

ANSELM GRÜN



# Staunen

Die Wunder im Alltag entdecken

Herausgegeben von Rudolf Walter

HERDER 

FREIBURG · BASEL · WIEN



© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2024  
Gekürzte Taschenbuchausgabe der Originalausgabe von 2018  
Alle Rechte vorbehalten  
[www.herder.de](http://www.herder.de)

Satz, Gestaltung und Umschlaggestaltung: Gestaltungssaal, Rosenheim  
Umschlagmotiv: © Daniel Biskup  
Vignetten Innenteil: © MSSA – shutterstock  
Herstellung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN: 978-3-451-03374-2  
EPUB: 978-3-451-83535-3

# Inhalt



<b>MUSSE, ACHTSAMKEIT UND STILLE ALS WEGE ZU EINER SPIRITUELLEN LEBENSKUNST. EINLEITUNG</b>	<b>9</b>
---	----------

## **1 ALLES HAT SEINE ZEIT. ALLES HAT SEINEN ORT 21**

Anfangen hat seine Zeit, und Beenden hat seine Zeit	24
Freude hat ihre Zeit. Und auch Trauern braucht seine Zeit	28
Lachen und Weinen haben ihren Ort im Leben	31
Arbeiten und Aktivsein haben ihre Zeit. Aber auch Ruhe und Kontemplation	34
Der Alltag hat seine Zeit. Und auch das Feiern von Festen	40
Engagement ist wichtig. Aber auch Gelassenheit tut gut	43
Gesundsein ist wichtig, aber auch Krankheit ist Leben	45
Genießen hat seinen Platz. Aber auch das Verzichten	48
Negative Gefühle dürfen sein, aber sie bestimmen uns nicht	52
Gelingen hat seine Zeit. Und auch Scheitern gehört zum Leben	55
Sich zufriedengeben. Aber immer auch der Sehnsucht trauen	57
Sich einsetzen ist an der Zeit. Aber auch Müdesein ist erlaubt	61
Glauben hat seine Zeit. Und auch Zweifel haben ihr Recht	63
Alles hat seine Zeit: Leben feiern und Sterben annehmen	66

## **2 ALLES HAT BEDEUTUNG: VOM ALLTAG ALS ACHTSAMKEITSÜBUNG 69**

Eine Verheißung – der Ruf des Weckers	72
Aufstehen und das Leben nicht verpassen	75
Erfrischt in den Tag: Waschen und Duschen	77
Mehr als Gewohnheit und Hygiene: Zähne putzen	80

Anziehen als ein bewusster Akt	82
Frühstück – mit aller Ruhe in den Tag	84
Zeitungslektüre einmal anders	86
Gelassen auf dem Weg zur Arbeit	88
Autofahren als spirituelles Übungsfeld	90
Einen Raum betreten und Übergänge achten	93
Die Arbeit beginnen – nicht hineinstolpern	96
An einer Sache bleiben – Aufschieben gilt nicht	99
Pause machen und Zeit für mich gewinnen	102
Wie auch Bügeln zur Meditation wird	105
Kochen – mit Liebe und Geschmack	108
Mahlzeit – gemeinsame Zeit für das Eigentliche	110
Heimkommen in meine Welt, die ich kenne	113
Ins Bett gehen und den Tag loslassen	116
<b>3 VOM WUNDERBAREN IM SELBSTVERSTÄNDLICHEN – WAS SINN IM LEBEN GIBT</b>	<b>119</b>
Atmen im Rhythmus des Lebens	122
Gehen kann zur Übung werden	125
Stehen als eine bewusste Haltung	129
Sitzen – sich nicht besetzen lassen	132
Essen und trinken – achtsam und mit Genuss	135
Schmecken: Gutes wahrnehmen und genießen	137
Lesen ist leben	139
Hören mit dem Ohr des Herzens	143
Sehen – Schönes schauen, tiefer sehen	150
Liegen, eine Wohltat	154
<b>4 VOM GLANZ DER DINGE – NEUER BLICK AUF DAS GEWÖHNLICHE</b>	<b>157</b>
Glocken – Stoff der Erde, Gottes Klang	160
Stuhl – die eigene innere Würde erfahren	165
Schrank – Raum für Ordnung	167

