

## INTERVIEW

# „Demut ist der Mut, seine eigene Menschlichkeit anzunehmen“

*Der Benediktinerpater und Buchautor Anselm Grün gilt als Koryphäe in den Bereichen Lebenshilfe und spirituelle Beratung. Mit Bonus spricht er über sein Leben als Mönch, seinen Erfolg als Autor und das Streben nach Glück*

*Anselm Grün, Benediktinerpater aus der Abtei Münsterschwarzach bei Würzburg, gehört mit rund 16 Millionen verkauften Büchern zu den meistgelesenen deutschen Autoren der Gegenwart. Der 66-Jährige hat circa 300 Bücher geschrieben – sowohl zu Religion und Spiritualität als auch zu psychologischen Themen wie Lebenshilfe, Persönlichkeitsentwicklung oder Krisenbewältigung. Zudem hält er regelmäßig Vorträge in ganz Deutschland, gibt als spiritueller Begleiter Kurse und Seminare und berät unter anderem Manager.*

*„Die Menschen spüren, dass ich sie nicht bewerte, sondern sie in ihrer Suche und Sehnsucht achte“*

*Seit den 1970er-Jahren beschäftigt er sich mit der Psychologie von Carl Gustav Jung und asiatischen Meditationstechniken. Anselm Grün ist Doktor der Theologie, hat außerdem Philosophie und Betriebswirtschaftslehre studiert und ist in seinem Kloster als Cellerar für die wirtschaftliche Leitung und damit rund 300 Mitarbeiter zuständig.*

**Pater Anselm, Sie werden in der ganzen Welt gelesen. Trotzdem bleiben Sie auf dem Boden, wirken regelrecht geerdet. Wie schaffen Sie das?**

Als Mönch bin ich eingebunden in eine Gemeinschaft. Die Gemeinschaft hält mich am Boden. Als Cellerar habe ich ganz nüchterne Aufgaben in der Gemeinschaft. Ich muss Bausitzungen halten, die Müllentsorgung klären und ähnliche Fragen behandeln. Da kann man nicht abheben. Außerdem weiß ich, dass ich mich vom Erfolg her nicht definieren kann.

**Wie gehen Sie mit Gefühlen wie Eitelkeit oder Stolz um?**

Natürlich kenne ich solche Gefühle wie Eitelkeit und Stolz. Aber wenn sie hochkommen, sage ich mir: Ich bin dankbar für das, was durch mich geschieht und was ich erlebe. Aber es ist ein Geschenk von Gott. Ich kann mir darauf nichts einbilden. Und ich weiß auch um meine Grenzen und Schwächen. Da kommt mir auch die Regel

des Heiligen Benedikt zugute, der uns Mönche zur Demut mahnt. Demut ist der Mut, seine eigene Menschlichkeit anzunehmen und so mit beiden Beinen auf dem Boden zu bleiben.

