

ANSELM GRÜN

*Das große Buch  
vom wahren Glück*

Herausgegeben von  
Anton Lichtenauer

HERDER 

FREIBURG · BASEL · WIEN

Dieses Buch enthält ausgewählte Texte aus den folgenden Büchern von Anselm Grün:

- Das kleine Buch vom wahren Glück, Verlag Herder, 18. Auflage 2009
- Das kleine Buch der Lebenslust, Verlag Herder, 6. Auflage 2009
- Das kleine Buch vom guten Leben, Verlag Herder, 8. Auflage 2008
- Mit Anselm Grün zur inneren Balance finden, Verlag Herder, 5. Auflage 2009



Neuausgabe 2019

© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2011  
Alle Rechte vorbehalten  
[www.herder.de](http://www.herder.de)

Umschlaggestaltung: Verlag Herder  
Umschlagmotiv: © Cora Müller / iStock / Getty Images

Satz: Weiß-Freiburg GmbH – Grafik und Buchgestaltung  
Herstellung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-451-03232-5

# *Inhalt*

Vorwort 7

## *Vom wahren Glück*

Versöhn dich mit dir selbst

*Der Weg zur Herzensruhe 12*

Wenn das Glück zu Besuch kommt

*Sei achtsam auf das Wunder 35*

Loslassen – der Königsweg zum Glück

*Vergiss dich selbst und werde frei 53*

Unglück oder Glück – Es liegt an uns

*Wie aus Krisen Chancen werden 71*

Das Glück breitet sich aus

*Liebe geben, Liebe nehmen 83*

Hetze nicht – lebe

*Ruhig und gelassen werden 91*

## *Von der Lebenslust*

Eine positive Energie

*Was uns alle beflügelt 107*

Stell dich in den Fluss des Lebens

*Mit allen Sinnen ganz präsent 127*

Das Leben tanzen  
*Im Einklang mit der Melodie der Freude* 149

Der Himmel ist in dir  
*Die Kunst, glücklich zu sein* 175

Sieh das Leben heiter  
*Von der Leichtigkeit des Seins* 197

Jeder Augenblick ein Wunder  
*Genieße deine Zeit* 209

## *Vom guten Leben*

Mit dem Herzen sieht man besser  
*Dem Geheimnis auf der Spur* 229

Wer loslässt, wird reich  
*Was das Leben wertvoll macht* 239

Freude macht lebendig  
*Innere Weite und Entfaltung* 251

Liebe schafft Gemeinschaft  
*Freundlich und barmherzig – gegen sich und andere* 261

Immer mit der Ruhe  
*Wenn die Zeit still steht* 281

## *Von der inneren Balance*

295

# Vorwort

Von Anton Lichtenauer

Das Märchen von Hans im Glück hat etwas Irritierendes. Da wird einer von allen über den Tisch gezogen, verliert sein ganzes Hab und Gut, und steht am Schluss doch nicht als der Dumme, sondern als der Glückliche da. Die Weisheit hinter dieser Geschichte ist weniger für Kinder als für Erwachsene gedacht und heißt: Es gibt keinen festen Wechselkurs zwischen Besitz und persönlichem Glück. Das Konto kann voll und die Seele leer sein. Nichts ist wechselhafter als äußere Umstände.

Die Frage bleibt: Wie macht man sein Glück? Woran liegt es, ob es andauert? Wie hängt das Innere mit dem Äußeren zusammen?

Das Wort »Glück« kommt nicht oft vor in den Texten dieses Buches. Es wird nichts versprochen. Schnelle Rezepte gibt es nicht. Aber der geheime Schwerpunkt aller Gedanken ist die Überzeugung: Zum Unglücklichsein ist kein Mensch geboren. Nicht zur Angst, nicht zum Leiden an sich selber und an seiner Umgebung. Zur Freude, zur Lust am Leben, zur inneren Freiheit sind wir, eigentlich, bestimmt.

Jeder will ja glücklich sein, am liebsten jetzt gleich und für immer. Keiner, der nicht davon träumt. Wie kommt es aber dann, dass so viele es dabei nur zur Meisterschaft in der Kunst, unglücklich zu sein, gebracht haben? Und dabei tun sie doch pausenlos alles für ihr Glück. Opfern ihre Zeit. Jagen Wunschzielen nach. Wollen es allen recht machen, perfekt sein. Beißen die Zähne zu-

sammen und powern sich durch. Sind versichert gegen jegliches Risiko und offen für alles, was das Leben so bietet.

