

365  
TAGESIMPULSE  
VON  
*Anselm  
Grün*

HERDER 

FREIBURG · BASEL · WIEN

Herausgegeben von Rudolf Walter



Neuausgabe 2025

© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2012

Alle Rechte vorbehalten

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

Umschlaggestaltung: Weiss Werkstatt München

Herstellung: GGP Media GmbH, Pöbneck

Printed in Germany

ISBN Print 978-3-451-03551-7

ISBN EPUB 978-3-451-83694-7

# Inhalt

Vorwort .....	6
Januar .....	9
Februar .....	21
März .....	35
April .....	49
Mai .....	61
Juni .....	75
Juli .....	87
August .....	99
September .....	111
Oktober .....	123
November .....	135
Dezember .....	147
Zu den Quellen .....	160

# Vorwort

Viele Menschen stehen morgens auf und haben schon Probleme im Kopf. Sie beschäftigen sich in ihren Gedanken sorgenvoll damit, was heute wohl alles auf sie zukommen könnte. Da kann es hilfreich sein, jeden Tag damit zu beginnen, dass man ein vorgegebenes Wort meditiert. Ein Wort für den Tag – das kann zum täglichen Ritual werden. Ein solches Ritual kann meinem Tag eine besondere Note und eine bestimmte Qualität geben. Rituale, die ich am Beginn eines Tages bewusst vollziehe, geben mir auch Kraft, diesen Tag zu leben und zu gestalten. So habe ich für jeden Tag des Jahres Worte zusammengestellt, die die Seele ansprechen und die ein Leitmotiv für den Weg sein können, den wir an diesem Tag gehen.

Gemeint ist damit nicht ein Vorsatz nach dem Motto: „Ich *muss* das leben!“ Gemeint sind vielmehr Worte, die mich begleiten: Worte, die mir die Augen öffnen, so dass ich das, was ich heute erlebe, mit anderen Augen sehe. Worte, die mir das Herz aufschließen, damit ich Begegnungen anders erlebe, sie vielleicht auch in einem neuen Licht sehe. Diese Worte sind „Einreden“ gegen alle Routine und gegen alle eingeschliffenen Gewohnheiten. Mit ihrem Zuspruch können sie uns wie ein guter und wohlmeinender Begleiter durch einen Tag führen.

In der Bibel heißt es: „Dein Wort ist meinem Fuß eine Leuchte“ (Psalm 119). Worte können demnach wie ein Licht sein, das uns das Dunkel des Alltags aufhellt. Worte, die uns gut tun, bringen uns zudem in Berührung mit dem, was unsere Seele im Grunde schon weiß. Sie sind ein Impuls, uns zu fragen: Was ist für mich heute eigentlich wesentlich? Worauf kommt es wirklich an?

Sie wollen nicht belehren, sie wollen uns nicht drängen, sie zu erfüllen, sondern sie verwandeln unsere Seele, weil sie sie mit dem inneren Wissen in Berührung bringen, mit einer Weisheit, die schon in uns ist.

Ich wünsche Ihnen, dass die Worte, die ich für jeden Tag des Jahres ausgesucht habe, für Sie Licht werden auf Ihrem Weg. Setzen Sie sich nicht unter Druck, diese Worte zu erfüllen, als müssten Sie einen Aktionsplan abarbeiten. Aber vertrauen Sie darauf, dass genau das richtige Wort für diesen Tag dabei ist, dass dieses Wort Ihr Leben erhel-  
len und verwandeln kann. Und nehmen Sie diese Worte mit als Geschenk, das Gott Ihnen gibt, damit Ihr Tag heute ein geseg-  
neter Tag wird.

Ihr Anselm Grün



# Januar

„Allem Beginn  
liegt ein Zauber inne.“

Anfangen heißt:  
etwas in die Hand zu nehmen,  
sein Leben selbst zu gestalten,  
damit etwas Neues in uns wachsen kann.

1 In jedem Jahr erhoffen wir uns,  
dass Gott unser Leben innerlich erneuert,  
dass neue Erfahrungen uns neu machen.  
Trau dem neuen Leben, das in dir ist.  
Und vertraue darauf, dass dein Weg  
unter dem Segen Gottes steht.

