

Anselm Grün

Was im  **Alltag**  
 **gut tut**

Mehr als **30 Möglichkeiten**,  
die das Leben leichter machen

Herausgegeben von Rudolf Walter

HERDER 

FREIBURG · BASEL · WIEN

# Inhalt

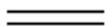


Einleitung	6
Geh fröhlich in den Morgen: Aller Anfang ist gut	10
Anpacken, was ansteht: „Nimm dein Bett und geh!“	13
Mit allen Sinnen in den Tag – schmecke das Leben	17
Gute Vorsätze und wie sie umzusetzen sind	20
Leben ist immer jetzt – sei im Augenblick präsent	24
Geh schwierigen Aufgaben nicht aus dem Weg	28
Schieb nichts auf, bleib dran – und du wirst sehen: Es geht	32
Halte Ordnung – das tut auch deiner Seele gut	35
Nimm deine Zeit selber in die Hand	39
Vermeide Hektik – lebe langsamer, aber konzentriert	42
Sag öfter Nein – das gibt dir Klarheit	46
Den Flow erleben – hingeeben an das Tun	50
Atem schöpfen und durchatmen in der frischen Luft	53
Gegenerfahrungen sind wichtig – plane Auszeiten ein	56
Wenn Müdigkeit kommt – nimm sie als Einladung an	60
Einfach und gesund – genieße deine Mahlzeit	63
Erlaub dir, auch mal faul zu sein – es ist ein gutes Gegengewicht	67
Pausen machen – das tut Leib und Seele gut	70
Loben tut gut – dir selbst und anderen	74
Achte einen Tag lang darauf, wie du bewertest	78
Ärgere dich nicht – es lohnt sich nie	82
Aufbrechen ins Freie – ein Waldspaziergang zum Beispiel	86

Pflege Freundschaften – nimm dir Zeit dafür	89
Vergiss die Freude nicht – sie ist das Beste	93
Kläre schwierige Beziehungen – und hör auf dein Gefühl	97
Lerne, „Stopp!“ zu sagen	101
Störungsfrei und still – du brauchst einen Rückzugsort für dich	105
Wer abschalten kann, hat mehr vom Leben	109
Freiheit durch Verzicht – auf die Übung kommt es an	112
Meditiere – und schöpfe neue Kraft aus dem Gebet	116
Belebe die Erinnerungen – und sie beleben dich	121
Lass dir erzählen, wie das Leben ist – und hör alten Menschen zu	125
Nach der Arbeit kommt die Ruhe – beschließen und vollenden	129
Schenk einem anderen Menschen Zeit – das macht dich selber reicher	134
Spiel mit einem Kind – tauch ein in seine Welt	138
Fernsehen geht auch anders – ein neuer Blick auf unsere Welt	142
Weil es so belebend ist – lass dich auf Tiere ein	145
Musik konzentriert hören – ganz im Klang geborgen	149
Dankbar sein – eine Haltung, die den Blick verwandelt	152
Beschließe deinen Tag bewusst – und schlafe gut!	155
Ausklang	158



# Einleitung



Am Ende eines Kurses, den ich in der Abtei halte, sagen die Teilnehmer oft: „Es war schön hier, und es hat uns gut getan. Aber wie können wir das, was wir hier erlebt haben, in den Alltag hinüberretten?“ Andere erzählen von früheren Erfahrungen nach einem solchen Kurs: „Sobald ich nach Hause komme, hat mich in kurzer Zeit der Stress wieder im Griff. Die Kinder wollen ständig etwas von mir. Die Arbeit fordert mich ganz, und ich gerate schnell wieder in die alte Tretmühle. Es ist wie ein Hamsterrad. Ich möchte mich so gerne dauerhaft frei machen? Aber: Wie geht das?“

Meine Antworten gehen in zwei Richtungen. Zum einen ist mein Rat: „Versuchen Sie, sich nicht zu viel vorzunehmen. Denn wenn Sie sich zu viel vornehmen, wird nichts gelingen.“ Ich spreche auch gar nicht gerne von Vorsätzen. Jeder kennt das Sprichwort: „Der Weg zur Hölle ist mit guten Vorsätzen gepflastert.“ Ich spreche lieber von Übungen. Und da genügt es, sich für die nächsten paar Wochen eine einzige Übung vorzunehmen. Schon die verwandelt uns. Der Meditationslehrer Graf Dürckheim, bei dem ich Anfang der siebziger Jahre ein paarmal in seinem Zentrum in Todtmoos-Rütte war, erzählte gerne von einem großen Schweden, der mit seiner körperlichen Größe nicht gut zurechtkam. Er hatte keine Form und keine Mitte. Er war nicht bei sich selbst.

