

Anselm Grün

„Ich lebe mein Leben  
in wachsenden Ringen“

## Das Buch

„Die Worte der Dichter decken auf, was in uns ist. Und sie sind eine Einladung, uns von den Worten verwandeln zu lassen ... Wir wissen noch nicht, wer wir sind. Aber die Worte der Dichter zeigen uns einen Weg, wie wir uns selbst begegnen und erkennen können.“

*Aus dem Vorwort*

Beflügelt von den Worten der Dichter beleuchtet Anselm Grün in kurzen Meditationen den befreienden Sinn überraschender Bilder und die Kraft ihrer Botschaft. Der Geist großer Gedichte – für das einfache Leben neu erschlossen.

## Der Autor

Anselm Grün OSB, Dr. theol., Mönch der Benediktinerabtei Münsterschwarzach, geistlicher Berater und Kursleiter – für Meditation, tiefenpsychologische Auslegung von Träumen, Fasten und Kontemplation. Pater Anselms Texte machen auf einfühlsame und einfache Weise spirituelle Themen, Meditation und Kontemplation verständlich. Er ist der weltweit populärste christliche Autor unserer Tage.

Die für dieses Buch ausgewählten Texte erschienen zuerst in Anselm Grüns periodischem Monatsbrief „einfach leben“, herausgegeben von Rudolf Walter. (vgl. [www.einfachlebenbrief.de](http://www.einfachlebenbrief.de))

Anselm Grün

„Ich lebe mein Leben in  
wachsenden Ringen“

Gedichte voller Weisheit und Kraft

Herausgegeben von Rudolf Walter

**HERDER** 

FREIBURG · BASEL · WIEN



MIX  
Papier aus verantwortungsvollen Quellen  
FSC® C083411

Erweiterte Neuausgabe 2018

© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau, 2018  
Alle Rechte vorbehalten  
[www.herder.de](http://www.herder.de)

Bisheriger Titel: Unverzagtes Glück. Worte die das Herz berühren  
© KREUZ VERLAG  
in der Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2012

Umschlaggestaltung: Designbüro Gestaltungssaal  
Umschlagmotiv: Foto Sarah Hornschuh, © Verlag Herder

Satz: Arnold & Domnick, Leipzig  
Herstellung: CPI books GmbH, Leck

Printed in Germany

ISBN 978-3-451-03116-8

# Inhalt

- 9        Vorwort
- 14       Auf einen chinesischen Teewurzellöwen –  
*Bertolt Brecht*
- 18       Rat zum guten Beginn – *Meister Eckhart*
- 20       Auf ein kleines Kind – *Hugo von Hoffmannsthal*
- 22       Das neue Jahr – *Friedrich von Logau*
- 24       Neujahrslied – *Johann Peter Hebel*
- 26       Paradox – *Johannes vom Kreuz*
- 28       An sich – *Paul Fleming*
- 30       Antwort des Herzens – *Rainer Maria Rilke*
- 32       Wunderliches Wort: die Zeit vertreiben! –  
*Rainer Maria Rilke*
- 34       Lasst sie triumphieren – *Rudolf Alexander Schröder*
- 36       Abschied – *Joseph von Eichendorff*
- 38       Gebet – *Eduard Mörike*
- 40       Lob des Zweifels – *Bertolt Brecht*
- 42       Zauberwort – *Joseph von Eichendorff*
- 44       Geist der Freuden – *Paul Gerhardt*
- 46       Mailied – *Johann Wolfgang von Goethe*
- 48       In tausend Bildern – *Novalis*
- 50       Der Mai – *Friedrich von Logau*
- 52       Sag mir, wer einst die Uhren erfund – *Heinrich Heine*
- 54       Wie wenig nütze ich bin – *Hilde Domin*
- 56       Die Lieb ist unser Gott – *Angelus Silesius*
- 58       Lebenslauf – *Friedrich Hölderlin*

