

ANSELM GRÜN

WAS EINFACH FREUDE MACHT

Ein kleines ABC des Glücks

Herausgegeben von Rudolf Walter

HERDER 

FREIBURG · BASEL · WIEN

Einfach leben-Buch



© Verlag Herder GmbH Freiburg im Breisgau 2026
Hermann-Herder-Straße 4, 79104 Freiburg
Alle Rechte vorbehalten
www.herder.de

Bei Fragen zur Produktsicherheit wenden Sie sich an
produktsicherheit@herder.de

Satz: Daniel Förster
Herstellung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN: 978-3-451-03809-9
ISBN E-Book (ePub): 978-3-451-84382-2

INHALT

Zur Freude geboren	
Vorwort	11
Anfangen und Anpacken	
Das Leben selbst in die Hand nehmen	19
Aufhören und Beenden	
Loslassen können und sich Neuem zuwenden	22
Aufwachen	
Die Welt mit neuen Augen sehen	25
Berge	
Von Aufstiegen, Weitblick und Gipfelerfahrung	28
Bewegung	
Lebendig bleiben, innerlich und äußerlich	30
Cellospiel	
Auf den Klang der Sehnsucht hören	32
Erinnerung	
Im Bilderbuch des Lebens blättern	34
Erkennen	
Wenn mir ein Licht aufgeht	37
Erzählen	
Was befreiend wirkt und Gemeinschaft schafft	39

Farbenpracht	
Weil das Leben bunt und schön ist	43
Fastenbrechen	
Freude an der Freiheit und am Genießen	45
Fastenzeit	
Heilsame Unterbrechung	47
Feierabend	
Eintauchen in eine zweckfreie Zeit	52
Ferien	
Sich erholen heißt offen werden für Neues	54
Feste	
Gottgeschenkte Atempausen	58
Freundschaften	
Beziehungen pflegen, Schönes gemeinsam erleben	62
Frieden	
Lösungen finden und Konflikte beilegen	64
Frühlingswind	
Wie neues Leben aufblüht	67
Fußball spielen	
Leidenschaft und Einsatz	69
Geburtstag	
Feiern und dem Leben zustimmen	71
Gelungen	
Einen Erfolg genießen, das kann verwandeln	74
Gönnen	
Anderen und sich selber Freude machen	76
Helfen und Hilfe erfahren	
Stark im Füreinander und Miteinander	79

