

# Anselm Grün Einfach leben

Das große Buch  
der Spiritualität  
und Lebenskunst

**HERDER**



Anselm Grün

# Einfach leben

Das große Buch der Spiritualität und  
Lebenskunst

Herausgegeben von Rudolf Walter



FREIBURG · BASEL · WIEN

# **Impressum**

© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2011

Alle Rechte vorbehalten

[www.herder.de](http://www.herder.de)

Datenkonvertierung eBook: le-tex publishing services  
GmbH, Leipzig

ISBN (E-Book) 978-3-451-33660-7

ISBN (Buch) 978-3-451-32385-0

# Inhalt

Vorwort  
*Einfach leben*

Teil 1  
*Im Rhythmus des Jahres*  
Alles hat seine Zeit

JANUAR  
Zeit des Aufbruchs

FEBRUAR  
Zeit für Feiern und Verzichten

MÄRZ  
Zeit des aufbrechenden Lebens

APRIL  
Zeit für das Geheimnis des Lebens

MAI  
Zeit der Liebe und der Schönheit

JUNI  
Zeit der Achtsamkeit und der Wärme

JULI  
Zeit von Freiheit und Erholung

AUGUST  
Zeit der Freude und der Muße

SEPTEMBER

Zeit des Reifens

OKTOBER

Zeit der Ernte und des Dankens

NOVEMBER

Zeit von Dunkelheit und Licht

DEZEMBER

Zeit des Wartens und der Ankunft

Teil 2

*Im Zyklus des Lebens*

Die Stufen des Lebens

SCHWANGERSCHAFT

Potential des Lebens

GEBURT

Hoffnung und Neubeginn

KINDHEIT

Die Kraft der Vitalität

KINDHEIT

Imagination und Spiel

ADOLESZENZ

Leidenschaftlich leben

ERWACHSENENALTER

Verantwortung für andere

MITTE DES LEBENS

Chancen der Lebenskrise

FRÜHES ALTER

Die Gabe des Wohlwollens

ALTER  
Die Gabe der Weisheit

Teil 3  
*Im Festkreis des Heils*  
Ein Prozess der Selbstwerdung

ADVENT  
Wenn der Himmel sich über uns öffnet

WEIHNACHTEN  
Besinnung auf unsere Wurzeln

WEIHNACHTEN  
Licht in der Dunkelheit

SILVESTER UND NEUJAHR  
Altes abschließen, Neues beginnen

WEIHNACHTSZEIT  
Feste der Verwandlung

DREIKÖNIGSFEST  
Ein Weg der Weisheit

EPIPHANIE  
Segen für unser Haus

TAUFE JESU  
Geheimnis unseres Lebens

MARIÄ LICHTMESS  
Licht in unseren Dunkelheiten

BLASIUSSEGEN  
Ritus der Heilung

ASCHERMITTWOCH UND FASTENZEIT

Leib und Seele reinigen

PASSIONSZEIT

Der Weg in die Herrlichkeit

OSTERN

Übergang als Geheimnis unseres Lebens

AUFERSTEHUNG

Gewissheit des Lebens

OSTERZEIT

Der Auferstehungsweg

MARIÄ VERKÜNDIGUNG

Umkehrung der Maßstäbe

JOSEPHSFEST

Vom Sinn der Arbeit

CHRISTI HIMMELFAHRT

Verwandlung und Erfüllung

PFINGSTEN

Ein neues Miteinander

PFINGSTEN

Die Kraft der Begeisterung

JOHANNESFEST

Wendezeiten unseres Lebens

FRONLEICHNAM

Eine neue Sicht der Welt

MARIÄ HEIMSUCHUNG

Segen der Begegnung

JAKOBUSFEST  
Unterwegs auf dem Sehnsuchtsweg  
MARIÄ HIMMELFAHRT  
Die Quelle des Segens  
MARIENFESTE  
Bilder unseres Lebens  
ENGELFESTE  
Gottes Boten sind bei uns  
SCHUTZENGELEFEST  
Bewahrt durch Gottes Hilfe  
ERNTEDEANK  
Feier von Reife und Fülle  
ALLERHEILIGEN  
Himmel und Erde verbindend  
ALLERSEELN  
Die Chance des Gerichts  
ALLERSEELN  
Gedenken an die Toten  
CHRISTKÖNIGSFEST  
Aufrecht leben

Schluss  
*Unsere Zeit in Gottes Hand*

# *Vorwort*

## *Einfach leben*

„EINFACH LEBEN“ – WIE IST DAS ZU VERSTEHEN? Und vor allem: Wie geht es? Für mich heißt es zuallererst: im Einklang mit mir selber leben, frei und authentisch – eben so, wie es meinem eigenen Wesen entspricht. Das setzt voraus, dass ich nicht an Äußerlichkeiten hänge und mich nicht von äußeren Ansprüchen anderer fremdbestimmen lasse, dass ich nicht gelebt werde, sondern lebe.