**Wodurch erklären Sie sich Ihren Erfolg? Warum können Sie die Menschen so berühren?**

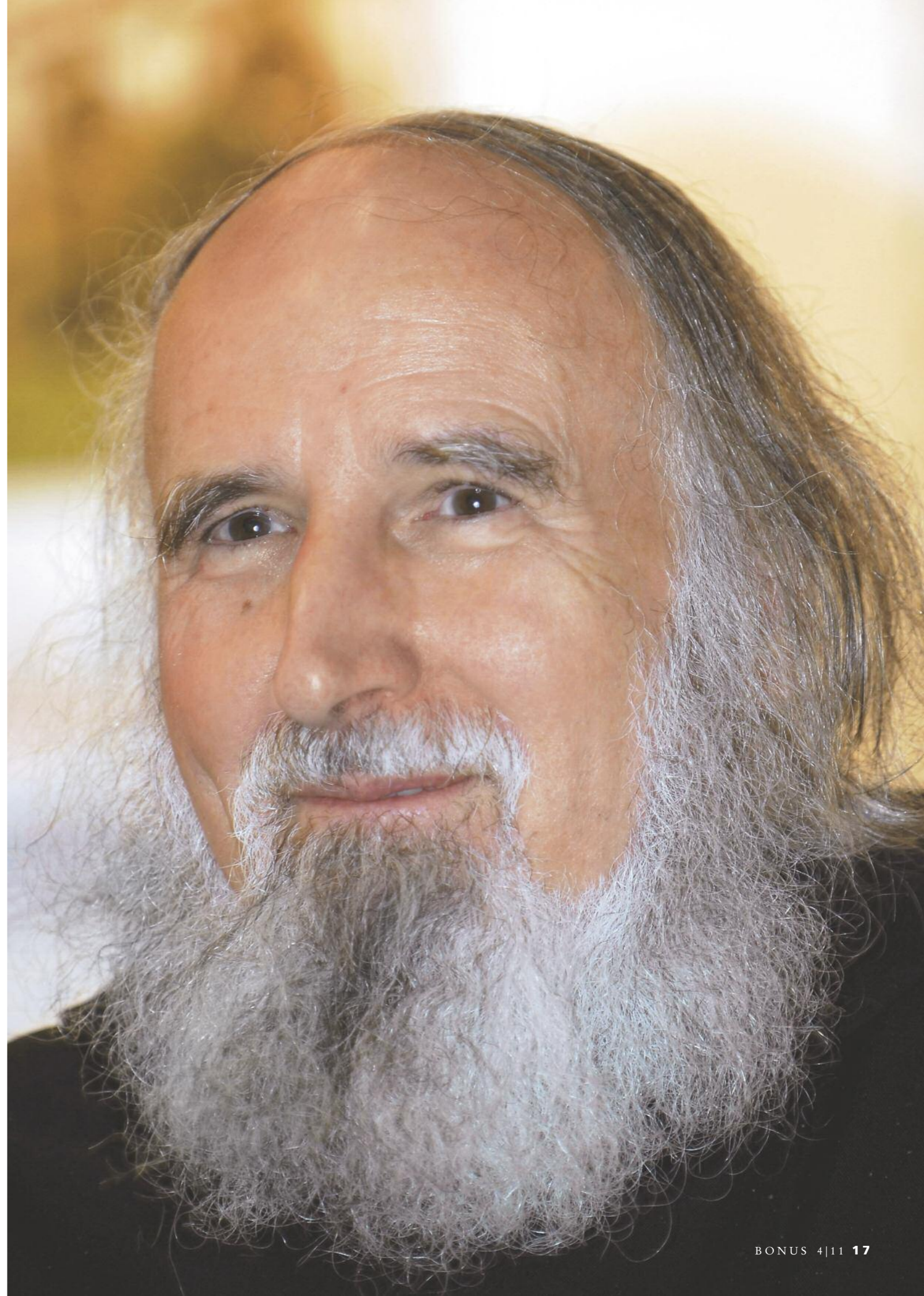
Die Menschen sehnen sich nach einer Spiritualität, die nicht moralisiert, sondern ihnen einen Weg zeigt, wie sie ihr Leben aus dem Glauben heraus bewältigen können. Ich versuche, eine einfache Sprache zu sprechen. Ich belehre die Menschen nicht, sondern habe beim Schreiben immer die Menschen mit ihren Fragen vor Augen. Ich möchte ihnen eine Antwort geben, die ihnen weiterhilft. Und ich prüfe die Antwort immer auch daraufhin, ob ich selbst mir ihr zufrieden wäre. Die Menschen spüren, dass ich sie nicht bewerte, sondern sie in ihrer Suche und Sehnsucht achte und ernstnehme.

**Sie könnten eigentlich Millionär sein, haben aber Armut gelobt, Ihre ganzen Einnahmen fließen Ihrer Abtei Münsterschwarzach zu. Wieso reizt Sie das Geld nicht?**

Von meiner Familie her habe ich gelernt, einfach und sparsam zu leben. Das Miteinander war uns wichtiger als der materielle Reichtum. Das hat sich mir eingeprägt. Daher ist Luxus für mich keine Versuchung.

**Sie stehen in einem ständigen Austausch mit den Menschen, Sie halten Vorträge und Seminare, bekommen zahlreiche Briefe, sind in der Seelsorge tätig: Was sind die Dinge, die die Menschen heute umtreiben?**

Viele Menschen leiden unter dem Druck, unter dem sie in der Arbeit stehen, unter dem Druck, ihren Lebensunterhalt verdienen zu können. Aber sie leiden auch unter dem Druck, den sie sich selber machen. Sie haben oft zu hohe Ansprüche an sich. Sie möchten immer perfekt sein, immer gut dastehen, immer nur ihre Stärken zeigen. Das Unterdrücken der eigenen Schwächen raubt ihnen »



viel Energie. Und zugleich wächst in ihnen die Angst, die anderen könnten doch ihre Schwächen entdecken. Andere Probleme, unter denen sie leiden, sind die Beziehungen, in der Ehe, in der Familie, in der Nachbarschaft, am Arbeitsplatz. Viele sehnen sich nach einer intakten Familie. Und zugleich haben sie Angst, dass das Netz nicht hält.

**Mir scheint es, dass viele Menschen eine tiefe Sehnsucht danach haben, sich selbst zu spüren. Das Wort Selbstverwirklichung fällt im Beruf oder in sozialen Beziehungen, in Freundschaften, in der Liebe. Übt das aber nicht auch einen unheimlichen Druck aus?**

Der Schweizer Therapeut C. G. Jung spricht weniger von Selbstverwirklichung als von Selbstwerdung. Wer meint, er müsse alles verwirklichen, was er an Fähigkeiten hat, der setzt sich oft unter Druck. Selbstwerdung ist etwas anderes: Ich versuche, authentisch zu werden, ganz ich selbst zu sein. Wenn ich ganz ich selbst bin, dann muss ich mich nicht beweisen. Dann kann ich einfach sein. Das ist nicht anstrengend, sondern befreiend. Der Weg dorthin geht über das Spüren. Indem ich mich selber spüre, in mich hineinhorche, gelange ich zu meinem wahren Selbst, das sich frei fühlt von den Beurteilungen der Menschen.