Herbstfarben

Ein milder Blick auf alles 81

Imagination

Wunschbilder einer guten Zukunft 84

Jahreszeiten

Fröhlich leben im Rhythmus der Natur 87

Kinder

Von der seligen Kunst des einfachen Lebens 90

Lachen

Was zugleich ansteckend und gesund ist 94

Lächeln

Verbindung zwischen Menschen – und Verheißung 98

Lesevergnügen

Eine neue Sicht auf die Welt und mich selber 101

Loben und Gelobtwerden

Warum Anerkennung gut tut und das Herz wärmt 104

Musik

Im Einklang mit mir und mit Freude in Berührung 109

Nachthimmel

Unter den Sternen – unermessliche Weite 112

Natur

Heilkraft und Energiespender 115

Orgelklang

Wenn Gottes Liebe hörbar wird 118

Osterfreude

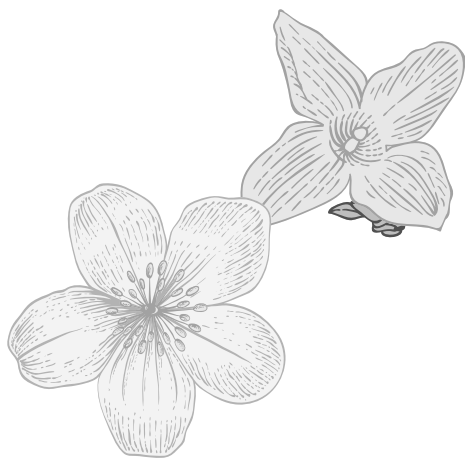
Aufstehen und lebendig werden 121

Radfahren

Langsam, frei, beschwingt 124

Rast	
Ruhe finden, Ruhe genießen	126
Schenken	
Beziehungen ausdrücken und stärken	130
Schlafen	
Müdigkeit zulassen und sich erholen	132
Schmecken und Riechen	
Die Lust an Düften und Geschmäckern	135
Schnee	
Von der weißen Pracht und dem Zauber des Neuen	138
Schönheit	
Im Schauen des Schönen Liebe erwecken	141
Schweigen und Stille	
Zur Ruhe kommen und einfach nur da sein	144
Selbstliebe	
Heraus aus der Ego-Falle und lernen, sich wohlzuwollen	148
Selbstüberwindung	
Eine Herausforderung, die stärkt	151
Singen	
Eine Standleitung ins Paradies	154
Sommerregen	
Sich aussetzen und das Leben spüren	157
Spielen	
Kreativität, die das Leben leichter macht	159
Tanzen	
Was beflügelt und befreit	163
Träumen	
Auf Wegen, die ins Freie führen	166

Überraschungen	
Unerwartet, unverhofft	168
Unperfekt sein dürfen	
Nimm dich nicht so wichtig! Keiner ist vollkommen.	171
Vogelgesang	
Zwitschern, Singen, Tirilieren: Seelenlieder	174
Vorfreuden	
Schon Erwartung kann Vergnügen sein	177
Waldwege	
Eins mit sich und der Umgebung	182
Wandern	
Wie die Stimmung im Gehen sich verwandelt	184
Wasser	
Eine erfrischende Lebenskraft	187
Weihnachtsfreude	
Rituale, Glanz, Geheimnis	189
Wein und Brot	
Was das Herz erfreut und stärkt	192
Wintersonne	
Zauber des Lichts und Gefühle der Hoffnung	195
Zeit schenken	
Was mich bereichert und andere glücklich macht	197
Zuhören	
Zugehörigkeit suchen, Verbundenheit schaffen	201
Ein offenes Herz	
Zum Ausklang	204
Literatur	207



ZUR FREUDE GEBOREN

Vorwort

*W*ir leben in einer Zeit, die uns pausenlos und mit großer Lautstärke verspricht, Glück sei durch Konsum oder durch eigene Leistung zu erreichen. Man müsse eben nur entsprechend investieren oder sich eben anstrengen. Aber man hat nicht den Eindruck, dass wir in einer wirklich freude-vollen Zeit leben. Nicht untypisch, dass es heute auch an den schönsten Urlaubsorten Animatoren gibt, die den Leuten Spaß vermitteln sollen, sozusagen Vergnügen mit Anleitung. Aber auf Kommando entsteht selten wirkliche Freude, nichts, was tiefer geht oder gar anhält. Glück ist eben gerade nicht käuflich, und Freude ist nicht auf Befehl zu haben. Glück kommt von innen. Oft genug kommt es leise und berührt uns unverhofft – ist einfach da und erfüllt uns. Wichtig ist vor allem, dass wir dafür offen sind.

Wir können uns natürlich auch nicht darüber hinwegtäuschen, dass wir in einer stürmischen, unsicheren Zeit vielfacher Bedrohungen leben: Klimakrise, Kriegsgefahr, terroristische Akte, Polarisierung der Gesellschaft, all das weckt Besorgnisse und schürt Ängste. Manche haben den

Eindruck, unter solchen Umständen könne und dürfe man sich eigentlich auch gar nicht freuen. Freude sei Flucht vor der Wirklichkeit, sagen sie. Aber es gibt auch eine Flucht ins Negative. Manche fliehen heute geradezu in ihre depressive Stimmung. C. G. Jung bemerkte einmal, dass manche Menschen sich in ihren Schuldgefühlen wälzen, so wie wir an einem Wintermorgen das warme Daunenbett genießen, anstatt aufzustehen und uns dem Leben zu stellen. Manchmal macht uns eine skeptische Grundhaltung und solches Verharren in der Tristesse geradezu blind für die Freuden, die uns das Leben anbietet. Wir werden unempfindlich für das Glück, das im Leben auf uns wartet.