Bei ihm zerfloss alles. Graf Dürckheim gab diesem Mann die Aufgabe, sich jeden Tag kurz aufrecht hinzustellen und sich vorzustellen, dass er wie ein Baum steht: fest verwurzelt in der Erde und nach oben seine Krone entfaltend. Dieser Schwede beherzigte das – und machte diese Übung täglich. Und als er nach einem Jahr wieder nach Rütte kam, war er ganz und gar verwandelt. Er hatte zu sich gefunden, zu seiner Form, in seine Mitte.

In diesem Buch beschreibe ich solche Möglichkeiten, den Alltag allmählich zu verwandeln – und vor allem sich selbst im Alltag zu verwandeln. Verwandeln braucht Zeit, wir sehen das in der Natur: Ein Baum braucht Zeit, bis er sich verwurzelt und stark wird. Die Blume wächst langsam, entfaltet sich langsam. So geschieht auch die Verwandlung langsam. Die aufgezeigten Möglichkeiten sind daher kein schneller Trick, seinen Alltag zu bewältigen. Es sind Übungswege, die man gehen kann. Und nur indem man sie geht, wandelt sich etwas in uns. Aber nicht jede der vorgeschlagenen Möglichkeiten passt für jeden. Und nicht jede passt zu jeder Zeit. Spüren Sie also selber beim Lesen in sich hinein, ob Sie Lust haben zu dieser oder jener Möglichkeit. Und wählen Sie dann die, die Sie jetzt gerade am meisten anspricht, die in Ihnen Neugier weckt. Diese Möglichkeit können Sie dann ein paar Wochen lang üben, immer wieder, jeden Tag. Dann werden Sie sehen, was sich wandelt. Und später können Sie eine andere Möglichkeit aussuchen, die jetzt gerade „dran“ ist.

Die zweite Antwort, die ich den Kursteilnehmern gebe: Suchen Sie sich ein Ritual aus, das Sie jeden Tag machen möchten. Rituale sind ein Weg, den Glauben konkret in den Alltag hineinzubringen. Viele jammern ja, dass der Glaube und ihr Leben auseinanderdriften, dass ihr Glaube das Leben im Alltag nicht wirklich prägt. Es hat aber wenig Sinn, sich einfach nur vorzunehmen, dass ich meinen Alltag aus dem Glauben heraus leben will, etwa dass ich mehr beten oder öfter meditieren möchte. Das ist zu abstrakt. Aber ein Ritual, das ich täglich vollziehe, hilft mir dabei, mich auf Gott hin auszurichten, es erinnert mich daran, dass ich vor Gott stehe. Und das Ritual strukturiert zudem den Tag. Es gibt ihm eine Form. Die Griechen sagen ja: Rituale schaffen eine heilige Zeit. Heilig ist das, was der Welt entzogen ist, worüber die Welt keine Macht hat. Die heilige Zeit, die mir das Ritual gönnt, gehört mir. Da habe ich das Gefühl: In diesem Augenblick lebe ich selber. Da werde ich nicht von den Erwartungen und Ansprüchen des Alltags bestimmt. Ich bin frei, ich bin bei mir, und ich bin in Beziehung zu Gott. Ich bin von ihm getragen.

Daher werde ich in diesem Buch zu den mehr als 30 Möglichkeiten, die wir üben können, um unseren Alltag leichter zu machen, auch jeweils Rituale beschreiben. Sie sollten die aber natürlich nicht alle auf einmal zu praktizieren versuchen. Auch da gilt: Suchen Sie sich eines aus und probieren Sie dieses Ritual ein paar Wochen. Dann können Sie selbst

spüren, ob es für Sie passt, ob es Ihnen hilft, sich selbst und ihren Alltag zu verwandeln.

Alle diese Übungen haben eines gemeinsam: Ich reagiere damit aktiv auf meine Lebenssituation. Ich höre oft, wie Menschen sich darüber beklagen, dass ihr Leben so schwer ist. Es stimmt: Ihre Schwierigkeiten sind real. Man kann Probleme nicht wegdiskutieren oder verdrängen. Aber es liegt immer auch an uns, ob wir uns von den Problemen bestimmen lassen oder ob wir aktiv darauf reagieren. Wir sind nicht hilflos den Schwierigkeiten ausgeliefert, die das Leben mit sich bringt. Es gibt immer einen Freiraum, in dem wir selbst das Leben in die Hand nehmen und gestalten können. Wir können nicht alles ändern. Aber wenn wir einen konkreten Weg gehen, geben wir eine Antwort auf den Stress, der uns bedrängt, auf die Kraftlosigkeit, die wir manchmal spüren, auf die Probleme, die auf uns einstürzen. Solche konkreten Wege möchte ich gerne aufzeigen. Sie sollten dieses Buch also nicht so lesen, als ob Sie jetzt sofort ganz viel ändern müssten, oder sich auf andere Weise unter Druck setzen. Lesen Sie die verschiedenen Kapitel und trauen Sie dann Ihrem eigenen Gefühl. Dort, wo eine Übung oder ein Ritual etwas in Ihnen anspricht, wo sie Lust in Ihnen bewirkt und Neugier weckt, dort sollten Sie anfangen und einmal etwas ausprobieren. Ich wünsche Ihnen viel Freude und Kreativität beim Umsetzen der Übungen und bei allem Gottes Segen, der letztlich die Quelle aller Verwandlung ist.

