

Anselm Grün

Vergiss das Beste nicht

Inspiration für jeden Tag

Herausgegeben von Anton Lichtenauer



FREIBURG · BASEL · WIEN



Neuausgabe 2025

© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2007

Alle Rechte vorbehalten

www.herder.de

Umschlaggestaltung: Gestaltungssaal, Rohrdorf

Umschlagmotiv: © Iryna Mukovoz/shutterstock 2319130661,

© New Africa/shutterstock

Satz: Carsten Klein, Torgau

Herstellung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN Print 978-3-451-03467-1

ISBN E-Book (EPUB) 978-3-451-83683-1

Vorwort

Von Anton Lichtenauer

Wie wir mit unseren Wünschen umgehen, davon erzählen viele Märchen – aber gleichzeitig auch davon, dass es viele gar nicht recht wissen, was eigentlich »gut« und wünschenswert für sie ist. Da wünscht sich zum Beispiel ein Bauer, dem eine Fee drei Wünsche freigestellt hat, erst einmal, dass es zu regnen aufhört, damit er besseres Wetter hat. Als dann allerdings überhaupt nichts mehr wächst, glaubt er, beim zweiten Wunsch schlauer zu sein: Es soll nur noch nachts regnen. Und als sich jetzt der Nachtwächter beschwert, belässt er im letzten Wunsch wieder alles beim Alten. Anselm Grün, der dieses alte Märchen erzählt, nimmt es zum Anlass für ganz direkte Fragen an uns heute: »Was wünschen wir wirklich? Was brauchen wir? Wonach trachten wir, was möchten wir gewinnen?«

Sehnsüchte und Träume sind ein Motor unseres Lebens. Wir drehen uns aber manchmal auch im Kreis ungeklärter Wünsche, und hinter den erreichten Zielen werden immer wieder andere sichtbar: Die Hoffnung auf das endgültige Glück wandert mit wie der Horizont. Wünsche können uns frei dafür machen, immer wieder aufzubrechen, nicht stehen zu bleiben. Und Sehnsucht, heißt es, ist der Anfang aller Wandlung. Aber die Fixierung auf Ziele kann auch lähmen. Allerhand wird uns als wünschenswert vorgesagt. Und schließlich kann man sich auch im Labyrinth der eigenen Wünsche verlaufen.

Am Ende eines Tages, am Ende eines Jahres fragen wir gerne: Haben wir erreicht, was wir wollten? Haben wir es richtig gemacht? Darum geht es tatsächlich immer wieder: Zu sehen, ob die Richtung noch stimmt. Zu fragen, ob die tägliche Hektik mit der Tiefenbewegung unseres Lebens noch übereinstimmt, ob wir nicht auseinandergezerrt werden zwischen dem, was wir mit unserem Leben anfangen wollen, und dem, was andere von uns erwarten.

Wir haben heute das Gefühl, so wenig Zeit zu haben, weil sich die Möglichkeiten, zwischen denen wir uns entscheiden können, auf verwirrende Weise vervielfältigen, weil der Wirbel an Möglichkeiten immer rasanter wird. Mit Zeitmanagement allein werden wir dem nicht Herr. Wir brauchen auch Zeit für die Seele. Um zu wissen, was wir wirklich wollen, wo wir stehen mit unserem Leben, brauchen wir Aus-Zeiten: Zeiten, in denen wir uns ausklinken aus der hektischen Routine, innehalten und prüfen, ob das Dringliche auch wirklich das Wesentliche ist, ob das, was uns treibt, und das, wonach wir jagen, wirklich das ist, was wir uns eigentlich wünschen.

»Vergiss das Beste nicht!«, dieses Buch bietet an, solches Innehalten zu einem täglichen Ritual zu machen. Es sind Texte, am Abend zu lesen: um nachzulauschen, ob die Melodie des Tages zusammenklingt mit dem, was uns als Lebensmelodie zugebracht ist. Oder am Morgen: um alles, was auf uns zukommt, in ein Licht zu stellen, in dem wir neu sehen und unterscheiden können.

Anselm Grün hat die Methode des Einspruchs wiederentdeckt, die die alten Mönche kannten. »Einspruch« heißt: Dem, was auf uns einstürmt und über uns Macht zu gewinnen versucht, etwas anderes, Positives entgegenzuhalten. Gegen den Sog

der Vernutzung unseres Lebens die Erinnerung wachhalten an den letzten, absoluten Wert, den wir haben – wenn wir uns nur im richtigen Licht sehen. Ein neuer Blick kann den Alltag verwandeln, unseren Spielraum erweitern, Wunder erleben lassen.