Anselm Grün fragt: Könnte es sein, dass wir vor etwas davonlaufen, wenn wir so hetzen? Wo ist das innere Feuer, wenn wir uns so ausgebrannt fühlen? Was ist der Grund der grassierenden Langeweile? Und wenn wir uns so schwer tun mit unserem Leben: Was steckt in dem großen, schweren Sack, den wir auf unserem Rücken schleppen und der einen so langen Schatten wirft?

Anselms Grüns Texte handeln oft von inneren Blockaden, von Fallen, die wir uns selber stellen. Er rät, dies zu sehen. Und erst einmal bei uns anzukommen, unsere wirklichen Gefühle und Gedanken wahrzunehmen. Beides sollte man kennen – zu seinem Glück: die eigenen Grenzen, aber auch die eigenen Träume und Sehnsüchte.

Glück ist ein leiser Vogel. Wie der Schlaf oder ein Traum wird er nicht kommen, wenn man ihn ruft. Streck ganz ruhig die Hand aus, und es kann sein, dass er sich darauf niederlässt. Greife nach ihm, und er ist verscheucht. Bewusst und gewollt das Glück anzustreben – das bringt nichts. Glück ist kein Ziel, zu dem man sich durchboxt. Es ist Überraschung, Beigabe.

Glück ist eine sanfte Gabe, die in den Schoß fallen mag. Also gilt: sanft mit sich umgehen. Barmherzig zu sich selber sein. Liebe geben und geliebt werden. Lieben und offen sein für Liebe. Nicht Habenwollen, sondern Hingabe macht lebendig. Und wer dankbar annimmt, was der andere uns schenkt, wird reich. Glück ist ein Geschenk.

Glück fällt einem zu. Ganz zufällig ist es allerdings nicht. Man kann etwas tun – zum Glück. Manchmal muss man sich nur die Augen reiben. Oder die dunkle Brille absetzen, die die Wahrnehmung verdüstert. Auch das gilt: achtsam sein auf das Geheimnis des eigenen Lebens. Bereit sein für unverhofften Besuch – und die Tür vor dem Glück nicht versperren.

Das ist das Paradox: Den inneren Frieden finden wir nicht, indem wir die ganze Welt erobern, sondern in uns selber. Wenn wir uns selber lieben, werden wir liebenswert. Wenn wir etwas ausstrahlen, verwandeln wir auch andere. Wer klammert, verweigert das Glück. Also heißt das: Halte nichts absolut fest. Weder Dinge, noch Gefühle, weder Besitz noch Urteile. Auch keine Bilder, weder von dir selber noch von anderen.

Überall dabei sein bringt es nicht. *Dasein* ist mehr – da sein im eigenen Leben, heute und hier, sich selbst zugewandt und offen für andere, durchlässig für das Traumbild unseres Glücks: »Folge deiner Lebensspur«, sagt Anselm Grün. Diese Spur führt durch den eigenen Alltag – zur Lebendigkeit, zur Lust am Dasein, zum Bild vom eigenen Leben als traumhaftem Fest. Schon die Vorfreude darauf ist das reinste Glück.



# *Vom wahren Glück*

*Versöhn dich  
mit dir selbst*

*Der Weg  
zur Herzensruhe*



## *Der Weg zur Herzensruhe*

**D**er, der ich bin, grüßt wehmütig den, der ich sein möchte.«  
Hinter diesem Satz des dänischen Philosophen Kierkegaard steckt eine Erfahrung, die wir alle kennen: Unsere Realität – so wie wir sind – und unser Ideal – unsere Vorstellung davon, wie wir eigentlich sein möchten – klaffen oft genug auseinander. Es ist durchaus verständlich, dass jeder Mensch gern ein Ideal repräsentieren will. Ideale haben die Kraft, unser Wachstum herauszufordern; Ideale brauchen wir, damit wir herausgelockt werden aus unseren Bequemlichkeiten. Aber leider identifizieren sich viele mit ihrem Ideal in einem Maß, dass sie nicht mehr den Mut haben, sich erst einmal so anzunehmen, wie sie sind. Sie weigern sich, ihre Realität anzunehmen. Sie meinen, sie seien nur dann beliebt, sie würden nur dann anerkannt von anderen Menschen, wenn sie etwas vorweisen könnten, wenn sie etwas besser könnten als andere. So verschmelzen sie nahezu mit ihrer Idealvorstellung. Viele sind besessen von einem Urmisstrauen, dass sie so, wie sie sind, nicht anerkannt werden. Sie sagen sich: Wenn du wüsstest, wie ich wirklich bin, könntest du mich nicht mehr akzeptieren. Oder: Wenn die Menschen wüssten, wie es in mir aussieht, welche Fantasien ich habe, dann hätten sie keine Achtung mehr vor mir. Diesem Urmisstrauen nicht zu verfallen, dass ich mich so, wie ich bin, den anderen nicht zumuten möchte, nicht in diese Falle zu tappen, verlangt Demut; es verlangt Mut zur eigenen Wahrheit – und Mut, die eigenen Schattenseiten zu akzeptieren. Es tut schlicht weh. Aber Verleugnung ist kein Weg zum Glück und zum inneren Frieden. Die eigene Wahrheit in aller Demut anzunehmen führt viel eher zur Ruhe des Herzens.

