

ANSELM
GRÜN

Kein Mensch
lebt nur
für sich allein

Verbundenheit erfahren,
das Miteinander stärken

Herausgegeben von Rudolf Walter

HERDER 

FREIBURG · BASEL · WIEN

Ein einfach-leben-Buch



© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2023
Alle Rechte vorbehalten
www.herder.de

Umschlagmotiv und Illustrationen im Innenteil:
© GettyImages - lasagnaforone
Satz: Gestaltungssaal, Rohrdorf
Herstellung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN Print: 978-3-451-39635-9
ISBN E-book: 978-3-451-83062-4

Stimmen zum Buch

Drei große Trends sind seit Jahrzehnten festzustellen: Singularisierung, Urbanisierung und Medialisierung: Single-Haushalte nehmen ebenso zu wie die Verwendung des Wortes „Ich“ in der Literatur, Familienhaushalte und das Wort „Wir“ nehmen dagegen ab. Mehr als die Hälfte der Weltbevölkerung lebt in Städten, wo man wenig glückende Sozialkontakte und viel Anonymität erlebt. Und wir verbringen immer mehr Zeit mit Bildschirmen anstatt mit anderen Menschen. Aber kein Mensch ist eine Insel und niemand kann nur für sich allein leben: Daher halte ich dieses Buch Anselm Grüns für wichtig, das den Wert der Verbundenheit für ein gelingendes Leben umfassend beleuchtet.

(Prof. Dr. Manfred Spitzer, Neurowissenschaftler, Professor für Psychiatrie, ärztlicher Direktor der Psychiatrischen Universitätsklinik in Ulm, Transferzentrums für Neurowissenschaften und Lernen, Autor)

Der Schritt vom Ich-Denken zum Wir-Denken ist das zentrale Thema unserer Zeit, und zugleich eine Kernfrage der Spiritualität. Anselm Grün bringt dies auf den Punkt: In wirklichen Frieden mit uns selbst und untereinander kommen wir nur und eine gute Zukunft werden wir nur haben, wenn wir Verbundenheit als unsere innerste Wirklichkeit ernst nehmen. Wir können ja nicht sagen: Mein Verhältnis zu allen anderen ist wunderbar, nur zu mir selbst habe ich keine guten Beziehungen. Oder: Mit Gott habe ich eine wunderbare Beziehung, nur mit den Menschen komme ich nicht aus. Das Wir-Denken umfasst die ganze belebte und unbelebte Natur. Alles hängt zusammen! Das dankbar anzuerkennen – und praktische Konsequenzen daraus zu ziehen

– ist der Schlüssel für den spirituellen Weg des Einzelnen. Und das gibt Kraft, uns für Gerechtigkeit in der Welt einzusetzen, für das friedliche Zusammenleben der Religionen und Kulturen einzutreten und so zu leben, dass unser Planet auch für künftige Generationen ein gemeinsam bewohnbares Zuhause bleibt.

(Dr. David Steindl-Rast OSB, spiritueller Lehrer, weltweit engagiert in der Friedensbewegung und im interreligiösen Dialog)

Soziale Verbundenheit ist, wie sich auch aus Sicht der Neurowissenschaften zeigt, in das menschliche „Selbst“ hineingewebt, sie ist Teil dessen, was wir sind. Der uns von innen her mitgegebene Sinn für Verbundenheit ist das, was uns von Künstlichen Intelligenzen unterscheidet. Computer kennen keine soziale Wirklichkeit. Anselm Grün macht deutlich, warum und wie wir das, was uns zum Menschen macht, schützen und bewahren können.

(Prof. Dr. med. Joachim Bauer, Neurowissenschaftler, Arzt und Psychotherapeut, Autor zahlreicher Bestseller)

Wir sind jeden Augenblick unseres Lebens verbunden, auch wenn wir es nicht immer realisieren. Das Buch von Anselm Grün eröffnet viele wertvolle Aspekte für die Wahrnehmung dieser tiefen Dimension der Verbundenheit, die auch Einsamkeitsfähigkeit als heilsame Erfahrung von innerem Reichtum und Geborgensein ermöglicht.