Und doch: Bei aller Bedrohung, bei allen Widerständen gibt es im Menschen die bleibende Sehnsucht danach, sich von Herzen freuen zu können. Diese Sehnsucht lässt sich nicht unterdrücken. Sie ist verbunden mit der Hoffnung darauf, dass man all das Bedrängende und Verängstigende auch hinter sich lassen kann. Wenn man sich einfach nur dem schönen Gefühl der Freude überlassen darf, wenn Freude unser Herz ganz erfüllt und wir das Gefühl haben, im Einklang mit uns selbst zu sein, dann empfinden wir das als Glück.

Freude kann man allerdings, wie gesagt, nicht befehlen. Wir freuen uns nicht, wenn ein anderer uns dazu auffordert. Und doch liegt es an uns, ob wir uns für die Freude entscheiden. Freude ist Ausdruck von erfülltem Leben, aber sie ist auch Reaktion auf erfülltes Leben. Wenn wir intensiv leben, dann ist unser Leben auch von Freude

geprägt. Und es ist tatsächlich auch unsere Entscheidung, wie wir auf das reagieren, was uns im Leben begegnet.

Gelegenheiten, sich zu freuen, gibt es viele – wenn wir uns nur dafür entscheiden. Ich kann mich am Morgen freuen über den prachtvollen Sonnenaufgang, oder einfach über einen neuen Tag, der mir geschenkt ist. Ich kann mich auch untertags bei vielen Gelegenheiten freuen, über unverhofft schöne Begegnung mit Menschen etwa, über die Arbeit, die mir gelingt, oder über ein spontanes Geschenk, das mir eine Freundin gemacht hat. Das alles sind Lichtblicke. Ich kann über all diese Dinge aber auch achlos hinweggehen, kann im Jammern über mein unerfülltes Leben steckenbleiben oder mich ausschließlich auf die dunklen Seiten des Daseins konzentrieren.

Natürlich gibt es im Leben auch wirkliches Leid. Und wenn ich von der Erfahrung von Freude spreche, bedeutet das nicht, über leidvolle Erfahrungen hinwegzusehen. Die härteste Erfahrung ist sicher Trauer über den Tod lieber Menschen. Aber selbst in einer solch dunklen Situation können wir getragen sein vom Vertrauen, dass es in allem Leid auch positive Momente gibt. Wir können auch da Ausschau halten nach dem Licht. Solches Licht besteht dann in der Hoffnung, dass es auch jetzt Menschen gibt, die mich trösten und mich wieder mit der Freude in Berührung bringen. Wer hat es nicht schon erfahren: Gerade wenn sich Sorgen und Ängste, Traurigkeit und Bitterkeit auf unsere Seele und unser Bewusstsein gelegt haben, können wir durch ein liebes Wort, das jemand uns zuspricht,

durch eine schöne Musik, die uns erhebt, wieder neu in Berührung kommen mit dieser tieferen Quelle der Freude.

Was meine ich mit dieser Quelle? Die Mystiker sind überzeugt, dass in jedem von uns auf dem Grund seiner Seele eine Quelle der Lebendigkeit sprudelt. Sie nennen es die Quelle des Heiligen Geistes. Andere sprechen von spirituellen, inneren Quellen, die sich aus einer Wirklichkeit speisen, die tiefer liegt als all das Oberflächliche, mit dem wir uns im Alltag ständig beschäftigen. Diesen Strom der Energie auf dem Grund unserer Seele nennen die Mystiker auch das reine Sein. Diese positive Kraft ist auch gemeint, wenn Lukas von Jesus sagt, dass er »aus dem Sein (exousia) heraus« gesprochen hat. Die Menschen haben offensichtlich eine neue Kraft in seinen Worten herausgespürt.

