

Podcast mit Pater Anselm Grün

Speaker 1 [00:00:05]: Die Advents- und Weihnachtszeit. Ja, sie ist schön und heimelig. Aber ganz ehrlich, oft bedeutet sie auch einfach nur Stress und Hektik. Wie wäre es stattdessen mit etwas mehr Ruhe und echten Glücksmomenten nur für dich? Dein Advent 24 Glücksmomente nur für dich ist genau das richtige Adventskalenderhörbuch von der Spiegel-Bestseller-Autorin Tanja Köhler. Jeden Tag schenkt dir dieses Hörbuch in der Adventszeit ein kleines Ritual, eine inspirierende Geschichte oder eine bezaubernde Achtsamkeitsübung. Übrigens, diese Geschichten kannst du auch wunderbar vor dem Urlaub oder einer großen Feier nutzen, um zur Ruhe und Klarheit zu kommen. Jetzt aber wünschen wir dir erstmal eine wirklich besinnliche Vorweihnachtszeit voller glücklicher Leichtigkeit mit unserem Adventshörbuch auf den Ohren. Du findest Dein Advent 24 Glücksmomente nur für Dich auf allen bekannten Hörbuchplattformen oder zum Download auf argon.de.

Jutta Ribbrock [00:01:28]: Herzlich willkommen zur neuen Folge von **Einfach ganz Leben**, dem Podcast für Bewusstes Leben. Ich bin Jutta Ribbrock, Moderatorin, Redakteurin und Sprecherin für alle möglichen spannenden Dinge, von Radionachrichten bis zu Hörbüchern. Und in diesem Podcast spreche ich alle zwei Wochen mit außergewöhnlichen Menschen über alles, was das Leben freudvoll, entspannter und auch intensiver macht. Heute ist bei mir Pater Anselm Grün. Benediktiner Mönch in der Abtei Münster-Schwarzach in der Nähe von Würzburg. Man möchte sagen, wer kennt ihn nicht? Pater Anselm Grün gilt als der wohl berühmteste Mönch Deutschlands. Er ist Autor von hunderten wunderbaren Büchern über Lebensfreude, Wege zu sich selbst, innere Balance und auch über die Kraft von Krisen, über Trauer und Neuanfang. Über all das sprechen wir heute. Viel Freude beim Hören. Lieber Pater Anselm Grün, herzlich Willkommen.

Pater Anselm Grün [00:02:37]: Danke.

Jutta Ribbrock [00:02:38]: Ich denke, man darf mit Fug und Recht behaupten, dass Sie schon Millionen Menschen glücklich gemacht haben. Sie haben so viele Bücher geschrieben, Sie halten Vorträge, Sie machen Seminare und bieten auch persönliche Seelsorge. Was beseelt Sie immer wieder, da weiterzumachen? Sie kommen mir vor wie so ein unerschöpflicher Quell.

Pater Anselm Grün [00:03:02]: Gut, ich möchte den Menschen einfach helfen, ihr Leben gut zu leben. Ich bin nicht so ein Autor von Ratgeberbüchern. Ich möchte keinen Rat geben, sondern ich höre auf die Menschen und versuche dann von meinem Gespür her in das zu sagen, was ich denke, was vielleicht weiterhelfen könnte. Aber ich bleibe mir im Gespräch und lasse die Leute selber den Weg finden. Und der Anlass für mein Schreiben sind immer die Fragen der Menschen. Ich möchte... In den Antworten und im Gespräch selber merke ich, dass ich oft nicht die Antwort finde, die weiterhelfen kann und dann denke ich weiter nach im Zimmer und das Schreiben ist für mich so ein Klären, den Menschen Antworten geben zu können, aber um Antwort geben zu können, muss ich erst mal hören auf die Menschen und das ist für mich ganz wichtig, auf ihre Sehnsüchte zu hören und ich kann nur schreiben für Menschen, an die ich glaube. Ich glaube, dass die Menschen die innere Sehnsucht haben nach Spiritualität, nach Gott, nach einem erfüllten Leben.

Jutta Ribbrock [00:04:05]: Sie sind also nicht nur ein guter Redner, sondern vor allem auch ein guter Zuhörer erstmal.

Pater Anselm Grün [00:04:10]: Hören ist wichtig. Ich ärgere mich über Theologen, die Antworten geben, ohne dass sie die Fragen der Menschen gehört haben.

Jutta Ribbrock [00:04:20]: Ich bin ja zutiefst beeindruckt von Ihrer Energie. Sie sind jetzt 74, ist das richtig? Und ich habe mal auf Ihrer Website geguckt nach Terminen und mir kommt es so vor, als wäre da so ungefähr jeden oder jeden zweiten Tag ein Termin für einen Vortrag, für ein Seminar. Sie haben sich jahrzehntelang um die wirtschaftlichen Belange Ihres Klosters gekümmert und helfen da, glaube ich, jetzt auch noch ein bisschen weiter mit. Und nebenbei schreiben Sie mal so fünf, sechs Bücher im Jahr. Und wirken bei all dem noch völlig entspannt. Wie geht's?

Pater Anselm Grün [00:04:54]: Gute Arbeit macht mir Spaß und ich bekomme ja auch Energie, wenn ich einen Vortrag halte und spüre, dass die Leute sich ansprechen lassen, dann gibt es mir auch Energie oder der Kurs, der macht ja auch Spaß oder auch Gespräche mit den Menschen. Natürlich muss ich auf meine Grenzen achten, das merke ich schon, oder beim Autofahren merke ich manchmal, dass es nicht immer so entspannt ist, vor allem wenn dann Stau ist oder ich einen Termin habe. Normalerweise macht mir das auch Spaß, ich höre dann Musik dabei und dann fahre ich nachts wieder zurück zum Kloster.

Jutta Ribbrock [00:05:30]: Darf ich da mal was ganz, ja, was fragen, wenn Sie so im Auto fahren und Sie haben das gerade angesprochen, ärgern Sie sich auch mal, schimpfen Sie auch mal im Auto oder haben Sie überhaupt auch mal Lust, wenn ärgert Sie manchmal so richtig was, wo Sie denken, ach jetzt würde ich mal laut werden eigentlich.

Pater Anselm Grün [00:05:48]: Irgendwann, wenn ich auf mein Navi nicht richtig gefolgt bin, wenn ich irgendwas, die Aussage nicht genau gemerkt habe und dann weitergefahren bin, dann kann ich ärgerlich werden, weil ich dann möglichst schnell wieder heimkommen möchte. Aber dann lasse ich meinen Schrei los im Auto und dann geht es wieder.

Jutta Ribbrock [00:06:08]: Also da bleiben Sie doch im Großen und Ganzen gelassen. Ich habe Fragen mitgebracht von anderen Menschen, ich habe mich gerade gestern mit einer Kollegin unterhalten und habe gesagt, wenn du einen weisen Mann treffen würdest, was würdest du ihn gerne fragen? Und dann hat sie nur ganz kurz überlegt und hat dann gesagt, was sie total beschäftigt gerade ist, warum so viele von uns so unzufrieden sind. Also viel, so das Klagen, das Jammern und alles ist so schwer, dies passt nicht, das ist mir zu viel. Und sie sagte so... Wir haben es doch echt gut, oder geht es uns zu gut? Begegnet Ihnen das auch viel?

