

einfach leben

Ein Brief von
Anselm Grün



Liebe Leserin, lieber Leser!

Dieser Monat ist für viele Menschen eine Zeit des Unterwegsseins. Auf den 24. Juli fällt das Fest des hl. Christophorus, des Patrons der Reisenden. Viele haben in ihrem Auto eine Plakette mit dem Bild dieses Heiligen. Wenn sie auf dieses Bild schauen, werden sie im dichten Stadtverkehr oder bei vollen Autobahnen vertrauensvoller sein. Es ist eine Verheißung, die in der Geschichte des hl. Christophorus erzählt wird: dass sie sicher ans Ziel kommen. Christophorus ist auch der Schwellenheilige. Im Mittelalter hat man oft beim Kircheneingang ein überlebensgroßes Bild des hl. Christophorus angebracht. Wer aus der Kirche ging und das Bild des Heiligen anschaute, vertraute darauf, bis zum Abend seine Lebenskraft nicht zu verlieren. Weil das Überschreiten einer Schwelle mit Angst verbunden war, gab es Schwellenrituale. Wir praktizieren heute solche Rituale immer noch, etwa wenn wir beim Betreten der Kirche uns mit Weihwasser bekreuzigen. Das bedeutet, dass wir uns an dieser Schwelle bewusst reinigen von all den Trübungen, die in den Wirrungen unseres Alltags unser eigentliches, ursprüngliches Bild verdunkeln. In meiner Familie war so ein Weihwasserbecken auch an der Haustüre. Wenn wir unsere Wohnung betraten, reinigten wir uns durch ein Kreuzzeichen mit dem Weihwasser von allem Ärger, den wir in der Arbeit erlebt hatten, von den vielen negativen Worten, die wir gehört und die unser Denken eingetrübt hatten.

Im Juli gehen viele Menschen auf Reisen. Da tut es gut, dass wir uns auf der Reise beschützt wissen. Natürlich ist es Gott, der uns schützt. Aber die Menschen früherer Zeiten haben den Schutz, den Gott gewährt, mit dem Bild von Heiligen in Verbindung gebracht. Bilder lassen den Glauben bis in die Tiefen des Unbewussten dringen. Wenn wir nur mit dem Verstand und mit dem Willen glauben, geht der Glaube nicht tief genug. Wir brauchen Bilder für unseren Glauben, damit wir auch in der Tiefe unserer Seele darauf vertrauen, dass Gott uns auf unserem Weg begleitet und uns schützt.

So wünsche ich Ihnen, dass Sie sich auf Ihren Reisen von Gottes Segen begleitet und behütet wissen. Und ich wünsche Ihnen, dass Sie bewusster die Schwellen überschreiten, die Schwelle ihrer Wohnung nach draußen und die vielen Schwellen, über die Sie tagsüber gehen. Dann werden Sie bewusster in die Räume fremder Menschen eintreten und auch achtsamer in die eigene Wohnung gehen. Dann lassen Sie all das, was Sie erregt hat, was Sie verletzt hat, was Ihr Denken getrübt hat, draußen und genießen Ihre Wohnung als den heiligen Raum, der auch von Gott bewohnt ist. Sie treten ein in einen gesegneten Raum, in dem Sie vom Segen Gottes umgeben sind.

Ihr

Anselm Grün

Pater Anselm Grün

Aus dem Inhalt

4 Vertrauen Den eigenen Wertentscheidungen verbunden zu bleiben hilft, wenn wir unserem Leben auch in turbulenten Zeiten Sicherheit und eine gute Richtung geben wollen.

8 Musik Musizieren kann zum Kern der Lebensfreude führen. Eine Solocellistin macht deutlich, wie wichtig für sie Verbundenheit und Vertrauen sind und was das mit Spiritualität zu tun hat.

11 Weisheit Der weltweit bekannte Benediktiner David Steindl-Rast wird in diesem Monat hundert. Zentral für ihn: Verbundenheit, Dankbarkeit, Offenheit für das Jetzt und Vertrauen ins Leben.



Quellen der Lebensfreude

Klang, der die Seele berührt

„Was einfach Freude macht“, das ist der Titel des neuen Buches, das im Juli erscheint und den alltäglichen Quellen der Lebensfreude nachgeht. Es ist nicht erstaunlich, dass Musik und insbesondere das aktive Musizieren eine besondere Rolle dabei spielen.

Auf den Klang der Sehnsucht hören

Als Schüler am Gymnasium habe ich das Cellospiel gelernt. Allerdings habe ich es nie zu großer Meisterschaft auf diesem Instrument gebracht. Dennoch hat mir das Spielen immer Freude bereitet. Das Cello hat einen warmen und vollen Ton. Es spricht meine Sehnsucht nach Milde, nach Schönheit und nach Liebe an. Wenn ich auf dem Cello Advents- und Weihnachtslieder spiele, dann erzeugt das einen eigenen Zauber. Ich komme in Berührung mit meinen Gefühlen. Manche Cellotöne sind hörbar gewordene Sehnsucht. Dabei ist nicht klar, wonach ich mich dabei sehne. Es klingt einfach eine Sehnsucht auf nach etwas, das größer ist als ich, nach etwas Unbestimmtem, nach etwas, das mich in eine andere Welt hinüberführt.