- 60 Sommergesang – *Paul Gerhardt*
- 62 Geschenk des Lächelns – *Gertrud von Le Fort*
- 64 Geschmack von Wolken – *Novalis*
- 66 Sommerfrische – *Joachim von Ringelnatz*
- 68 Sozusagen grundlos vergnügt – *Mascha Kaléko*
- 70 Sehnsucht – *Johann Wolfgang von Goethe*
- 72 Betrachtung der Zeit – *Andreas Gryphius*
- 74 Empfänger unbekannt – *Retour à l’expediteur* –  
*Hans Magnus Enzensberger*
- 76 Abend – *Andreas Gryphius*
- 78 Wandrers Nachtlied – *Johann Wolfgang von Goethe*
- 80 Wie Blütenduft – *Christian Morgenstern*
- 82 Ehmals und jetzt – *Friedrich Hölderlin*
- 84 Wechsel der Dinge – *Bertolt Brecht*
- 86 Der du von dem Himmel bist –  
*Johann Wolfgang von Goethe*
- 88 Der Himmel – *Angelus Silesius*
- 90 Ich lebe mein Leben in wachsenden Ringen –  
*Rainer Maria Rilke*
- 92 Begehren – *Angelus Silesius*
- 94 Die Zeit ist Ewigkeit – *Angelus Silesius*
- 96 Blick in den Strom – *Nikolaus Lenau*
- 98 Liebe Schmerzen – *Hermann Hesse*
- 100 Das Herz ist mir bedrückt – *Heinrich Heine*
- 102 Bald ist unsers Lebens Traum zu Ende –  
*Theodor Storm*
- 104 Unsere langen Schatten – *Hilde Domin*
- 106 Hälfte des Lebens – *Friedrich Hölderlin*
- 108 Herbsttag – *Rainer Maria Rilke*
- 110 Herbstglück – *Gottfried Benn*
- 112 Die Blätter fallen – *Nikolaus Lenau*

- 114 Verklärter Herbst – *Georg Trakl*  
116 Ziehende Landschaft – *Hilde Domin*  
118 Vereinsamt – *Friedrich Nietzsche*  
120 Im halben Eise – *Rudolf Alexander Schröder*  
122 Lichte Nacht – *Andreas Gryphius*  
124 Geburt Christi – *Rainer Maria Rilke*  
126 Das große Licht – *Simon Dach*  
128 Stille – *Rainer Maria Rilke*  
130 Still und heilig – *Joseph Mohr*  
132 Neujahrsbesang – *Paul Gerhardt*  
134 Vergnügt, erlöst, befreit – *Hanns Dieter Hüsch*
- 137 Zu den Autoren  
141 Quellenhinweise



# Vorwort

„Ich lebe mein Leben in wachsenden Ringen“, so beginnt das zweite Gedicht von Rainer Maria Rilke aus seinem *Buch vom mönchischen Leben*. Rilke denkt in diesem Text über das Leben nach. Er ist überzeugt: Damit unser Leben gelingt, müssen wir Ja zum Leben sagen. Denn es ist kein fester Besitz, den wir nur anzunehmen brauchen oder hinnehmen müssen. Es besteht vielmehr darin, selber immer mehr hineinzuwachsen in das Geheimnis unseres Daseins. Zu unserem Leben gehört auch die Ungewissheit, ob es gelingt, ob wir alle Ringe unseres Lebens auch bewusst durchschreiten. „Ich werde den letzten vielleicht nicht vollbringen, aber versuchen will ich ihn.“ Darum geht es also: das Leben immer neu zu wagen.