**Die Menschen streben einerseits nach Glück, andererseits leiden Millionen Deutsche unter Depressionen. Woher kommt Ihrer Meinung nach diese Diskrepanz?**

Viele meinen, Glück könne man sich kaufen. Doch Glück ist eine geistige Einstellung. Glücklich ist der, der mit sich im Einklang ist, der sich ausgesöhnt hat auch mit seinen Schwächen. Und glücklich

*„Die Kunst des Lebens besteht darin, ganz im Augenblick zu sein und das zu genießen, was ist“*

ist der, der dankbar das genießen kann, was Gott ihm geschenkt hat. Viele leiden heute auch an Depressionen, weil sie maßlose Ansprüche an sich selber und an das Leben haben. Ihre Vorstellungen, die sie sich von sich selbst und vom Leben gemacht haben, erfüllen sich nicht. Das macht sie unglücklich. Zum Glück gehört daher, sich von den Illusionen zu verabschieden, denen wir oft nachlaufen.

**Das Leben ist selten geradlinig, man durchlebt Krisen und Schicksalsschläge. Wie wird man am besten damit fertig?**

Eine Krise kommt immer dann, wenn das Gleichgewicht der Kräfte gestört wird. In der Krise gilt es, ein neues inneres Gleichgewicht zu gewinnen. Die Krise ist immer auch eine Chance, sein Leben neu zu ordnen und mehr in Berührung zu kommen mit seinem wahren Selbst. Die Krise soll meine Vorstellungen vom Leben zerbrechen. Dann werde ich nicht daran zerbrechen, sondern aufgebrochen für neue Möglichkeiten in meinem Leben. Für den Glau-

benden sind Tod und Auferstehung Jesu eine Hilfe zu vertrauen, dass Gott jedes Scheitern zu einem Neuanfang zu wandeln vermag.

**Und wie sieht es mit Höhen im Leben aus, die man oft gar nicht richtig zu schätzen weiß? Zum Beispiel wenn ich sehr viel Geld verdiene, aber immer gieriger werde, oder mich meine langjährige Partnerschaft langweilt und ich auf der Suche nach einem neuen Kick bin: Dann steht man seinem Lebensglück doch selbst im Weg, oder?**

Ja, viele stehen ihrem Glück selbst im Wege, weil sie vor lauter Gier nicht genießen können, was sie haben. Die Kunst des Lebens besteht darin, ganz im Augenblick zu sein und das zu genießen, was ist. Wer immer auf einen neuen Kick aus ist, der lebt nicht im Augenblick, der ist nicht in Berührung mit sich. Weil er an sich vorbeilebt, braucht er äußere Erlebnisse, um sich erleben zu können. Wer das Leben nicht in sich spürt, muss viel erleben, um sich überhaupt etwas lebendig zu fühlen.

**Sie haben auch ein Buch über das Erwachsenwerden geschrieben und dafür mit Jugendlichen gesprochen. Wie haben Sie die junge Generation erlebt?**

Die Jugendlichen haben ein sehr gutes Gespür für Echtheit und Ehrlichkeit und für die Werte, die das Leben wertvoll machen. Doch die Jugendlichen haben es heute nicht so leicht. Sie sind zerrissen zwischen den Illusionen, die man ihnen vormacht, und der Realität ihres Lebens. Sie brauchen Begleiter, die sie ernst nehmen, die mit ihnen gehen und sie ermutigen, ihren eigenen Ideen zu trauen. Die Jugendlichen spüren oft, was wahres Menschsein ausmacht. Aber sie erleben es in ihrer Umgebung zu wenig.

**Und wie haben die Jugendlichen auf Sie reagiert? Man möchte meinen, die leben eigentlich in einer völlig anderen Welt.**

Jugendliche sind neugierig auf Menschen, die ganz anders leben als sie. Sie finden das

durchaus „cool“, wenn ich von meinem Mönchsein erzähle. Sie würden diesen Weg nicht selber gehen. Aber sie interessieren sich dafür, wie man auch anders leben kann, als es der Mainstream will.

**Zum Schluss noch folgende Frage: Gibt es ein einfaches Rezept für ein glückliches Leben? Oder ist das eine Illusion?**

Es gibt kein einfaches Rezept für ein glückliches Leben. Aber es gibt Wege, die zum Glück führen können. Ein wichtiger Weg ist der, den der Philosoph Erasmus von Rotterdam angibt: „Der Kern des Glücks: der sein zu wollen, der du bist.“ Wer dankbar sich und seine Person, so wie Gott sie geschaffen hat, annimmt, wer bewusst dieser einmalige Mensch sein will, wie Gott ihn ausgedacht hat, der ist glücklich. Der hört auf, sich mit anderen zu vergleichen. Er lebt im Augenblick. Er kann sich seines Lebens freuen und er gönnt auch den andern Menschen ihr Glück.

Von Patricia Thivissen

Fotos: Visum (1), Imago (1)



In seiner Abtei Münsterschwarzach ist Pater Anselm als Cellerar für die wirtschaftliche Leitung und rund 300 Mitarbeiter zuständig