Eine andere Welt – auch in mir

Der Musikjournalist Joachim-Ernst Berendt meinte einmal, Musik sei von ihrem Wesen her Hinübergehen. Wir gehen hinüber in eine andere Welt, nicht um vor unserer konkreten Welt zu fliehen, sondern um diese Welt

dann anders bewältigen zu können. Das Cello mit seinem tiefen und vollen Klang berührt mich und führt mich hinein in eine andere Welt, in eine Welt von Wärme und Zärtlichkeit, von Barmherzigkeit und Milde. Wenn ich dem Cello aufmerksam lausche, dann gehe ich anders in meinen Alltag zurück. Dann klingt etwas nach von dieser anderen Welt in mir. Die Welt, in die mich der Klang dieses vielseitigen Instruments hinüberführt, ist ja auch eine Welt, die in mir selbst ist. Ich gelange dadurch in andere Bereiche meiner eigenen Seele, komme in Resonanz mit Bereichen, in denen ich Liebe und Geborgenheit spüre. Und das bleibt nicht nur bei mir. Denn dann strahle ich von selbst mehr Milde aus, wenn ich mit anderen Menschen spreche.

Dankbarkeit, die verwandelt

Wenn ich einmal im Jahr zu einem Konzert während des Mozartfestes in Würzburg eingeladen werde, achte ich besonders auf die Cellospieler. Ich freue mich an ihrer Leidenschaft, mit der sie die Töne auf ihrem Cello erzeu-

gen: samten und lyrisch. Und natürlich taucht da in mir manchmal auch etwas Wehmut und Neid auf, dass ich damals aufgehört habe, auf dem Cello weiter zu üben und es so versäumt habe, solch schöne Musikstücke selbst spielen zu können. Aber es überwiegt dann doch ein anderes Gefühl: Dankbarkeit für diese schöne Musik, für diese warmen Töne, die mein Herz erfüllen und meine Stimmung verwandeln.

Woran Musik erinnert

Musik sogar mitten in einem ganz zielgerichteten Tag anzuhören, erinnert uns daran, unserer Erfahrung eine andere Dimension hinzuzufügen, die Dimension des Sinnes, die das Ganze der Mühe wert macht.

David Steindl-Rast

Forum

Lebensfragen

Ich fühle mich in meiner Wohnung nicht wohl. Die Nachbarn gehen achtlos an mir vorüber. Es entsteht kein Miteinander zwischen den Bewohnern dieses Wohnblocks. Ich überlege, woandershin zu ziehen. Aber es ist heute nicht so einfach, eine schöne bezahlbare Wohnung zu finden. Was kann ich tun?

Leider gibt es in vielen Hochhäusern oft Anonymität und Kälte zwischen den Bewohnern. Aber Sie können ja selbst versuchen, die Nachbarn freundlich zu grüßen und auch mal ein kurzes Gespräch anzufangen. Und stellen Sie sich einfach den Nachbarn vor. Sie werden merken, dass manche Nachbarn sich auch nach mehr Miteinander sehnen, aber sie trauen sich nicht, von sich aus auf andere zuzugehen. Machen Sie den ersten Schritt. Natürlich wird es manche Nachbarn geben, zu denen Sie keinen Zugang finden. Dann bleiben sie ihnen gegenüber freundlich distanziert. Wichtig ist, dass Sie an die Sehnsucht der anderen nach einer guten Beziehung glauben, dass Sie an den guten Kern in allen Menschen glauben. Dann fällt es Ihnen leichter, diesen guten Kern in den anderen zu wecken.

Wenn auch Sie Fragen haben, schreiben Sie an Pater Anselm, c/o Verlag Herder, 79080 Freiburg, oder einfach per E-Mail an pateranselm@einfachlebenbrief.de.

Mein Mann ist ein Messie. Er sammelt ständig alte Zeitungen und Zeitschriften und viele andere Dinge, weil er meint, die könne er irgendwann mal wieder brauchen. Die Wohnung ist manchmal richtig zugemüllt. Ich fühle mich machtlos gegenüber seiner Sammelwut und seiner Unfähigkeit, sich von Dingen zu trennen und aufzuräumen.

Es ist nicht einfach, mit einem Messie zusammenzuleben. Der erste Schritt wäre wohl, mit Ihrem Mann über seine Zwanghaftigkeit zu sprechen. Vielleicht braucht er therapeutische Hilfe. Es ist ja eine emotionale Bindung an Dinge. So können Sie ihn fragen, welche Gefühle es in ihm auslöst, sich von bestimmten Dingen zu trennen. Wenn er einsieht, dass es so nicht weitergeht, dann können Sie gemeinsam mit ihm einen ganzen Tag vereinbaren, an dem Sie gemeinsam ein Zimmer aufräumen, so dass Sie sich darin wieder wohlfühlen können. Sie sollen sich dabei nicht überfordern, sondern zuerst nur *ein* Zimmer aufräumen. Dann können Sie einen anderen Termin für ein zweites Zimmer festlegen. Wenn Sie sich vornehmen, alles auf einmal aufzuräumen, dann wird gar nichts geschehen. Es geht nur Stück für Stück. Dann haben Sie kleine Erfolgserlebnisse, die Sie weiterhin motivieren, Ihre Wohnung wieder wohnlich zu machen.

Botschaft

Ein Tagtraum, eine zufällig aufgefangene Bemerkung, ein flüchtiger Gedanke, der uns durch den Kopf geht, wenn wir an der Kasse eines Supermarktes Schlange stehen, könnte die Botschaft eines Engels sein, die wie eine Sternschnuppe am Nachthimmel vorbeizieht. Es ist Zeit aufzuwachen.