Einfach leben meint aber auch: im Hier und Jetzt sein, dankbar den Augenblick erfahren und genießen. Gegenüber einer Kultur, in der Haben, Besitz und Konsum im Vordergrund stehen, zielt das auf eine grundlegend andere Erfahrung: Ich bin einfach da. Ich bin im Augenblick. Ich stehe nicht unter Druck. Ich muss niemandem etwas beweisen. Ich darf einfach sein.

Das klingt simpel und scheint ganz leicht. Aber gerade diese Einfachheit fällt uns oft schwer. Dabei wissen wir: Die besten und schönsten Dinge im Leben sind nicht zu kaufen. Es gibt sie umsonst. Sie sind auch nicht schwer zu finden. Die Freuden, die uns das Leben schenkt, fallen uns auch

ohne Anstrengung zu: die frische und gesunde Luft, der wärmende Sonnenstrahl, eine harmonische Landschaft, die Blume, die vor unseren Augen aufblüht. Es braucht eine innere Haltung der Offenheit, um die schönen Dinge wahrzunehmen und sich bewusst zu machen: Ich habe alles, was ich zum Glücklichein brauche.

„Wenn du erkennst, dass es dir an nichts fehlt, gehört dir die ganze Welt“, sagt Lao Tse. Dieser Satz des chinesischen Weisen atmet eine heitere Leichtigkeit: die Leichtigkeit des Seins. Und in diesem Wort steckt eine bleibende Weisheit, auch für uns heute. Darum geht es nämlich im Leben: diese Leichtigkeit des Seins wirklich mit allen Sinnen zu spüren und die heiteren Glücksaspekte des Augenblicks tatsächlich wahrzunehmen. Ob die Dinge leicht oder schwer für mich sind, hängt an meiner Sichtweise. Wer auf das Wesentliche schaut, von dem fällt vieles ab, was ihn beschwert. Weil er sich von der Heiterkeit des Seins anstecken lässt, entdeckt er auch die vielen Dinge um sich herum, die das Glück im Leben ausmachen.

Leben ist etwas ganz Selbstverständliches – und doch auch eine Kunst. Kindern fällt das leicht, Erwachsene tun sich schon schwerer. Einfach leben ist einfach, und doch müssen wir in die Lebensschule gehen, um es zu erlernen. Die Kunst des Lebens zu lehren, war die Hauptaufgabe der Philosophie seit Platon, dem wichtigsten Vertreter griechischer Philosophie (427-347 vor Christus). Zur Zeit

Jesu und dann später in der Zeit der frühen Kirchenväter war es vor allem die stoische Philosophie, die die Kunst des Lebens gelehrt hat. Für die stoische Philosophie war „Einfachheit“ ein zentraler Wert. Vor allem Kaiser Mark Aurel, der Philosoph auf dem Kaiserstuhl, liebt diesen Begriff. Er gebraucht das griechische Wort „haplotes“, das auch die Bibel häufig verwendet. Ausdrücklich sagt er, im wahrhaft guten Menschen müsse „alles schlicht und voll Wohlwollen“ sein. Einmal ruft er sogar sich selbst zu: „Lass keine Unruhe in dir aufkommen, werde einfach!“

„Einfach sein“, das heißt für Mark Aurel, ohne Nebenabsichten seine Aufgabe zu erfüllen, sich von den Leidenschaften nicht bestimmen zu lassen und frei von Illusionen zu sein, die man sich häufig über das Leben macht. Wer einfach ist, ist frei von Misstrauen gegenüber anderen. Auch der echte Philosoph sollte sich das zum Ziel nehmen. Das fängt schon damit an, dass er keine komplizierten Sätze formuliert. „Einfachheit und Bescheidenheit ist die Aufgabe der Philosophie.“ Einfachheit ist aber nach der Einsicht dieses Denkers noch mehr. Sie beschreibt das Ziel der Menschwerdung, gilt also für jeden Menschen. Der wahre Mensch ist nämlich einfach und klar, arglos und lauter, ohne Arglist und ohne Nebenabsichten. So ruft Mark Aurel aus: „Wann endlich, liebe Seele, willst du gut, einfältig (haplous), einig mit dir