Freude ist eine »gehobene Emotion« – so sagt die Psychologie. Sie tut uns gut. Sie bringt uns in Bewegung. Das deutsche Wort Freude kommt von einer Wurzel, die »erregt, bewegt, lebhaft, schnell« bedeutet. Sie erhebt über Erdschwere, befreit aus Dunkelheit. Freude kann laut oder leise sein, kraftvoll oder auch zärtlich. Sie lässt den Puls schneller schlagen. In verschiedenen Bildern kann man ihre Wirkung beschreiben: Sie bringt Lebendigkeit in uns zum Blühen. Oder sie lässt die Energie in uns neu fließen. Sie schenkt dem Leben Leichtigkeit, nimmt ihm das Angestregte und Überfordernde. Diese Kraft ist auf dem Grund der Seele bei uns allen da. Tief freuen kann sich freilich nur, wer bereit ist, auch Gefühle wie Traurigkeit und Angst nicht zu verdrängen, sondern wer sich ihnen

stellt. Und gerade wenn sich Sorgen und Ängste auf die Seele gelegt haben, braucht es Erfahrungen und Impulse, damit die verdeckte Freude wieder in uns aufsteigen kann und damit wir sie auch bewusst neu wahrnehmen können. Es braucht auch die Erinnerung an solche Augenblicke, in denen die Freude uns berührt hat, wo sie in uns aufgeblüht ist und uns bewegt hat.

Freude ist also eine Emotion, aber zugleich mehr als das. Ein Blick in die biblischen Texte kann das verdeutlichen. Die »Evangelien«, die Schriften des Neuen Testaments, bedeuten ja: »Frohe Botschaft«. Schon der Prophet Jesaja ruft immer wieder zur Freude auf: »Freu dich, du Unfruchtbare, die nie gebar, du, die nie in Wehen lag, brich in Jubel aus und jauchze!« (Jes 54,1) Die Psalmbeter machen immer wieder die Erfahrung, dass sie eine tiefere Freude spüren als bloß äußere Erfreulichkeiten. So bekennt der Beter von Psalm 4,8: »Du legst mir größere Freude ins Herz, als andere haben bei Korn und Wein in Fülle.« Und es gibt eine tiefe Grundlegung, wenn Gott selbst als die tiefste Quelle der Freude gesehen wird. So heißt es in Psalm 43,4: »So will ich zum Altar Gottes treten, zum Gott meiner Freude.«

Auch das neutestamentliche Johannesevangelium geht davon aus, dass in jedem von uns eine solche Quelle fließt, auch wenn wir sie emotional nicht wahrnehmen. Jesus sagt da nämlich von sich: »Dies habe ich euch gesagt, damit meine Freude in euch ist und damit eure Freude angefüllt wird.« (Joh 15,11) Er teilt also mit den Worten, die

er spricht, auch die Freude mit, die in ihm ist. Seine Worte sind Ausdruck seiner Freude. Und mit ihnen vermittelt er auch die Stimmung, die ihn selber prägt. Im zweiten Teil seiner Aussage geht Jesus davon aus, dass in den Zuhörern schon eine Quelle der Freude wirksam ist, wenn auch nur schwach. Seine Worte aber lassen diese Quelle anschwellen, so dass sie auch das Bewusstsein der Menschen durchdringt, sich in ihrer Stimmung auswirkt und ihre Seele prägt.

Freude ist auch das Grundthema des Lukasevangeliums. Der Engel verkündet da dem Zacharias in seinem Alter einen Sohn: »Große Freude wird dich erfüllen, und auch viele andere werden sich über seine Geburt freuen.« (Lk 1,14) Als Maria Elisabeth begrüßte, hüpfte in Elisabeth das Kind vor Freude in ihrem Leib. (Lk 1,44) Der Engel verkündet den Hirten eine große Freude, dass der Heiland geboren wurde. (Lk 2,10) Wenn Jesus Menschen heilt, freut sich das ganze Volk. (Lk 13,17) Der Vater, der seinen Sohn wieder in die Arme nehmen kann, feiert voller Freude ein Fest, weil sein Sohn, der tot war, wieder lebendig geworden ist, sein Sohn, der verloren war, wieder gefunden wurde. (Lk 15,32) Zachäus nimmt Jesus voller Freude auf, weil der ihn nicht verurteilt, sondern sich selbst bei ihm zum Mahl eingeladen hat. (Lk 19,6) Immer dann, wenn ein Mensch einem anderen begegnet oder wenn er bei sich selbst ankommt und sich spürt, weckt das Freude in ihm, aber auch in uns. Und wir freuen uns, wenn ein kranker Mensch wieder gesund wird. Es sind

also ganz menschliche Erfahrungen, die Lukas anspricht. Die emotionale Reaktion auf beglückende Erfahrungen ist Freude. Die Freude verwandelt unser Herz.

