

Anselm Grün

WAS MEIN  
LEBEN  
LEICHTER  
MACHT



*Zwölf Wege zu mehr Zufriedenheit  
und innerer Stärke*

**HERDER** 

FREIBURG · BASEL · WIEN

Ein einfach-leben-Buch



Herausgegeben von Rudolf Walter

© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2024  
Alle Rechte vorbehalten  
[www.herder.de](http://www.herder.de)

Umschlaggestaltung: Gestaltungssaal, Rohrdorf  
Umschlagmotiv: © Greatart – shutterstock  
Illustrationen im Innenteil: © Greatart – shutterstock,  
© Ihnatovich Maryia – shutterstock  
Satz: Gestaltungssaal, Rohrdorf

Herstellung: PBTisk a.s, Pířbram

Printed in Czech Republic

ISBN Print: 978-3-451-03900-3  
ISBN E-Book (EPUB): 978-3-451-83501-8

# INHALT



Einleitung 6

Geh nach innen: Achte auf deine SEELE 15

Gib dem KÖRPER sein Recht 29

Baue den STRESS ab, vermeide, was BELASTET 41

Finde zur eigenen INNEREN STÄRKE 56

Gib deinem ALLTAG STRUKTUR 67

Versuche, im HIER UND JETZT zu LEBEN 80

Vereinfache deine BEZIEHUNGEN 90

VERZICHTE und LASS LOS: Werde LEICHTER 108

Pflege DANKBARKEIT, sei ZUFRIEDEN 127

Lerne zu GENIESSEN und zu GÖNNEN 138

LEBE mit und in der NATUR 146

ZUVERSICHT, VERTRAUEN, GLAUBE 157

Quellen 173

### Ein ansteckendes Wunder

Ein dankbarer Mensch, der sich schon am frühen Morgen freut, einen neuen Tag vor sich zu haben, auch wenn das Wetter nicht gerade wünschenswert ist, wird freundlich in den Tag hineingehen, und wir wissen, wie ansteckend Freundlichkeit ist. Ganz fremde Menschen, die einen anlächeln, können den ganzen Tag verändern. Wir können die Welt ändern dadurch, dass wir freudig ins Leben gehen. Freude macht uns lebendiger, kräftiger, verbindet uns mit den anderen. Dankbarkeit ist keine Sekundärtugend wie etwa Höflichkeit. Sie ist elementarer, der Schlüssel zur Freude. Wenn wir alles nur als gegeben hinnehmen, dann entsteht keine Freude. Menschen, die alles haben, was man zur Freude brauchen würde, und nicht dankbar sind dafür, freuen sich nicht daran. Menschen, die sehr wenig haben, was Freude schenkt, aber für das Wenige dankbar sind, haben viel größere Freude. Es gibt Kulturen, in denen man sich nicht daran freut, wie viel man besitzt, sondern darüber, wie wenig man braucht, um glücklich zu sein.

Die Konsumwerbung suggeriert uns, dass es noch etwas viel Besseres gibt. Oder dass andere es noch besser haben als wir. Das ist, wie wenn man ein Gefäß immer größer machen würde, sodass es nie zum Überfließen kommt. Dem können wir vorbeugen, indem wir unser Gefäß freiwillig und bewusst kleiner machen statt größer. Dann fließt es früher über. Wenn man an einem Tag fastet oder weniger isst, freut man sich an dem Wenigen weit mehr als an anderen Tagen an der vollen Speise.

*(David Steindl-Rast)*