Ring – Zeichen von Schutz und Würde	169
Uhr – Vom rechten Augenblick	171
<b>5 VOM ZAUBER DER NATUR – EINGEBUNDEN IN ETWAS GRÖßERES</b>	<b>173</b>
Seelenlandschaften und Kraftorte	176
Oasen der Ruhe entdecken	181
Heilsames Geheimnis des Waldes	185
Wandern – innere Freiheit erfahren	189
Bergsteigen: das Ziel immer im Blick	192
Im Nebel – eingehüllt in Seine Nähe	194
Unterwegs im Schnee	196
Weite und Unendlichkeit: Am Meer	198
<b>6 VOM REICHTUM DER BEZIEHUNG – IN VERBUNDENHEIT MIT ANDEREN</b>	<b>201</b>
Von unseren Wurzeln	204
Vom Alleinsein und der Gemeinschaft	206
Von Fremden und von Vertrauten	208
Vom Nächsten und Fernsten	210
Von der Liebe	212
Von der Freundschaft	215
Von Selbstverwirklichung und Hingabe	217
Von Mitgefühl und Selbstliebe	220
Vom Gespräch	223
Von der Welt und der Heimat	227
Vom Wunder der Dankbarkeit	230
<b>GEGENWÄRTIG SEIN. EINFACH LEBEN. AUSKLANG</b>	<b>235</b>
<b>ZITIERTE LITERATUR</b>	<b>240</b>



Muße, Achtsamkeit und  
Stille als Wege zu einer  
spirituellen Lebenskunst

*Einleitung*



Wie gelingt unser Leben? Was ist gemeint, wenn wir von wirklichem Glück sprechen? Macht, Geld, Besitz, Karriere, Popularität, Konsum und möglichst wenig Langeweile? Das Ziel aller wirklichen Lebenskunst ist es, ein sinnerfülltes und glückliches Leben zu führen. Philosophen aller Zeiten – angefangen von Platon über Epikur, Epiktet oder Augustinus bis in die heutige Philosophie – haben darüber nachgedacht, wie das geht. Die Suche nach dem besten Weg, im Alltag ein glückliches und gutes Leben zu führen, hat nie aufgehört.



Die wirklichen „Lebenskünstler“, das sind nicht die, die immer an der Oberfläche surfen, nichts ganz ernst nehmen und nur ihr Vergnügen haben wollen.

Lässt nun die moderne Welt unser Leben leichter gelingen? Es stimmt: Die Technik erleichtert unseren Alltag zwar in vielerlei Hinsicht; aber auch die Anforderungen und der Druck von außen haben zugenommen. Wir haben Zugang zu schier unendlichem Wissen – aber auch zu dem, was wirklich wichtig ist? Die Werbung lädt uns zu immer mehr Konsum ein. Aber was brauchen wir wirklich? Der Einzelne verfügt heute über unzählige Optionen. Das heißt aber auch: Jeden

Tag stehen wir unter Entscheidungsstress, weil wir mit jeder Wahl eine andere ausschließen. Wir können viel erleben. Aber was ist wirklich wesentlich? Dass das Glück in unsere eigene Hand gelegt scheint, setzt viele nur unter Druck: Wie komme ich an? Was halten die anderen von mir? Werde ich auch genügend gesehen? Und viele sind voller Unruhe, möchten immer etwas erreichen. Sie kommen nicht vom Ego zum Selbst.