David Steindl-Rast, Musik der Stille



Was meinem Leben Richtung gibt

Treue zum erkannten Ziel und zum einmal eingeschlagenen Weg

Flexibilität wird heute für viele zum persönlichen Wert in der Planung des eigenen Lebens. Und auch das Zusammenleben ist immer mehr von Fluktuation als von kontinuierlicher Gemeinschaftskultur geprägt. Wie kann aber die Treue zu einer als richtig erkannten Lebensrichtung und auch das Vertrauen ins Leben gestärkt werden? Und wie kann eine gute Kultur des Miteinanders auch heute wachsen?

Verunsicherungen

Viele Menschen zweifeln daran, ob der Weg, den sie eingeschlagen haben, der richtige ist. Sie lesen in den neuen Medien allenthalben von den Lebensplänen anderer Menschen, die ihre Art zu leben anpreisen als den einzig richtigen Weg. So lassen sie sich ständig verunsichern, ob ihr eigener Weg stimmig ist. Da gibt es besonders unter jungen Menschen immer wieder solche, die sich etwa nach dem Abitur oder einer Lehre nicht entscheiden können, welchen Beruf sie ergreifen wollen. Dann probieren sie mal den oder jenen Beruf aus, nehmen diesen oder jenen Job an, aber sie spüren, dass das alles nicht passt. Das gilt jedoch nicht nur in Bezug auf den Beruf. Viele haben das Gefühl, ohne Orientierung zu sein, und das führt dazu, dass sie mal diesem, mal jenem Rat folgen, der ihnen von anderen angepriesen wird. So führt ihr Weg nirgendwohin. Sie sind beschäftigt, aber es kommt nichts dabei heraus, weil sie kein Ziel haben.

So sind sie neidisch auf Menschen, die in aller Treue zu dem Weg stehen, den sie begonnen haben.

Vertrauen ins Leben finden

Die Frage ist: Was befähigt mich, den einmal eingeschlagenen Weg konsequent zu gehen? Es braucht ein grundlegendes Vertrauen ins Leben. Das ist heute sicher nicht so einfach: für den Jugendlichen, der sich auf den Weg ins Leben macht, genauso wie für Institutionen oder Firmen. Früher konnte der Chef eines Unternehmens für die nächsten 10 bis 15 Jahre planen. Heute trägt eine solch langfristige Planung nicht mehr. Es bleibt nichts anderes übrig, als offen zu sein für das, was ist, und sich ständig den neuen Begebenheiten anzupassen. Trotzdem braucht es, auch in den Firmen, einen festen Grund an Werten, denen man langfristig folgen will. Daher ist die erste Entscheidung die Entscheidung für meine Leitlinien. Es gilt, den Werten zu vertrauen, die mich tragen. Sie geben in aller äußeren Unsicherheit auch meinen Entscheidungen eine innere Festigkeit. Wenn ich meinen Werten treu bleibe, kann ich auch mit gutem Grund den Weg weitergehen, den ich schon eingeschlagen habe.

Was Treue bedeutet

Das deutsche Wort „treu“ hat verschiedene Wurzeln. Es bedeutet ursprünglich: treu, wahr, zuverlässig, richtig, echt, sicher, fest und stark wie ein Baum. Wer seinem Ziel und seinem Weg treu bleibt, der ist nicht stur, sondern er zeigt eine Festigkeit. Das meint das Bild vom Baum: Wie bei einem

Baum, der seine Wurzeln immer tiefer in den Boden gräbt, um sich nach oben entfalten zu können, werden bei einem Menschen, der in Treue seinen Weg geht, die Wurzeln immer stärker. So kann ein Leben wie ein Baum wachsen und immer reichere Früchte bringen.

Der Philosoph Otto Bollnow meint, dass der Mensch, der sich in seiner Treue für die Zukunft festlegt, gerade auf diese Weise sein Selbst erringen kann, durch alle Zufälligkeiten des Lebens hindurch. Der Mensch kommt demnach erst durch die Treue zu sich selbst. Er findet in dem ständigen Auf und Ab des Lebens so zu seinem eigentlichen beständigen Personkern. Bollnow unterscheidet fachlich: Die so verstandene Treue meint nicht Pflichterfüllung. Treue meint auch weniger, seinen Grundsätzen und seinen Aufgaben gegenüber treu zu sein. Vielmehr ist Treue eigentlich *Du*-Treue. Aber welchem Du gegenüber bin ich treu, wenn ich auf meinem eingeschlagenen Weg bleibe? Es ist die Treue zu mir selbst, zu meinem eigentlichen Selbst, zu meinem Personkern. Diese Treue zu mir selbst zeigt sich darin, dass ich an meinen Grundsätzen festhalte, dass ich meine Meinung und meine Werte nicht nach dem Wind richte, sondern verlässlich bleibe. Das macht mich auch anderen gegenüber vertrauenswürdig. Denn sie können sich auf mich verlassen.