# Geh fröhlich in den Morgen: Aller Anfang ist gut



Zwei Worte über den Anfang kommen mir in den Sinn: „Aller Anfang ist schwer.“ Und das Wort von Hermann Hesse: „Jedem Anfang wohnt ein Zauber inne.“ In der Spannung, die zwischen diesen beiden Worten liegt, erleben wir oft genug auch den Anfang des neuen Tages. Manche denken, sobald der Wecker klingelt: Ach, könnte ich doch liegen bleiben. Ich bin noch so müde. Und sie denken sofort an das, was heute auf sie zukommt. Dann erleben sie den kommenden Tag oft wie eine schwere Last, die sich auf sie legt. Dann ist der Anfang des Tages schwer.

Andere stehen sofort auf, wenn der Wecker schellt. Sie öffnen das Fenster und spüren die frische Luft des Morgens, die sie umweht. Manche breiten dann die Arme aus, um den neuen Morgen zu begrüßen. Sie können das Wort von Hermann Hesse bestätigen. Sie erleben den neuen Tag wie etwas Zauberhaftes. Sie spüren die Chance eines neuen Anfangs. Was gestern war, ist nicht so wichtig. Sie gehen mit neuem Vertrauen und neuer Kraft in den heutigen Tag. Sie freuen sich auf das, was auf sie zukommt. Sie spüren zugleich, dass sie nicht allein in diesen Tag gehen, sondern dass Gottes Segen sie begleitet.

Die Aufforderung „Geh fröhlich in den Morgen“ ist leicht-

ter gesagt als getan. Ich kann mich ja nicht zur Freude zwingen. Ich kann nicht auf Kommando fröhlich sein. Aber ich bin doch frei zu entscheiden, wie ich mich heute zu meinem Leben stelle. Es liegt an mir selber, welche „Brille“ ich aufsetze. Ich kann mit einer dunklen Brille in den Tag gehen, dann kommt mir alles schwer und düster vor. Ich sehe dann nur auf die Menge an Arbeit, die auf mich wartet, auf die Probleme im Beruf oder in der Familie, die mich bedrücken. Oder ich kann bewusst eine helle Brille aufsetzen. Dann sehe ich auf das, was Gott mir heute zutraut, was er mir für Aufgaben stellt. Aber ich bin zuversichtlich, weil ich nicht alles allein machen muss, sondern Gottes Gnade und sein Segen mich begleiten. Wenn ich mit dieser hellen Brille in den Tag hineingehe, dann wird sich auch meine Stimmung wandeln, dann werde ich von innen her fröhlicher.

Es gibt noch einen anderen Weg, um positiv gestimmt in den Tag zu gehen. Wir haben in uns immer zwei Pole und zwei Gefühle: Trauer und Fröhlichkeit, Schwere und Leichtigkeit, Angst und Vertrauen. Auch hier bin ich frei: Am Morgen, wenn ich aufwache, kann ich mich bewusst für die Fröhlichkeit entscheiden. Das bedeutet nicht, dass ich meine negativen Gefühle verdränge. Ich lasse sie zu. Aber ich spüre in mir auch die Freiheit, dass ich mich für die Freude entscheiden kann. Dann werde ich auch die Zeit des Aufstehens, des Waschens, des Anziehens und des Frühstückens genießen können: als Raum zum Atemholen, als Geschenk des Lebens.



## **Ritual** // *Beginne den Tag mit einem Segen*

Wenn du aufgestanden bist, dann beginne den Tag mit der Segensgebärde: Stelle dich aufrecht hin und erhebe die Hände zum Segen. Stelle dir vor, dass der Segen Gottes zu den Mitgliedern deiner Familie strömt. Der Segen Gottes hüllt jeden ein wie mit einem schützenden Mantel. Dann kannst du dir vorstellen, dass der Segen Gottes dich heute in jeder Stunde und bei jedem Schritt begleitet. Dann kannst du ohne Angst in den Tag hineingehen. Du bist nicht allein. Gottes Segen begleitet dich bei allen Begegnungen und Gesprächen, in allen Konflikten, bei aller Arbeit. Das entlastet dich von deinen Sorgen. Und vielleicht kommt dann in dir von alleine Fröhlichkeit auf.