Was aber ist der Weg zum Glück, auch heute? Wie finden wir in unsere innere Mitte? Wie kommen wir zur Ruhe? Heute wollen viele Menschen das Glück hier und jetzt erreichen, wollen es kaufen oder durch psychologische Methoden erzwingen. Doch je mehr man sich anstrengt, glücklich zu sein, je heftiger man versucht, alles Glück in dieses Leben als „die letzte Gelegenheit“ (Marianne Gronemeyer) hineinzupacken, desto weniger glücklich wird man. Konsumartikel produzieren nicht automatisch Zufriedenheit, und ein noch so luxuriöses Wellness-Wochenende in einem teuren Hotel sichert nicht, was man sich erhofft. Vor lauter Glückssuche kommt man nicht zum Leben, sondern eher zum Burnout. Die wirklichen „Lebenskünstler“, das sind auch nicht die, die immer an der Oberfläche surfen, nichts ganz ernst nehmen und nur ihr Vergnügen haben wollen.

Kann Spiritualität ein Weg zum gelingenden Leben sein? Und was heißt Spiritualität in einer Welt, die so viel anbietet und verfügbar macht, die aber auch immer verdichteter Ansprüche an uns stellt und in der alles „etwas bringen“ soll, alles einen Nutzen haben muss?

Für mich bedeutet Spiritualität heute vor allem dies: einen Raum der Freiheit zu schaffen, in dem wir frei aufatmen können. Paulus sagt: „Wo der Geist des Herrn ist, da ist Freiheit“ (2 Kor 3,17). Spiritualität heißt: dem Geist Raum geben und aus ihm Kraft und Stand für das eigene Leben schöpfen. Dem Geist Jesu Raum zu geben aber bedeutet, einen Freiraum zu schaffen, in dem wir mitten in der Situation totaler technischer Eingebundenheit der modernen Existenz unsere individuelle Würde als Person bewahren: einen Raum, wo wir nicht fremdbestimmt, sondern ganz bei uns sind.

Die christliche Tradition lädt ein, in Übereinstimmung mit der griechischen und römischen Philosophie, immer wieder innezuhalten und solche Freiräume zu suchen, die nicht von Hektik, Stress und allen möglichen Ansprüchen bestimmt sind. Muße nennen wir diesen Freiraum, wo wir nichts leisten müssen, die Haltung des Geschehenlassens und der Ruhe, in der wir über die wesentlichen Dinge des Lebens nachdenken können. Indem ich die Dinge anschau, wirken sie auf mich und zeigen mir etwas von dem, was sie ausmacht. Ich

Für mich bedeutet Spiritualität  
heute vor allem dies: einen Raum  
der Freiheit zu schaffen, in dem wir  
frei aufatmen können.



nehme sie wahr und lasse sie sein. Und im Spiegel der Welt erkenne ich mich selbst. Und nur wenn ich mich selbst erkenne, werde ich gut mit der Welt umgehen. Und ich erschließe so in mir eine tiefe Quelle der Lebenskraft.

Im griechischen Wort für Muße, „schole“, steckt „echein“, das innehalten bedeutet. Darum geht es also: innezuhalten, um im Innern die Haltung zu finden, die wir brauchen, damit das Leben gelingt, um die Freiheit zu erfahren, die uns Halt gibt mitten in den Turbulenzen dieser Welt.

Spiritualität ist so gesehen ein Zufluchtsort, in den die Interessen von außen nicht hineinreichen. In diesem Raum bleibt der Kern des Menschlichen bewahrt, gerade durch seinen Bezug auf eine Transzendenz, die ihn über das Vordergründige hinaushebt. Christliche Spiritualität meint keine Weltflucht, im Gegenteil. Sie will gerade mitten in das Leben führen und das konkrete Leben mit seinen vielfältigen Beziehungen, wie wir es täglich erfahren, annehmen, vertiefen und verwandeln.