Auf dem Weg bleiben

Treue zu meinem eingeschlagenen Weg hat nichts mit Unbeweglichkeit zu tun. Wenn ich mir Gedanken darü-

ber mache, was mir im Leben wichtig ist und welches Ziel ich habe, hat das eine bestimmte Ausrichtung zur Folge. Dabei geht es nicht um äußere Ziele wie größeren wirtschaftlichen Erfolg oder mehr Geld zu verdienen, mehr Anerkennung zu bekommen. Es geht vielmehr um Fragen wie: Was möchte ich anstreben? Was ist mir wichtig? Welche Spur möchte ich in diese Welt eingraben? Wenn ich mir dazu Gedanken gemacht habe und mich für einen bestimmten Weg zu diesem Ziel entschieden habe, dann bedeutet Treue: Ich bleibe auf diesem Weg. Ich werde ein zuverlässiger Mensch. Dann können sich nicht nur andere auf mich verlassen. Auch mir selbst spart es Energie. Denn wenn ich ständig überlege, doch einen anderen Weg einzuschlagen, verbrauche ich damit viel Energie. Und ich werde mich nie mit voller Kraft auf den jetzigen Weg einlassen. Ich stelle mich ständig wieder in Frage und nehme mich dabei selbst nicht ernst. Treue heißt also auch: zu mir und zu meinen Entscheidungen stehen. Natürlich bedeutet Treue nicht, dass der Weg absolut so weitergehen muss, dass es keine andere Möglichkeit gibt. Vielmehr bleibe ich trotz meiner Treue und Zuverlässigkeit offen für Impulse, die vielleicht einmal kommen. Aber solange sich mir da nichts aufdrängt, werde ich auf meinem Weg bleiben, in der Hoffnung, dass dieser Weg für mich selbst

und für die Menschen, mit denen ich zu tun habe, zum Segen wird.

Miteinander leben:

Den eingeschlagenen Weg teilen

Treue dem eingeschlagenen Weg gegenüber bedeutet natürlich auch, dass das meine Beziehung zu Mitmenschen bestimmt. Es heißt etwa, dass ich meinem Ehepartner gegenüber treu bin. Mein eingeschlagener Weg ist eng mit dem Partner verbunden, denn ich habe mich entschieden, mit ihm mein Leben zu teilen. Diese Entscheidung gibt der Liebe ein sicheres Fundament, auf dem dann auch Konflikte gut ausgetragen werden können. Die Treue zum eingeschlagenen Weg heißt aber konkret etwa auch, dass ich der Firma gegenüber treu bin, auf die ich mich eingelassen habe. Natürlich bedeutet heute die Treue zur Firma nicht, dass ich mein ganzes Leben bei dieser Firma bleibe. Da hat sich nicht nur in der Organisation des Wirtschaftens, sondern auch im Verständnis dessen, was man „Firmentreue“ nennt, viel geändert. Früher war es selbstverständlich, dass man sich auf gute Mitarbeiter verlassen konnte. Man konnte davon ausgehen: Sie werden sich ihr Leben lang für die Firma einsetzen. Eine solche Einstellung können wir heute nicht mehr voraussetzen. Wir können das Rad nicht einfach zurückdrehen. Aber einer Firma tut es auch heute gut, wenn sie kontinuier-

lich eine gute Kultur des Miteinanders ermöglicht und sich dann auf die Mitarbeitenden verlassen kann. Die Treue muss nicht lebenslange Verpflichtung einer Firma oder einer Gemeinde oder einem Verein gegenüber gelten. Aber eine bestimmte Kontinuität tut jeder Gemeinschaft gut. Mein Vater hatte ein Elektrogeschäft. Damals gab es viele Kunden, die dem Geschäft meines Vaters über Jahre hinweg die Treue hielten. Auch in unserer Abtei sind wir froh, wenn wir uns auf die Geschäftspartner verlassen können. Dann entsteht Vertrauen. Das spart zudem viel Energie. Wer ausschließlich den finanziellen Vorteil im Visier hat, wer ständig nur die Preise vergleicht und jeden Augenblick den Geschäftspartner wechselt, um einen Vorteil mitzunehmen, der schadet sich letztlich selbst. Denn Geschäft ist immer auch Beziehung. Und je verlässlicher eine Beziehung, desto besser werde ich abschneiden.

Es wird unserer Zeit guttun, wenn wir diese Treue zu uns selbst und zu unserem eingeschlagenen Weg, wenn wir die Treue zum Ehepartner und zu Freunden und wenn wir die Treue zu den Gemeinschaften, denen wir angehören – wie Pfarrgemeinde, Verein, Firma – leben. Dann entsteht eine Kultur des Miteinanders, die unserer Gesellschaft zum Segen gereicht.

Vertrauen

Ich lebe zuversichtlich, weil ich bewusst ins Leben vertraue. Hoffnung bedeutet für mich: Offenheit für unvorhersehbare Überraschungen. Meine Erfahrung ist: Das Leben hat sich als vertrauenswürdig gezeigt, im Kleinen wie im Großen. Und wenn ich dem Leben vertraue, kann ich immer wieder Neues entdecken. Wenn Angst und Zweifel auftauchen, entscheide ich mich für die Zuversicht, indem ich mich dem Moment öffne.

David Steindl-Rast



Das Böse in mir

Du steigst mit mir hinunter, Herr, in
die Dunkelkammern meines Lebens.
Schritt für Schritt enthüllst du mir
mein wahres Antlitz.
Meine Abgründe sind viel dunkler,
als ich es je geahnt hätte.
Im Licht deiner Gegenwart erkenne
ich meine Neigung zum Bösen.
Wie von unwiderstehlichen Mächten
getrieben, lasse ich mich wieder
und wieder hinreißen,
dir die Herrschaft über alle Bereiche
meines Lebens streitig zu machen.
Wo ich mich dir aber verweigere,
öffne ich anderen Mächten die Tür.
Die negativen Kräfte gewinnen Raum,
und mein Leben wird Zeugnis meiner
Entfremdung von dir.
Ich weiß, dass ich fähig bin,
gleichgültig zu sein gegen fremde Not,
Menschen zu verletzen,
zu verachten und zu hassen,
Dinge zu missbrauchen,
erbarmungslos auf meinen Vor-
teil aus zu sein, Macht zu genießen,
Versöhnung zu verweigern.

