

# Einfach leben – Impulse zur Lebensorientierung nach Pater Anselm Grün

Pfarrer Dr. Heiner Kücherer



## **Impuls 1 (28.1.2024): Zeit des Aufbruchs**

- (1) Am Letzten Sonntag n. Epiphania führt das Evangelium auf einen hohen Berg (Mt. 17, 1-9). Dort überschattet Jesus eine lichte Wolke, aus der eine elementare Zusage zu hören ist: „Dies ist mein lieber Sohn...“. Der göttliche Zuspruch, Gottes Kind, Gottes Sohn, Gottes Tochter zu sein, verwurzelt unseren Selbstwert tiefer als jede biographische Zuschreibung, die wir von unseren Eltern hören bzw. gehört haben. Der Mut zur Individuation gründet in einer Transzendenzerfahrung. Verständlich, dass die Jünger Hütten bauen wollen: „Hier ist gut sein.“ **Die Hütte ist ein Schutzraum.** Doch bleibt es nicht beim Verweilen auf dem Berg. Jesus geht mit den Jüngern „bergab“, also wieder in die Ebene der Alltagsmuster. Jesu Bitte an die Jünger, „von dieser Erscheinung niemanden zusagen“ übernimmt die Schutzfunktion einer Hütte. Das Schweigen über lichte Erfahrungen im Leben ist dann so etwas wie eine „**innere Hütte**“ unterwegs. Zu meiner „inneren Hütte“ sollten nur wenige Zugang haben, Hauptsache, dass ich bei mir selbst „gut sein kann“. Das strahlt dann von selbst aus.
- (2) Anselm Grün geht es in „Einfach leben“ um die Einübung in eine „**innere Haltung der Offenheit**“. Dazu führt Anselm Grün in eine Schöpfungsspiritualität ein, die den Rhythmus der Natur im Blick auf die eigene Lebensgeschichte und den Festkreis des Kirchenjahres erschließt. Die Aufgabe ist es, sich auf die jeweilige Zeit des Jahres einzulassen. Nehme ich das Thema des jeweiligen Monats wahr (= Teil 1 Im Rhythmus des Jahres) lese ich dann quer die entsprechenden Passagen in der Lebensgeschichte (=Teil 2 Im Zyklus des Lebens) und im Kirchenjahr (= Teil 3 Im Festkreis des Heils). Neben psychologisch wie spirituell reflektierten Impulsen bietet Anselm Grün auch konkrete Übungen („Rituale“). Das Buch kann also nicht nur Lese-, sondern Lebensbegleiter werden und regt zur übenden Wiederholung an.
- (3) Januar – Zeit des Aufbruchs (S. 22ff)  
Mit „**Anfangen**“ verbindet sich im Wortsinn „anfassen“, „etwas in die Hand nehmen“, „anpacken“. Im Anfang eines Jahres können wir spüren, was an Neuem in uns wachsen will. So gebrechlich oder gebrochen wir unterwegs sind: Wir brechen im Segen Gottes auf und darin liegt die Verheißung, im neuen Jahr auch neu zu werden.
- (4) Ritual „Werden, was wir sind“ (S. 74ff, Übung S.78)  
In dieser Übung erschließt Anselm Grün „**Schwangerschaft**“ als symbolisches Bild. Der Bauch wird zum Schutzraum (Hütte s.o!), in dem Neues wachsen kann. Das wird wie jede Schwangerschaft angenehm wie schmerzlich erfahren. Mit welcher Idee, mit welcher Kreativität „gehe ich schwanger“. Was will in diesem Jahr geboren werden?

*Zur Anschaffung empfohlen: Anselm Grün, Einfach leben. Das große Buch der Spiritualität und Lebenskunst, Freiburg 2020 (4. Aufl.) (TB, 14.00 Eur)*