(Prof. Dr. med. Luise Reddemann, Fachärztin für Psychotherapeutische Medizin, Honorarprofessorin für Psychotraumatologie an der Univ. Klagenfurt, Autorin)

Die Erfahrung des Synodalen Wegs hat gezeigt: Polarisierung, Konflikte und die Gefahr der Zerrissenheit gibt es nicht nur in der Gesellschaft. Auch in der Kirche gelten für den Weg des Miteinanders Werte wie Gerechtigkeit, Dialog, Solidarität und Verantwortung. Versöhnte Verschiedenheit, Verbundenheit miteinander, aber auch mit uns selbst und mit Gott muss immer neu eingeübt und gelebt werden. Anselm Grün ist ein Autor, der zusammenführen kann. Sein Buch leistet spirituelle Hilfe zur Verbundenheit.

*(Sr. Philippa Rath OSB, Mitglied des Synodalen Wegs,
Autorin und Herausgeberin)*

Inhalt

Kein Mensch ist eine Insel – Einleitung.....	11
1. Das klösterliche Miteinander als Testfall.....	19
2. Isolation, Vereinsamung und „erfüllte Einsamkeit“.....	29
3. Unser Hunger nach Zugehörigkeit.....	36
4. Die Sehnsucht nach Resonanz.....	41
5. Verbunden mit mir selbst.....	46
6. „Selbstsein“ und „Wirsein“.....	51
7. Was unser Wir-Gefühl bestimmt.....	55
8. Beziehung zu mir selbst durch die Beziehung zum anderen.....	61
9. Verbundenheit mit der Natur.....	65
10. Resonanzräume: Verbundenheit konkret.....	73
<i>Vater – Tochter</i>	75
<i>Mutter – Tochter</i>	79
<i>Vater – Sohn</i>	82
<i>Mutter – Sohn</i>	87
<i>Geschwister</i>	90
<i>Mann und Frau</i>	94
<i>Freundschaften</i>	98
<i>Alt und Jung</i>	101
<i>Berufliche Beziehungen</i>	105
11. Heimat in mir finden – anderen Heimat sein.....	109
12. Kirchenvision: ein Lebensraum, der Menschen miteinander verbindet.....	117
13. Im Angesicht des Todes: Verbundenheit mit den Verstorbenen.....	125

14. Verbunden mit dem Grund allen Seins:	
Gottes Nähe.....	133
15. Mystik: Verbunden mit allem, was ist.....	140
16. Was Verbundenheit behindert.....	145
<i>Gleichgültigkeit</i>	145
<i>Symbiose</i>	150
<i>Destruktive emotionale Energien</i>	154
<i>Egozentrik</i>	156
<i>Anpassung und Aufgehen in der Masse</i>	158
<i>Optimierungsdruck und Konkurrenzdenken</i>	159
<i>Die Ökonomisierung vieler Lebensbereiche</i>	162
<i>Die Krankheit der Selbstreferenzialität</i>	164
17. Was Verbundenheit ausmacht und ermöglicht.....	166
<i>Mitgefühl</i>	166
<i>Solidarität</i>	169
<i>Übernahme von Verantwortung</i>	175
<i>Gerechtigkeit</i>	179
<i>Hoffnung</i>	183
<i>Konfliktfähigkeit und Versöhnungsbereitschaft</i>	187
<i>Frieden</i>	192
<i>Toleranz</i>	196
<i>Kommunikation</i>	199
<i>Dankbarkeit</i>	203
<i>Achtsamkeit</i>	206
<i>Stille</i>	209
18. „Todsünden“ für das Miteinander – und unsere Antwort.....	213