Die Gedichte, die ich in diesem Buche meditiere, wollen dem Geheimnis des Lebens nachspüren. Die Texte der großen Dichter wollen uns einladen, das Leben immer neu zu versuchen, es immer wieder neu zu wagen. Diese Einladung ist nach wie vor aktuell. Denn heute bleiben viele Menschen lieber als Zuschauer vor dem Leben stehen. Sie haben Angst, sich auf das Leben einzulassen. Weil das Leben ein Wagnis ist, brauchen wir solche Zusagen, wie sie der Barockpoet und Arzt Paul Fleming, der 1640 knapp 31-jährig starb, uns gibt: „Sei dennoch unverzagt. Gib dennoch unverloren,/ Weich keinem Glücke nicht.“ Das streng geformte Sonett trägt den Titel „An sich“ und ist viel mehr als die beruhigende Ansprache eines inneren Ich an sich selber. Flemings Gedicht ist eine Summe seiner Lebenskunst – und eine Weisheit, die immer noch gilt: Glück ist nichts für feige Menschen. Unverzagt es

Glück wird nur dem zuteil, der den Mut hat, sich dem Leben zu stellen: dem Leben mit all seinen Facetten.

Das macht ja große Dichtung aus: dass sie die Höhen und Tiefen des menschlichen Daseins beschreibt. Sie will uns die Augen öffnen für die Geheimnisse unseres Lebens, für die Geheimnisse der Schöpfung. Dazu inspirieren uns insbesondere Gedichte: Nichts ist selbstverständlich zu nehmen. Überall begegnet uns das Wunder. Alles, was wir schauen, wird zum Symbol für das Geheimnis unseres Lebens. Die Dichter lehren uns, dem Unaussprechlichen in den Dingen nachzuspüren. Sie wollen – durch die Kraft ihrer Sprache – die Dinge zum Sprechen bringen, damit sie uns künden von dem, was unser Leben trägt. In der Sprache, im genauen Hinhören auf die Worte und ihre Bilder machen Sie Unvertrautes auf einmal vertraut, erhellen sie oft blitzartig eine Wahrheit. Die Romantiker verstanden den Dichter als Seher und als Sprecher des Wunderbaren. Heute verstehen wir Dichtung anders. Sie verzaubert nicht nur die Wirklichkeit des Alltags, sie setzt sich auch kritisch auseinander mit der Realität unserer Welt. Sie deckt uns die Gefahren auf, die uns in der Welt umgeben, die das Gelingen unseres Lebens gefährden. Aber trotz aller Kritik an der Wirklichkeit eröffnen uns die Dichter auch immer wieder einen Blick in einen größeren Horizont.

Man hat Gedichte Mystik für Anfänger genannt. Mystik ist – so versteht es der indische Jesuit Anthony de Mello – Aufwachen zur Wirklichkeit. Man kann Gedichte als spirituelle Texte verstehen. Spiritualität besteht ja auch darin, die Wirklichkeit auf poetische Weise wahrzunehmen, alles zum Symbol für unser Leben werden zu lassen. Das hat eine große Tradition. So hat es Jesus selbst getan, der in seinen Bildworten Dinge dieser Welt als Ausdruck unseres Lebens vor Gott

genommen hat. Und Jesus selbst hat in seinen Gleichnissen diese Welt auf poetische Weise wahrgenommen. Er hat die Dinge dieser Welt beschrieben und das, was er in der Natur, im menschlichen Leben, in seiner Arbeit und in seinen Beziehungen wahrgenommen hat, als Bild für unsere Beziehung zu Gott genommen.

In diesem Band möchte ich Gedichte nicht als Germanist auslegen, sondern als einer, der sich auf die Worte der Dichter einlässt, sie im Lesen auf sich wirken lässt. Ich habe mich gefragt, was diese Worte bei mir auslösen. Und ich habe den Gedanken getraut, die mir beim Lesen und Meditieren der Gedichte gekommen sind. Es sind subjektive Gedanken. Sie, lieber Leser, liebe Leserin, können die Gedichte ganz anders auslegen. Ich möchte Sie mit meinen Deutungen einladen, die Worte der Dichter mit ihrer eigenen Lebenserfahrung zu hören und auf Ihre ganz persönliche Weise auszulegen. Hören Sie in sich hinein, was Sie selbst inspiriert, wenn Sie diese Gedichte lesen. Welche Assoziationen kommen in Ihnen hoch? Welche Bilder werden wachgerufen? Was berührt Sie beim Lesen? Was bewirken die Worte in Ihnen? Welche Sehnsüchte steigen auf, welche Hoffnungen?