Pater Anselm Grün [00:06:47]: In vielen Gesprächen, aber auch natürlich in Briefen und Mails erlebe ich immer wieder, dass die Leute unzufrieden sind mit ihrer Situation. Im Gespräch frage ich dann immer nach, warum eigentlich? Und oft ist der Grund, dass sie zu hohe Bilder haben. Viele sagen, ich kann mich selber nicht annehmen, ich habe kein Selbstvertrauen. Und dann frage ich immer, warum kannst du dich nicht annehmen? Dann merke ich, sie können sich nur annehmen, wenn sie perfekt sind, wenn sie so ihre eigenen Vorstellungen erfüllen. Wir sollen Abschied nehmen von diesen zu großen Bildern und sich annehmen, so wie ich bin. Das ist gut genug, ich muss nicht der Perfekteste sein. Daniel Hellen, Schweizer Psychiater, sagt einmal, die Depressionen sind oft ein Hilfeschrei der Seele gegen übertriebene Selbstbilder, dass ich immer perfekt sein muss, immer gut drauf sein muss, immer alles positiv sehen muss, immer alles im Griff haben muss. Wir

sollen realistischer sehen, natürlich durch die ganze... Umwelt, durch die Medien wird uns eingeredet, dass wir perfekt sein sollen, es wird uns ständig Menschen vor Augen geführt oder Menschen stellen sich ständig besser dar, als sie sind, etwa im Facebook. Es ist eine Tendenz, sich ständig darzustellen, sich selbst zu optimieren und ein Psychologe meint, diese Selbstoptimierungs-Tendenz, die führt zum erschöpften Selbst, dass man erschöpft ist, sich überfordert oder sind sie zufrieden. Paul Watzlawick, ein österreichischer Psychologe, sagt dann mal, der schnellste Weg zum Unglücklichsein ist, sich immer mit den falschen Leuten zu vergleichen. Ja, ja. Und da kommt man immer schlecht vor. Ich denke, es ist wichtig wahrzunehmen, mit einem dankbaren Blick hinzuschauen auf das eigene Leben. Es gibt ja den deutschen Spruch, ich bin nicht dankbar, weil ich glücklich bin, sondern ich bin glücklich, weil ich dankbar bin.

Jutta Ribbrock [00:08:41]: Mhm.

Pater Anselm Grün [00:08:42]: Albert Schweizer sagt einmal, wenn es einem nicht so gut geht, soll man etwas suchen, wofür man dankbar sein kann. Das ist ja nicht was Künstliches, sondern es gibt genügend Dinge, für die ich dankbar sein kann, für mein Leben, für Freunde, für ein gutes Gespräch.

Jutta Ribbrock [00:08:57]: Das mit der Dankbarkeit ist, glaube ich, wirklich so ein Schlüssel. Und es gibt auch Menschen, die haben das ja auch als kleines Ritual, manchmal am Abend, wofür bin ich heute dankbar? Was war heute schön? Das macht man ja auch oft mit den Kindern. Da erinnert man sich auch wieder an solche Sachen. Der Punkt denke ich ist oft, man hat diese Erkenntnis. Auch das, was Sie jetzt sagen, das erscheint einem nachvollziehbar. Und man nimmt sich vor, ja, genau, ich werde jetzt öfter mal mich darauf besinnen, wofür ich dankbar bin. Und dann... Vergisst man es wieder, dann geht es unter im täglichen Leben. Und das ist ja manchmal, wenn man dann Kinder hat, auf einmal erinnert man sich an so was, macht mit den Kindern so ein Abendritual, das ist sehr schön. In dieser Podcast-Serie gibt es auch ein Gespräch mit Jens Korssen, dessen Lebensphilosophie ich auch sehr mag. Und der sagt zum Beispiel, mach dir Kärtchen, wo du was drauf schreibst, einen Satz, der dir gut tut oder auf den du dich öfter besinnen möchtest. Und nicht so nur an den Spiegel kleben, sondern sich den mal in der Früh leise vorlesen oder am Abend. Also dieses, wie kann ich mit Ritualen, da haben Sie bestimmt auch tolle Ideen, mich erinnern, dass ich das auch tue, dass ich zum Beispiel mich auf Dankbarkeit besinne.

Pater Anselm Grün [00:10:13]: Ich gebe den Kursteilnehmern oft die Empfehlung und übe es mit ihnen den Tag einfach am Abend, Gott hinzuhalten, weil viele grübeln nach, hätte ich mich doch anders entschieden, wäre ich doch im Gespräch mit meinem Sohn, mit meiner Tochter freundlicher gewesen, achtsamer gewesen, und wenn er lauter hätte und wäre, kommen sie nicht zur Ruhe. Und dann sage ich, der Tag ist vorbei, dann können sie es nicht mehr ändern. Aber Gott kann das Vergangene auch in Segen verwandeln. Auch das nicht optimal geführte Gespräch kann noch in Segen verwandelt werden. Und wenn ich das einfach kurz hinhalte, dann kann ich es loslassen. Und dann der zweite Schritt ist dann dankbar zu sein. Wofür bin ich heute dankbar? Was habe ich dann auch erlebt? Welche Begegnungen? Was ist mir gelungen? Oder einfach, wofür bin ich dankbar für meine Familie, für meine Freunde?

Jutta Ribbrock [00:11:02]: Also als ersten Schritt das, wo man Unzufriedenheit bei sich selbst spürt oder denkt ach das habe ich heute irgendwie nicht gut hingekriegt, das loslassen und sich auch selber verzeihen.

Pater Anselm Grün [00:11:15]: Und am Morgen, viele gehen in den Tag auch mit Angst oder mit Druck. Ich muss, hoffentlich schaffe ich alles und da gebe ich immer das Ritual an, um den Segen in den Tag zu schicken, den Menschen, mit denen ich heute arbeite, für die ich arbeite, denen ich begegne oder die Termine, die ich habe, einfach den Segen hinzuschicken. Weil, wie wir den Tag erleben, hängt immer von inneren Bildern ab. Eine Verkäuferin ging in die Arbeit mit dem Bild, hoffentlich kommt der komplizierte Kunde nicht, der ständig unzufrieden ist und rumschreit und dann bin ich schon angespannt. Also wir sind dann fixiert auf das Negative, wenn wir ein Segen schicken, heißt das nicht, das ist eine heile Welt, aber ich gehe dann mit der anderen Haltung auf die Menschen zu, zu gesegneten Menschen, gesegnete Räume und habe das Gefühl, ich kann aufrecht da hineingehen und das hängt nicht alles von mir ab.

Jutta Ribbrock [00:12:17]: Ich habe was Persönliches von mir, ich habe in der Vorbereitung zu diesem Gespräch, es gibt ja jetzt in diesem Jahr ein neues Hörbuch von Ihnen im Verlag **Argon Balance** und ich durfte schon mal ein bisschen ins Manuskript hineinlesen und Sie haben ja auch gesagt, das sind auch zum Teil oder das sind Auszüge aus Büchern, die Sie schon verfasst haben und an einem der Tage, wo ich darin gelesen habe, war ich ein bisschen traurig, weil ich mich verletzt fühlte durch einen Menschen, der mir nahe steht. Und dann fand ich das so unglaublich tröstlich. Sie sprechen von so einem **inneren Raum**, den wir haben, so einer Art **Heiligtum**, an dem wir eigentlich nicht verletzbar sind, der frei bleibt von diesen Angriffen. Und dass, wenn es uns gelingt... Diesen Raum zu fühlen oder dorthin zu gehen in uns. Dass uns etwas gar nicht so treffen kann. Können Sie uns von diesem Raum etwas erzählen?