<i>Dankbarkeit statt Neid</i>	214
<i>Das rechte Maß statt Völlerei</i>	216
<i>Nicht-Anhaften statt Habgier</i>	217
<i>Die Lust auf Askese statt Wollust</i>	219
<i>Demut statt Hochmut</i>	222
<i>Gelassenheit statt Trägheit</i>	226
<i>Sich-Abgrenzen statt Zorn</i>	227
19. Die biblischen Tugendkataloge als Wege zu einer guten Verbundenheit.....	230
20. Über alles die Liebe: Selbstliebe und Nächstenliebe, Feindesliebe und Gottesliebe.....	236
Alles ist mit allem verbunden – Schluss.....	243
Literatur.....	250



Kein Mensch ist eine Insel

EINLEITUNG

Kein Mensch lebt nur für sich allein: Wir sind von unserem Wesen her immer schon auf andere Menschen hin geordnet. Wir stehen immer in Verbundenheit mit anderen. Selbst wer als Einsiedler lebt, ist nicht unabhängig von seiner Mitwelt. Er verdankt sich selber anderen, trägt Verantwortung für andere – und die Weise, wie er lebt, hat auch Auswirkungen auf seine Mitmenschen. Nicht zu Unrecht heißt es: Kein Mensch ist eine Insel.

Im Bild der Insel kann die Beziehung von Einzelnem und Gemeinschaft, von Abgrenzung und Besonderheit deutlich gemacht werden. Dieses Bild der Insel hat in unserer Vorstellung meist eine doppelte Bedeutung. Da gibt es die positive Idee von etwas Großartigem: *splendid isolation*, die ideale Abgeschlossenheit, man spricht von der „Insel der Seligen“. Aber als Bild kann die Insel auch für Isolation und Trennung stehen. Einerseits kann dieses Bild eine Gegenwelt zu unserer Alltagserfahrung beschreiben und andererseits auch etwas Unwirkliches meinen. Thomas Morus schildert zum Beispiel im 16. Jahrhundert seine Vorstellung von einer idealen Welt namens „Utopia“, indem er sie auf einer imaginären Insel ansiedelt: Da ist das Bild einer gerechten und gemeinnützig organisierten, toleranten Gesellschaft von gleichgesinnten und gleichberechtigten Bürgern. Aber das ist ein Ort, der nicht wirklich existiert, ein *u-topos*: nicht von dieser Welt.

Vor über dreihundert Jahren, 1719, hat Daniel Defoe *Robinson Crusoe* geschrieben, die Geschichte von einem Mann, der als Schiffbrüchiger auf einer Insel gestrandet ist und erlebt, wie schwer es ist, ganz auf sich selber gestellt sein Überleben zu meistern: die Geschichte einer „Inselexistenz“. Am Staatstheater Wiesbaden wurde der Stoff vor einigen Jahren neu inszeniert und ins Heute übersetzt. Der „Held“ erlebt da seine Inselexistenz, indem er das Casting für eine Reality-Show gewinnt, aber schon bald beginnt ein einsamer Über-

lebenskampf. Denn nach anfänglicher Publikumsresonanz sinken die Einschaltquoten, er droht vergessen zu werden. Seine Einträge bei Instagram werden zwar angeklickt, aber niemand interessiert sich wirklich dafür. In der Wiesbadener Inszenierung ruft der moderne Robinson aus: „Holt mich hier raus. Ich bin ein Star.“ Die Angst vor dem Vergessenwerden ist das eigentliche Leiden dieser modernen Robinsons. Sie sehen sich als Star, als verkanntes Genie, umspült vom Meer ihrer Einzigartigkeit. Angetrieben von der Sucht nach der Aufmerksamkeit ihrer Umwelt bleiben sie dennoch allein. Denn keiner erkennt sie wirklich. Was als Mediensatire gemeint ist trifft offensichtlich ein Daseinsgefühl vieler Menschen heute und beschreibt, wie sich viele in ihrem Verhältnis zum Ganzen empfinden.