2 Neues beginnt jeden Tag:  
Neu werden heißt,  
dass wir uns erneuern  
als die, die wir sind,  
dass wir neue Verhaltensweisen  
und Denkformen einüben.

3 Wir können uns heute für das Leben  
oder gegen es entscheiden.  
Jeden Tag, wenn wir morgens aufstehen,  
liegt es in unserer Freiheit,  
wie wir zu unserem Leben stehen.

4 Mach die Zeit zu deinem Freund.  
Wenn die Zeit nicht dein Gegner ist,  
sondern dein Freund,  
dann wirst du die Zeit anders  
erleben.

5 Sei offen für die vielen Begegnungen,  
die du täglich erleben darfst.  
Lass dich durch jede Begegnung wandeln.  
Aber folge immer auch  
deinem eigenen Weg.  
Blicke auf deinen eigenen Stern.

6 Du erkennst dich selbst, wenn du  
in dir Gott findest und dich in Gott.  
Du wirst wahrhaft zum Menschen,  
wenn dein ganzes Leben durchschei-  
nend wird für seine Herrlichkeit.

- 7 Achte auf die Natur. Wenn wir achtsam auf die Natur schauen, werden wir auch achtsam auf das Geheimnis unseres Lebens schauen.
- 8 Einfach leben heißt: im Einklang mit sich selbst leben, keine komplizierten Lebensregeln befolgen, einfach nur da sein. Es heißt: voll Freude und Leidenschaft leben und genießen können.
- 9 Damit unser Leben gelingt, ist es wichtig, es von äußeren Dingen zu befreien und es so zu vereinfachen.

*10* Es braucht nicht viel zum Glück.  
Es braucht nur die Achtsamkeit.  
Wenn wir dankbar sind für das,  
was wir wahrnehmen,  
dann sind allein die gesunden Augen  
schon eine Quelle des Glücks.

*11* Nimm dir immer wieder Zeit  
für dich selber.  
Geh mit deiner Zeit achtsam um.  
Lass sie fließen. Nimm sie wahr.  
Erspüre ihr Geheimnis.

*12* In jedem Augenblick liegt  
der Zauber der Neuheit.  
Lebe im Jetzt:  
Die Zeit, die jetzt anfängt,  
ist unverbraucht.

*13* Das Glück lässt sich nicht festhalten, so wenig wie das Leben. Das Leben fließt immer weiter. Wer das Leben verpasst oder verweigert, dessen Seele verkümmert und erstarrt.

*14* Es ist nie zu spät, mit dem Leben anzufangen. Ich muss nicht alles Mögliche nachholen. Aber wenn ich jetzt wirklich lebe, dann löst sich das Ungelebte auf. Es wird in Leben verwandelt.

*15* Wer aufmerksam ist, der geht nicht an den Menschen oder an den Dingen vorüber. Für ihn wird alles zum Zeichen für das Eigentliche, für das Geheimnis Gottes.

*16* Im Umgang mit den Dingen drückt sich deine innere Haltung aus. Wie du mit den Dingen umgehst, so gehst du auch mit dir selber um.

*17* Sei gut zu dir selber.  
Nimm dich selbst so an,  
wie du bist.  
Nur was du angenommen hast,  
kannst du verändern.

*18* Stehe mit beiden Beinen auf der Erde, zeige Bodenhaftung.  
Nimm alles etwas gelassener.  
Nimm dich selbst liebevoll an.

19 Leben heißt immer auch, in der Hoffnung leben, dass es gut wird, dass das Leben gelingt.

20 Komm in Berührung mit deiner Freude. Lass dich von ihr beseelen. Sie ist in dir, tief innen. Sie kann dir nicht genommen werden, weil sie aus einer tieferen Quelle kommt.

21 Freude weitet das menschliche Herz und tut ihm gut. Auf dem Grund des Herzens liegt sie in jedem Menschen bereit: ein Schatz, den wir heben können.