selbst und ohne Hülle durchsichtiger erscheinen als der dich umgebende Leib?“

Für diesen großen Philosophen der Antike ist die Einfachheit also eines der höchsten Güter, und es ist ein Ziel, um das zu ringen sich lohnt: Leben in Übereinstimmung mit der Natur, mit dem eigenen inneren Wesen und mit Gott, sowie Freiheit von zerstörerischen Leidenschaften – darum geht es ihm. Darum geht es immer noch, wenn wir nach dem richtigen Leben fragen.

Wir haben, neben der Philosophie, noch einen anderen Lehrmeister in der Kunst des Lebens: die Natur. Und dies seit Urzeiten. Am Rhythmus der Natur haben Menschen immer schon das Geheimnis ihres eigenen Lebens abgelesen und Geborgenheit gerade in der Einfachheit erfahren. Der Dichter Jean Paul hat die Erfahrung, dass er das Glück dann erlebt, wenn er sich der Natur überlässt, so ausgedrückt: „Man kann die seligsten Tage haben, ohne etwas anderes dazu zu gebrauchen als blauen Himmel und grüne Frühlingserde.“ „Einfach leben“ heißt daher für mich auch: so zu so leben, wie es uns die Natur lehrt. Es heißt, uns voll Vertrauen dem Leben zu überlassen, das uns in der Natur in vielfacher Weise begegnet. Wer im Einklang mit der Natur lebt, der erfährt gerade darin immer wieder Glück. Denn Glück ist wesentlich die Erfahrung, im Einklang zu sein mit mir selbst und mit allem, was ist, vor allem aber mit der Natur, in die ich hineingestellt bin.

Was mein Wesen ist, das erkenne ich, indem ich die Natur betrachte, indem ich meinen eigenen Lebensweg anschau und die Feste des Kirchenjahres feiere, an denen mir wichtige Bilder meiner Seele vor Augen geführt werden. Auf diese drei Zugänge möchte ich die Aufmerksamkeit im Folgenden lenken. In meinem monatlichen Brief „einfach leben“ versuche ich das, was uns in jeder Jahreszeit bewegt, zu beschreiben, im Blick auf den Festkreis des Jahres zu deuten und für den spirituellen Weg fruchtbar werden zu lassen. In diesem Buch nun fasse ich viele Gedanken, die mir beim Schreiben des Briefes in den Sinn kamen, zusammen und erweitere sie, so dass es den tiefen Zusammenhang von Spiritualität und Lebenskunst gerade über den Gedanken der Einfachheit noch deutlicher macht.

So möchte ich Sie, liebe Leserin, lieber Leser, einladen, sich zur Kunst des gesunden Lebens inspirieren zu lassen. Leben Sie einfach so, wie es Ihrer Natur, wie es Ihrem Wesen entspricht. Jeden Monat zeigt sich das in neuer Weise. Trauen Sie dem, was Sie in der Natur sehen. Es ist auch in Ihnen. Zur Weisheit der Natur gehört ja, dass sie nicht bewertet. Wir sind Teil von ihr, und das ist auch der Grund, wieso wir in ihr auch Geborgenheit und Ruhe finden.

Wenn Sie einfach das leben, was in Ihnen ist, was Ihrem Wesen entspricht, wenn Sie dafür offen sind und nicht fixiert auf Äußerlichkeiten, dann beherrschen Sie die Kunst

des gesunden Lebens. Und nichts anderes bedeutet es auch, ein spiritueller Mensch zu sein. Denn Spiritualität heißt ja, aus der Quelle des Heiligen Geistes zu leben. Die Quelle des Heiligen Geistes ist in jedem von uns. Aber wir sind oft genug davon abgeschnitten. Das Kirchenjahr bringt uns durch die vielfältigen Bilder, die in den Festen vor Augen geführt werden, in Berührung mit dieser inneren Quelle. Wenn wir aus dieser Quelle in uns schöpfen, dann strömt das Leben einfach, dann stimmt unser Leben. Es ist stimmig. Es stimmt überein mit unserem wahren Wesen. Es fließt und es blüht auf. Es steht unter dem Segen Gottes, der uns in der Natur und in den Festen des Kirchenjahres zugesagt und zuteil wird. Und das Leben, das in uns fließt und in uns aufblüht, wird zum Segen für uns selbst und für die Menschen, mit denen wir leben. So wünsche ich Ihnen, dass Sie die Kunst des Lebens so lernen, dass Sie einfach, einfältig, klar, eindeutig werden und somit nicht nur selber frei sind, sondern auch ein Segen sind für viele Menschen.



