

Anselm Grün

Das kleine Buch
der Lebenslust



Mit einem Vorwort herausgegeben
von Anton Lichtenauer

HERDER

FREIBURG · BASEL · WIEN

Ein einfach-leben-Buch



MIX
Papier aus verantwortungsvollen Quellen
FSC® C014496

Alle Rechte vorbehalten

© Verlag Herder Freiburg im Breisgau 2020

www.herder.de

Herstellung: GGP Media GmbH, Pößneck

Umschlag- und Innengestaltung: Gestaltungssaal

Umschlagmotiv: akinshin - GettyImages

Printed in Germany

ISBN 3-451-00825-2

Inhalt



- 11 Eine positive Energie
Was uns alle beflügelt

- 37 Stell dich in den Fluss des Lebens
Mit allen Sinnen ganz präsent

- 73 Das Leben tanzen
Im Einklang mit der Melodie der Freude

- 111 Der Himmel ist in dir
Die Kunst, glücklich zu sein

- 143 Sieh das Leben heiter
Von der Leichtigkeit des Seins

- 165 Jeder Augenblick ein Wunder
Genieße deine Zeit

Vorwort

Von Anton Lichtenauer

Der Tag fängt schon gut an: Kein schrill mechanischer Wecker, sondern Vogelzwitichern. Die Sonne scheint. Und dann der Kaffeeduft. Mehr braucht es nicht. Nichts Schöneres unter der Sonne als unter der Sonne zu sein. Mitten in der Woche kann das sein, aber es fühlt sich an wie Ferien – von allem Schweren, frei von Problemen oder Zweifeln. Das Leben strahlt mich an, damit ich zurückstrahle. Es ist eine Lust, zu leben.

So wie damals. Wir hatten Urlaub. Für ihn war es ein normaler Arbeitstag. Wir wärmten uns auf einem kleinen Platz in Palermo in der Maisonne. Er war Textilienverkäufer, der durch die Hinterhöfe der Vucceria zog, seine Ware auf einem Handkarren vor sich her übers Pflaster schob und den Hausfrauen anpries, von denen zwischendurch eine oben kurz aus einem Fenster schaute und ihm etwas zurief. Er sang, halblaut meist, fast nur für sich, dann wieder aus voller Brust, und zwischendurch rief er die Namen seiner Kundinnen und seine nicht immer ganz sauberen Scherze und lachte.

Nur eine kaufte eine Kleinigkeit so lange wir ihm auf dem Platz zusahen. Aber er nahm dem Leben nichts übel an diesem schönen Tag. Singend zog er weiter.

Nicht zu beneiden, der Mann. Aber irgendwie doch ...

Warum sang er? Warum singt ein Vogel? Weil er muss. In seinem Lied drückt sich die Lust des Lebens zu sich selber aus.

Auch Kinder können so unmittelbar lebendig sein: Kinder, kleinere und größere, können laut und fröhlich sein oder nach Herzenslust selbstversunken, hingeeben an den Augenblick. Wie die kleine Antonia, noch keine zwei Jahre alt, die einmal ins Büro kam und irgendetwas entdeckte, was sie entzückte: ein Juchzen, ein Strahlen. Ihr ganzer Körper, sie selbst, war dieser Jauchzer in diesem Augenblick. In ihr hatte nichts anderes Platz als diese Freude, und die Aktenordner fingen für einen Moment an zu tanzen. Sie gehen nicht, sie hüpfen, rennen, schreien sich etwas zu oder flüstern sich ins Ohr – so sind Kinder: Ihr Spiel ist intensives Leben. Ganz bei sich. selbstvergessen und gleichzeitig voller Bewegung.

Bei den Indianern wird das erste helle Lachen eines Kindes gefeiert, als Festtag der Erwachsenen. „Das erste Lachen eines Kindes“, sagte der Schweizer Clown Dimitri einmal, ist schon „erster Ausdruck von Liebe und von Wohlempfinden“. Vielleicht lieben Erwachsene deswegen Kinder. Und Kinder wie Erwachsene lieben die Clowns auch aus diesem Grund ganz besonders, weil sie das Lachen wieder aus uns herausholen.

Lachen, sagt man, „perlt“. Auch Lebenslust schäumt über.

„Lebenslust“, das heißt: Alle Last fällt von einem ab, alles wird leicht durch diese positive Energie, die Leib und Seele in Schwung bringt. Musik liegt in der Luft. Alles bekommt einen guten Geschmack.

„Schön zu leben, sage ich, obwohl vieles dagegen spricht“ (Detlev Block). Natürlich: Nicht immer ist das Leben lustig. Aber letztlich überwiegt doch die positive Sicht: Lebenslust ist eine luftige Kraft: sich über den Alltag erheben, wie ein Drachen im Aufwind. Über den Niederungen wie ein Bergsteiger, dem die Sorgen im Abstand auf einmal klein werden und unerheblich, ja lächerlich: Das Leben insgesamt – eine Leichtigkeit.