## *Alles ist gut*

*H*eiterkeit ist nicht einfach nur eine Charaktereigenschaft, mit der man geboren wird. Sie entsteht durch ein großes Vertrauen, dass man so, wie man ist, bedingungslos angenommen ist, dass alles letztlich gut ist. Und sie entsteht durch den Mut, die eigene Wahrheit anzuschauen.

## *Zwing dich zu nichts*

**W**er sich zu etwas zwingt und sich dabei selber überfordert, steht seinem eigenen Glück im Wege. Die antike Sagenfigur des Prokrustes ist alles andere als ein Glückssymbol: Prokrustes, jener Wegelagerer, der jeden Wanderer, der bei ihm vorbeikommt, in sein Bett steckt, um ihn diesem Möbel anzupassen. Die zu kurzen Wanderer zieht er mit Gewalt lang, die zu langen hackt er ab. Beide, die kurzen wie die langen, sterben unter dieser Radikalbehandlung. Das Prokrustesbett ist sprichwörtlich geworden: Es steht einmal für zu hohe Ideale, mit denen wir uns überfordern, mit denen wir uns langdehnen und dabei das Leben verlieren, weil wir uns vor lauter Überforderungen letztlich töten. Es steht aber auch dafür, dass wir zu klein von uns denken, dass wir uns ständig nur mit Schuldgefühlen zerfleischen und gering machen; das ist ebenso schädlich wie ein zu hohes Ideal.

## *Vollkommen ganz*

Seid vollkommen«, heißt es in der Bibel. Man muss jedoch genau hinhören, was hier gemeint und gesagt ist. Sicherlich ist nicht der Vollkommenheitswahn der Perfektionisten verlangt. Dieses Wort »vollkommen«, »teleos« im Griechischen, meint eigentlich vollständig, ganz sein, auf ein Ziel gerichtet sein; das Wort »telos« kommt aus der Mysteriensprache und bedeutet ursprünglich »eingeweiht werden in das Geheimnis Gottes«. Wenn wir dafür unseren Begriff der Vollkommenheit anwenden, gehen wir an diesem Gehalt vorbei. Die Lateiner haben es schon missverstanden; denn auf sie geht die Übersetzung zurück: »perfecti estote, seid perfekt«. Aber Perfektsein ist etwas anderes als »vollkommen ganz sein«. Jesus interpretiert dieses Wort »vollkommen« ja mit: »wie euer himmlischer Vater, der seine Sonne über Guten und Bösen scheinen lässt«. Er verbindet beide Pole, Licht und Dunkelheit, das Gute und das Böse.

## *Die Himmelsleiter*

**D**ie geistliche Tradition kennt das Bild der Himmelsleiter. Der spirituelle Weg ist durchaus einer Leiter vergleichbar, die nach oben führt. Aber diese Leiter ist zugleich auch tief in die Erde eingerammt. Sie führt nur weiter, wenn wir unser Menschsein annehmen. Das ist das christliche Paradox: Wer hinabsteigt, der steigt hinauf. Wer hinaufsteigen möchte, um seiner Erdhaftigkeit zu entrinnen, der wird immer wieder herunterfallen – und mit seinem Vorhaben scheitern. Nichts anderes besagt das Wort Jesu: Wer sich selbst erniedrigt, wird erhöht werden, wer sich selbst erhöht, wird erniedrigt werden. Oder, wie es der Epheserbrief ausdrückt: Nur der steigt also zum Himmel empor, der zuvor hinabgestiegen ist – auf die Erde oder in seinen eigenen Hades.