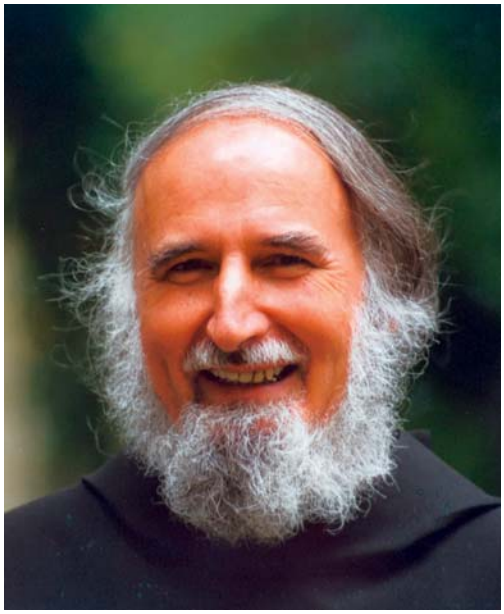
FRAGEN an Pater Anselm Grün

„Tür-Öffner – Schlüsselbund für ein achtsames Leben“



„Ein gelingendes Leben ist eines, in dem ich authentisch bin und das Gefühl habe, einen Auftrag in der Welt zu haben.“

Pater Anselm Grün

Wie können wir im Alltag die Tür zu einem bewussten Leben aufschließen? Gibt es hierzu ein Patenrezept?

Pater Anselm Grün:
Es gibt kein Patentrezept, aber es gibt Wege und Übungen. Rituale können z. B. helfen, jeweils mit sich selbst in Berührung zu kommen und die Tür zum eigenen Herzen zu öffnen.

Ist es nicht auch wichtig, den Schlüssel zum eigenen Leben zu finden?

Pater Anselm Grün:
Ja, wir leben oft außerhalb von uns. Wir funktionieren nur und reagieren auf die Erwartungen von außen. Es ist wichtig, Zugang zu meinem eigenen Herzen zu haben und in Berührung zu kommen mit dem inneren Raum der Stille, in dem ich ganz ich selber bin.

Wofür steht das Sinnbild der Tür und des Schlüssels und was kann ich damit aufschließen?

Pater Anselm Grün:
Die Türe führt in einen Raum hinein. Die Tür steht dafür, dass wir bei uns selbst eintreten können und dass wir den Eintritt finden zu einem andern Menschen. Und der Schlüssel steht dafür, dass wir nicht einfach beim andern eintreten können. Wir müssen erst den Schlüssel finden, um die Tür zu öffnen. Und der Schlüssel steht dafür, dass wir das Potential, das im andern steckt, aufschließen können.

Sie sagen, der geistliche Weg ist der Weg der Verwandlung. Wie ist das zu verstehen und wie kann man diesen Weg gehen?

Pater Anselm Grün:
Verwandlung ist anders als Veränderung. Veränderung ist aggressiver: Ich muss ein anderer Mensch werden. Verwandlung meint: Alles darf sein. Ich würdige mich, so wie ich geworden bin. Aber ich bin noch nicht der, der ich von meinem Wesen her sein könnte. Das Ziel der Veränderung ist, ein anderer zu werden. Das Ziel der Verwandlung ist, immer mehr ich selbst zu werden.

Geduld ist offenbar sehr wichtig. Und ob ich auf diesem Weg weitergekommen bin, zeigt die Realitätskontrolle. Kurzum: Wie gelange ich dann zu meinem Selbst?

Pater Anselm Grün:
Der Weg zum Selbst führt durch die eigenen Emotionen und Leidenschaften hindurch. Der Schatz liegt im Acker, sagt Jesus. Zum Selbst finden wir nur, wenn wir uns die Finger schmutzig machen und durch die Erde hindurchgraben.

Primär zählen (nach der Lektüre Ihres Buches) vor allem Rituale, die uns helfen, Fallen zu vermeiden und zu einem achtsamen und freudigem Leben führen. Worauf sollte man bei solchen Ritualen achten?

Pater Anselm Grün:
Rituale sollen für mich stimmen. Und ich sollte Lust darauf haben. Ich kann also überlegen, wie ich meinen Tag beginnen und beenden möchte, damit es für mich stimmt und damit ich das Gefühl habe: Ich lebe selbst, anstatt gelebt zu werden.

Pater Anselm Grün zeigt in seinem Vortrag am 2. Mai 2018 in Illingen, wie wir den Schlüssel zu einem achtsamen und erfüllten Leben finden können, nennt Risiken, Helfer und Schritte dazu. Es gilt, Bedenken und Ängste zu überwinden und unverzagt etwas anpacken und wagen zu können. Die Zuhörer dürfen sich darauf freuen.

Zum Porträt

Pater Anselm Grün, geb. 1945, trat mit 19 Jahren in die Benediktinerabtei Münsterschwarzach bei Würzburg ein. Er studierte Philosophie, Theologie und Betriebswirtschaft und ist seit 1977 Cellerar (wirtschaftlicher Leiter) der Abtei Münsterschwarzach und damit für rund 300 Mitarbeiter in über 20 Betrieben verantwortlich. In zahlreichen Vorträgen und Kursen geht er auf die Nöte und Fragen der Menschen ein. Er ist, unabhängig von ihrer Konfession, Ratgeber und spiritueller Wegbegleiter. 2007 wurde Pater Anselm mit dem Bundesverdienstkreuz ausgezeichnet. Bisher hat der Autor mehr als 20 Millionen Bücher verkauft.

Gesundheits-Kreis

Veranstaltungsservice
Ulla Weber
Kiefernstraße 21
66129 Saarbrücken

Telefon: 06805/2760
Telefax: 06805/2780
E-Mail: ulla.weber@gesundheitskreis-saarbruecken.de
Internet: www.gesundheitskreis-saarbruecken.de