Pater Anselm Grün [00:13:27]: Verletzende Worte treffen mich emotional immer noch, da kann man sich nicht wehren und das soll man auch nicht sich im Panzer um sich anlegen, weil dann ist man ja abgeschnitten von den Menschen. Also die Verletzlichkeit gehört dazu, aber ich kann mich reinsteigern, ich kann einen ganzen Tag Selbstgespräche führen, wie gemein der ist, oder ich kann sagen, ja, das hat mich verletzt, aber ich gehe tiefer durch die Verletzungen durch, in diesen inneren Raum, die Mönche sprechen eben von diesem **Grund der Seele**. Raum der Stille, wo wir frei sind von der Erwartung der Menschen, wo wir heil und ganz sind, wo die verletzenden Worte nicht vordringen können und auch die tiefsten Verletzungen der Kindheit diesen inneren Raum nicht gestört haben. Natürlich viele Menschen sagen ja, das wäre schön, den zu spüren, aber ich spüre den nicht. Es gibt für mich zwei Wege, dass eine die **Meditation** hat, oder dass ich einfach still werde und mir vorstelle, da ist Chaos. Emotionalen Bereich, aber unterhalb vom Chaos ist da ein Raum der Stille. Manchmal kann ich ihn wahrnehmen und dann bin ich irgendwo frei. Oft hilft einfach nur die Vorstellung. Zum Beispiel, ich war ja lange **Cellarar**, also wirtschaftlicher Leiter, und meine Sitzungen waren auch anstrengend. Und da ging es die Handwerker, sie haben oft eine deftige Sprache. Das war ich nicht gewohnt mit meinem Studium. Und dann habe ich versucht, mich einzulassen, emotional zu wissen, darunter ist ein Raum, wo die Probleme keinen Zutritt haben. Das gibt so einen inneren Schutz und auch bei der Verletzung. Das heißt nicht, dass ich den Verletzungen aus dem Weg gehe, sondern die schon auch anschau. Oder manchmal sind die Verletzungen auch ein Weg, mich besser abzugrenzen, sagen, das ist ein Problem, oder ich muss das andere aus mir herauswerfen. Oder ich sage manchen, eine Erzieherin. Die gekammert hat, dass die Chef in ihr das Leben zur Hölle macht. Ich habe gesagt, du musst deine Chef in Hausverbot erteilen. Daheim redest du dann immer über sie und denkst nicht über sie nach.

Jutta Ribbrock [00:15:34]: Man nimmt das Ganze nicht mit nach Hause und sagt, okay, das bleibt da in der Arbeit.

Pater Anselm Grün [00:15:39]: Also da brauchst du auch die **Aggression**, das aus sich herauszuwerfen, sich abzugrenzen. Aber das andere ist eben, durch die Verletzungen durchzugehen, in den inneren Grund und den zu genießen und sagen, da bin ich **unverletzbar**. Das hat schon die stoische Philosophie auch ähnlich beschrieben, das innere Heiligtum. Und der Evangelist Lukas hat das dann auch übernommen und die frühen Mönche auch, dass das in unserem Raum ist. Das **Reich Gottes** in uns ist, kann man sagen, wo wir nicht beherrscht werden von Menschen, von ihren Erwartungen, von ihren Meinungen, sondern wo wir wahrhaft frei sind.

Jutta Ribbrock [00:16:18]: Mir ging es tatsächlich so, dass ich in dem Moment allein durch die Vorstellung dachte, ja gut, also die Aggression von außen oder ich sag's jetzt mal so ein bisschen martialisch, die Giftpfeile oder so, können nicht in mein Innerstes vordringen. Das ist mein Schutzraum, den ich mir selber geben kann, wenn ich mir allein vorstelle, dass es den gibt. Jetzt habe ich gedacht, jetzt denken wir das noch mal weiter, wenn man das zu Ende denkt. Habe ich so ein bisschen rumsiniert, wäre es ja fast die perfekte Lösung oder ein wichtiger Baustein für die Lösung von ganz vielen Problemen, die wir haben. Also wie viel Kriege, wie viel Leid entsteht dadurch, dass jemand sich in seiner Ehre gekränkt fühlt. Und wenn man das jetzt mal zu Ende denkt, mit diesem inneren Raum, könnte ich ja sagen, ach, diese Angriffe, die kann ich an mir vorbeisausen lassen, die Pfeile, die können mich gar nicht treffen. Also muss ich auch gar nicht mit einer Aggression antworten, was jetzt im schlimmsten Falle halt ein Krieg wäre.

Pater Anselm Grün [00:17:31]: Jesus hat ja selber schon gesagt, wenn ich auf die rechte Wange schläge, dann halt auf die linke hin. Das heißt nicht, dass wir Opfer bleiben und uns schlagen lassen, sondern die Juden haben ja nicht so geschlagen mit der Hand innenfleckig, sondern so. Das hat nicht wehgetan, sondern es war eine Frage der Entehrung, wer bist du überhaupt, du bist ja nichts wert. Also wenn ich meine **Ehre in Gott** habe oder wenn ich diesen inneren Raum habe, eine Ehre, die mir niemand streitig machen kann, dann macht mir das nichts aus, da kann mich entehren. Natürlich eine Seite in mir. Ist immer noch empfindlich, so unempfindlich soll man es sich auch gar nicht machen. Aber relativieren und eben nicht zurückschlagen, sondern sagen, ja, das ist eine Seite in mir, aber das Tief unten, da geht es nicht um Ehre, sondern um **Stimmigkeit**, dass ich im **Einklang** bin mit mir selber und das kann niemand angreifen.

Jutta Ribbrock [00:18:20]: Und das haben Sie ja auch erwähnt gerade, es ist auch gut **durch den Schmerz durchzugehen**, um ihn dann loslassen zu können und auch **vergeben** zu können.

Pater Anselm Grün [00:18:30]: Jesus hat das Gleiche vom **Schatz im Acker**. Das heißt, wir müssen durch die chaotischen Gefühle hindurch gehen, also die Finger schmutzig machen. Wir würden den Schatz, das wahre Selbst, gerne entdecken, aber Jesus sagt, du musst **graben**, mit den Fingern graben, durch deine Angst, durch deine Ärger, durch deine Feindlichkeit, durch deine Eifersucht hindurch graben, aber auf dem Grund, unterhalb der Gefühle, da ist dieser innere Raum. Da verdränge ich nicht, sondern ich gehe durch, aber ich bleibe auch nicht stecken. Reagieren dann immer nur um die Emotionen herum und reagieren emotional auf den anderen und dann ist es ein ständiger Hinnotier.

Jutta Ribbrock [00:19:09]: Und die Durchlässigkeit braucht es auch umgekehrt für das **Mitgefühl**. Sie sind auch in der **Seelsorge** tätig. Ihnen begegnen viele Menschen, die Fragen haben, die Leid erleben, die Sorgen haben. Wie viel fühlen Sie mit als

Seelsorger? Sie nehmen es wahr. Aber auch als Seelsorger muss man den Schmerz nicht unbedingt mitfühlen, um dem begegnen zu können und den Menschen helfen zu können.