Das war letztlich auch die Botschaft des Märchens von den drei Wünschen: Wer sich nur immer im Naheliegenden verfängt, der verstrickt sich und kommt nicht weiter. Alles aber kann sich ändern, wenn wir uns jeden Tag die Fragen vergegenwärtigen: »Was wünsche ich mir wirklich? Was brauche ich? Wonach trachte ich, was möchte ich gewinnen?«

Die tägliche Lektüre eines kurzen Textes erinnert an Antworten aus dem praktischen Lebenswissen einer langen Tradition. Sich in seinem eigenen Leben davon inspirieren zu lassen und es auszuprobieren, jeden Tag – etwas Besseres kann man kaum für sich tun.

Januar

1.

Wenn wir Neujahr feiern, dann spüren wir etwas von der Faszination des Neuen, des Unverfälschten, des Unberührten. Das Neue hat seinen eigenen Glanz. Ein neues Kleid zu tragen etwa heißt immer auch, sich neu zu fühlen, sich schöner zu fühlen als in den alten Kleidern. Darin steckt immer auch die Hoffnung, ein neuer Mensch zu sein, sich neu zu gebärden, von den andern nicht mehr mit der alten Rolle identifiziert zu werden. Das neue Erscheinungsbild soll uns auch ermutigen, neue Möglichkeiten auszuprobieren, uns neu gegenüber den andern zu geben, neue Worte zu finden, neue Gesten, neue Reaktionen, neue Wege zu gehen. An Neujahr hoffen wir, dass nicht nur unsere Kleider und unsere Rollen neu werden, sondern ein ganzes Jahr. Gerade an Neujahr hoffen wir auf einen neuen Anfang.

2.

Viele nehmen sich zu Beginn eines Jahres oder zu Beginn einer Woche oder eines Tages etwas vor. Sie sind begeistert von einem Buch, das sie gelesen haben. Daraufhin möchten sie ihr Leben sofort ändern. Oder sie haben in einem Vortrag gehört, wie sie besser mit ihrer Zeit umgehen können, wie sie von ihren Fehlern lernen können. So machen sie sich voller Schwung ans Werk. Aber schon nach kurzer Zeit erlahmt ihr Elan. Es wird zu beschwerlich, und sie geben auf. Auf einmal macht es keinen Spaß mehr, an sich zu arbeiten. Es hat ja doch alles keinen Zweck. Ich weiß ja, dass ich nie weiterkomme. Aber indem sie einen Vorsatz aufgeben, geben sie ein Stück von sich selbst auf. Sie trauen

sich selbst nicht mehr. Sie resignieren. Der Altvater Poimen sagte einem jungen Mönch, der von solch resignierenden Gedanken erfüllt war: »Welchen Nutzen hat es, sich einem Handwerk zuzuwenden und es nicht zu erlernen?« Lerne das Handwerk deiner Menschwerdung und höre auf zu jammern!

3.

Das Wort »beginnen« bedeutet ursprünglich »urbar machen«. Beginnen ist mühsam. Da erscheint dein Leben wie ein Land voller Disteln und Steine, von Gehölz und Unkraut übersät, chaotisch, unfreundlich. Wenn du es urbar machen willst, musst du dir erst einmal ein Feld abstecken. Du kannst nicht das ganze Land deines Lebens in einem Jahr urbar machen. Entscheide dich, welches Stück deines Landes du in diesem Jahr urbar machen möchtest.

4.

Der weite Weg ist der Weg, den alle gehen. Du musst deinen ganz persönlichen Weg finden. Da genügt es nicht, sich nach den andern zu richten. Du musst genau hinhören, was dein Weg ist. Und dann musst du dich mutig entscheiden, diesen Weg zu gehen, auch wenn du dich dort sehr einsam fühlst. Nur dein ganz persönlicher Weg wird dich wachsen lassen und zum wahren Leben führen.

5.

Was sind die Gedanken, die uns tief in unserem Herzen prägen? Was ist unsere tiefste Sehnsucht? Was möchte ich mit meinem Leben verkünden? ... Jeder hat eine prophetische Sendung, die nur er zu erfüllen hat. Wenn wir uns fragen, was wir dieser Welt für Spuren einprägen möchten, dann kommen wir in Berührung mit unserem einmaligen und unverfälschten Bild, das Gott sich von uns gemacht hat.

6.

