

Einfach leben – Impulse zur Lebensorientierung nach Pater Anselm Grün

Pfarrer Dr. Heiner Kücherer



Impuls 6 (9.6.2024): Zwischen Ego und Selbst

- 1) Anselm Grün fokussiert den Monat **Juni** auf die Symbolik des Johannisfestes (24.6.) und die Dialektik von „wachsen und abnehmen“ (Joh. 3, 20: Johannes der Täufer im Blick auf Christus: „Er muss wachsen, ich aber muss abnehmen“). 24. Juni bildet den höchsten Stand der Sonne, die sich ins „Abnehmen“ wendet, der 24. Dezember markiert den tiefsten Stand der Sonne. Dann geht es – mit der Geburt des Christus – ins „Wachsen“ der Sonne. Sonnenwenden des Jahres, die mit kirchlichen Festen begangen werden.
- 2) Sonnenwenden im Jahr sind auch Symbole für die **Wendezeiten** in unserem Leben. Jede Wandlungskrise zeitigt Chancen wie Risiken. In der **Pubertät** geht es um die Geburt des „Ich-Helden/Heldin“. Das ICH des Jugendlichen richtet sich in der Unterscheidung von seinem Ursprung (Eltern) auf: wie die Sonne, die am Morgen aufgeht! Das geschieht im besten Fall dynamisch, einseitig und positiv radikal. Es geht an der Gestaltungsaufgabe vorbei, einem Jugendlichen zu empfehlen, ausgewogen und integriert zu leben. In der **Lebensmitte** wirkt es dagegen eher peinlich, wenn wir als Egos unterwegs sind und nicht anfangen, in die eigene Tiefe, in unser Selbst zu spüren und zu integrieren, was wir von dem, was wir wesentlich sind, nicht gelebt haben. Übermäßiger Sport, maßlose neue Projekte und Affären sind vor allem bei Männern Marker, dass die Krise der Lebensmitte negativ bewältigt wird. Freilich birgt die Lebensmitte auch die Gefahr, sich zu sehr in eigene Grenzen zurückzuziehen und nichts mehr im Leben zu wagen. Grenzen zu akzeptieren, Weisheit auszubilden und die Fähigkeit, gelassen Anderes anders sein zu lassen sind Vorzüge des **Alterns**. Es hilft im Altern, Potentiale, die wir eigentlich hätten leben können, getrost zu verabschieden und im positiven Sinn zu resignieren (im Wortsinn: die Feldzeichen zu markieren) – also in die eigenen Grenzen einzukehren.
- 3) Anselm Grün deutet die **Sonne als Symbol für Christus**: ein nie verlöschendes Licht, das sich ein Leben lang in uns gebiert und durch uns leuchtet, wärmt, strahlt: ausstrahlt. „Stelle dir vor, dass Christus, die wahre Sonne, in Deinem Herzen nie untergeht, auch dann nicht, wenn es Nacht wird.“ (S. 266: Ritual: „Durchlässig werden für das Licht.“) Da hilft es, spätestens in der Lebensmitte das eigene Ego zurückzunehmen, damit das, was wir wesentlich sind, Raum gewinnt. Wir spüren dann weniger Unterscheidung und mehr **Verbundenheit** mit allem Lebendigen.
- 4) „Die güldene Sonne voll Freud und Wonne bringt **unseren Grenzen** mit ihrem Glänzen ein herzerquickendes liebliches Licht...“ (EG 449). Grenzen und Glänzen – wie schön: Ich werde in dem, was mich wesentlich begrenzt, durchglänzt. Das narzisstische Pendeln zwischen Allmacht und Ohnmacht wird unterbrochen: Einkehren in die eigene Mitte, ins Wesen, zu dem auch das Ver-Wesen gehört („Menschliches Wesen, was ist’s gewesen...?“ EG 449, 7). Das tröstet die Angst, Abschied zu nehmen und wendet sie in den Mut, zu **ver-wesen**: schon im Leben, durch unzählige Abschieds-Tode hindurch, in das zu sterben und zu leben, was in uns **jeweils einmalig** west: **Dein** Leben!