



ANSELM GRÜN
CLEMENS BITTLINGER

Zum Glück gibt es Wege



Gelassen durch
die schnelle Zeit



BRUNNEN

ANSELM GRÜN
CLEMENS BITTLINGER

Zum Glück gibt es Wege



Gelassen durch
die schnelle Zeit

Dr. Anselm Grün ist Benediktinerpater, war lange Jahre Verwaltungsleiter (Cellerar) der Abtei Münsterschwarzach und ist Autor zahlreicher geistlicher Bestseller.

Clemens Bittlinger ist Liedermacher, Buchautor und evangelischer Pfarrer. Er lebt mit seiner Familie im Odenwald.

Die Texte dieses Buches sind zum Teil bisher unveröffentlicht, zum Teil als Impulse des Fastenkalenders „7 Wochen ganz gelassen“ erschienen (vergriffen).

Die zitierten Bibelworte sind der Lutherbibel und der Einheitsübersetzung entnommen:

Einheitsübersetzung der Heiligen Schrift,

© 2016 Katholische Bibelanstalt GmbH, Stuttgart;

Lutherbibel, revidierter Text, durchgesehene Ausgabe in neuer Rechtschreibung, © 1999 Deutsche Bibelgesellschaft Stuttgart



I. Gesamtauflage 2025

Zum Glück gibt es Wege: © 2016 Brunnen Verlag GmbH, Gießen
Gelassen durch die schnelle Zeit: © 2013 Brunnen Verlag GmbH, Gießen
Gottlieb-Daimler-Str. 22, 35398 Gießen
www.brunnen-verlag.de | info@brunnen-verlag.de

Die Nutzung von Bild-, Sprach- und Textdaten für sog. KI-Training und ähnliche Zwecke ist nur nach vorheriger schriftlicher Genehmigung erlaubt.

Lektorat: Petra Hahn-Lütjen

Umschlaggestaltung: Jonathan Maul/Brunnen Verlag GmbH

Umschlagmotiv: Jürgen Fälchle/Adobe Stock

Satz: Brunnen Verlag GmbH

Druck: GGP Media GmbH, Pößneck

ISBN Buch 978-3-7655-0879-0

ISBN E-Book 978-3-7655-7740-6

Inhalt

Teil I

Zum Glück gibt es Wege

Zum Glück ... gibt es Wege	II
1. Wegweiser: Höhepunkte	14
<i>Glück ist ... wenn wir echte Begegnung erleben</i>	21
2. Wegweiser: Segen	22
<i>Glück ist ... wenn das Leben „aufblüht“</i>	27
3. Wegweiser: Krisen	28
<i>Glück ist ... dankbar zu sein</i>	36
4. Wegweiser: Freude	37
<i>Glück ist ... klare Entscheidungen zu treffen</i>	47
5. Wegweiser: Stille	48
<i>Glück ist ... Gastfreundschaft zu leben</i>	53
6. Wegweiser: Pausen	54
7. Wegweiser: Träume und Verheißungen	64
<i>Glück ist ... Traurigkeit zu ertragen</i>	69
8. Wegweiser: Vergebung	70
9. Wegweiser: Anbetung	76
10. Wegweiser: Die Seligpreisungen Jesu	82

11. Wegweiser: Unterwegs mit einem Auftrag	87
12. Wegweiser: Kreativität	92
<i>Glück ist ... sich nicht zu vergleichen</i>	99
13. Wegweiser: Umkehr	102
<i>Glück ist ... Treue, Trost, Heimat zu erleben</i>	107
14. Wegweiser: Das Einfache	108
15. Wegweiser: Liebe	114
<i>Glück ist ... mit der Quelle der Liebe in Berührung zu kommen</i>	119
16. Wegweiser: Auferstehung	120
17. Wegweiser: Bücher	126
18. Wegweiser: Gelingendes Gespräch	131
19. Wegweiser: Seinem Ruf folgen	137

Teil 2

Gelassen durch die schnelle Zeit

Einladung zum Innehalten 145

Stille

Stille und Schweigen *AG* 147

Stille ist wie ein Mantel, der dich einhüllt *AG* 148

Mut zur Stille *CB* 150

Mach einen Termin mit dir selbst *CB* 151

Gott spricht im Verzicht *CB* 156

In uns ist ein Raum der Stille *AG* 159

Genieße die Stille – sie führt dich zur Freiheit *AG* 160

In der Stille spricht Gott zu mir durch sein Wort *CB* 161

Wachheit

Bewache die Tür deines Herzens *AG* 163

Wie lebe ich? Wo werde ich gelebt?