„Schau alle Sachen an. Dies alles ist in dir“, so heißt es in dem eingangs zitierten Gedicht von Fleming. Was die Dichter beschreiben, das bringt uns in Berührung mit dem, was wir in unserer Seele immer schon erahnen. Was Rainer Maria Rilke vom Torso des Apollo schreibt, gilt auch für jede Stelle seiner Gedichte: „Da ist keine Stelle, die dich nicht sieht. Du musst dein Leben ändern.“ Die Worte der Dichter decken auf, was in uns ist. Und sie sind eine Einladung, uns von den Worten

verwandeln zu lassen. Rilke lädt uns ein, über uns selbst nachzudenken, wenn er schreibt, dass wir alle um Gott, den uralten Turm kreisen. Uns geht es wie ihm: „Und ich weiß noch nicht: bin ich ein Falke, ein Sturm oder ein Gesang.“ Wir wissen noch nicht, wer wir sind. Aber die Worte der Dichter zeigen uns einen Weg, wie wir uns selbst begegnen und erkennen können.

So wünsche ich Ihnen, liebe Leserin, lieber Leser, dass die Gedichte und meine Gedanken dazu, Ihre Augen öffnen für das Geheimnis Ihres eigenen Lebens. Und ich wünsche Ihnen, dass Sie durch die Erfahrungen der Dichter, die in diesen Worten zum Ausdruck kommen, Ihre eigenen Erfahrungen besser verstehen und dass Sie in allem Dunklen und Traurigen, das Ihnen in den Gedichten – wie in Ihrem Leben – begegnet, doch auch immer wieder Glück entdecken: ein Glück, das alle Mutlosigkeit und Verzagttheit aufhebt in einen größeren Zusammenhang. Die Gedichte führen uns nicht in eine heile Welt. Aber sie lassen das Heile und Beglückende in allem Schmerzhafte dieses Lebens immer wieder aufleuchten. Mögen die Worte der Dichter auch in Ihr Leben Licht bringen und Hoffnung auf Gelingen.



# Auf einen chinesischen Teewurzellöwen

Die Schlechten fürchten deine Klaue.  
Die Guten freuen sich deiner Grazie.  
Derlei  
Hörte ich gern  
Von meinem Vers.

*Bertolt Brecht*

Bert Brecht betrachtet einen chinesischen Teewurzellöwen. Ein solcher Löwe kann Angst machen, aber er entzückt auch durch seine Grazie, durch seine Schönheit. Der Dichter weiß, dass unsere Reaktionen etwas aussagen über uns selbst. Wenn wir Angst haben vor seinen Klauen, dann verweist uns die Angst auch auf das, was wir in uns selber ablehnen, auf das in uns, wovor wir Angst haben, weil es nicht unserem Idealbild von uns selbst entspricht. Ich erlebe oft, wie Menschen auf bestimmte Sätze der Bibel mit Angst und Widerstand reagieren. Sie kommen durch die Worte mit ihrer eigenen Seele in Berührung, die voller Angst vor der eigenen Wahrheit ist. Andere sind begeistert von dem wunderbaren Bild des Löwen. Sie spüren die Kraft und die Schönheit in ihm. Für den Dichter ist das ein Zeichen, dass sie mit sich selbst im Einklang sind. Das Schöne des Löwen erinnert sie an die Schönheit ihrer eigenen Seele. Weil sie gut sind, können sie das Gute in diesem Bild sehen.