Wenn Kinder in aller Regel so sein können: Wieso nicht auch wir Erwachsene? Wer blockiert, was verschüttet diese ursprüngliche Energie? Wer hat uns diese ursprüngliche Freude am Dasein ausgetrieben? Ist die Erziehung schuld? Die Keule der Moral? Oder einfach nur die Verschleißerscheinungen des Alltags. Was auch immer. Wichtiger ist: Wie können wir die verlorene Lebenslust wieder erlangen?

„Es ist sehr gut denkbar, dass die Herrlichkeit des Lebens für jeden und immer in ihrer ganzen Fülle bereitliegt, aber verhängt, in der Tiefe, unsichtbar, sehr weit. Aber sie liegt dort, nicht feindselig, nicht widerwillig, nicht taub. Ruft man sie mit dem richtigen Namen, beim richtigen Wort, dann kommt sie.“ Franz Kafka hat das in seinen Tagebüchern notiert.

Lebenslust, so sagt auch Anselm Grün, ist etwas, was wir als Erwachsene wieder lernen und einüben können: ganz im Augenblick zu sein, mit allen Sinnen zu leben, den Moment genießen. Auch und gerade im Wissen um die Endlichkeit. Um diese Kunst zu lernen, muss man nichts haben, nichts wollen, sich auf keine Ziele fixieren. „Nur wer sich

selbst vergisst, vermag das reine Dasein zu schmecken und die Lust daran zu empfinden.“

Warum eigentlich finden wir einen Clown lustig? Ich glaube: Es ist seine Lust, zweckfrei etwas auszudrücken, was das Leben selber ist. Dass er Widersprüche sieht und sein lässt, dass er sie darstellt, indem er mit ihnen spielt – und sie auflöst in erlösendes, zustimmendes Gelächter: in reine Lebenslust. Ein guter Clown, meint Dimitri, ist wie ein Kind, das spielt – einfach weil es muss.

Werden wie die Kinder – wenn das gelänge ...
Damit das Leben mich anstrahlt. Und damit ich zurückstrahlen kann. So wie damals.



Eine positive Energie

Was uns alle beflügelt



Wer hat Lust am Leben?

„Wer ist der Mensch, der Lust hat am Leben und gute Tage zu sehen wünscht? Wenn du das hörst und antwortest: ‚Ich‘, dann sagt Gott zu dir: Willst du wahres und unvergängliches Leben, bewahre deine Zunge vor Bösem und deine Lippen vor falscher Rede! Meide das Böse und tu das Gute; suche Frieden und jage ihm nach.“ Dieser Satz steht ganz am Anfang der Regel des Heiligen Benedikt (Prolog 15-17).

25 Jahre lang habe ich in der Abtei Münsterschwarzach die Jugendarbeit geleitet. Unser Motto für die Jugendarbeit war dieses Wort Benedikts im Prolog seiner Regel, in der er junge Männer mit der Frage ins Kloster einlädt: „Wer hat Lust am Leben?“ Unser Ziel war, die jungen Menschen Lust am Leben zu lehren. Doch Lust am Leben ist etwas anderes als das, was die Spaßgesellschaft möchte. Es ist etwas anderes als oberflächlicher Fun. Es ist die Kunst, ganz im Augenblick zu leben, mit allen Sinnen zu leben, das wahrzunehmen, was gerade ist. Die Kunst, präsent zu sein, verlangt einmal Achtsamkeit, zum anderen Loslassen der

vielen inneren Stimmen, die ständig etwas von mir wollen oder mich hierhin und dorthin treiben. Ich kann mich nur auf den Augenblick einlassen, wenn ich alles Haben-Wollen loslasse, wenn ich mich selbst vergessen kann. Loslassen muss ich vor allem die ständige Frage: Was bringt es mir? Was fühle ich dabei? Nur wer sich selbst vergisst, vermag das reine Dasein zu schmecken und die Lust daran zu empfinden.



Mehr Vergnügen – weniger Freude

Die Sprache hat ihre eigenen Erfahrungen mit Freude und Vergnügen. Das Wort Freude kommt von der Wurzel „froh“ und meint eine innere Erregung. Wenn ich mich freue, hüpfet das Herz in mir. Freude hat mit Lebenslust zu tun. Lust ist eine Empfindung des Herzens. Im Wort Vergnügen steckt „genug“. Ich habe genug bekommen.

Ursprünglich kommt das Wort Vergnügen aus der Rechtssprache. Wenn der andere mir genug bezahlt hat, dann bin ich zufriedengestellt, dann bin ich vergnügt. Die Sucht nach Vergnügen hat etwas von dem Äußerlichen der Bezahlung. Ich bezahle Geld, damit ich mein Vergnügen habe, damit ich genug bekomme von Unterhaltung. Aber solches Vergnügen erreicht nur selten das Herz. In der Freude hüpfet das Herz, im Vergnügen hat es das Gefühl, genug an Gegenwert bekommen zu haben.