Und immer finde ich Gründe, mich
insgeheim zu verteidigen und meine
Schuld zu verharmlosen.
Ich erschrecke, Herr, vor mir.
Aber ich danke dir, dass du mich
meiner Dunkelheiten überführst.
Du wirst mich verwandeln und mehr
und mehr zu dem machen,
der ich nach deinem Herzen sein soll.
Das ist meine Hoffnung.

Antje Sabine Naegeli

Die Antwort auf die existentielle Frage: „Wer bin ich?“ lautet letztendlich: „Ich werde geliebt.“

David Steindl-Rast

Antje Sabine Naegeli zeigt Gott die Dunkelmammern ihres Lebens. Vor Gott spürt sie, dass auch in ihr noch viel Dunkles und Böses ist, dass sie fähig ist, andere zu verletzen und erbarmungslos auf ihren Vorteil aus zu sein. Aber indem sie alles, was in ihr an Dunklem ist, Gott hinhält, vertraut sie darauf, dass Gott alles in ihr verwandeln kann. Vor Gott kann sie sich ihre eigene Wahrheit eingestehen. Denn sie weiß: Das alles kann vom Licht und von der Liebe Gottes durchdrungen und geheilt werden. Wenn sie aber all das Dunkle vor Gott verschließt und auch vor sich selbst, öffnet sie die Türe ihres Herzens für nega-

tive Mächte und Kräfte. Je unbewusster wir leben, desto mehr werden wir von dem zerstörerischen Chaos unbewusster Tendenzen beherrscht. Es geht darum, im Gebet absolut ehrlich vor Gott zu treten und ihm alles hinzuhalten. Dann wird der Glaube nicht nur eine Sache des Willens, dann wird der Glaube mich in der Tiefe verwandeln. Denn bis in die Tiefen meines Unbewussten dringt die Liebe Gottes vor und wird mich mehr und mehr in den verwandeln, der ich eigentlich bin, zu der einmaligen Person, die dem ursprünglichen Bild entspricht, das Gott sich von mir gemacht hat.



Begegnung

Musik – Vertrauen wagen, Freude erfahren

Ob klassische oder zeitgenössische Musik – Åsa Åkerberg geht es um die Magie des Klangs und die Freude am Musizieren. (Vgl. ihren Beitrag „Seine Freude leben“ in einfach leben Thema Glücksfaktor Dankbarkeit, S. 30 f.) Im Gespräch mit Rudolf Walter wird nicht nur der Grund ihrer Musikbegeisterung, sondern auch ein besonderes Verständnis von Spiritualität deutlich.

Åsa Åkerberg war Solocellistin an der Stockholmer Oper und in der Västerås Sinfonietta. Seit Januar 2006 Cellistin des „ensemble recherche“, Freiburg, mit dem Schwerpunkt auf Neuer Musik.

Ein Leben für die Musik, ein Leben mit dem Cello: Was bedeutet Musik, was bedeutet dieses Instrument für Sie?

Dass ich mein Leben lang schon Musik machen kann, ist ein Geschenk. Ich kann meine Freude leben. Ich habe früh angefangen zu musizieren. Aber wenn meine Eltern mich lobten, weil ich „schön spiele“, war ich unzufrieden. Schon als Jugendliche wollte ich nicht nur „schön“ spielen, sondern herausfinden, wie etwas noch besser klingen, noch authentischer sein kann. Danach suche ich bis heute. Aber von Anfang dieses Weges an hat mich das Cello, der warme Klang dieses Instruments begeistert. Es ist wie eine Erweiterung der eigenen Stimme. Und ich mag es immer noch, einfach mit dem Bogen über die Saiten zu streichen und durch diese Berührung ein Instrument zum Klingen zu bringen, das so viele Farben, ein so unglaublich breites Spektrum an Dynamik, Artikulation und Charakterisierung ermöglicht. Musik ist aber immer auch mehr als Virtuosität. Sie ist Leben. Es bleibt schön. Und spannend.

Sie hatten eine Festanstellung im Orchester der Königlichen Staatsoper in Stockholm und spielen seit 20 Jahren im avantgardistischen

„ensemble recherche“ in Freiburg. Wieso dieser Wechsel?

Ich mochte die klassische Musik, die wir vorwiegend spielten. Aber ich fühlte mich in diesem großen Orchester wie verloren. Es konnte sein, dass ich an einem Abend großartig spielte, dass aber die Vorstellung insgesamt schlecht war. Oder umgekehrt. Ich suchte eine deutlichere und unmittelbare Resonanz auf das, was mich bewegte, was ich selber musikalisch ausdrücken wollte. Ich wollte Musik ja zu meinem Leben machen und hatte doch irgendwie das Gefühl einer Sackgasse. Dann erfuhr ich, dass das damals auch in Schweden schon bekannte „ensemble recherche“ eine Cellistin suchte ...

Was hat Sie angezogen?

Vor allem die Vorstellung, in Gemeinschaft etwas zu erarbeiten. Kammermusik in einer kleinen Besetzung zu machen, ohne Dirigentin oder Dirigent. Als Teil einer intensiven Gemeinschaft von Menschen, die aber Individualisten bleiben.

Was ist für Sie das Besondere an der Neuen Musik?

Vor allem ihre Vielseitigkeit. Ich mag Stücke, von denen ich weiß: Niemand vorher hat sie gespielt. Sie durchbrechen eingefahrene Gewohnheiten, sie sind sinnlich, und doch un-erhört, neu. Da passiert Auseinandersetzung mit unseren Vorstellungen von Zukunft.