Pater Anselm Grün [00:19:35]: Ich versuche mich ganz **einzulassen**, auch emotional einzulassen, aber manche sagen, wie kannst du so viel Leid anhören? Ich bin ganz dabei, aber dieser innere Raum gibt mir auch einen **Schutz**, also dass ich nicht, wenn ich heimgehe, total von dem Leid gedrängt werde, sondern ich gebe es einmal **Gott ab**, dass Gott diese Menschen segnet und ich spüre, ja, ich fühle mit ihm, aber ich helfe ihm nicht, wenn ich den ganzen Tag über ihn nachdenke, sondern ... Da muss ich wieder auch in diesen inneren Raum kommen und schon für ihn beten, hoffen, dass Gott ihn begleitet, aber ich kann nicht alles lösen, das ist auch wichtig. Sich einlassen, ohne den Druck, ich muss alle Probleme lösen.

Jutta Ribbrock [00:20:21]: Ich habe noch eine Frage mitgebracht, eine ganz große, eine Bekannte, der ich dieselbe Frage gestellt habe. Wenn du einen weisen Mann treffen würdest, was möchtest du ihn fragen? Und da hat sie gesagt, **der Sinn von allem**, warum sind wir hier?

Pater Anselm Grün [00:20:38]: Ja, das ist eine **Grundfrage der Philosophie**. Warum ist der Mensch und warum nicht? Für mich ist, ich würde zwei Antworten geben, jeder Mensch ist **einmalig** und jeder Mensch drückt etwas aus von **Gott**, was nur durch ihn ausgedrückt werden kann und die erste Aufgabe ist, einfach **ich selber zu werden**, ganz dieser einmalige Mensch zu werden, weil das ist ein Geschenk für die Schöpfung, jeder einmalige Mensch in seiner Persönlichkeit. Und das Zweite ist auch den Sinn, dass wir in der Zeit, in der wir in der Zeit, in der darin zu sehen, was ist meine **Sendung** oder was ist mein **Auftrag**, wo habe ich Lust, es muss kein großer Auftrag sein, der eine sieht das Auftrag darin, einfach **Freundlichkeit** auszustrahlen. Menschen zu verbinden oder Vater zu sein, Mutter zu sein, gut mit den Menschen umzugehen oder mit der Natur umzugehen, aber zu spüren, Leben heißt nicht nur, dass wir uns wohlfühlen, sondern wir haben auch einen Auftrag der **Verantwortung für die Welt**, wir sind in die Welt gestellt und da ist gut, dieses einmalige Bild zu sein, nicht ständig zu fragen, warum bin ich, die Frage, warum bin ich, kann man gar nicht antworten, Ich kann nur sagen, ich bin. Ich muss feststellen, und wozu bin ich, würde ich dann sagen, was ist der Sinn meines Lebens. Und **Viktor Frankl**, der jüdische Therapeut, hat ja gesagt, nur wer einen **Sinn** sieht, der kann sein Leben gut leben. Und er meint, wir haben heute genügend, wovon wir leben, aber zu wenig, **wofür** wir leben.

Jutta Ribbrock [00:22:21]: Ich glaube in der Tat, dass es vielen schwerfällt, diese Frage genau die zu beantworten. Was ist mein Sinn? Was ist meine Sendung?

Pater Anselm Grün [00:22:30]: Ja, klar, manche haben ein schlechtes Gewissen, wenn sie nicht Besonderes tun und meinen sie müssten was Außergewöhnliches tun. Du stehst jeden Morgen auf, du begegnest Menschen und du hast eine **Ausstrahlung**. Und welche Ausstrahlung hast du? Willst du eine Ausstrahlung der Bitterkeit haben, der Unzufriedenheit, dass alle dir aus dem Weg gehen oder eine Ausstrahlung von **Zuversicht**, von **Hoffnung**? Du musst gar nichts Großes leisten, du musst jetzt nicht die ganze Welt verändern, sondern aber jeden Tag bewusst sein. Der Tag ist auch ein Geschenk und ich grabe heute eine **Spur** ein in dieser Welt. Ich möchte eine Spur eingraben, die anderen Hoffnung gibt und die angenehm ist und keine unangenehme und bittere Spur.

Jutta Ribbrock [00:23:18]: Also wenn man mit einem **Lächeln** schon mal losgeht und das aussendet, das ist schon mal jede Möglichkeit.

Pater Anselm Grün [00:23:27]: Ich habe einen gewissen Pastor begleitet, der war depressiv. Und ich habe abends mit ihm gesprochen und erzählte mir, er war einfach im Dorf bei uns einkaufen. Und die Verkäuferin hat ihn einfach ganz freundlich angesprochen. Die hat nichts besonders gemacht, aber das hat ihm gutgetan. Das war heute für ihn, hat ihn in seiner Depression wieder aufgerichtet.

Jutta Ribbrock [00:23:48]: Also schöne **Begegnungen** und wenn man die anderen ermöglicht, hat man schon viel schönes bewirkt.

Pater Anselm Grün [00:23:53]: Wissen Sie, es gibt so **kleine Begegnungen**.

Jutta Ribbrock [00:23:57]: Dieselbe Dame hat dann noch was ganz irdisches gefragt und hat gesagt, warum ist unsere Welt so eine **digitale Welt** geworden? Und sie kam auf den Gedanken, weil sie gerade ganz viel Zeug aus ihrer Wohnung rausgetragen hatte, dass sie in ihr Auto schaffen wollte. Und dann traf sie da ein paar Jugendliche, die ihr geholfen haben und die nicht mit Blick auf ihr Handy einfach da so lang gelaufen und nicht rechts und links geguckt haben. Sondern haben ihr geholfen und das ist ihr so aufgefallen, dass die Jungs einfach zugepackt haben und nicht so verwurschtelt waren mit dem Bildschirm auf die wir alle dauernd gucken und gar nicht mehr auch in der U-Bahn, ich fahre ganz viel U-Bahn, jeder guckt in sein Handy.

Pater Anselm Grün [00:24:39]: Mhm Mir ist das aufgefallen, ich war jetzt in Taiwan, da ist es auch wirklich so. Jeder geht da und auch wenn die über die Straße gehen, die schauen ganz auf den Verkehr, so jeder schaut auf sein Handy. Das ist für mich, beim Autobahn habe ich zwei Hände dabei, weil ich im Stau gerate und nicht pünktlich ankomme, dass ich anrufen kann. Aber sonst habe ich keine Hände dabei und ich versuche da zu sein.

Jutta Ribbrock [00:25:08]: Sie arbeiten noch auch mit jungen Leuten. Ist das manchmal ein Thema, der **Umgang mit den digitalen Medien**?

Pater Anselm Grün [00:25:16]: Ja natürlich, also gut, ich habe lange Jugendarbeit gemacht, aber jetzt sind wir jetzt für nicht zu alt dafür. Aber heute hat mir zum Beispiel ein Mädchen mit elf Jahren geschrieben, in Brief, ihr Lieblingsbuch ist **50 Engel für die Seele**, und ihre Mama liest er jeden Abend daraus vor.