Teil I

*Im  
Rhythmus des  
Jahres*

## *Alles hat seine Zeit*

„ALLES HAT SEINE ZEIT“, SAGT der Weisheitslehrer Kohelet um das Jahr 180 vor Christus. Der Mensch kann nicht über die Zeit verfügen. Die Zeit ist ihm vorgegeben. Gott hat jedem Augenblick eine eigene Qualität geschenkt. Unsere Aufgabe ist es, den jeweiligen Augenblick in seiner Besonderheit anzunehmen. Wenn ich so lebe, wie es Gott über die Zeit verfügt hat, dann lebe ich richtig. Dann tut es mir gut. Nach Kohelet führt das Leben, das die Qualität jedes Augenblicks berücksichtigt, zur Gelassenheit und zur Freude am Leben.

Kohelet deutet den Wechsel der Zeiten als etwas Vollkommenes und Schönes: „Gott hat das alles zu seiner Zeit auf vollkommene Weise getan. Überdies hat er die Ewigkeit in alles hineingelegt.“ (Koh 3,11) Gott hat alles gut gemacht. Das gilt gerade auch von der Zeit. Ich muss meine Maßstäbe, die ich an die Zeit anlege, loslassen. Jede Zeit ist eine gute Zeit. Aber meine Aufgabe ist es, mich auf die jeweilige Zeit einzulassen: als auf die von Gott verfügte Zeit.

Kohelet hat jüdische und griechische Weisheit miteinander zu verbinden versucht. Der griechische

Philosoph Platon wollte mit seiner Philosophie die Kunst des gesunden Lebens lehren. Kunst ist für Platon Nachahmung der Natur. Und ein wichtiger Bereich der Natur ist ihr Rhythmus. Die Zeit der Natur ist immer rhythmisierte Zeit. Wer die Kunst des gesunden Lebens lernen will, der schwingt sich auf den Rhythmus der Natur ein, wie sie uns in den verschiedenen Jahreszeiten vorgegeben ist. Wer im Rhythmus der Natur lebt, der lebt gesund. Die christliche Kunst des gesunden Lebens, die die Kirchenväter auf dem Hintergrund der griechischen Lebenskunst entfaltet haben, hat den Rhythmus der Natur aufgenommen und ihn christlich gedeutet, ihn sozusagen „getauft“. Sie hat an den wichtigsten Zeiten des Jahres christliche Feste gesetzt, die das Geheimnis der Natur aufgreifen und spirituell vertiefen.

Der Rhythmus des Jahres wird von den christlichen Festen spirituell und existentiell gedeutet. Wenn C. G. Jung das Kirchenjahr „ein therapeutisches System“ nennt, dann meint er damit: Es führt uns an den Festen des Kirchenjahres die wichtigsten Themen der menschlichen Seele vor Augen. Und indem wir uns diesen Themen stellen, wächst in uns die Bewusstwerdung. Wir gelangen immer mehr zu unserem wahren Selbst. Doch die Feste des Kirchenjahres haben eine tiefere Grundlage. Das ist der Rhythmus der Natur. Er war ursprünglich für die Menschen eine Quelle ihrer eigenen Selbsterkenntnis. Im Werden und

Vergehen der Natur, in der Qualität der verschiedenen Jahreszeiten haben die Menschen seit jeher ein Bild für ihr eigenes Werden und Vergehen gesehen, ein Bild für ihre Menschwerdung und Selbstwerdung.

So möchte ich den Rhythmus des Jahres und des Kirchenjahres zusammensehen mit dem Rhythmus des menschlichen Lebens. Und ich möchte den Leser und die Leserin einladen, im Rhythmus des Jahreskreises und der Feste des Kirchenjahres den Rhythmus und die Ordnung der eigenen Seele zu erkennen und sich so darauf einzulassen, dass ihr Leben heil wird und ganz.

