

Anselm Grün

*Was der Seele  
gut tut*

Herausgegeben von  
Rudolf Walter

**HERDER** 

FREIBURG · BASEL · WIEN



**MIX**  
Papier aus verantwortungsvollen Quellen  
**FSC® C014496**

6. Auflage 2018

© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2015  
Alle Rechte vorbehalten  
[www.herder.de](http://www.herder.de)

Umschlaggestaltung: Designbüro Gestaltungssaal  
München, Sabine Hanel  
Umschlagmotiv: © shutterstock  
Satz: post scriptum, Vogtsburg-Burkheim / Hüfingen  
Herstellung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-451-00559-6

## *Inhalt*

Vorwort	7
Aus frischen Quellen schöpfen	11
Zeit nur für mich allein	29
Aus der Ruhe kommt die Kraft	41
Lieben macht lebendig	53
Die Freude weitet mein Herz	69
Im Raum der Stille sein	81
Ganz im Augenblick	93
Vom Glück der Beziehung	105
Kostbare Freundschaft	119
Auf den Flügeln der Sehnsucht	127
Wohnen im Göttlichen	135
Dankbarkeit – Nahrung für die Seele	145
Verzeichnis der Quellen	155



## *Vorwort*

von Rudolf Walter

Warum sind Schmetterlinge eigentlich Glückssymbole? Vielleicht weil sie eine beflügelte Verheißung sind. Wenn es wärmer wird, haben wir sie auf einmal als Überraschung vor unseren Augen in der aufblühenden Natur. Eine Leichtigkeit, bunt und fröhlich, zart, frei und unbeschwert. Die Verheißung, dass alles möglich ist: Aufblühen. Fliegen. In der Sonne tanzen. Einfach leben. Das wär's doch!

In Mythen ist der Schmetterling der Seelenvogel. Ein geheimnisvolles Bild des erlösten Menschen, der alle irdische Schwere hinter sich gelassen hat. Verwandelt in seinem Wesen, so wie die einst so erdenschwere Raupe. Das gibt dem Bild Hoffnung, Kraft und Tiefe.



Von der Leichtigkeit des Seins, von der Möglichkeit der Wandlung, vom Abstreifen alles allzu Schwere träumen wir doch alle: Wir spüren es alle selber, was uns gut täte, an Leib und Seele: Dass der Druck endlich einmal aufhört. Dass wir nicht immer wieder in die ewig wiederkehrende Mühle der immer gleichen Zwänge geraten. Dass die Ansprüche von allen Seiten uns nicht mehr die Luft zum Durchatmen und Aufatmen nehmen. Dass der alltäglichen Kleinkram, der an uns haftet wie Blei, uns nicht immer weiter herunterzieht.

Wir sind nicht glücklich mit der Konsumvöllerei und genervt von dem vielen Lärm um Nichtigkeiten. Wir spüren, dass wir uns selber fremd zu werden drohen. Wie schön dagegen war das: »Schmetterlinge im Bauch«!

Seele ist übrigens auch ein Bild für das Wesen des Menschen. Im Guten wie im Schlechten. Wir sprechen von »seelenlosen« Menschen, die hart und kalt sind, liebesleer, gierig und zynisch. Aber auch von denen, die »eine Seele von Mensch« sind: Sie



strahlen Wärme aus und in ihrer Nähe fühlen wir uns wohl.

Es geht also, wenn wir das Seelenwort benutzen, um unser Leben, das falsche, das gute und das immer gefährdete Leben. Eigentlich um Alles: »Was nützt es dem Menschen, wenn er alles besitzt und an seiner Seele Schaden leidet.«

Anselm Grüns Denken ist, wie von einem warmen unterirdischen Strom, gespeist von diesem Thema. Es ist ein Leitmotiv seiner Bücher: Was die Seele krank macht und was heilsam für sie ist. Was sie belebt, ihr Kraft gibt, sie nährt. Er verschreibt keine Rezepte. »Ihre Seele selber weiß es, was ihr gut tut«, sagt er. Sie braucht Quellen, aus denen sie schöpfen kann. Sie braucht Wurzeln und Flügel. Freiheit und Weite und Struktur. Sie blüht auf, wenn ein Mensch sich geliebt weiß und sich auch selbst mag. Sie schöpft Kraft, wenn sie in der Stille in Berührung mit sich selber kommt. Und sie wird lebendig, wenn sie in Resonanz zu anderen ist, wenn sie die Inspiration der Freundschaft erfährt und in guten



Beziehungen Halt, Geborgenheit und Austausch findet. Seelennahrung: Das kann die Freude an der Natur sein. Aber auch geistige Beschäftigung, Anregung und Inspiration von außen. Und Berührung mit sich selber – in Erfahrungen wie Sehnsucht und Dankbarkeit, die über uns hinausführen und in einer größeren Erfahrung verankern.

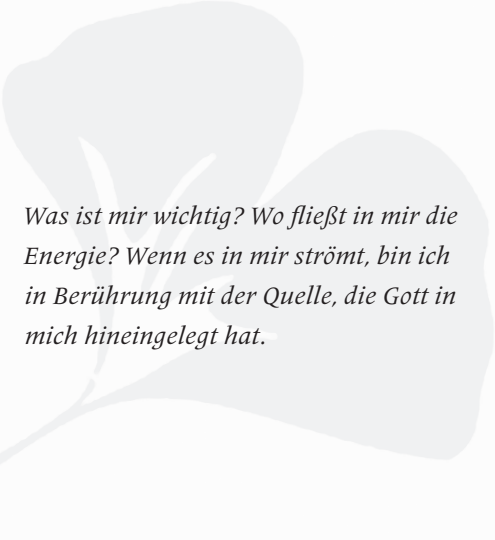
Die Texte Anselm Grüns laden ein, diesen positiven Quellen in uns nachzuspüren und den Reichtum der eigenen Seele zu entdecken. Denn darum geht es: Weite in sich selber erfahren. Aber auch festen Grund in sich selber haben. Leicht und doch geerdet. Oder wie Paul Celan sagt: »Schwerer werden, leichter sein.«

Das wär's wirklich.