Jutta Ribbrock [00:25:36]: Die hat ihnen einen **handgeschriebenen Brief** geschickt. Das ist schön. Sie haben eben schon gesagt, dass die Bücher, die Sie schreiben, entstehen daraus aus den Fragen, die Menschen Ihnen stellen. Und ich habe auch so gedacht, was Sie in Ihren Vorträgen sagen, was Sie in Ihren Büchern schreiben. Sie haben da auch immer jede Menge **Beispiele** so mitten aus dem Leben. Ich habe das Gefühl, Sie sind an allem ganz nah dran. Und sie haben auch Beispiele über **Paarbeziehungen**, Liebesbeziehungen. Sie unterstützen auch Männer und Frauen, wenn sie Beziehungsfragen haben. Ich würde sie gerne fragen, wie sie sich auch **einfühlen** in einer Art von Beziehung, wie sie sie selber nicht leben. Mancher sagt ja auch, was kann ein Geistlicher mir in Beziehungsfragen helfen? In einer Art von Beziehung, die er selber nicht erlebt. Ich sag jetzt mal Salopp, der weiß ja gar nicht, was da so abgeht. Und ich hab den Eindruck, dass Sie sehr kundig darüber sprechen und schreiben. Wie fühlen Sie sich da ein?

Pater Anselm Grün [00:26:54]: Also ich habe nicht den Ehrgeiz, Ehepaaren Rat zu geben, wie sie gut leben können, sondern ich versuche auch hier einfach zu **hören**, zu hören, was sie mir erzählen, um mich einzufühlen und dann das zu sagen, was ich spüre so. Aber ich habe mich geärgert, früher haben Herr Priester den Ehepaaren vorgescriben, wie sie leben sollen. Das möchte ich auf gar keinen Fall. Ich möchte nicht vorschreiben, sondern ich möchte nur... Die Leute erzählen mir und ich versuche mich reinzuspüren. Oder natürlich in Beziehungen, ich lebe in der **Gemeinschaft**, im Kloster, vieles ist da ähnlich. Das ärgert über die Kleinigkeiten von Partnern oder von Mitbrüdern. Ich versuche einfach zu spüren und mit dem selber zu sprechen, was kann ihm helfen. Also ich sage nicht, du machst das und das, sondern was könnte das ein Weg sein, könnte das ein Weg sein oder was könnte helfen. Also ich versuche immer auch die Leute zu **aktivieren**, dass sie selber Wege finden, wie sie damit umgehen können. Und ich kann nur ein **Begleiter** sein, aber nicht der Ratgeber.

Jutta Ribbrock [00:28:08]: Können Sie ein Beispiel erzählen, was Sie besonders berührt hat, wo Sie dachten, wow, da scheint Hopfen und Malz verloren. Und Sie haben durch Ihre Begleitung Menschen geholfen, wieder **zueinander zu finden**.

Pater Anselm Grün [00:28:28]: Ja, ich kann mich ein paar Beispiele erzählen. Eine Frau, die halt sehr verzweifelt war, weil der Mann nicht über Gefühle mit ihr spricht und sie war so fixiert drauf, sollte endlich mal über Gefühle sprechen und wenn sie dann am Wochenende mal spazieren gehen und es fängt an, dann blockiert er. Und ich sagte ja natürlich, das tut weh, aber sagen Sie erst mal für sich selber dass ihnen gut geht und sind sie nicht fixiert, dass dann... Dass alles Heil von ihrem Mann abhängt, die sind auch nicht nur die Frau, sie sind auch sie selber und wenn sie **gut für sich selber sorgen**, dann wird auch die Beziehung zum Mann entspannter. Irgendwann wird er neugierig, wenn sie sich entwickelt haben, was da Neues in ihnen entstanden ist. Das hat ihr einfach Mut gegeben, die war so fixiert auf den Mann, der sich nicht ändert, dass sie alles Unglück davon abhängig gemacht hat. Also in einem Blick. Sich und auf die Beziehung geworfen hat. Und ich habe gesagt, ist der Mann wirklich nur stor oder warum ist er so oder was ist, vielleicht hat er Angst davor, vielleicht ist er unfähig oder fühlt sich da minderwertig über Kopfgefühle zu sprechen. Also sie war so fixiert auf ihre Sichtweise und die **neue Sichtweise** hat er einfach mehr Raum gegeben, mehr Weite gegeben und bist dann hoffnungsvoller wieder in die Beziehung gegangen.

Jutta Ribbrock [00:29:57]: Auch da stimmt, eigentlich fängt alles **bei uns selber** an.

Pater Anselm Grün [00:30:03]: Ja, manche sind so abhängig, ich bin nur glücklich, wenn der andere mich glücklich macht, da war ich mich abhängig.

Jutta Ribbrock [00:30:10]: Genau. Und seit ich dich kenne, bin ich total unglücklich und bin krank geworden und so weiter. Das liegt alles an dir. Alles beginnt bei uns selbst.

Pater Anselm Grün [00:30:21]: Das ist auch ein Thema, nicht nur in der Partnerschaft, sondern auch sonst, dass viele sich als **Opfer** fühlen. Als Opfer von einem Mann, der mich nicht versteht, als Opfer von einer Ziehung, wo ich nicht auf meine Kosten gekommen bin. Und ich sage, ja, wir werden alle Opfer, aber wir dürfen nicht in der **Opferrolle bleiben**, weil sonst klagen wir ständig die anderen an, du bist schuld, dass es mir nicht gut geht. Sondern es gibt immer einen **Spielraum**, den ich selber gestalten kann.

Jutta Ribbrock [00:30:52]: Und den zu erkennen. Ich musste jetzt gerade noch mal dran denken an unser Eingangsthema mit der eigenen Unzufriedenheit und diesen überhöhten Erwartungen. Das ist ja das eine, die überhöhten Erwartungen, die man an andere hat und an sich selbst. Und da haben Sie gesprochen von zu hohen Ansprüchen eben. Sie sagen ja auch, dass genau dabei die **Bescheidenheit** helfen kann oder sagen wir mal die **Einfachheit**.

Pater Anselm Grün [00:31:29]: Gut, Einfachheit hat ja verschiedene Bedeutungen in der stoischen Philosophie. **Haplos**, einfach sein, heißt **ohne Nebenabsichten** sein, einfach da sein, ganz im **Einklang** sein, auch mit mir selber. Und einfach heißt auch **einfach leben**, nicht so anspruchsvoll zu sein und einfach auch mit den Menschen zufrieden sein, ohne Abschied nehmen von zu hohen Erwartungen an den anderen. Die erwarten ja vom Gespräch, machen mir zu viel und dann sind wir auch unzufrieden, weil es nicht das tolle Gespräch war, sondern das alltägliche Gespräch. Also diese Einfachheit und ein Begriff, der ja nicht sehr modern ist, aber der im Mönchtum ganz wichtiger ist, ist die **Demut**. Demut ist der Mut, **hinabzusteigen**, die eigene Menschlichkeit. Im Lateinischen heißt das **Humilitas**, das kommt von **Humus**, von der Erde. Man kann auch sagen, positiv mit beiden Füßen auf der Erde stehen und nicht ständig abheben und den Mut zu haben. Ja, ich habe eben nicht nur glanzvolle Seiten, sondern auch **Schattenseiten** und sich damit aufzusöhnen, in Einklang zu kommen mit sich selber, mit den verschiedenen Gegensätzen in sich. Das ist für mich auch ein ganz wichtiger Weg auch zum **inneren Frieden**.