Wie möchte ich leben? *CB* 164

Leben mit allen Sinnen *CB* 165

Wach auf und mach die Augen auf *AG* 167

Man kann nicht nicht kommunizieren *CB* 168

Steh auf vom Schlaf *AG* 172

Spür den Boden, der dich hält *CB* 173

Freude

Trau der Freude, die in dir ist <i>AG</i>	177
Freu dich an dem, was Gott dir täglich schenkt <i>AG</i>	178
Freude entsteht, wenn ich es mir bewusst mache: Jetzt bin ich glücklich <i>CB</i>	179
Freude wächst aus der Liebe zum Leben <i>CB</i>	181
Freu dich, wenn du dich wiederfindest <i>AG</i>	183
„Lass mich zu dem Menschen werden, für den mein Hund mich hält“ <i>CB</i>	184
Erinnere dich an die Freuden, die du im Lauf deines Lebens hattest <i>AG</i>	185

Kommunikation

Wir kommunizieren immer <i>AG</i>	187
Es tut mir gut, wenn ich es lerne, zu schweigen <i>CB</i>	188
Die Kommunikation beginnt bei den Gedanken <i>AG</i>	191
Oft sind es die Stillen, die Wichtiges zu sagen hätten <i>CB</i>	192
Unsere Sprache verrät uns <i>AG</i>	194
Das Eigentliche geschieht oft nonverbal <i>CB</i>	196
Freunde setzen sich auch auseinander <i>CB</i>	197

Liebe

Lass dich von der Erfahrung der Liebe zur Quelle der Liebe führen <i>AG</i>	199
Wer sich Zeit für andere nimmt, dem wird erfüllte Zeit geschenkt <i>CB</i>	200

Lass dich von der Sehnsucht nach Liebe leiten <i>AG</i>	202
Die Liebe, die Gott uns schenkt, kennt keine ausweglosen Situationen <i>CB</i>	203
Liebe mit dem Herzen, aber auch mit den Augen <i>AG</i>	206
Wir brauchen kostbare Momente, in denen wir innehalten <i>CB</i>	208
Lass dich von der Liebe heilen <i>AG</i>	209

Achtsamkeit

Achte auf den Augenblick <i>AG</i>	211
Behutsam auf uns selbst und andere achten <i>CB</i>	212
Die Achtsamkeit befragt unser Leben <i>CB</i>	213
Wach auf, um achtsam die Wirklichkeit wahrzunehmen <i>AG</i>	215
Die Achtsamkeit des Mitmenschen hilft uns zu leben <i>CB</i>	216
Tu heute alles in Achtsamkeit und Behutsamkeit <i>AG</i>	218
Gott hat mich im Blick <i>CB</i>	219
Achte darauf, ob du in Beziehung bist zu dem, was dir begegnet <i>AG</i>	220

Verzicht

Verzichte, um dein Ziel besser zu erreichen <i>AG</i>	222
Verzichte, um zu genießen <i>AG</i>	223
Verzichte, damit du selbst lebst, anstatt gelebt zu werden <i>AG</i>	224

Verzichte, um dich innerlich frei zu fühlen <i>AG</i>	225
Verzicht mündet in Hingabe und echter Begegnung <i>CB</i>	227
Nur wer Trauer (er)trägt, kann auch getröstet werden <i>CB</i>	228

Gelassenheit

Ich bin ganz gelassen, denn du, Gott, lässt mich sein <i>CB</i>	230
Am gedeckten Tisch <i>CB</i>	231
Gelassen bleiben, wenn ich angegriffen werde <i>CB</i>	233

Leben

Der Tod hat nicht das letzte Wort <i>CB</i>	235
Rechne mit Jesus, dem Auferstandenen <i>CB</i>	236

Teil I

Zum Glück gibt es Wege

Zum Glück ... gibt es Wege

*Willkommen zu Weg-Geschichten
und -Erzählungen!*

Alle Menschen wollen glücklich sein. Das sagte schon vor 1600 Jahren Augustinus.