Das echte Glück.



# Aus frischen Quellen schöpfen



*Was ist mir wichtig? Wo fließt in mir die  
Energie? Wenn es in mir strömt, bin ich  
in Berührung mit der Quelle, die Gott in  
mich hineingelegt hat.*



## *Wie Leben fließt*

Setze dich an eine Quelle oder an einen Bach oder Fluss und beobachte das Wasser, wie es einfach fließt. Viele werden ruhig, wenn sie einfach nur auf das strömende Wasser schauen. Du kannst dir vorstellen, dass das Wasser all die Trübungen abwäscht, die das ursprüngliche Bild Gottes in dir verstellen. Das Wasser reinigt dich auch von all den Trübungen deiner Emotionen. Oft sind deine Gefühle gleichsam beschmutzt von den Gefühlen, die dir aus deiner Umgebung zuströmen. Und das Wasser, das immer weiterfließt, befreit dich von allem Ballast, der sich auf dich gelegt hat, von den Problemen, die dich belasten. Und im Fließen kommt in dir etwas in Bewegung. Dein Leben beginnt wieder zu fließen und fruchtbar zu werden.



## *Auf dem Grund der Seele*

Von den Quellen, aus denen wir schöpfen, hängt es ab, ob unser Leben gelingt oder nicht. Sie können unser Leben mit immer frischem und belebendem Wasser versorgen. Das sind für mich einmal Haltungen und Einstellungen zum Leben, die ich von den Eltern gelernt oder die ich von Natur aus mitbekommen habe. Zum andern verstehe ich darunter eine Quelle, die nie versiegt, weil sie unendlich und göttlich ist: Ich nenne sie die Quelle des Heiligen Geistes. Viele Menschen sehnen sich nach dieser inneren und reinen Quelle des Heiligen Geistes, der ihre Wunden heilt und ihnen Kraft gibt, um ihr immer wieder schwieriges Leben zu bewältigen. Zugleich erfahren viele die Gefährdung dieser inneren Quelle durch negative Haltungen im eigenen Leben oder durch Einflüsse von außen. Es geht darum, zur reinen Quelle auf dem Grund unserer Seele vorzudringen, die unerschöpflich ist, weil sie nicht nur aus uns selbst, sondern letztlich aus Gott heraus fließt.



## *Eine Kraftquelle*

Setze dich bequem hin und schließe die Augen. Dann versuche dich daran zu erinnern, wie und was du als Kind gespielt hast. Wo konntest du stundenlang spielen, ohne zu ermüden? Wo warst du mit Begeisterung und Hingabe dabei? Bleibe nicht einfach bei der Erinnerung stehen, sondern frage dich: Was hat mich da eigentlich so fasziniert? Was bedeutet dieses Spiel, in dem offensichtlich mein Herz aufgegangen ist, für mich heute? Welche Bedeutung steckt darin für mein heutiges Tun? Nimm dein Spielen als Bild für das, was deine Seele damals darstellen wollte. Vielleicht kannst du es als inneres Bild mit dir tragen bei allem, was du heute tust. Du wirst in dir eine Quelle von Freude und Kraft spüren, aus der du schöpfen kannst für deine Arbeit und für dein Leben.



## *Das Kind in mir*

Ein Kind bringt uns in Berührung mit dem Kind in uns. Wir spüren das Unverbrauchte und Unverfälschte im Kind. Es ist noch nicht angepasst an unsere Erwartungen. Es lebt aus sich heraus, auch wenn es angewiesen ist auf unsere Zuwendung und Liebe. Wenn ich in Urlaub daheim bei meinen Geschwistern war, habe ich immer gerne ihre kleinen Kinder in den Arm genommen: fasziniert von dem kleinen Kind, das einfach in sich ruht, das dankbar jedes Lächeln erwidert. Indem ich das Kind in meine Arme nehme, komme ich in Berührung mit dem Kind in mir. Ich fühle auf einmal die Zärtlichkeit, die in mir ist, das Leichte und das Freie des Kindes. Und ich bestaune dieses einmalige und einzigartige Kind, das keinem andern völlig gleicht, das schon mit einem Jahr seine eigene Persönlichkeit ausstrahlt. Bitte Gott, dass er dieses Kind in dir Stärke und dir Anteil schenkt an der Quelle der Lebendigkeit, die er diesem Kind schon bei seiner Geburt mitgegeben hat.



## *Verschüttetes ausgraben*

Manche tun sich schwer, in der Kindheit nach Situationen zu suchen, in denen sie ganz sie selber waren, im Einklang mit sich, glücklich und zufrieden. Aber sobald du anfängst, dich an deine Kindheit zu erinnern, werden irgendwann Bilder auftauchen, die dir zeigen, was deine Vorlieben waren und wo du dich als Kind am meisten gespürt hast. Eine Hilfe ist dabei, deine Kinderbilder anzuschauen. Traue dem unbeschwertem Lachen, das dir in diesen Bildern entgegenkommt. Da warst du ganz du selbst. In diesen Bildern begegnest du möglicherweise Seiten in dir, die heute verschüttet sind, die aber wieder ausgegraben werden möchten.