Wenn Jesus im Johannesevangelium von der Freude spricht, die uns niemand nehmen kann, meint er auch da nicht, dass wir nicht auch Leid und Trauer erfahren. Jesus vergleicht die Situation seiner Jünger mit der einer Frau, die gebiert: »Wenn die Frau gebären soll, ist sie bekümmert, weil ihre Stunde da ist: aber wenn sie das Kind geboren hat, denkt sie nicht mehr an ihre Not über der Freude, dass ein Mensch zur Welt gekommen ist. So seid auch ihr jetzt bekümmert, aber ich werde euch wiedersehen; dann wird euer Herz sich freuen, und niemand nimmt euch eure Freude.« (Joh 16,21f) Auch erfahrenes Leid können wir im Licht dieser Worte als Geburtswehen für Neues verstehen, das in uns geboren werden will. So geht es uns manchmal, dass wir gerade nach überstandenen Leid eine tiefe innere Freude in uns spüren. Wir haben dann das Gefühl, wie neugeboren zu sein.

Wir können unsere Emotionen nicht gewaltsam ändern. Wir können uns emotional auch nicht programmieren. Aber es liegt an uns, uns auf den Weg zu machen zur Quelle der Freude, die auf dem Grund unserer Seele fließt. Jeder hat andere Zugänge dazu. Für den einen ist es die Schönheit der Natur, für den andern die Musik, für den andern das Gebet und die Stille. Wir sollen uns auch nicht unter Druck setzen, als müssten wir sie immer spüren. Freude ist kein Dauerzustand. Aber wenn wir auf

diese Kraft auf dem Grund unserer Seele vertrauen, wissen wir auch in Zeiten von Trauer oder Angst, dass diese Kraft uns nicht verlässt und dass sie uns auch niemand nehmen kann. Bei allem Leid, das uns immer wieder trifft, in allen Turbulenzen dieses Lebens und auch durch alle Dunkelheiten hindurch dürfen wir uns an das Wort des französischen Mathematikers und Philosophen Blaise Pascal erinnern: »Der Mensch ist für die Freude geboren.«

Wie gesagt: Es braucht nicht viel, um sich freuen zu können. Es genügt, ganz im Augenblick zu sein: Ich bin, also freue ich mich. Ich bin im Einklang mit mir selbst. Es braucht nur offene Sinne dafür, offene Augen und Ohren. Verena Kast spricht von einer transzendierenden Kraft: »Freude suggeriert uns eine mögliche Verbundenheit mit etwas, was über uns hinausgeht.«

Indem ich in diesem Buch eigene Erfahrungen beschreibe – so hoffe ich –, wird der Leser und die Leserin vielleicht auch in sich ähnliche Quellen der Lebensfreude entdecken, wird möglicherweise aufmerksamer werden für eigene Möglichkeiten auf dem eigenen Weg. Das Ziel dieses unseres Weges ist die Freude. Unser Wesen strebt von innen her diesem Glück entgegen. Dass die Freude Raum erhält, gehört zu unserem Wesen. Wenn wir es im Alltag üben, mit der inneren Freude in Berührung zu kommen, dann bekommt nicht nur der Alltag, dann bekommt unser ganzes Dasein einen anderen, neuen Geschmack.