Soziologen wie Andreas Reckwitz sprechen von einer „Gesellschaft der Singularitäten“, in der Menschen sich „besonders“ oder „einzigartig“, „anders als alle anderen“ vorkommen. Man könnte auch hier von „Inselexistenzen“ sprechen. Doch das ist oft keine freiwillig gesuchte, sondern eine von der Kraft der sozialen Medien geprägte und oft aufgezwungene Existenz. Insel – italienisch: *isola* – bedeutet bildhaft: Isoliertsein, Abgeschottetsein.

Weder Utopie noch Gesellschaftskritik ist ein anderes berühmtes Buch. Es liest sich wie ein Gegenprogramm zur Inselexistenz heutiger Menschen. Der Trappist Thomas Merton hat es 1955 veröffentlicht, und sein Titel lautet: *No man is an island* – deutsch: *Keiner ist eine Insel*. Merton schreibt in der Einleitung: „... im Letzten ist jeder Einzelmensch dafür verantwortlich, daß er sein eigenes Leben lebt und ‚sich selbst findet‘“ (Merton 7). Aber zugleich gilt: „Jeder andere Mensch ist ein Stück von mir, denn ich bin Teil und Glied der Menschheit“ (ebd. 17). Wir leben in dieser Spannung: dass wir für uns selbst verantwortlich sind, dass auch der spi-

rituelle Weg immer ein ganz persönlicher Weg ist – und dass wir zugleich Teil des Menschengeschlechts sind, im Innersten miteinander verbunden. Daher schließt Merton seine Einleitung zu den Meditationen über die Liebe mit dem Satz: „Nichts hat Sinn, wenn wir nicht mit John Donne bekennen: *„Keiner ist eine Insel, in sich selbst vollständig. Jeder ist ein Stück des Kontinents, ein Teil des Ganzen“*“ (ebd.).

Thomas Merton bezieht sich mit diesem Bild auf John Donne, einen englischen Dichter, der vor 400 Jahren lebte, aber er antwortet mit seinem Buch, das den Untertitel „Betrachtungen über die Liebe“ trägt, auf die Sehnsucht vieler Menschen heute. Diese Sehnsucht nach liebender Verbundenheit drückt auch die wohl populärste Fußballhymne der Gegenwart aus: *You'll never walk alone* – „Du gehst niemals allein deinen Weg“. Das ist ein Lied über das Leben, über Vertrauen und Hoffnung trotz aller Gefährdung und trotz aller Risiken. Wer lebt, ist bezogen auf andere, die mit ihm fühlen. Und das ist es, was stärkt und trägt. Dass keiner wirklich allein ist, hat seinen Grund eben darin, dass wir im Innersten miteinander verbunden sind. Leben heißt also nicht nur: „Wir sind nun einmal zufällig alle im gleichen Boot.“ Es heißt: Innerlich verbunden zu sein gehört zu unserem Wesen als Menschen.

Was dieses Lied sagt, das hat Papst Johannes Paul II. bei seinem ersten Besuch in Deutschland auf seine Weise ausgedrückt, und Benedikt XVI. hat es später wiederholt: „Wer glaubt, ist nie allein.“ Nicht nur die Vitalität, das Leben verbindet uns. Auf eine noch tiefere Weise ist es der Glaube, der uns nie allein lässt. Wir sind geborgen, wenn wir offen bleiben auf eine umfassende Wirklichkeit hin, die uns trägt. Verbunden sind wir auch durch die Gemeinschaft derer, die das glauben. Thomas Merton drückt diesen Glauben mit den von einem biblischen Bild inspirierten Worten christlicher

Theologie so aus: „Jeder Christ ist ein Teil meines eigenen Leibes, denn wir sind Glieder Christi. Was ich tue, wird auch für sie, mit ihnen und durch sie getan. Was jene tun, wird in mir, durch mich und für mich getan“ (Merton 17).