Bis heute ist die Sehnsucht nach Glück ungebrochen. Es gibt viele Glücksbücher, die uns zeigen wollen, wie wir glücklich werden können. Jedoch: Glück kann man sich nicht kaufen. Glück kann man auch nicht einfach machen.

Aber es gibt

*Wege
zum
Glück.*

Es gibt innere Wege, die mich dazu führen, mit mir selbst in Einklang zu kommen. Und wenn ich im Einklang bin mit mir, dann fühle ich mich glücklich. Es gibt aber auch Menschen, die mich an die Hand nehmen, um mit mir das Glück des Miteinanders zu erfahren.

Die Wege, die wir gehen, bereiten uns vor, geben uns Zeit, dass wir uns auf das Kommende einstellen können:

Eine Schwangerschaft dauert neun Monate. Die Eltern lernen, sich auf das Baby einzustellen und sich vorzubereiten. Menschen, die, z.B. bei einem Lottogewinn, plötzlich und allzu schnell vom Glück überreilt werden, sind oft ganz einfach überfordert und haben nicht gelernt, mit der neuen Situation „umzugehen“. Deshalb ist es gut und wichtig, sich dem Glück behutsam zu nähern.

Zum Glück gibt es Wege, die uns herausführen, z.B. aus der Trauer. Wenn wir einen geliebten Menschen verloren haben, brauchen wir eine Weile, um uns neu zu sortieren, wir „durchlaufen“ bestimmte Phasen der Trauer, bis wir wieder in der Lage sind aufzuschauen und neuen Mut zu fassen.

Zum Glück gibt es Wege heraus aus der Lethargie – hin zu neuer Lebensfreude, heraus aus der Ängstlichkeit – zu neuem Lebensmut.

Die Bibel ist voller Weggeschichten, die uns an die Hand nehmen und zum Leben ermutigen wollen.

Davon handelt dieses Buch, und wir fragen bei jeder dieser Erzählungen: „Was ist das Spezielle an diesem Weg zum Glück?“ Und wo kommt dieses Spezielle in unserem Alltag vor? Denn auch die biblischen Wege zum Glück führen uns nur dann zum Glück, wenn wir sie auch selbst gehen: im eigenen Leben, im eigenen Alltag und in den eigenen Begegnungen.

In der zweiten Hälfte unseres Buches wollen wir Sie einladen, ganz besondere Wege zum Glück zu beschreiben. Hier beginnt gewissermaßen der Praxisteil dieses Buches, in dem wir Sie mit z.T. ganz einfachen, kurzen Impulsen und Anleitungen dazu anregen, mit uns gemeinsam den Schatz zu entdecken, der in jedem Menschen steckt.

„Das Glück ist eine Reise, kein Ziel“, sagt ein altes Sprichwort der Wüstenväter. Zu dieser Reise wollen wir Sie nun einladen.

Herzlich

Pater Anselm Grün & Clemens Bittlinger

I. Wegweiser: Höhepunkte

Im Urlaub zieht es viele Menschen in die Berge: einfach losmarschieren und dann von Hütte zu Hütte wandern, weit weg von allem anderen. Und während wir wandern, wird der Kopf freier und freier. Zwischendurch wird immer wieder mal angehalten, wir schauen hinunter ins Tal, trinken frisches Quellwasser und genießen die gute Bergluft. Wie schön ist es, wenn wir dann gegen Spätnachmittag die Hütte erreichen, ausgepowert und doch glücklich! Da schmecken die Brotzeit und das kühle Bier gleich doppelt so gut. Aber ohne den zurückgelegten Weg gäbe es diesen Glücksmoment nicht.

In solchen Momenten sammeln wir innerlich „Farben für den Winter“, wir tanken auf, wir atmen kräftig durch und lassen die Bilder auf uns wirken.

Auch Jesus und seine Jünger brauchen diese Zeiten, in denen sie einfach einmal auf Abstand gehen können – weg von den Menschenmassen, weg von den Streitgesprächen mit den Schriftgelehrten und dem stetig wachsenden Erwartungsdruck der Menschen, die ihnen begegnen. Da ist eine Bergtour genau das Richtige: Jesus und drei seiner Freunde auf einer kleinen Wanderung. Das muss ein sehr schönes Erlebnis gewesen sein – endlich Zeit zum Reden, Zeit, um auch persönlichere Dinge zu besprechen, Zeit auf dem Weg,

Gelegenheit dazu, auch Ängste und Fragen zu formulieren. Was für ein Glück, diese Zeit zu haben, diesen Weg zu gehen und die Gedanken einfach einmal kommen und gehen zu lassen. Jesus von Nazareth als Bergführer, das muss man sich einfach einmal vorstellen!

