

# Einfach leben – Impulse zur Lebensorientierung nach Pater Anselm Grün

Pfarrer Dr. Heiner Kücherer



## **Impuls 4 (7.4.2024): Auferstehungsweg**

- 1) Anselm Grün deutet das Ostergeschehen als „**Explosion der Freiheit**“. Im Kraftfeld von Ostern löse ich mich aus den Fesseln meiner Angst, Niedergeschlagenheit und meiner Zwänge. Sinnenfällig kann das anhand der „Heilung des Gelähmten“ in Apg. 3, 1-8 meditiert werden: Ein in der Mutterbindung gefangener Mann („lahm von Mutterleibe“), der sich mit „Almosen“ in einem eng definierten Leben begnügt, richtet sich auf und springt umher: Ein Weg in mehr Lebendigkeit. Analog wäre das für Frauen zu beschreiben, die in der Vaterbindung verhaftet bleiben. Ostern erweitert den Lebensradius. Die „Explosion der Freiheit“ ist ein elementarer Impuls: „Und er *ergriff* ihn...“. Sie gestaltet sich aber in einem Prozess: „Sogleich *wurden* seine Füße und Knöchel fest“.
- 2) Das **Bedingungsgefüge**, in dem wir leben (Familiengeschichte, Schicksalsschläge, Beziehungskrisen, berufliche Konstellationen, gesundheitliches Ergehen), können wir uns oft nicht aussuchen. Die Frage ist aber, inwieweit wir uns davon definieren lassen. Und nur noch „Almosen“ erwarten – selbst wenn neue Möglichkeiten im Lebenshorizont auftauchen (vgl. Apg. 3, 5!). Da hilft es, den Fokus zu verschieben: von dem, was mich lähmt auf das, was mich stärkt, belebt und in die Weite führt. Die Psychologie beschreibt das als „Ressourcenorientierung“ (S. 223f).
- 3) Im **Ritual „Immer weniger Ballast“** (S. 228) beschreibt Anselm Grün einen meditativen Spaziergang in der aufbrechenden Natur. Im Wandern wandeln wir uns, wandern aus Abhängigkeiten, Lebensmustern und Rollen aus und gehen hinein in die Gestalt, die Gott in uns birgt. Das langsame Gehen erschließt uns einen Weg zwischen „Aktivismus“ und „Lethargie“ (vgl. S. 224). Der Weg in die Weite ist auch Menschen mit starken Einschränkungen möglich: Ich spüre die Beweglichkeit meines Leibes – und wenn es nur kleine, behutsame Bewegungen sein können.
- 4) Hilfreich sind auch Übungen von Luise Reddemann: Die „**Übung der fünf Elemente**“: Erde, Luft, Wasser, Feuer und Raum. Ich kann mich in der Landschaft bewegen, die Elemente spüren und dann nach innen gehen: Wo brauche ich mehr Verwurzelung (Erde), wo mehr Fluss im Leben (Wasser), wo Leidenschaft (Feuer), wo neuen Wind und Weite (Luft) und welchen Raum, eher dichten Schutz oder offene Fläche? - Oder ich packe meinen „**Ressourcenkoffer**“: Ich erinnere mich, was mir in Schwierigkeiten schon geholfen hat (Musik, Lesen, Sport, gut Essen und Trinken, Kontakt zu Freunden, Garten...) und lege Symbole dafür in einen kleinen Notfallkoffer. Wenn ich dann wieder in Dynamiken gerate, die mich lähmen, kann ich den Koffer öffnen und sehen, was ich brauche und was mir jetzt guttut – um auf dem Weg in *mehr* Lebendigkeit weiterzugehen.

*Literaturtipps: Luise Reddemann, Imagination als heilsame Kraft, Stuttgart 2014 (18. Aufl.) und die entsprechende Hör- CD mit Übungen*