Staunen ist eine Voraussetzung dafür, dass jeden Tag etwas Neues in uns beginnen kann, dass wir herauskommen aus den alten, festgefahrenen Wahrnehmungs- und Lebensmustern. Staunen heißt offen sein für das Neue und das Wunder im Alltäglichen erkennen. Kinder können das noch: sich mit offenem Herzen einlassen, ganz im Augenblick sein, ohne Erwartungen, ohne Nebenabsichten, ohne Vorurteile. Peter Schellenbaum beschreibt das Staunen so: „Alles Neue fängt mit dem Wunder einer Offenbarung an, aber einer Offenbarung, die keinen Glaubensakt, sondern bloße Aufmerksamkeit fordert.“

Der Weg zu dieser Erfahrung ist also der Weg der Achtsamkeit. Er ist möglich aus einer Haltung der Ruhe und der Muße heraus. Wenn wir im normalen Alltag das Eigentliche erspüren, berühren wir gerade da den Grund allen Seins. Wer in der Haltung des Staunens lebt, dem verwandelt sich der Alltag.

Das deutsche Wort „staunen“ kommt von „starren, im Lauf hemmen, erzittern“. Das, wovor ich staunend stehen bleibe, berührt mich, erfasst mich bis ins Innerste. Ich begnüge mich nicht mit dem Oberflächlichen und lasse mich im Staunen über mich selber hinausführen. Staunen hat immer mit dem Schauen zu tun. Ich schaue etwas Wunderbares, etwas, das ich noch nicht verstehen kann. Ich verwundere mich, und das treibt mich an, genauer hinzusehen, um das Geheimnis des Geschauten zu verstehen. Dieses Nachdenken mündet dann wieder in Staunen und Bewundern. Ich will es gar nicht in Begriffe fassen, sondern öffne mich dem Geheimnis, damit es in mich eindringen und mich verwandeln kann.

Wenn wir achtsam auf eine Rose schauen, dann ist sie mehr als eine Pflanze, dann leuchtet uns in ihr das Geheimnis von Schönheit, von Liebe auf. Gewohnte Tätigkeiten werden dann zum Symbol für das Geheimnis unseres Menschseins. Gewöhnliche Dinge werden voller Bedeutung, wenn ich sie gleichsam in einem neuen Licht sehe: Die Dinge werden dann, wenn wir sie so sehen, mehr sein, als sie einem achtlosen und oberflächlichen Blick scheinen. Ein Tisch oder das Brot, aber auch Dinge, denen wir in der Natur begegnen – wie ein Baum oder eine Blume –, können ihren Sinn für uns eröffnen und plötzlich zu einem Symbol werden und neuen

Glanz ausstrahlen. Alles kann seinen tieferen Sinn für uns eröffnen. Wir entdecken diesen Zauber in den alltäglichen Dingen der Welt.

Wenn ich in diesem Zusammenhang von „Zauber“ spreche, ist damit nichts Magisches gemeint. Es geht vielmehr um die Wiederentdeckung einer wesentlichen Dimension unserer Wirklichkeit. „Die Verzauberung der Welt“, so nennt der Historiker Jörg Lauster seine große „Kulturgeschichte des Christentums“. Er definiert Kultur als „Überschuss im Welt-erleben“ und als ein „Weltgefühl, das mehr ist als das Sich-Einrichten in dieser Welt“ (Lauster 13). Christliche Spiritualität ist demnach eine Sichtweise, die in den äußeren Dingen das Geheimnis Gottes aufleuchten sieht: „Das Christentum ist die Sprache eines Weltgefühls, das den Überschuss als das Aufleuchten göttlicher Gegenwart in der Welt versteht, es ist daher die Sprache einer kontinuierlichen Verzauberung der Welt“ (ebd.).

Alles spricht zu uns vom  
Geheimnis unseres Lebens –  
jenseits von Nutzen und  
Zweck.

Wenn wir unsere eigene Welt heute neu entdecken, jenseits von Nutzen und Zweck, Effizienz und Rationalität, dann wird auch unser Glaube wesentlicher und tiefer. Die Welt, die wir mit den Augen des Staunens betrachten, spricht uns vom wunderbaren Geheimnis unseres Lebens, das wir vor Gott und mit ihm und in ihm zu leben versuchen.