Jeder, der schon einmal einen Berg erklommen hat, weiß: Das Gipfelerlebnis ist etwas ganz Besonderes. Wenn wir dann endlich oben stehen, am Gipfelkreuz, und wenn dann auch noch schönes Wetter und eine klare Sicht herrschen, dann kann einem das schon einmal den Atem rauben – nichts als wunderschöne Bergwelt, so weit das Auge reicht.

Das Gipfelerlebnis, das die drei Jünger Petrus, Jakobus und Johannes haben, ist allerdings von ganz besonderer Art. Sie beginnen auf einmal, „ihren Jesus“ in einem völlig neuen Licht zu sehen, und nicht nur das: Sie erkennen den historischen und religiösen Zusammenhang, in dem ihr Meister zu sehen ist: Jesus wird vor ihren Augen verklärt, sein Gesicht leuchtet hell wie die Sonne, und seine Kleider werden weiß wie das Licht. Und während sie ihn so in einem ganz neuen Licht sehen, wird die „Erscheinung“ noch erweitert, und zwar durch zwei herausragende Persönlichkeiten der jüdischen, also ihrer eigenen, Geschichte: Unverkennbar stehen da plötzlich – neben dem verklärten Jesus – Mose und der Prophet Elia (Mt 17,2f.).

Das muss ein unglaublicher Moment gewesen sein – die Jünger stehen da und sehen Mose, den Befreier, den

Überbringer der Gesetzestafeln, den, der alles auf eine Karte gesetzt und sein Volk, die Israeliten, aus der Gefangenschaft der Ägypter in das gelobte Land geführt hat. Mose, den Mann, der den Betern im Sinn ist, wann immer das Urbekenntnis des Volkes Israel gesprochen wird: „Der Gott Abrahams und Isaaks, der uns aus Ägyptenland geführt hat!“

Wir können uns kaum vorstellen, wie beglückend diese Vision für einen gläubigen Juden sein muss! Und dazu noch Elia, der wichtigste Prophet nach Mose, der, von dem es heißt, er sei mit einem Feuerwagen direkt in den Himmel aufgenommen worden (2 Kön 2,1-18) – Elia, der Wegbereiter des erwarteten Messias.

Nun stehen diese beiden da, im Gespräch mit ihrem Jesus – was für ein erhabener, historischer Moment. Ein absoluter Höhepunkt im Leben dieser drei Freunde. Kein Wunder also, dass sie diesen Moment gerne festhalten würden.

Heutzutage würde bei so einem Ereignis vermutlich das Smartphone gezückt und der Augenblick mit der Smartcam festgehalten werden. Vielleicht würde er auch gleich über Facebook geteilt ... und dabei wahrscheinlich der wichtigste Teil dieses Ereignisses verpasst werden.

Ich wundere mich immer, wie viele Leute, auch im Urlaub, permanent mit ihrem Smartphone zugange sind. Alles wird sofort digital gespeichert und gepostet: der Strand, das Essen, das Meer, und hier noch ein

Selfie und da noch ein Klick und hier noch mal schnell ein Filmchen. Da denke ich manchmal: Leute, die so unterwegs sind, verpassen oft das eigentlich Schöne an solchen Momenten – nämlich die wunderbare Atmosphäre, den lauen Wind, das gemütliche Beisammensein am Tisch, die Entspannung, die sich langsam einstellt, und das Glücksgefühl: Wie schön, dass wir alle mal wieder beisammensitzen und uns aneinander freuen dürfen.

Der eigentliche Höhepunkt, er lässt sich doch gar nicht festhalten – er lebt doch von eben dem stillen Augenblick, in dem er stattfindet, und diesen Höhepunkt verpasse ich, wenn ich allzu sehr damit beschäftigt bin, ihn irgendwie zu fixieren und zu dokumentieren. Hinzu kommt: Ein Sonnenuntergang durch das kleine Display des Smartphones betrachtet ist längst nicht so eindrucksvoll wie ein Sonnenuntergang, bei dem ich das Ding einfach auslasse und den Moment voll und ganz auf mich wirken lasse. In so einem Moment wird das sogenannte „Smartphone“ ganz schnell zu „Stupidphone“, denn es hindert mich daran, einfach da zu sein und den Moment zu genießen. Glück kann man nicht festhalten, Glück braucht dieses Innehalten. Zum Glück braucht es stille Momente, stille Wege. [...]