Jutta Ribbrock [00:32:46]: Ja, und zur Einfachheit fällt mir noch ein, ich erlebe das ganz viel, auch bei mir selber, dass auch so eine Sehnsucht nach **sich reduzieren** auch da ist. Also die meisten von uns haben die Schränke voll und sagen, ganzer Schrank ist voll, ich habe nichts anzuziehen, der Keller müsste mal dringend aufgeräumt werden. Und dass wir auch damit mit den Dingen, mit denen wir uns umgeben, so eine Sehnsucht nach **Reduktion** und Einfachheit haben. Und das fällt vielen so schwer.

Pater Anselm Grün [00:33:17]: Gerade immer in der **Fastenzeit**, die Fastenzeit ist eine Zeit der **Reinigung**, des körperlichen Reinigens, des geistigen Reinigens. Aber das kann auch ganz konkret im **Entrümpeln** der eigenen Wohnung sein, weil, wie Sie selber sagen, oft steht es zu voll. Und wenn die Wohnung zu voll ist, dann kann man gar nicht mehr atmen. Also die einfachen Zimmer-Eingriffen, Architekten oder Künstler, die einen Sinn für Schönheit haben, die wissen... Schön ist das **Einfache**, das **Klare** und nicht das, was vollgestellt ist mit allen möglichen. Und da den Mut zu haben, **manches loszulassen**. Ich kenne, es gibt ja die Krankheit, die Messies, die nichts loslassen können. Aber wir brauchen nicht, ob der andere zu schauen, jedem von uns fällt es manchmal schwer, was loszulassen. Wir denken, ich brauche dich doch nochmal oder wie auch immer, einfach sich zu trennen, um zu spüren. Ja, ich brauche nicht alles einfach. Ich habe genügend und das gibt auch eine **innere Freiheit**, diese Einfachheit.

Jutta Ribbrock [00:34:24]: Das ist genau das. Man denkt, man könnte es vielleicht irgendwann noch mal gebrauchen und dann liegt es zehn Jahre irgendwo in der Ecke und verstopft einem eigentlich die Räume. Darf ich fragen, wie das bei Ihnen so ist? Was ist Ihnen wirklich kostbar? Was Sie an Besitz haben? Und ist das bei Ihnen so klar und übersichtlich da?

Pater Anselm Grün [00:34:44]: Gut, im Kloster hat jeder eine **Zelle**, eine Klosterzelle. Und schon dadurch begrenzt, dass man die Zelle nicht ständig vollstellen kann. Und in der Fastenzeit gibt es einen Samstag, wo man bewusst auch entrümpelt und

der Abt und der Prior besuchen dann die Zellen, einfach um zu schauen, wie schaut es da aus, kann man da noch **atmen**?

Jutta Ribbrock [00:35:08]: Und was sind das Dinge? Also, wahrscheinlich haben Sie viele Bücher.

Pater Anselm Grün [00:35:12]: Ja gut, da muss ich auch öfter mal wieder lektieren in die Bibliothek. Was Luxus ist, was ich von meinen Geschwistern zu Weihnachten mal geschenkt habe, einen **CD-Player**, da höre ich dann ab und zu Musik mit dem Kopfhörer, weil ich damit die anderen nicht störe. Sonst, ich habe einen **Laptop**, wo ich halt meine Bücher schreibe und sonst nichts Besonderes.

Jutta Ribbrock [00:35:44]: Wie darf ich mir so einen **normalen Tag** im Leben von Pater Anselm-Grün vorstellen, wenn sie nicht gerade wieder hier und da und dort auf Reisen und auf Vorträgen sind?

Pater Anselm Grün [00:35:56]: Gut, wir stehen um halb fünf auf, um fünf Uhr ist dann **Chorgebet** und dreiviertel Stunden bis viertel vor sechs dann **meditiere** ich eine halbe Stunde, dann ist ab Zimmer, da habe ich eine Christuskönig und Kerzen an und dann setze ich da vor und meditiere und dann um halb sieben Uhr ist die Feier, dann **Frühstück**, **Schweigen**, dann lese ich noch eine halbe Stunde. Und dann geht es in die Verbreitung. Früher war ich ja Cellarar, jetzt mache ich noch ein bisschen die Wertpapiere, die Geldgeschäfte, aber sonst ist mehr Beantwortung von **Mails**, von **Briefen** oder auch immer wieder **Sitzungen**, **Telefonanrufe** usw. Jetzt der Vormittag, dann um 12 Uhr ist wieder Chorgebet, dann **Mittagessen**, dann eine **halbe Stunde Mittagsschlaf**, das ist auch wichtig.

Jutta Ribbrock [00:36:51]: Das ist immer eine gute Sache.

Pater Anselm Grün [00:36:53]: Und dann gibt es nachmittags, oder habe ich oft **Gespräche** mit dem Kollegiatshaus, oder wenn ich Kurse habe. Oder, also jetzt habe ich ab und zu dann doch mehr Zeit auch mal im Nachmittag etwas zu **schreiben**. Früher hatte ich immer nur 6 Stunden, gut oft durch die Vorträge, aber ich schaue, dass ich jede Woche **6 Stunden Zeit zum Schreiben** habe. Abends, sonst habe ich Gespräche im Gästehaus oder im Rekolektionshaus, da bin ich noch **geistiger Begleiter** im Haus für Priester und abends Leute, die in Krise geraten sind. Abends habe ich dann oft **Vorträge**. Heute Abend sind wir für den Sharing und dann nachher fahre ich wieder heim.

Jutta Ribbrock [00:37:42]: Sie sind immer gut in **Kontakt**, habe ich das Gefühl. Mit anderen Menschen. Da haben wir jetzt einiges, was sie gesagt haben, was so **Rückzug** und **Besinnung auf sich selber** ist. Und dann das **Zusammensein mit den Mitbrüdern**. Und aber auch wieder **Kontakt zu den Menschen draußen**. Wenn sie Briefe und Mails beantworten, da bekommen sie wahrscheinlich auch relativ viel.

Pater Anselm Grün [00:38:08]: Jeden Tag so **30** vielleicht ungefähr.

Jutta Ribbrock [00:38:13]: Ich hab das eben angesprochen, die Art und Weise, wie sie sich einfühlen in Menschen, die auf sie zukommen. Beschäftigt sie das auch sehr, dass für viele Menschen die **Kirche** heute scheinbar nicht mehr so die Antworten hat auf das Leben in der modernen Zeit oder dass sie es dem Leben der modernen Zeit nicht mehr so angemessen empfinden und eben sagen. Spiegelt mich nicht wieder, und viele Menschen

treten aus der Kirche aus. Beschäftigt sie das, ist meine Frage, und auch, was kann die Kirche tun, um wieder näher in Kontakt mit Menschen zu kommen. Sie kommen mir jetzt vor wie das wandelnde Vorbild, weil sie ganz eng in Kontakt treten, immer wieder.