Als das göttliche Kind geboren war, machten sich Sterndeuter aus dem Osten auf den Weg, um das Kind anzubeten. Auch sie hören auf Träume. Aber sie verbinden ihre Träume mit der Wissenschaft von den Sternen und mit ihrem geschichtlichen Wissen. So erreichen sie ihr Ziel. Der Stern weist ihnen den Weg, sie forschen in Jerusalem nach dem Kind. Und als sie es gefunden haben, fallen sie nieder und beten es an. Im Traum erfahren sie von Gott, dass sie auf einem andern Weg heimziehen sollen. Und sie gehorchen, genau wie Joseph, dem nun wieder ein Engel im Traum erscheint, um ihn zur Flucht nach Ägypten aufzufordern. Und auf einen Traum hin kehrt Joseph wieder nach Israel zurück. So ist die Geburt Jesu von lauter Träumen umgeben. Im Traum erkennt Joseph das Geheimnis Marias und das Geheimnis des göttlichen Kindes. Und der Traum weist ihm den Weg, den er gehorsam zu gehen hat. Die Träume sind also verpflichtend. Sie wollen sich in die Realität des Lebens hinein auswirken.

7.

Die drei Könige brechen zusammen auf. Sie gehören zusammen. Sie lassen sich ihren Weg nicht von ihren Beamten erforschen, sondern sie hören auf die Stimme ihres Herzens. Dort, in ihrem Herzen, haben sie einen Stern gesehen, den Stern ihrer Sehnsucht. Sie machen sich auf den Weg der Sehnsucht. Es ist eine lange Pilgerreise. Unterwegs werden sie müde. Aber sie gehen weiter, weil sie der Sehnsucht ihres Herzens trauen. Und sie kommen ans Ziel. Der Stern weist ihnen den Weg. Aber es braucht auch das Gespräch mit Herodes und seinen Schriftgelehrten, um das Ziel genau zu erkunden. Wir müssen auf das eigene Herz hören, aber uns immer wieder auch beraten lassen, um im Gespräch die Stimme des eigenen Herzens besser herauszuhören.

8.

Höre auf deine Träume: Die Träume kann man nicht erzwingen, sie sind ein Geschenk von Gott. Wenn Gott auch in den Träumen verstummt, dann werden wir orientierungslos. Unsere tiefsten Überzeugungen, die uns tragen, entstammen nicht rationaler Überlegung, sie haben tiefere Wurzeln. Und eine der Wurzeln ist auch der Traum, der uns eine innere Gewissheit gibt, was für uns stimmt. Das Hören auf die Träume ist nicht etwas Abergläubisches, sondern eine Weise der Gottesfurcht. Weil wir mit Gott in unseren Träumen rechnen, achten wir auf sie. Und wir sind froh, wenn er uns in den Träumen immer wieder sagt, welche Schritte nun für uns fällig sind. Die Traumbilder geben uns die Richtung an, in die wir dann selber gehen sollen.

9.

Der Stern, der am Firmament deines Herzens steht, ist ein Bild für die Sehnsucht, die dich treibt. Trau deiner Sehnsucht, folge ihr bis an den äußersten Rand.

10.

Jeder Aufbruch macht zuerst einmal Angst. Denn Altes, Vertrautes muss abgebrochen werden. Und während ich abbreche, weiß ich noch nicht, was auf mich zukommt. Das Unbekannte erzeugt in mir ein Gefühl von Angst. Zugleich steckt im Aufbruch eine Verheißung, die Verheißung von etwas Neuem, nie Dagewesenem, nie Gesehenem. Wer nicht immer wieder aufbricht, dessen Leben erstarrt. Was sich nicht wandelt, wird alt und stickig. Neue Lebensmöglichkeiten wollen in uns aufbrechen.

11.

Wir müssen in unserem Leben immer wieder von Neuem geboren werden, damit unser Leben lebendig bleibt. Eine Krise, die alles zerbricht, was wir bisher aufgebaut haben, kann eine Chance zu einer Neugeburt sein. Das Feuer, in das wir geraten, kann ein Bild für das Neue sein, das in uns geboren werden will.

12.

Abschied gilt es aber nicht nur von Menschen zu nehmen. Wir müssen uns auch verabschieden von Gewohnheiten, von Lebensabschnitten, von Lebensmustern. Wer nie von seiner Kindheit Abschied genommen hat, der wird immer infantile Wünsche an seine Umgebung haben. Wer sich nie von seiner Pubertät verabschiedet hat, der wird immer in seinen Illusionen gefangen sein, die er sich vom Leben ausgedacht hat. Wir müssen Abschied nehmen von unserer Jugend, wenn wir erwachsen werden wollen, von unserem Junggesellendasein, wenn wir heiraten wollen, von unserem Beruf, wenn wir älter werden.

13.

Wir müssen ständig unsere Vergangenheit loslassen, um offen zu sein für die Zukunft. Wer ewig an seiner Kindheit hängt, wird nie erwachsen. Er kommt nicht vom Rockzipfel seiner Mutter los, wie man im Volksmund sagt. Vergangenheit loslassen heißt, innere Haltungen loslassen. Ich kann mich nicht ewig an Menschen klammern, weder an die Eltern noch an Schulkameraden oder Freunde. Ich kann mich nicht an Orte klammern, an die Heimat, an die Orte, die mir vertraut geworden sind. Immer wieder muss ich Gewohnheiten und Vertrautes loslassen, um gegenwärtig sein zu können, um für Neues offen zu sein.