Das Glück, das nicht davon abhängt, ob uns etwas „glückt“, ist Freude. Freude ist immer Gemeingut, je mehr wir an der Gemeinschaft des Lebens teilnehmen, umso größer wird unsere Freude. Was unser Glück am meisten zerstört, ist unsere Vereinzelung: Dass wir nicht verbunden sind, ist das Merkmal des Unglücks. Dass wir irgendwie von dem getrennt sind, was wir eigentlich wollen. Glück ist diese tiefe Freude der Verbundenheit.

David Steindl-Rast

Man gewinnt eine neue Wachheit, schärft seine Sinne, die äußeren und inneren Ohren, für die Welt in uns und um uns herum.

Man verbindet Musik ja in der Regel mit Gefühl, mit Emotionen, mit Schönheit. Das ist es ja nicht, was Neue Musik in erster Linie ausmacht!

Auch wenn Schönheit, Harmonie hier nicht im Zentrum stehen und es oft nur um Geräusch zu gehen scheint, um Form, Struktur: Es gibt auch in der Neuen Musik Schönheit, berührende Klänge, atmosphärisch dichte Strukturen, ein kreatives Umgehen mit der Stille. Wenn ich etwa an Stücke von Morton Feldman denke ...

Wovon erzählt Neue Musik? Erzählt sie überhaupt etwas?

Oh durchaus! Auch wenn meist weniger die Gefühle bestimmend sind. Es sind Erzählungen über den Zustand der Welt. Musik kann ja beides ausdrücken. Die Schönheit der Welt, durchaus. Aber auch, dass diese Welt in Harmonien nicht mehr zu beschreiben ist. Neue Musik macht dafür wach, hellhörig. Gerade weil sie im Spektrum der Ausdrucksmöglichkeiten weiter, radikaler, ungewohnter ist.

„Happy New Ears“ – John Cage, der zeitgenössische Komponist, beschreibt damit ein neues Hören.

Musik hören, was ist das für Sie?

Das Glück, etwas zu hören, besteht für mich nicht unbedingt darin, dass etwas konsonant tönt und harmonisch dargestellt wird. Musik – ob neu oder alt – schafft ja Leben, Rhythmus ist Energie. Was ich persönlich mag, ist ein besonderer „Geist“: Wenn also in den Tönen ein Zusammenhang, ein Gedanke, eine Idee, ein Wille erkennbar ist, wenn da eine Absicht deutlich wird, die vielleicht überraschend ist. Und doch die Welt neu und genau zu beschreiben vermag. Wenn ich diesen „spirit“ wahrnehme und dann auch im Spielen wiedergeben kann – das ist für mich Glück.

„Triumph, zu sein“: Für ein Ende des Jahres geplantes Konzert unter diesem Motto konnten Sie KomponistInnen zu Originalkompositionen einladen ...

Ich konnte sie bitten, etwas zu einem Thema zu komponieren, das mir wichtig ist. Es geht da um Zeiterfahrung. Um Lebensfreude – trotz aller Endlichkeit. Es sind Kompositionen zu einem über 100 Jahre alten Gedicht einer schwedischen Autorin, das der Frage nachspürt: Was bedeutet es: *zu leben*? Eine Kernaussage dieses Poems: Im tagtäglichen Leuchten der Sonne erfahre ich mich immer auch als Teil der Unendlichkeit. Auch für jede Musik gilt ja: Sie verklingt, ist endlich. Aber im Verklängen ist etwas Bleibendes, was wir erinnern können. Und auch im Erklängen und Verklängen ist es möglich, etwas Wesentliches über das Leben sinnlich erfahrbar werden zu lassen.

Der Cellist Pablo Casals sagt einmal, es gehe in der Musik um mehr als um Virtuosität. Wie meint er das?

Was ist dieses Mehr?

Mehr als man in Worten sagen kann: Darin liegt dieses „Mehr“. Auf dieses Jenseits der Worte zu hören, oder auch: dieses Transzendierende hörbar, es auch sinnlich erfahrbar zu machen, es im Musizieren zu kommunizieren – darum geht es.

Musik als Kommunikation:

Was ist da das Besondere?

Meine Freude an Musik hat wesentlich damit zu tun: mit dieser Erfahrung der Verbundenheit. Da ist zunächst schon einmal die Verbundenheit mit dem Komponisten, dessen Werk wir hörbar machen. Auch jede Aufführung lebt von der Verbundenheit mit dem Publikum, der Resonanz mit den Zuhörern. Aber ganz zentral ist natürlich die Verbindung mit den Mitmusizierenden im Ensemble. Wir spielen ja ohne Dirigenten. Man kann sich in einem kleinen Ensemble nicht verstecken. Es ist wichtig, seinen Willen, seinen

Geschmack, sein Temperament, seine Persönlichkeit einzubringen. Aber am allerwichtigsten: darauf zu vertrauen, dass es zu einem guten gemeinsamen Ergebnis kommt.

Was verbindet denn im Prozess des Miteinandermusizierens?

Zuerst schon die gleiche Leidenschaft: Natürlich bringen wir unterschiedliche Erfahrungen, Vorlieben und Vorstellungen ein. Die einen stellen eher das Rhythmische in den Vordergrund, andere streben nach Balance und guter Intonation, der eine will immer nah am Notentext spielen, die andere sucht überraschende Akzente. Aber schließlich muss ja ein gemeinsamer Klang entstehen. Das Ergebnis rührt aus der Produktivität des Unterschieds in diesem Prozess, auf dem Weg zum Ziel. Ich bleibe Solistin. Aber nur wenn man die Stärken und die Möglichkeiten der Mitspielenden sucht, sich auf sie einlässt, ihnen vertraut, findet man im Miteinander gute Lösungen, die in den gemeinsamen Klang eingehen. Eine beglückende Erfahrung!