Ein anderer amerikanischer Autor, der Franziskaner Richard Rohr, greift den Gedanken von Thomas Merton auf, wenn er sagt, wir bräuchten nicht perfekt zu sein: „not perfect, but connected“. Verbunden also – mit uns selbst, mit den Menschen und mit Gott. Darin liegt für Rohr auch das Wesentliche des spirituellen Weges: dass wir in Verbindung treten mit uns selbst, mit Gott und mit den Menschen. In diesem Verbundensein können wir alles in uns zulassen, auch unsere Schattenseiten. Wer das Ziel seines spirituellen Weges darin sieht, verbunden zu sein, der weiß sich mit allem, was in ihm ist, verbunden, und auch mit Gott und mit den Mitmenschen.

In vielen soziologischen Büchern ist heute von „Connectedness“ die Rede, von Verbundenheit. Früher hat man darüber kaum nachgedacht, weil es selbstverständlich war, dass man zeitlebens im Rahmen eines bestimmten sozialen Beziehungsgefüges lebte. Heute ist das anders. Und es ist auch nicht verwunderlich, dass gerade in einer Gesellschaft wie der US-amerikanischen dieser Begriff heute sehr verbreitet ist. Offensichtlich ist auch deswegen, weil diese Gesellschaft sich immer mehr spaltet, das Bedürfnis nach Gruppierungen, die sich miteinander verbinden und sich gemeinsam für soziale und ökologische Projekte engagieren, besonders groß. Und nicht nur für die USA gilt: Ohne die Verbundenheit von bürgerschaftlichen Initiativen würde unsere Gesellschaft immer mehr auseinanderdriften und Schaden leiden. Nur gemeinsam können wir die Probleme – Klimawandel und Pandemie, Gerechtigkeit und Frieden – angehen, um Lösungen zu finden, die allen Menschen dienen.

Es war in den Wochen vor Weihnachten, als ich anfang, dieses Buch zu schreiben. Zu dieser Zeit machte uns die Corona-Pandemie noch zu schaffen. Da gab es die Erinnerung an Phasen, die von erzwungener sozialer Distanz bestimmt waren. Für einige bedeutete das Quarantäne. Das hatte in der Gesellschaft eine anhaltend heftige und kontroverse Debatte über das richtige Verhalten zur Folge. Und dann brachte auch noch der plötzlich Realität gewordene Krieg mitten in Europa erschreckende Bilder von politischer Entzweiung und tödlicher Gewalt. Abgesehen davon war die Spaltung in der Gesellschaft immer wahrzunehmen: das Auseinanderklaffen von armen und reichen Schichten und auch Konflikte zwischen „konservativen“ und „progressiven“ Positionen im politischen Streit. Mir ist damals, in dieser Vorweihnachtszeit, klar geworden, dass gerade jetzt nicht nur in den Köpfen, sondern auch in den Herzen der Menschen etwas in den Vordergrund rückt, was das Leben eigentlich immer angeht. In den Zeitungen stieß ich aber gerade jetzt in vielen Kommentaren immer wieder auf das Thema Verbundenheit. Gerade jetzt sehnen sich die Menschen nach gelingenden Beziehungen, auch und gerade wenn die sozialen Verhältnisse im eigenen familiären Umfeld brüchig geworden sind.

Es ist aber nicht nur das Familienidyll, dem viele nachtrauern und nach dem sie sich dann umso stärker sehnen. Es geht meist auch um etwas Umfassenderes. Man möchte verbunden sein mit den Menschen, die in der Nachbarschaft wohnen, aber auch mit denen, die sonst hinter der Anonymität einer Dienstleistungsgesellschaft unsichtbar sind. Gerade in der Vorweihnachtszeit las man etwa, dass Menschen Schaffnern dankbar sind, die über die Feiertage Dienst haben, oder auch Krankenschwestern, die über Weihnachten die Kranken pflegen. Das ist kein Zufall: Viele Menschen beachten zwar das Geheimnis von Weihnachten in seiner religiösen Bedeu-

tung kaum mehr. Aber diese jetzt deutlich aufbrechende Sehnsucht nach Verbundenheit zeigt für mich doch, dass sie etwas Wesentliches von diesem Fest verstanden haben. Christen drücken es so aus: Gott ist in Jesus für alle Mensch geworden. Er hat in seiner Menschwerdung alle Menschen berührt und sie in der Tiefe miteinander verbunden. Und er hat auch die nicht ausgeschlossenen, die „an den Rändern“ und in Not leben. Das gilt nicht nur für die Weihnachtszeit.