14.

Je mehr ich gegen meine Zerrissenheit ankämpfe, desto weniger erreiche ich. Im Gegenteil, wenn ich gegen den inneren Zwiespalt frontal vorgehe, dann wecke ich eine so starke Gegenkraft, dass ich ihr nicht gewachsen bin.

Ich kenne das aus eigener Erfahrung. Ich habe oft den Gedanken gehabt, irgendwann werde ich doch alle meine Fehler überwunden haben. Immer wieder habe ich mich geärgert, dass ich in die alten Fehler gefallen bin. Nach jedem Rückfall habe ich mir vorgenommen, noch konsequenter zu sein, noch besser im Voraus zu überlegen, wann ich in Gefahr geraten könnte, den Fehler zu wiederholen. Das hat zwar manches in mir bewirkt und zum Besseren gewendet, aber trotzdem bin ich immer wieder in die Falle geraten. Und dann ging der Ärger über mich erneut los. Ich habe mich selbst beschuldigt, mich selbst abgelehnt und damit den Zwiespalt nur noch vergrößert. Erst als ich mich dann in meiner Ohnmacht, den Zwiespalt aus eigener Kraft zu überwinden, Gott hingehalten habe, habe ich auf einmal einen tiefen inneren Frieden gespürt.

15.

Wir können uns selbst nicht erkennen, wenn wir uns nicht lieben. Und nur die Liebe lässt uns tiefer in uns eindringen und erkennen, wer wir in Wahrheit sind. Sich selbst zu lieben ist etwas anderes, als um sich selbst zu kreisen.

16.

Viele meinen heute, das Wichtigste wäre, nicht aufzufallen, keinen Fehler zu machen. Dann ist die berufliche Karriere nicht gefährdet. Dann wird man in der Gruppe nicht kritisiert. Dann muss man von seinem Posten nicht zurücktreten. Dann wird das Leben gelingen. Aber diese risikofeindliche Haltung verhindert in Wirklichkeit das Leben. Wer absolut keinen Fehler machen will, der macht alles falsch. Denn er wagt nichts, er geht kein Risiko ein. Und so kann auch nichts Neues entstehen.

17.

Es ist eine Ursehnsucht im Menschen, sich einmal gemütlich niederzulassen und sich für immer einzurichten, einmal geborgen und daheim zu sein. Wo es dem Menschen gefällt, dort möchte er seine Zelte aufschlagen und immer dort bleiben. Aber zugleich weiß er auch, dass er sich hier in dieser Welt nicht für immer einrichten kann. Er muss sich ständig von Neuem auf den Weg machen. Er muss immer wieder aufbrechen. Er muss die Lager, die er aufgebaut und in denen er sich wohnlich eingerichtet hat, abbrechen, um auf seinem Weg weiterzukommen. Aufbruch setzt einen Abbruch voraus. Altes muss abgebrochen werden. Es kann nicht immer so weitergehen. Ich kann nicht immer dort bleiben, wo ich gerade bin.

18.

Der Mensch muss vieles lassen, damit es gut mit ihm werden kann. Er muss Böses lassen, Eigenwilliges, Eigenmächtiges. Aber auch Gutes, soweit es den Fortschritt hemmt. Denn das Gute kann der Feind des Besseren sein und den Menschen hindern, auf seinem Weg zu Gott voranzuschreiten.

19.

Ein Sprichwort lautet: »Der Weg zur Hölle ist mit guten Vorsätzen gepflastert.« Wenn du dir immer wieder etwas vornimmst, es aber nicht durchführst, dann bereitest du dir selbst die Hölle, jetzt schon. Dann wird dein Leben jetzt schon ein Feuer von Selbstvorwürfen und Selbstbeschuldigungen, das dich auffrisst. Ohne Ausdauer hat dein Leben keinen Bestand. Dauer kommt von »durare«: »wählen«, bleiben, Bestand haben, sich ausstrecken. Wenn du dich ohne Ausdauer an die Arbeit machst, dann bekommst du nie einen festen Stand. Du fliegst überall herum, nippst an allem. Aber es kann nichts wachsen. Bestand hat etwas nur, wenn es sich einwurzeln kann.

20.

Zunächst musst du dir realistische Ziele stecken und nicht irgendwelchen Illusionen nachjagen. Du musst sehen, was du wirklich ändern kannst und was einfach dein Charakter ist, mit dem du dich aussöhnen musst. Aber wenn du dir etwas vor-