

# Einfach leben – Impulse zur Lebensorientierung nach Pater Anselm Grün

Pfarrer Dr. Heiner Kücherer



## ***Impuls 2 (11.2.2024): Die Kraft der Vitalität***

- (1) Die Kraft der Vitalität hat viel mit unserem „inneren Kind“ zu tun. Unsere Kindheitserfahrungen lagern sich in der Seele ab. Sie sind in uns wirksam. Und das betrifft fröhlich-vitale wie auch beschwerliche bis traumatische Erfahrungen. Ich empfehle Mk 10, 13-16 in dieser Perspektive zu meditieren. Jesus interveniert in die Verweigerung der Jünger, dem Kindlichen Raum zu geben („Die Jünger aber fuhren sie an“ V. 13b). Er wurde nicht nur unwillig (Luther-Bibel), es heißt eher: Er konnte die Verweigerung nicht ertragen! Und bietet Kindern einen Schutzraum: „Und er herzte sie und legte die Hände auf sie und segnete sie.“ (V. 16). Näher an der Ursprache: „Und er nahm sie in die Arme, redete Gutes zu und legte (gleichzeitig!) die Hände auf sie.“ Eine intensive Schutzhaltung Jesu. Im Glauben empfangen wir Christus als Gabe (donum), nicht nur als Beispiel (exemplum). Die Unterscheidung Luthers hilft uns, „Christus in uns“ zu betrachten. In uns selbst gibt es eine Instanz, die unsere inneren, fröhlichen wie verletzten Kinder unbedingt schützt. Und alles Abwerten abwehrt. Solche Meditation kann tief gehen. Lachen und Weinen wird gesegnet sein.
- (2) Zum Februar gehört Vitalität (S. 27ff). Anselm Grün wehrt sich gegen „Faschingsmuffel“ wie „Fastenmuffel“. Der Monat Februar eröffnet Raum für beides: Das Feiern wie die Zeit des Verzichts. Karneval= „Carne vale!“ (Fleisch, lebe wohl!). Nur wer intensiv feiert und seinen Leib (Fleisch) spürt, wird sich gut auf die innere Reise machen können, seine Verstrickungen und Abhängigkeiten zu registrieren und nach dem Wesentlichen im Leben zu suchen. Fastenzeit ist die Einübung in innere Freiheit, in die Haltung der Offenheit. Spüren, was uns in der Tiefe vital werden lässt. Dazu gehört es auch, vereiste Gefühle wahrzunehmen und in winterlichen Seelenlandschaften den Frühling zu erwarten, also neu aufbrechendes Leben!
- (3) Dazu helfen Übungen mit dem „inneren Kind“ (S. 92 u. 97f). Kindheitsglück ist der „Zusammenklang der paar Dinge um mich her mit meinem eigenen Sein“ (Hesse). Kinder sind resilient: Es braucht nicht viel, um vital, lebensfreudig zu sein. Anselm Grün ermutigt zum Kindlichen: „Trau der Kraft, die in dir ist. Trau der Quelle, die in dir fließt. Trau deinem eigenen Gefühl. Trau deiner inneren Leichtigkeit und Fröhlichkeit.“ Dazu empfiehlt er, eigene Kindheitsbilder anzuschauen und sich der Spiele zu erinnern, die wir als Kinder unbeschwert gespielt haben. Auch traumatisierte Kinder tragen schöpferisches, hilfreiches Kindheitserleben in sich. Kraft, die sich in ihnen zum Überleben gebildet hat. Dem können wir in den zwei Übungen „Suche das Kind in dir“ und „Schöpfe in der Quelle der Freude“ nachgehen. Wichtig bleibt die Unterscheidung: Kindisch sind Erwachsene, die nicht die Zuständigkeit für ihr Leben ergreifen und unreif agieren. Kindlich sein ist etwas anderes: Wir sind und leben erwachsen, klar und aufgerichtet, verantwortlich, bleiben aber mit unserem „inneren Kind“, mit der Quelle unserer ureigenen Vitalität im Kontakt.