## *Januar - Zeit des Aufbruchs*

DER SCHNEE, DER IM JANUAR oft die Landschaft bedeckt, ist ein Symbol dafür, dass wir das Alte begraben möchten. In jedem Jahr erhoffen wir uns, dass Gott unser Leben innerlich erneuert, dass neue Erfahrungen uns neu machen. Zwar erfahren wir immer wieder, dass wir die Alten bleiben. Und trotzdem hoffen wir: Unter der Schneedecke soll das Alte ausruhen, damit das junge und unverbrauchte Leben aufstehen kann. Wir hoffen, dass nach dem Schmelzen des Schnees Neues in uns aufblüht.

Jedem Anfang wohnt ein Zauber inne. Das Neue hat seine eigene Faszination. Das neue Auto glänzt. Ein neues Kleid zu tragen heißt auch, sich neu zu fühlen, sich schöner zu fühlen als in den alten Kleidern. Darin steckt immer auch die Hoffnung, ein neuer Mensch zu sein, sich neu verhalten zu können, von den andern nicht mehr mit der alten Rolle identifiziert zu werden. Anfangen heißt: etwas in die Hand zu nehmen, sein Leben selbst zu gestalten.

Beginnen meint ursprünglich: urbar machen. Im neuen Jahr sollen wir beginnen, den Acker unseres Lebens urbar zu machen, damit etwas Neues in uns wachsen kann.

Das Neue Jahr ist jedes Mal eine Verheißung, dass es auch in uns neu wird. Das Neue fasziniert uns. Im Neuen steckt die Ahnung, dass es besser ist als das Alte, dass da etwas Unberührtes und Unverfälschtes uns begegnet, etwas Vollkommenes und Heilendes.

*Anfangen heißt: etwas in die Hand zu nehmen, sein Leben selbst zu gestalten.*

Viele machen sich an Neujahr Vorsätze. Sie wollen neu anfangen. Aber zugleich wissen sie: „Aller Anfang ist schwer.“ Dieses alte Sprichwort drückt eine Erfahrung aus, die viele mit dem Anfang machen. Sie wissen nicht, wo sie anfangen sollen. Sie haben Angst, etwas Neues anzupacken. Sie kennen die Folgen nicht. Und sie haben noch keinen Weg gefunden, das Neue in die Hand zu nehmen. Zugleich will das Sprichwort uns die Angst nehmen. Indem es bestätigt, dass aller Anfang schwer ist, bewahrt es uns davor, uns selbst zu beschuldigen, wenn wir uns mit dem Anfangen schwer tun.

„Aller Anfang ist schwer“, dieses Sprichwort nimmt uns an mit unserer Angst, das Neue zu beginnen. Aber es ermutigt uns auch, über die Hemmschwelle hinweg zu schreiten und bei allem Schweren doch den Anfang zu wagen.

Das deutsche Wort „anfangen“ bedeutet ursprünglich: „anfassen, anpacken, in die Hand nehmen“. Wenn wir nicht wissen, was wir in die Hand nehmen und was wir anfassen, dann haben wir Angst, wir könnten uns die Finger verbrennen, wenn das, was wir in die Hand nehmen, zu heiß ist. Oder wir haben Angst, dass wir es verkehrt in die Hand nehmen und das Neue und Unbekannte in unseren Händen zerbricht. Daher braucht es die Behutsamkeit im Umgang mit dem Anfangen, aber auch das Vertrauen, dass das, was wir in die Hand nehmen, sich formen lässt. Es ist nur der erste Augenblick, der uns Angst macht. Sobald wir das Neue in die Hand nehmen, wird es uns vertraut. Und wir spüren sogleich, wie wir damit umgehen sollen. So will uns das Sprichwort ermutigen, das, was vor uns liegt, anzufassen und in die Hand zu nehmen. Aber da aller Anfang schwer ist, sollen wir es achtsam und bewusst tun.

*Wir sind nicht festgelegt durch die Vergangenheit.  
Wir dürfen Neues wagen.*

Es kann sein, dass wir nach einigen Wochen im Neuen Jahr die Erfahrung machen, dass das Neue auch nicht anders ist als das Alte. Wir fallen in die gleichen Fehler. Wir haben uns an Neujahr Vorsätze gemacht, wie alles anders wird. Und dann müssen wir erleben, dass wir auf die

Konflikte, auf Kritik, auf Probleme nicht anders reagieren als im letzten Jahr. Die gleiche Feigheit, die gleiche Unentschlossenheit, die gleiche Unklarheit schleichen sich ein. Dann sind wir enttäuscht und meinen, es habe doch keinen Sinn, sich Vorsätze zu machen. Das Leben nimmt halt seinen Lauf.