Unabhängig von der besonderen emotionalen Färbung, die Weihnachten hat: Dazuzugehören, verbunden zu sein ist eines der tiefsten menschlichen Bedürfnisse, auch im Alltag unseres Lebens. Um das zu veranschaulichen, zitiert der Religionspädagoge Anton A. Bucher eine Vision der amerikanischen Poetin Alix Kates Shulman, die ein Erlebnis in der New Yorker U-Bahn schildert: „Und ich sah in den vielen Fahrgästen die wunderbare Verbundenheit aller Lebewesen. Ich fühlte es nicht – ich sah. Was als oberflächlicher Gedanke begann, wuchs zu einer Vision heran, ... in der alle Menschen auf diesem Planeten gemeinsam der Sonne entgezogen, zu einer einzigen Familie vereinigt, unauflösbar verbunden durch das einzigartige Wunder des Lebens“ (Bucher 7).

Für Bucher ist Verbundenheit also letztlich eine spirituelle Erfahrung. Auch heute, in einer Zeit, in der wir vom Glaubensschwund sprechen, „verspüren nach wie vor viele Menschen eine tiefe Verbundenheit mit etwas Größerem, Transzendenterem, aus dem sie Trost beziehen, wie ihn die Welt nicht geben kann“ (Bucher 9).

Bei einem Kurs über das Geheimnis von Weihnachten, den ich damals angeboten habe, beklagte sich eine Teilnehmerin, dass sie zum ersten Mal Weihnachten alleine feiern müsse, ohne ihre Kinder und Enkelkinder. Sie fühlte sich allein gelassen und spürte in sich eine große Traurigkeit. Doch im Gruppengespräch wurde ihr klar: Auch wenn sie allein fei-

ert, kann sie sich verbunden fühlen mit ihrer Familie – und darüber hinaus mit allen Menschen, die alleine Weihnachten feiern. Wenn ich mich vor eine brennende Kerze setze und in das milde Licht der Kerze schaue, kann ich mir vorstellen: das Licht der Kerze leuchtet jetzt auch für meine Kinder und Enkelkinder. Ich bete darum, dass die Kinder und Enkelkinder dieses Licht in sich eindringen lassen, sodass es sie mit Liebe und Güte erfüllt. Ich fühle mich in die Kinder ein: Wonach sehnen sie sich? Worunter leiden sie? Was bräuchten sie? Und in dieser Erfahrung fühle ich mich mit ihnen verbunden.

In diesem Buch möchte ich diese spürbare Sehnsucht aufgreifen und zugleich Wege aufzeigen, wie in unserer nicht nur an Weihnachten emotional aufgewühlten Zeit Verbundenheit möglich wird – im Leben von Einzelnen, aber auch in der Gesellschaft. Dabei geht es um viele Aspekte: die Verbundenheit mit mir selbst, der ich mir oft selber als zerrissen erscheine, die Verbundenheit mit den Menschen in meiner Nähe und den Zusammenhalt in der Gesellschaft, um die Verbundenheit mit der Natur und die Verbundenheit mit Gott. Nach solch umfassender und tiefer Verbundenheit sehnen sich die Menschen. Und doch erleben sie oft etwas anderes: Sie fühlen sich allein, isoliert, abgeschnitten von der Verbindung mit den anderen. Und viele sind zwar verbunden, erleben aber die Verbundenheit als belastend. Da ist die Verbindung zu eng, sie engt ein, sie macht krank. Die Grundfrage dieses Buches ist also: Wie können wir unsere Sehnsucht nach Verbundenheit so leben, dass sie für uns heilsam ist, und wie können wir Beziehungen so leben, dass unser Miteinander glückt und uns glücklich macht?