Pater Anselm Grün [00:39:00]: Es beschäftigt mich schon, dass immer mehr Träger der Kirche abwenden und natürlich auch, dass die Jugendlichen nicht mehr, die **Weitergabe des Glaubens** geht nicht mehr, sondern irgendwann wenden sie sich ab. Allerdings muss ich sagen, wir haben auch eine Schule bei uns. Die Schüler sind durchaus **offen für das Religiöse**, aber klar, sie gehen, sie nehmen nicht teil am Pfarreileben. Das ist offensichtlich nicht das für sie. Anspricht. Ich erlebe auch bei Vorträgen, dass die Leute durchaus offen sind oder auch bei Kursen. Ich gebe auch Kurs für **Führungskräfte** und das ist schon erstaunlich. Das sind ja auch nicht immer so in der Kirche, aber trotzdem sind sie offen und haben auch einen **Sehnsucht nach Spiritualität** und nach Geistigem. Und für mich ist es eben ganz wichtig, aus der christlichen Tradition heraus zu schöpfen. Eine Sprache zu finden, um die Weisheit dieser Tradition den Menschen heute nahezubringen. Ein Thema der Kirche war sicher, dass sie zu lange und zu sehr **moralisiert** hat und die Leute, den Leuten nur ein **schlechtes Gewissen** eingeimpft hat. Das erlauben sich die Leute heute nimmer gefallen. Und manchmal natürlich auch, dass es eine **Ghetto-Sprache** war und es ist für mich immer ein Ringen nach einer Sprache, die nicht banal ist, die nicht anbiedernd sondern die einfach ist, aber trotzdem dem Menschen gerecht wird und der christlichen Botschaft gerecht wird.

Jutta Ribbrock [00:40:33]: Ich denke das nämlich auch, dass eine große Sehnsucht nach **Spiritualität** da ist, nach irgendeiner Weise von Verbundensein mit etwas, was außerhalb des Wahrnehmbaren vielleicht auch liegt und das eben dennoch, dass jetzt was eben speziell in der katholischen Kirche gelebt wird, so weit weg ist, also Menschen lassen sich scheiden, weil vielleicht eine Beziehung nicht mehr funktioniert, dann steht in Frage, ob sie zur **Heiligen Kommunion** gehen dürfen. Und diese Sachen, wie sehen Sie das?

Pater Anselm Grün [00:41:05]: Gut, die Kirche hat die **Normen** oft zu hoch gehalten, aber die theologische Tradition sagt, die oberste Norm ist immer das **Gewissen** und nicht die kirchliche Norm. Man muss sich sehen, was war der Sinn, aber es ist auch klar, wenn Menschen, die **geschieden** sind und **wieder verheiratet** sind, von dem Gewissen her sagen, ich gehe zur Kommunion, das ist für mich wichtig, dann hat keiner das Recht, ihnen das zu verweigern. Weil ich das Gewissen des Einzelnen **achten** muss.

Jutta Ribbrock [00:41:38]: Aha, das heißt, ähm... Ein Geistlicher, der jetzt meinetwegen einen Priester, der eine Gemeinde betreut, er weiß, dass da sind in der Gemeinde Paare, die getrennt und wieder verheiratet sind. Sie gehen am Sonntag zur Heiligen Messe und zur Kommunion. Indem sie das tun, vertraue ich als Priester darauf, dass diese Menschen eine **Gewissensentscheidung** getroffen haben und die **akzeptiere** ich. Weil das ja, in der Realität oft nicht so passiert.

Pater Anselm Grün [00:42:11]: Ja, manche meinen, die müssten an das Kirchenrecht folgen, aber **Thomas von Aquin**, der große mittelalterliche Theologe, hat gesagt, das müssen wir uns nach dem Gewissen richten, das Gewissen ist die **oberste Norm**, selbst wenn es gegen die Norm geht, müssen wir dem Gewissen folgen. Und das müssten wir auch achten, aber die haben recht, viele verstecken sich wie wir in der Normenstadt, also viele Priester auch in der Normenstadt. Das Gewissen zu achten.

Jutta Ribbrock [00:42:42]: Weil sie vielleicht selber unsicher sind, wie sie damit umgehen sollen.

Pater Anselm Grün [00:42:45]: Und das ist natürlich immer eine **Macht ausüben**.

Jutta Ribbrock [00:42:49]: Sind Sie ein **Revoluzzer**, lieber Pater Anselm?

Pater Anselm Grün [00:42:53]: Nein, ich bin nicht revolutionär, aber natürlich ärgert mich, wenn Menschen oder auch Priester sich nur hinter **Normen verstecken**, weil das oft von **Angst** geprägt ist. Und wenn man Seelsorge macht, wenn man mit konkreten Menschen arbeitet, dann muss man sich auf die Menschen einlassen. Da merkt man, mit **Kirchenrecht** allein kann ich keine Seelsorge treiben.

Jutta Ribbrock [00:43:23]: Da sind wir wieder beim **Zuhören**. Es gibt gerade auch eine Revoluzzerbewegung von Frauen in der Kirche, **Maria 2.0**, die sagen, wir können mehr als Büro und Kuchen backen und Diakonie. Warum ist es immer noch so, dass **Weiheämter für Frauen nicht offen** sind in der katholischen Kirche? Die haben jetzt gestreikt.

Pater Anselm Grün [00:43:50]: Ja, ich denke, es ist schon wichtig, dass die Kirche auf die **Frauen hört**, sonst ist es in Gefahr, die Frauen zu verlieren. Natürlich kann man die **Priesterweihe** nicht allein durch die Instruktion durchsetzen, aber für mich ist es klar, es gibt **keinen theologischen Grund** dagegen, die Priesterweihe der Frauen. Aber es ist eben ein **geschichtlicher Prozess**. In der Evangelischen Landeskirche in Bayern war es auch erst ab 1971, also wird die katholische Kirche ein bisschen langsamer. Aber ich denke, sie kann nicht umhin. Diese Frage anzuschauen. Der erste Schritt wäre eben die Weihe von **Diakoninnen**, und es braucht auch einen Prozess. Die haben schon recht, die Frauen zu protestieren und darauf aufmerksam zu machen. Aber wenn der Papst heute nicht entscheidet, so schnell kann es nicht gehen. Es ist ein geschichtlicher Prozess, sonst gibt es wieder eine Spalte, weil dann braucht es wieder einige sagen, da sind wir nicht einverstanden. Also es muss langsam auch **wachsen**, ja, und die Kirche muss natürlich auch die **gesellschaftlichen Entwicklungen berücksichtigen**, sie kann sich nicht einfach die gesellschaftlichen... Maßstäbe von Einer oder nach Christus absolut setzen.

Jutta Ribbrock [00:45:06]: Das ist jetzt die Geschichte, die **Lebenswirklichkeit** widerspiegeln. Wie kann die Kirche das mehr schaffen? Wir haben jetzt **Papst Franziskus**, der auch schon einiges verändert hat. Wie nehmen Sie das wahr? Ist er ein Revoluzzer?

Pater Anselm Grün [00:45:23]: Ich bin **dankbar**, dass er Papst geworden ist, weil er wirklich eine **neue Sprache** auch hineingebracht hat in die Kirche und sicher manches auch ändern möchte, aber er bekommt ja auch viel **Widerstand** und ich hoffe aber trotzdem, dass die Entwicklung, die er angestoßen hat, auch **weitergeht**.

Jutta Ribbrock [00:45:44]: Gut, das heißt, wir brauchen noch ein bisschen **Geduld**. Geduld ist ja auch eine Tugend, die sie hochhalten, richtig?

Pater Anselm Grün [00:45:52]: Klar, wobei ich nicht immer der **geduldigste** Mensch bin. Also, wenn Mitbrüder zu langsam sind und sich ewig nicht entscheiden können, dann merke ich, da muss ich auch einen Atem machen.

Jutta Ribbrock [00:46:08]: Tief durchatmen. Das gefällt mir übrigens auch, dass sie sind ja nicht nur ein Tröster, sie sind auch so ein **Antreiber**. Sie sagen, okay, jetzt geh mal, mach mal, entscheide dich und dann tu das auch, über **Entscheidungen** haben sie auch viel geschrieben und referiert. Das interessiert mich auch, wenn sie uns da noch was zu sagen könnten.