Sie haben zahlreiche internationale Konzertreisen gemacht. Hat sich auf diesen Reisen etwas gezeigt, was Wesentliches über Musik sagt?

Dazu eine Erfahrung in Moskau: Dort hat unsere Neue Musik keine Tradition. Wir spielten in einem überfüllten Konzertsaal vor äußerst konzentriert lauschenden Menschen. Da war unmittelbar spürbar: Musik ist nonverbale Sprache, die Gräben überwindet, Verbindung ermöglicht, Verständigung vertieft. Das macht den Geist von Musik aus! Auch darin liegt für mich Spiritualität. Ob wir in Peking musiziert haben oder in Südamerika, in New York, in Australien oder Freiburg, also in ganz unterschiedlich geprägten Kulturen: Musik wird universell verstanden. Sie verbindet Menschen. Und das zu erfahren, macht glücklich.

Quellen der Lebensfreude

Dankbarkeit als Einverstandensein

Die in diesem Brief eingestreuten Zitate sind eine Hommage für David Steindl-Rast OSB, dessen Lebensthema „Dankbarkeit“ ist. Zu seinem 80. Geburtstag schrieb Anselm Grün einen Text, der im Folgenden gekürzt wiedergegeben ist.



Dankbarkeit bedeutet für mich: Einverstandensein mit meinem Leben, im Einklang sein mit dem, der ich geworden bin. Und sie heißt: Einen tiefen inneren Frieden zu spüren, zu erkennen: Es ist alles gut, so wie es ist. Zugleich ist dies auch von der Haltung der Demut geprägt. Gott hat mich nur so viel Dunkelheit und Chaos erleben lassen, wie ich aushalten konnte. Das zu wissen, bewahrt mich vor Stolz. Ich weiß, dass all das Geschenk ist: von Gott, aber auch von meinen Eltern und von meinen Lehrern und Erziehern. Die Dankbarkeit lehrt mich, all das dankbar anzunehmen, was Gott mir geschenkt hat, aber auch bereit zu sein, es loszulassen, wenn er mich dazu herausfordert. So befreit mich die Dankbarkeit von der Angst, ob ich einmal krank werde, und wie es im Alter weitergehen wird. Die Dankbarkeit führt zur Gelassenheit. Sie befreit mich auch von dem Zwang, mich mit anderen zu vergleichen und meine Werke und meine Fähigkeiten über die anderer zu stellen. Dankbarkeit ermöglicht es mir, mich mit dem anderen zu freuen über das, was ihm gelungen ist. Ich muss weder ihn noch mich abwerten oder entwerten. Mein Wert verliert nicht, wenn ich den Wert des anderen dankbar anerkenne. So verbindet die Dankbarkeit mich mit dem anderen, ermöglicht ein gutes Miteinander und befreit uns von einem ständigen Gegeneinander, von dem Zwang, uns ständig mit anderen vergleichen zu müssen. Jeder Mensch hat genügend Grund, dankbar zu sein. Ich bin nicht nur dankbar für das, was



Gott mir geschenkt hat, sondern auch für die Menschen, die er mir geschenkt hat, und für die Menschen, denen er viele Gaben mitgegeben hat, die ich bei mir nicht finde. Ich muss nicht alles in mir selbst haben. Es ist schön, bei anderen etwas bewundern zu können, was mir fehlt. Ich freue mich an dem Reichtum, den ich in anderen Menschen finde. Dankbarkeit ist offensichtlich die Voraussetzung dafür, dass wir gut miteinander leben können. Sie ist der konkrete Ausdruck, dass ich den anderen annehme, dass ich froh bin, dass er in meiner Gemeinschaft ist. Dankbarkeit ist offensichtlich die Bedingung, dass ich dem anderen wirklich begegnen kann und auch mag. Sie ist der Resonanzboden, auf dem Gespräche und Begegnungen gelingen.

In mir war immer ein Gefühl von Dankbarkeit, wenn ich Br. Davids Bücher las. Darin spüre ich das weite Herz, von dem der hl. Benedikt in seiner Regel schreibt. Die Weite des Herzens ermöglicht innere Heiterkeit: jene „hilaritas“, von denen die frühen Mönche geschrieben haben und die für sie ein Zeichen eines wahrhaft spirituellen Menschen ist.

David Steindl-Rast: Die Weisheit eines Hundertjährigen

Am 12. Juli feiert „Bruder David“, wie er von seinen Freunden in aller Welt genannt wird, den 100. Geburtstag. Geboren in Wien, promovierte er in Kunstwissenschaft, war Präfekt der Wiener Sängerknaben und trat in den USA 1953 in die Gemeinschaft eines benediktinischen Reformklosters ein. Als das Vaticanum den Blick für andere Religionen öffnete, studierte er Zen bei japanischen Meistern und nahm intensiv am buddhistisch-christlichen Dialog teil. Seine interaktive Website www.grateful.org wird heute täglich von Tausenden Menschen aus mehr als 235 Ländern besucht. Nachfolgend einige seiner Gedanken: Perlen der Weisheit.