Das Leben selbst in die Hand nehmen

ANFANGEN UND ANPACKEN

*I*m Deutschen kennen wir zwei Worte für den neuen Anfang: anfangen und beginnen. Jedes Wort antwortet auf eine eigene Erfahrungswelt. »Anfangen« kommt von »anfassen, anpacken, in die Hand nehmen«. Wenn wir anfangen, dann bedeutet das, dass wir unser Leben selbst in die Hand nehmen und es formen. Wir hören auf zu jammern, dass wir nichts machen können, weil wir durch unsere Erziehung schon festgelegt sind, oder dass die Umstände uns behindern. Wir haben aber immer in der Hand, was wir aus unserem Leben machen. Wir können das, was wir mitbekommen haben, mit unserer Hand formen und gestalten. Aber wir müssen selbst anpacken. Wir dürfen nicht alles nur von anderen erwarten.

Das Anfangen bewirkt in uns Freude. Ich kann mich erinnern, als ich als Cellerar die wirtschaftliche Verantwortung für unser Kloster hatte, gab es hitzige Diskussionen

über ein Bauprojekt. Als wir uns dann entschlossen hatten, mit dem Bau anzufangen, spürte man im Konvent auf einmal einen Aufbruch, eine Lust, jetzt etwas in die Hand zu nehmen und zu gestalten. Reden ist wichtig, und Diskussionen bringen Klarheit. Aber dann muss man auch ins Tun kommen.

Das zweite Wort, mit dem wir einen Anfang beschreiben, ist »beginnen«. Es bedeutet ursprünglich »urbar machen«. Der reale Erfahrungshintergrund ist ein Acker voller Disteln und Dornen. Es gibt dazu eine alte Mönchsgeschichte: Da jammert ein junger Mönch einem Altvater vor, dass er auf dem dornigen Weg der Askese nicht weiterkomme. Die alten Fehler tauchen immer wieder auf. Er bekommt das Unkraut einfach nicht in den Griff. Da erzählt ihm der Altvater eine Geschichte: Ein Vater schickt den seinen Sohn zum Acker, mit dem Auftrag, dass er ihn urbar macht. Aber der Acker ist so groß und so voller Unkraut, dass der junge Mann hingeht – und sich resigniert hinlegt. Denn er traut es sich nicht zu, den Acker von den Disteln zu befreien. Als der Vater dann nach ein paar Tagen nachsieht und erkennt, dass noch nichts geschehen ist, gibt er den Rat: »Bearbeite jeden Tag nur soviel vom Acker, wie dein Körper bedecken kann.« Der Sohn befolgt den Ratschlag. Und nach kurzer Zeit ist der Acker urbar gemacht.

Beginnen ist oft mit Angst verbunden. Es ist da ein Widerstreben gegen das Fremde, Unbekannte, noch nie Probierte. Oder da wir haben den Eindruck, dass wir es

möglicherweise doch nicht schaffen. Unlust kommt auf. Also verschieben wir den Beginn immer wieder. Oder wir verweigern uns einem Neuanfang, nach dem verzagten Motto: »Es hat ja alles keinen Zweck.« Doch je mehr wir den Beginn hinausschieben, desto schwerer fällt es uns, tatsächlich anzufangen.

Hermann Hesse meint, jedem Beginn liege ein Zauber inne. Gemeint ist der Zauber des Unverbrauchten, der Charme des noch nicht Abgenutzten oder des durch Gewohnheit Abgeschliffenen. Da ist – im Gegenteil – der reine Geschmack der Frische. Da ist auch die Kraft des noch nicht Korruptierten, Neuen und Zukunftsoffenen. Da sind Chancen, und es zeigen sich kreative Möglichkeiten, die mit unbegangenen Wegen verbunden sind. Und da ist nicht zuletzt eine ganz elementare Freude daran, etwas ins Leben zu rufen, was weitergeht. Was neu anfängt, das erfüllt uns mit Hoffnung. Und das Beginnen erfüllt unser Herz mit Lust an dem Neuen, das wir anpacken: Lebenslust! Und wenn etwas gelingt, was wir angepackt haben, wirkt das Glück und die Freude des Anfangens auch noch lange nach.

*Und das ist anfangen: etwas ins Leben rufen – und also:
etwas mögen, noch ehe es da ist. So sehr, dass man
es in diesem Augenblick allem anderen vorzieht.*

MARIA OTTO, IN: DAS GLÜCK LIEGT AUF DER HAND