Bert Brecht wünscht sich nun, dass seine Verse, seine Worte eine ähnliche Wirkung auf die Leser und Leserinnen, auf die Hörer und Hörerinnen haben. Er möchte gar nicht von allen bewundert werden. Er möchte durch seine Worte die Menschen in ihre Wahrheit führen. Sie sollen sich entweder über seine Worte ärgern, weil sie sie an Dinge in ihrer Seele erinnern, die sie am liebsten übersehen möchten. Brecht möchte geradezu, dass manche Worte in den Lesern Angst erzeugen. Dann könnten sie spüren, dass sie nicht im Einklang sind mit sich selbst. Er möchte aber auch, dass andere sich an seinen Worten freuen. Sie erkennen an ihrer Freude über die Worte des Dichters, dass auf dem Grund

ihrer Seele Freude ist. Da ist keine Angst vor der Wahrheit, sondern die Freude am Sein, die Freude an der eigenen Existenz.

Aber auch dies: Die Worte eines Gedichts sollen die Menschen die Freude spüren lassen, die auf dem Grund ihrer Seele in ihnen ist. Sie sollen sich freuen nicht über die Worte des Dichters, sondern letztlich über sich selbst, dass sie das, was er schreibt, in ihrer Seele entdecken.



# Rat zum guten Beginn

Die ein gutes Leben beginnen wollen,  
die sollen es machen wie einer,  
der einen Kreis zieht.  
Hat er den Mittelpunkt des Kreises richtig angesetzt  
und steht der fest,  
dann wird auch die Kreislinie gut.

*Meister Eckhart*

Meister Eckhart gibt einen guten Rat für jeden neuen Anfang, den wir gerne setzen möchten. Wir sollen zuerst den Mittelpunkt unseres Lebens erkennen. Worum geht es in meinem Leben? Was ist das Ziel? Was ist meine Mitte? Meister Eckhart ist überzeugt, dass Gott der Mittelpunkt des Kreises ist, dass er die Mitte ist, um die unser Leben kreist. Ignatius von Loyola wird diesen Mittelpunkt später „Fundament“ nennen. Er versteht darunter, dass Gott das eigentliche Ziel unseres Lebens ist. Wenn wir das in unserem Denken und Fühlen geklärt haben, dann wird auch unser Leben gelingen. Wenn es in allem, was wir tun, um Gott geht, dann können wir den Kreis gut zeichnen. Er wird rund werden und sich nicht irgendwohin verlieren.

Ein anderer Zugang zum Mittelpunkt, um den ich den Kreis zeichne, könnte die Frage sein: Was will ich wirklich? Worum geht es mir in meinem Leben? Oder wir könnten uns die Frage von Jesus stellen lassen, der den blinden Bartimäus fragt: „Was willst du, dass ich dir tun soll?“ (Mk 10,51) Was möchte ich selber tun und was möchte ich, dass Christus an mir tut? Wenn ich mir diese beiden Fragen stelle, werde ich erkennen, dass sie mich gemeinsam in die Mitte führen, zum Grund meines Lebens. Von diesem Grund aus kann ich das Haus meines Lebens richtig bauen. Von dieser Mitte aus kann ich den Kreis meines Lebens so ansetzen, dass er gelingt.

# Auf ein kleines Kind

Dir wachsen die rosigen Füße;  
Die Sonnenländer zu suchen:  
Die Sonnenländer sind offen!  
An schweigenden Wipfeln blieb dort  
Die Luft der Jahrtausende hangen,  
Die unerschöpflichen Meere  
Sind immer noch, immer noch da.  
Am Rande des ewigen Waldes  
Willst du aus der hölzernen Schale  
Die Milch mit der Unke dann teilen?  
Das wird eine fröhliche Mahlzeit,  
Fast fallen die Sterne hinein!

Am Rande des ewigen Meeres  
Schnell findest du einen Gespielen:  
Den freundlichen guten Delphin.  
Er springt dir ans Trockne entgegen,  
Und bleibt er auch manchmal aus,  
So stillen die ewigen Winde  
Dir bald die aufquellenden Tränen.  
Es sind in den Sonnenländern  
Die alten, erhabenen Zeiten  
Für immer noch, immer noch da!  
Die Sonne mit heimlicher Kraft,  
Sie formt dir die rosigen Füße,  
Ihr ewiges Land zu betreten.

*Hugo von Hofmannsthal*