Pater Anselm Grün [00:46:29]: Ja, ich kenne viele Menschen, die sich wirklich **schwer tun**. Sie entscheiden das bei kleinen Dingen. Also meine Schwester geht mit einer Freundin nicht mehr zum Einkaufen, weil die sich ewig nicht entscheiden kann oder.

Jutta Ribbrock [00:46:41]: Klamotten kaufen oder so, ja.

Pater Anselm Grün [00:46:45]: Oder wenn ich am Buffet anstehe, bei Kursen gibt's mal ein Buffet. Und wenn die Leute vorher sich nicht entscheiden könnten, eh, Krummwagen, da weg. Viele können sich heute nicht entscheiden. Einmal nur, wenn sie eine **perfekte Entscheidung** treffen wollen. Es gibt aber keine absolut richtige Entscheidung. Es gibt noch eine **kluge Entscheidung**. Zweitens, wenn ich eine Entscheidung treffe, werde ich **angreifbar**. Dann können alle sagen, wie hätte man noch wissen müssen. Also ich übernehme Verantwortung, kann kritisiert werden. Und drittens, viele wollen sich **alle Türen offenhalten**.

Jutta Ribbrock [00:47:22]: Nich festlegen.

Pater Anselm Grün [00:47:24]: Aber dann sind irgendwann alle Türen zu und es ist natürlich heute schwieriger sich zu entscheiden, weil es so viele **Möglichkeiten** gibt, beruflich, aber auch es gibt in Zursuchungen, wenn im Supermarkt eben nur drei Sorten von Marmelade gibt, dann kann man schneller entscheiden, als wenn es 30 gibt. Also sich **entscheiden** und Entscheidung ist immer, die Entscheidung für ist eine Entscheidung **gegen** etwas und das, wogegen ich mich entscheide, muss ich **betrauen**, **loslassen**. Da fällt es vielen schwer, die möchten alles haben, aber ich kann nur eins machen. Die Entscheidung **engt** immer auch ein und dieses sich einengen, um dann neue **Weite** zu erfahren, das tut sich viel schwer.

Jutta Ribbrock [00:48:09]: Überhaupt erst mal zu begreifen, dass wenn ich mich durch eine Entscheidung einenge, bekomme ich Weite.

Pater Anselm Grün [00:48:16]: Die gehen dann durch die Tür, die anderen bleiben immer vor der Tür stehen.

Jutta Ribbrock [00:48:22]: Letztlich habe ich ja nichts, wenn ich mich nicht entscheide.

Pater Anselm Grün [00:48:26]: Und klar, wenn man sich nicht entscheidend lehnt, alles, ja, und... Wir sind natürlich heute eine **Zuschauergesellschaft**. Die Zuschauer tun sich immer leichter. Die wissen alles besser. Wenn die Mutter erzählt, sie muss eine Familie immer entscheiden, wo es hingeht im Urlaub, Pensionen aussuchen und so weiter. Und die anderen kritisieren immer nur. Die Pension war nix. Der Ort, warum dieser Ort, sogar fürs Wetter ist er zuständig.

Jutta Ribbrock [00:48:57]: Ich wollte sagen, gerade war das Wetter auch noch schlecht und sie war auch dafür verantwortlich.

Pater Anselm Grün [00:49:03]: Aber die anderen entscheiden nicht. Und wer entscheidet, der wird dann **kritisiert**.

Jutta Ribbrock [00:49:11]: Ich sehe schon, Sie haben so viele Geschichten aus dem Leben. Drängt Sie gerade wieder was, was **Neues zu schreiben**?

Pater Anselm Grün [00:49:18]: Ja, ich habe angefangen, das Thema, das Sie vielleicht auch schon angesprochen haben, der Umgang mit **Macht**, also natürlich auch in der Kirche. Macht ist ja in sich nicht schlecht, sondern Macht heißt, was gestalten können, aber die Versuchung zur Macht, die verborgene Macht oder die Machtspiele, die wir spielen, auch im Leben, und Macht als Versuchung, sich dahinter zu verstecken. Im persönlichen Bereich, im politischen Bereich, im kirchlichen Bereich. Mal schauen, ich hab mal angefangen, aber das muss jetzt wachsen.

Jutta Ribbrock [00:49:56]: Am Anfang habe ich gesagt, dass sie schon so unendlich viele Menschen glücklich gemacht haben, bin ich ganz sicher. Jetzt möchte ich zum Schluss Sie gerne fragen, was macht Sie **glücklich**, was ist persönliches Glück für Sie?

Pater Anselm Grün [00:50:12]: Glücklich bin ich, wenn ich zum Beispiel ein Gespräch geführt habe und der andere sagt, das hilft mir jetzt und ich spüre, er geht **entspannt** und er geht **aufrecht** nach Hause. Das ist ein Glück. Aber natürlich bin ich auch glücklich, wenn ich ganz in der **Stille** bin, in der **Natur** zum Beispiel, einfach nur da bin und einfach **nichts bringen muss**. Das Gefühl habe ich, ich muss jetzt nicht nachdenken, was ich schreiben soll. Ich muss jetzt nicht nachdenken, was ich anderen bringen soll. Ich bin einfach da, genieße die Natur und muss mich nicht rechtfertigen, muss nichts vorweisen. Das **reine Sein**, das ist für mich auch Glück.

Jutta Ribbrock [00:50:52]: Das ist wunderbar. Diesen Satz senden wir jetzt noch mal aus. **Ich bin einfach da**, dass man sich das einfach vielleicht auch öfter am Tag mal sagt. Lieber Pater Anselm Grün, vielen lieben Dank für das schöne Gespräch. Bitte. Wenn euch dieser Podcast gefallen hat, dann freuen wir uns sehr, wenn ihr uns eine kleine Bewertung schreibt und auf die fünf Sternchen klickt. Ein ganz großes Dankeschön dafür. Und noch viel mehr Tipps und Anregungen für einen bewussten Lebensstil und alles rund um die Themen **Achtsamkeit**, **gesunde Ernährung**, **Fitness**, **Work-Life-Balance** findet ihr auf **einfach-ganz-leben.de** Weitere Podcasts gibt es auch. [**podcast.argon-verlag.de**](http://podcast.argon-verlag.de). Ihr könnt diesen Podcast überall hören, wo es Podcasts gibt und dort auch kostenlos abonnieren. Und alle zwei Wochen gibt es eine neue Folge. Ich freue mich, wenn ihr wieder rein hört. Bis dann.

Speaker 6 [00:52:49]: Wenn wir mehr über unseren Schlaf wüssten, was würden wir anders machen? Würden wir immer zur gleichen Zeit ins Bett? Oder die Dinge vermeiden, die unseren Schlaf stören? Mit dem neuen **Schlafindex** misst die **Apple Watch** regelmäßige Schlafenszeiten, Unterbrechungen und Schlafdauer. Dann kombiniert sie die Ergebnisse jeden Morgen zu einem leicht verständlichen Wert zwischen **1** und **100**. So weißt du, wie du deine **Schlafqualität verbessern** kannst von gut auf ausgezeichnet. Das ist der neue Schlafindex auf der Apple Watch. Erfordert ein iPhone 11 oder neuer.