Aber wir sollten uns von diesen ernüchternden Erfahrungen nicht in die Resignation treiben lassen. Das Neue Jahr verweist uns auf das neue Leben, das uns an Weihnachten geschenkt worden ist. Auch wenn der neue Anfang zum Jahresbeginn nicht so recht gelungen ist, es ist nie zu spät, von neuem zu beginnen. Gott fängt immer wieder neu mit uns an. Er erfüllt uns mit seinem neuen Leben. Wir sind nicht festgelegt durch die Vergangenheit. Wir dürfen Neues wagen.

Wenn wir uns am 1. Januar ein „Gutes Neues Jahr“ oder ein „Gesegnetes Neues Jahr“ wünschen, dann wünschen wir einander, dass das Jahr nur Gutes bringt. Wir wollen, dass es für uns gut wird und dass es gesegnet sein wird. Alles, was wir in die Hand nehmen, möge gesegnet sein und Segen bringen. Wir wissen zu Beginn des Neuen Jahres nicht, was es alles bringen wird. Aber mit unserem Wünschen drücken wir die Hoffnung aus, dass alles, was geschehen wird, für uns letztlich gut wird und Segen bringt. Darin liegt ein großes Vertrauen. Denn unsere Erfahrung sagt uns, dass wir keine Garantie haben. Wir

können krank werden, Krisen können uns treffen und erschüttern, wir können liebe Menschen durch den Tod verlieren.

Der Segen, den wir uns für das Neue Jahr wünschen, will ausdrücken, dass es nichts gibt, was nicht zum Segen werden kann. Der Glaube an den Segen Gottes, der seine Hand segnend und schützend über uns hält, entlastet uns von allem Grübeln, was das Jahr wohl bringen könnte. Wir wissen: Was auch immer kommt – nichts kann uns trennen von der Liebe Gottes. Nichts kann uns zerbrechen, weil wir mit unserer Gebrechlichkeit und Gebrochenheit unter Seinem Segen stehen.

---

*So wünsche ich Ihnen ein gesegnetes Neues Jahr. Trauen Sie dem neuen Leben, das in Ihnen ist. Und vertrauen Sie darauf, dass Ihr Weg unter dem Segen Gottes steht. Gottes Segen möge Sie begleiten, damit alles, was Sie in die Hand nehmen, zum Segen wird für Sie und für die Menschen, mit denen und für die Sie leben und wirken.*

*Ich wünsche Ihnen, dass Sie das Neue Jahr mit neuer Hoffnung beginnen und den Zauber des Neuen erfahren. Vertrauen Sie darauf, dass Gott Ihnen neue Möglichkeiten, neue Chancen, neue Fähigkeiten schenkt, damit auch Sie*

*immer wieder den Glanz des Neuen und Unverbrauchten in  
sich und um sich herum erleben.*

## *Februar – Zeit für Feiern und Verzichten*

DER ERSTE SCHNEE FASZINIERT UNS. Doch wenn der Schnee uns wochenlang in Beschlag nimmt, sehnen wir uns nach dem Frühling. Die Kälte des Winters ist auch ein Bild für unsere Seele. Wenn wir von Schneelandschaften träumen oder von Eis und Frost, dann will der Traum uns immer auf die vereisten Gefühle in uns hinweisen. In uns ist viel von Schnee bedeckt. Vieles in uns ist eingefroren. Ein solches Traumbild mahnt uns, mitten in der Kälte des inneren Winters die Wärme in uns zu entdecken, damit die vereisten Gefühle in uns auftauen. Wir müssen uns hüten, innerlich zu vereisen, kalt zu werden, im Herzen, in der Sprache und im Umgang miteinander. Wir müssen wieder in Berührung kommen mit der inneren Glut unseres Herzens, damit sie auch in unsere Sprache und unseren Umgang miteinander hinein wirkt. Wenn wir Worte sprechen, die aus dem Herzen kommen und die von der Glut des Heiligen Geistes erfüllt sind, dann wirken unsere Worte wärmend. Und nur dann schaffen wir ein Klima der Nähe und des Vertrauens. Und nur daraus wird ein Haus

gebaut, in dem wir uns gerne niederlassen, in dem wir uns zuhause fühlen.