Hermann Hesse, der viel über diesen Zusammenhang nachdachte, hat gesagt: „Die hohe Bewertung der Minute, die Eile als wichtigste Ursache unserer Lebensform, ist ohne Zweifel der

gefährlichste Feind der Freude. Möglichst viel und möglichst schnell ist die Losung. Darauf folgt immer mehr Vergnügung und weniger Freude.“

Hesse hat seine Umwelt immer genau beobachtet und er ist auch ein heftiger Kritiker der hektischen Jagd nach immer neuen Vergnügungen. Wer immer in Eile ist, vermag sich nicht zu freuen. Hesses Überzeugung: Die Vergnügungen, denen die Menschen heute nachjagen, um ihren Spaß zu haben, sind letztlich Ersatz. Und sie sind Zeichen einer inneren Unfähigkeit, Freude zu empfinden. Freude braucht den Augenblick und die Langsamkeit. Wer von einem Event zum anderen eilt, erlebt höchstens ein kurzfristiges Vergnügen. Hermann Hesse sieht in der Eile den Feind der Freude und die Ursache, statt Freude nur noch Vergnügen zu suchen, das man sich kurzfristig kaufen kann.

Wer Freude lernen will, muss offensichtlich langsamer treten. Er muss sich darin üben, ganz im Augenblick zu sein, anstatt immer wieder neu allen Vergnügungen nachzulaufen, die er erhaschen kann, um genug zu haben. Seinem Herzen und seiner Sehnsucht wird das nie ganz genügen.

Kein Spaßzwang

„Die Mutter der Ausschweifung ist nicht die Freude, sondern die Freudlosigkeit.“ Friedrich Nietzsche, der Philosoph der Ekstase, hat dies ganz nüchtern konstatiert: Wenn jemand ausschweifend lebt und kein Vergnügen auszulassen vermag, dann – so meint er – hat das seinen Grund nicht in der Freude, die nach Ausdruck sucht, sondern ganz im Gegenteil in der Freudlosigkeit. Wer unfähig ist zur Freude, der muss ständig unterwegs sein, um nach Vergnügungen zu suchen. Er wird sein Maß nicht finden. So paradox es klingt: Die Freudlosigkeit ist die Mutter der Vergnügungssucht.

Die Spaßgesellschaft spiegelt die Tristesse unserer Zeit wider. Es ist eine freudlose Zeit, in der man seinen Spaß sucht, weil man die Freude im Herzen verloren hat. Oft genug geht dann der Spaß auf Kosten anderer. Man macht andere lächerlich, um sein Vergnügen zu haben. Doch dann merkt man gar nicht, wie verletzend und damit inhuman die Spaßgesellschaft ist. Sie ist nicht eine Einladung an alle, sich des Lebens zu freuen, sondern ohne

Rücksicht auf die anderen seinen eigenen Spaß zu haben, die anderen sogar für den Kitzel des eigenen Lachens zu missbrauchen.

Wenn ich Menschen beobachte, nachdem sie das gehabt haben, was sie Spaß nennen, dann sehe ich oft in traurige und leere Gesichter. Wenn sie sich unbeobachtet fühlen, dann tritt die ganze Traurigkeit in ihnen ans Tageslicht. Sie wollen die dunkle Stimmung ihres Herzens vertreiben. Aber es gelingt ihnen nicht. Der Spaß bleibt an der Oberfläche. Er dringt nicht in den Grund des Herzens ein. Am Grund des Herzens aber liegt die Freude in jedem Menschen bereit: ein Schatz, den wir heben können.



Glücksfresser

„Die Vergnügungssucht ist unersättlich und frisst am liebsten – das Glück.“ Die österreichische Erzählerin Marie von Ebner-Eschenbach bringt es auf den Punkt: Es gibt Vergnügungssucht. Eine Sucht nach Freude gibt es nicht. Vergnügen kann krank machen. Man wird unersättlich. Man bekommt nie genug und muss immer noch mehr haben. Man wird abhängig davon. Sucht ist Krankheit. Im Wort Sucht steckt „siech“, das heißt krank sein. Wer von einem Vergnügen zum andern hetzt, der wird unfähig zur Freude. Marie von Ebner-Eschenbach hat den destruktiven Charakter einer solchen Haltung mit der Krankheit der Fresssucht in Beziehung gesetzt: Vergnügungssucht frisst das Glück auf. Vergnügen bringt nicht Glück mit sich, sondern vertreibt es. Daher sind Genügsamkeit, Beschränkung auf den Augenblick und die Freuden nötig, die der Augenblick mit sich bringt.