Teil 2

Gelassen durch
die schnelle Zeit

Einladung zum Innehalten

Liebe Leserin, lieber Leser,

in der zweiten Hälfte unseres Buches wollen wir Sie einladen, ganz besondere Wege zum Glück zu beschreiten. Hier beginnt gewissermaßen der Praxisteil dieses Buches, in dem wir Sie mit z.T. ganz einfachen, kurzen Impulsen und Anleitungen dazu anregen, mit uns gemeinsam den Schatz zu entdecken, der in jedem Menschen steckt.

Die Gedanken dieses Buches laden Sie ein, innezuhalten – um gelassener durch die schnelle Zeit zu kommen. Um gelassener in dieser schnellen Zeit zu leben.

Wir brauchen Momente und Zeiten der Stille, eine Zeit, die Seele genauso zu entrümpeln wie die Wohnung, eine Zeit, sich einzuüben in die innere Freiheit und Gelassenheit.

Versuchen Sie einmal, langsamer als sonst durch die schnelle Zeit zu schreiten. Natürlich brauchen Sie bei Ihrer Arbeit eine gewisse Schnelligkeit. Aber Ihr privates Leben sollten Sie immer wieder einmal verlangsamten, um das Geheimnis des Lebens zu entdecken und das Geheimnis Gottes.

An Gott messen wir auch unser Leben. Wenn wir auf ihn, auf Jesus Christus schauen, dürfen wir vertrauen, dass auch unser Leben gelingen wird. Und von seiner inneren Verbindung mit dem Vater im Himmel können wir lernen, voll Vertrauen und Gelassenheit unseren Weg zu gehen. Wir müssen nicht alles selbst tun, wir dürfen uns ihm überlassen und so gelassen das tun, was uns aufgetragen ist.

So wünschen wir Ihnen, dass Sie das Innehalten als gesegnete Zeit erleben, als Zeit, in der Sie zur Ruhe finden, bei sich selbst und bei Gott ankommen, der Zeit und Ewigkeit in seinen Händen hält.

Anselm Grün & Clemens Bittlinger

Stille

Stille und Schweigen

Wir müssen unterscheiden zwischen der Stille und dem Schweigen. Stille ist uns vorgegeben. Schweigen müssen wir üben.

Das deutsche Wort Stille kommt von „stellen“. Es meint ursprünglich: stehen bleiben. Ich höre auf, mich zu bewegen. Ich bleibe stehen und halte inne. Ich versuche, vom Äußeren ins Innere zu gelangen. Wenn ich die Bewegung im Äußeren aufgebe, dann entsteht eine Bewegung nach innen.

Die deutsche Sprache kennt das „Stillen“ der Mutter. Die Mutter möchte das Kind zur Stille bringen, indem sie es stillt. Das Schreien ist hier Ausdruck des Hungers. Wem etwas fehlt, der meldet sich zu Wort. Wer Hunger hat, der schreit. Er braucht etwas, was ihn nährt. Die Mutter stillt das Kind, indem sie seinen Hunger mit Nahrung und Liebe zum Schweigen bringt.

Stille ist nicht nur Abwesenheit von Lärm, Fehlen von Worten. Stille hat eine eigene Qualität. Es ist die Qualität des reinen Seins.

Wenn etwas absichtslos ist, dann ist es still. Das Ego ist immer laut. Es stellt sich in den Mittelpunkt. Es meldet sich zu Wort. Es muss sich ständig darstellen, produzieren. Stille ist reines Sein. Stille hängt mit Reinheit und Einfachheit zusammen. Wenn etwas rein und

lauter ist, ohne Nebenabsichten, dann empfinden wir es als still.

Kennst du stille Räume, gebaute Stille? Wie fühlst du dich in einer Kirche, in der dich die Stille umgibt? Kennst du in der Natur Orte, an denen die Stille für dich hörbar wird? Versuche, diese Orte zu genießen und in dir den Raum der Stille zu entdecken, zu dem der Lärm der Welt keinen Zutritt hat. *AG*



[...]