Damit kommen wir auch der Botschaft der Bibel nahe. Denn Jesus spricht oft über ganz irdische Dinge: vom Sämann, der seinen Samen aussät, von den Vögeln des Himmels und den Lilien des Feldes, vom Kaufmann, der eine kostbare Perle sucht, vom Unkraut unter dem Weizen oder von der Art und Weise, wie Menschen mit dem ihnen anvertrauten Geld umgehen. Indem er von den Dingen dieser Welt spricht, spricht er aber zugleich von Gott. Es geht ihm dabei immer darum, wie unser Leben mit Gott gelingen kann. Alles wird durchlässig auf diese Beziehung hin. So kann ich heute noch die Lilie als Bild meiner Sehnsucht nach reiner Schönheit und als Inspiration zu Gottvertrauen und Sorglosigkeit wahrnehmen – oder in Jesu Bild vom Senfkorn die Kraft der Verheißung von aufblühendem Leben für mich wiederfinden.

In den synoptischen Evangelien, bei Matthäus, Markus und Lukas, werden vor allem in den Gleichnissen die weltlichen Dinge, unser Tun im Alltag, unsere Beziehungen transparent: Durch alles hindurch erscheint uns das Wesen des himmlischen Vaters. Und im Johannesevangelium spricht Jesus in Bildworten von sich selbst. Und auch da werden irdische Dinge zum Bild für das Geheimnis Jesu Christi, für seine Bedeutung für uns und für seine Wirkung auf uns. Je-

sus sagt etwa von sich: „Ich bin der wahre Weinstock“ (Joh 15,1). Im Griechischen ist das Adjektiv („he alethine“) nachgestellt: „Ich bin der Weinstock, der wahre.“ Jesus will mit diesem Wort betonen, dass er in seiner Person die Wahrheit des Weinstocks darstellt. Wir sehen oft nur das Äußere. Doch wenn wir tiefer schauen, erkennen wir auch in einem Weinstock das Geheimnis der Verbundenheit zwischen Jesus und seinen Jüngern und das Geheimnis ihrer Fruchtbarkeit. Dann erkennen wir darin auch das Geheimnis und die Wahrheit unseres eigenen Lebens. Wahrheit meint also hier: Der Schleier, der über allem liegt, wird weggezogen. Und uns geht das Geheimnis des Seins auf: das, was hinter allem verborgen ist, was allem zugrunde liegt. Martin Heidegger übersetzt das griechische Wort mit „Unverborgenheit“: Das Verborgene zeigt sich, leuchtet uns auf.



Stauen: Die Welt mit neuen  
Augen anschauen und das  
Wesen der Dinge erkennen.

Darum geht es mir auch in diesem Buch: dass wir das Stauen wieder lernen. Das heißt, dass wir die alltäglichen Dinge und Beschäftigungen, dass wir das scheinbar Selbstverständliche – wie auch unsere Beziehung zu anderen oder unseren Umgang mit der Zeit – auf ihre hintergründige Wahrheit, auf

das Verborgene, das darin liegt, hin befragen. Wenn wir dazu in der Lage sind, dann wird alles in der Welt zum Bild für das Geheimnis unseres Lebens. Der Zauber des Göttlichen legt sich über alles und scheint in allem auf. Unser Leben, unsere Wirklichkeit verwandeln sich.

Eine solche Sichtweise hat es in der christlichen Tradition übrigens immer gegeben. Der Mönch Evagrius Ponticus (345–399) unterscheidet in seiner mystischen Theologie zwei Formen der Kontemplation: „die Kontemplation der Welt der Geschöpfe“ und „die Kontemplation Gottes“ (Evagrius, Praktikos 1). „Himmelreich“ meint für ihn die Erkenntnis, dass alles vom Himmel durchdrungen ist, dass alles von Gott durchwirkt ist. Die erste Weise der Kontemplation besteht darin, die Natur mit neuen Augen anzuschauen und das Wesen der Dinge zu erkennen. Die Kontemplation der Welt erkennt in allem, was wir in der Natur vorfinden, ein Symbol für etwas Tieferes, ein Symbol für Gottes Gegenwart und für unsere Verbundenheit mit Gott. Aber die Bedingung dafür, dass wir ihn in den Naturdingen erkennen, ist die Reinheit des Herzens: die innere Freiheit von der Herrschaft der Leidenschaften und Emotionen, eine innere Klarheit der Seele.