*Die Zeit des Lachens und des Weinens, beides gehört zu unserem Leben.*

Der Winter treibt uns nicht nur äußerlich in die Wärme, in die beheizte Wohnung, in der wir uns wohl fühlen. Der Winter lädt uns auch ein, unsere Beziehungen nicht einfrieren zu lassen. Karl Rahner hat von der winterlichen Kirche gesprochen, in der auch vieles erstarrt und erfroren ist. Er mahnt zur Geduld. Auch die Kirche wird wieder einen Frühling erleben. Manchmal hilft nur die Hoffnung, dass der Winter vorübergeht und unsere eingefrorenen Beziehungen wieder auftauen und ein neues Miteinander möglich wird. So kann jetzt die Hoffnung wachsen, dass auch der Winter in uns ein Ende hat und der Frühling auch für unsere Seele kommt und neues Leben in ihr zur Blüte bringt.

Im Februar beginnt in aller Regel auch die „fünfte Jahreszeit“, der Karneval, den man je nach Gegend auch Fasching oder die Fasnet nennt und der dann auch in die Fastenzeit übergeht. Der Februar ist also auch von dieser Fastenzeit geprägt.

Die winterliche Zeit dieses Monats ist auch Bild für die Brachzeit der Fastenwochen. Alles in uns liegt gleichsam unter der Schneedecke und wartet darauf, dass es im Frühling aufblühen kann. Wir verzichten jetzt auf vieles, was uns sonst Freude bereitet, auf festliches Essen oder Trinken. Wir verzichten nicht, um uns das Leben schwer zu machen, sondern um frei zu werden von unnötigem Ballast. Wir ziehen uns auf uns selbst zurück, damit in uns das Wesentliche, das Eigentliche zum Vorschein kommt. In der Fastenzeit verlangsamen wir unser Leben, damit wir mit uns selbst in Berührung kommen und klarer sehen, wohin wir gehen wollen. Und wir üben Haltungen ein, die unserem Leben Halt geben. Vor allem ist es die Haltung der Freiheit, die wir einüben. Jetzt ist ja so etwas wie eine Trainingszeit: die Zeit, in der wir uns eintrainieren in die innere Freiheit.

Februar und auch der März umfassen zwei gegensätzliche Zeiten: die Faschingszeit und die Fastenzeit, die Zeit des Feierns und des Fastens, die Zeit der Heiterkeit und des Ernstes, die Zeit des Lachens und des Weinens. Beides gehört zu unserem Leben. Beidem können wir uns verweigern. Es gibt Faschingsmuffel, die die Faschingsfeiern meiden. Das mag seine Berechtigung haben. Doch wenn man sich der Heiterkeit ganz verschließt, tut es der Seele nicht gut. Und wenn die Faschingszeit ausfällt, dann sucht sich das Unterdrückte

anderswo ein Ventil. Ebenso gibt es Fastenmuffel. Sie überspringen die Fastenzeit. Sie sehen sie als Zeit wie jede andere und meinen, diese ganze Sache mit Fasten sei längst überholt. Doch auch sie gehen an etwas Wesentlichem vorbei. Sie versäumen, ihr Leben zu reinigen und sich von Abhängigkeiten zu befreien. Sie leben so weiter wie bisher. Die Kirche weiß um die Weisheit der Gegensätze und um die Weisheit, dass die verschiedenen Zeiten uns einüben in die Vielfalt unseres Seins, in das Feiern und in das Verzichten. Beides gehört zusammen. Das eine ohne das andere wird langweilig. Die Fastenzeit will uns in die innere Freiheit einüben. Und die tut uns gerade heute in einer Zeit, in der wir uns ständig nur abhängig fühlen, besonders gut.

---

*So wünsche ich Ihnen eine gesegnete Fastenzeit, in der Sie manches bewusst langsamer und behutsamer angehen, um immer mehr zu sich selbst zu kommen, damit an Ostern das volle Leben in Ihnen aufblüht und für Sie und die Menschen um Sie herum zum Segen wird.*

*Und ich wünsche Ihnen nicht nur eine heilende Fastenzeit, sondern auch eine frohe Faschingszeit – für die Rheinländer natürlich eine ausgelassene Karnevalszeit – in der Sie frei werden von allen Abhängigkeiten und das*

*Gefühl haben, dass Sie noch selber leben, anstatt sich leben zu lassen.*