Was Evagrius mit der Erkenntnis des Wesens aller Dinge meint, beschreibt er im Kapitel 92 seines Praktikos: „Jemand aus dem Kreis der sogenannten Weisen kam einmal zum hl. Antonius und hatte folgende Frage: ‚Wie schaffst du es nur, Vater, ein solches Leben zu führen, wo du doch nicht einmal Trost in den Büchern schöpfen kannst?‘ Der Heilige antwortete ihm: ‚Mein Buch, verehrter Philosoph, ist die Natur der

geschaffenen Dinge, und dieses Buch liegt immer vor mir, wenn ich mich in Gottes Wort vertiefen möchte.““

Antonius, der Einsiedler in der Wüste, liest im Buch der Natur. Wenn wir – wie er – kontemplativ in diesem Buch der Natur lesen, dann führt uns die Natur in die Stille. Stille ist uns vorgegeben. Der Wald ist still, die Wüste ist still. Stille meint: Wir lassen die Natur, wie sie ist. Sie begegnet uns als reines Sein. Wir haben, wenn wir uns auf die Stille einlassen teil an diesem reinen Sein. Das macht uns still. Und in dieser Stille erfahren wir das Wesentliche allen Seins, den Grund des Seins. Gerade in einer lärmenden Gegenwart, wo unentwegt und allenthalben etwas an unserer Aufmerksamkeit zerrt, ist also auch die Begegnung mit der Natur und die Wiederentdeckung der Stille ein wesentlicher Weg der Spiritualität. Diese Spiritualität schenkt einen neuen Blick auf die Dinge, sie macht scheinbar Banales transparent auf einen tieferen Hintergrund hin, gibt dem Alltäglichen eine Seele.

Nicht nur in der christlichen Tradition findet sich diese Sicht: Thich Nhat Hanh, der buddhistische Weise aus Vietnam, kommt zu ähnlichen Erkenntnissen und Erfahrungen, wenn er von der Achtsamkeit spricht. Und der in der östlichen Spiritualität geschulte Karlfried Graf Dürckheim hat seinen Schülern immer wieder einen altjapanischen Satz zitiert: „Damit etwas religiöse Bedeutung gewinnt, sind nur zwei Bedingungen nötig: Es muss einfach sein und wiederholbar“ (Dürckheim, Alltag als Übung 17). Das gehört zum Wesen der Meditation: die Einfachheit und die Wiederholung. Gerade Tätigkeiten, die wir täglich wiederholen, können zur lee-

ren Routine werden – oder aber zur Meditation, zum Weg in unsere eigene Mitte, zum Weg in die reine Gegenwart, in der wir dann auch den gegenwärtigen Gott erahnen. Was banal scheint, kann offen werden für eine geheimnisvolle Wirklichkeit. Es liegt an uns, an unserer Aufmerksamkeit und unserer Bereitschaft, sich auf diese Verwandlung einzulassen.

So möchte ich in diesem Buch immer wiederkehrende Tätigkeiten und Vollzüge des Alltags betrachten, ganz einfache Dinge, aber auch die Natur oder bestimmte Orte, an denen wir besonders berührt werden. Meine Gedanken wollen eine Einladung sein, das, was wir alltäglich tun und erleben, in einem neuen Licht zu sehen und zu tun. Dann wird unser spiritueller Weg nicht eine Flucht vor der Realität unseres Lebens. Er wird vielmehr zu einem Weg, das, was wir täglich tun und erleben, als Bild für unseren inneren Weg zu sehen und als Bild für das tiefe Geheimnis, das uns in allem, was ist, begegnen und berühren möchte.



.....  
*Es gibt nur zwei Arten zu leben.  
Entweder so als wäre nichts ein Wunder  
oder so als wäre alles ein Wunder.*

(Albert Einstein)