Das Gegenteil von Freude ist nicht die Traurigkeit, sondern die Faulheit, welche die Mühe scheut, auf den geschenkten Augenblick voll und ganz zu antworten, und die Trübsinnigkeit, die daraus entspringt.

Spiritualität ist ein lebendiges Gewahrsein, das alle Bereiche unseres Daseins durchzieht. So hört man etwa: „Ich lebe erst richtig, wenn ich Musik höre“, oder: „Ich lebe nur auf, wenn ich im Garten arbeite“, oder: „Ich lebe nur wirklich, wenn ich Golf spiele“. In dem Bereich, wo wir „aufleben“, sind wir spirituell.

Die liebevolle Antwort auf die Aufforderung eines jeden Augenblicks befreit uns aus der Tretmühle der Uhrzeit und öffnet eine Tür ins Jetzt.

Was für ein Geschenk, jeden Morgen irgend einem Teil der Natur zu begegnen. Vielleicht haben wir gar nie richtig darauf geachtet: auf den Morgenhimmel, auf wiegende Bäume im Wind, auf singende Vögel, oder auf Blumen, die soeben erblühen.

Impressum

einfach leben –
Ein Brief von Anselm Grün ·
www.einfachlebenbrief.de

Herausgeber:

Dr. Rudolf Walter, Freiburg i.Br.
(V.i.S.d.P.)

Redaktionsanschrift:

Verlag Herder, D-79080 Freiburg
E-Mail:

pateranselm@einfachlebenbrief.de

Abonnentenservice:

Verlag Herder, D-79080 Freiburg,
Tel. (0)761-2717-200,
Fax (0)761-2717-222,
E-Mail: kundenservice@herder.de

Alle Rechte vorbehalten. Wiedergabe,
auch auszugsweise, nur mit schriftlicher
Genehmigung des Verlages.

ISSN: 1862-3700
Ausgabe Nr. 7/2026
Postvertriebsstück: 71364

Erscheinungsweise:

12 x jährlich
(10 Monatsbriefe, 2 Themenhefte)

Preis inkl. MwSt.:

Jahresabo mit jederzeitiger
Kündigungsmöglichkeit:
print + digital inkl. aller Online-
Angebote: 87,60 € (D), 91,20 € (A),
CHF 94,80 bzw. Privatbezieher:
70,80 € (D), 73,20 € (A), CHF 86,40 /
zzgl. Versand: 13,20 € (D),
26,40 € (A), CHF 26,40.
Nur digital inkl. App-Inhalte für
Privatbezieher: 62,40 € (D), 64,80 € (A),
CHF 74,40.

Einzelhefte: Monatsbrief
6,50 € (D), 6,70 € (A), CHF 8,50.

Themenheft
12,00 € (D), 12,40 € (A), CHF 14,00.
In-App-Kauf Einzelheft 4,99 €,
Themenheft 9,99 €.

Verlag:

Verlag Herder GmbH
Hermann-Herder-Straße 4
D-79104 Freiburg

Kundenanfragen im Zusammenhang
mit Produktsicherheit:
produktsicherheit@herder.de.

Projektbetreuung, Layout und Satz:
wunderlichundweigand

Druck: RCDRUCK GmbH & Co. KG,
Albstadt-Tailfingen

Gedruckt auf umweltfreundlichem,
chlorfrei gebleichtem Papier

Fotos:

Portraitfoto Cover © Katharina Gebauer
Titelseite © Dylan Winter/GettyImages
Seite 2 © francesco de marco/shutterstock
Seite 3 © wavipicture/GettyImages
Seite 5 © kamsta/GettyImages
Seite 6/7 © serts/GettyImages
Seite 8 © Stefan Postius

Quellen:

Antje Sabine Naegeli, Das Böse in mir, in: Du hast mein
Dunkel geteilt. Gebete an unerträglichen Tagen, Verlag
Herder, Freiburg i. Br. 2020, S. 36 f.;
David Steindl-Rast, Einfach leben – dankbar leben. 365
Inspirationen, hg. von Rudolf Walter, Verlag Herder, Frei-
burg i. Br. 2025;
David Steindl-Rast, Musik der Stille. Die Gregorianischen
Gesänge und der Rhythmus des Lebens, Verlag Herder,
Freiburg i. Br. 2015;
S. 10: Dankbarkeit als Einverständnis, gekürzter
Auszug aus: Anselm Grün, Einverständnis, in: Die
Augen meiner Augen sind geöffnet. Erfahrungen der
Dankbarkeit. Eine Hommage an David Steindl-Rast aus
Anlass seines 80. Geburtstags, hg. von R. Primault und
R. Walter, Verlag Herder, Freiburg i. Br. 2006.

Seite 10 oben © Verlag Herder GmbH
Seite 10 unten © Andrea Göppel
Seite 11 © MR.PRAWET THADTHIAM/
shutterstock
Seite 12 © Lobre78/GettyImages
Alle weiteren © privat

Mein tägliches Ritual



Ein Schwellenritual

Wenn Sie von der Arbeit oder vom Einkaufen nach Hause kommen, bleiben Sie bewusst einen Augenblick vor Ihrer Wohnungstüre stehen. Halten Sie kurz inne und fragen Sie sich: Was hat mich in den letzten Stunden beschäftigt, erregt, verletzt? Dann versuchen Sie sich vorzustellen: All das bleibt jetzt draußen. Das nehme ich nicht in meine Wohnung mit. Den Menschen, die mich verletzt haben oder die mir das Leben schwer machen, erteile ich Hausverbot: Das bedeutet, dass ich in meiner Wohnung nicht über sie spreche. Ich versuche auch nicht, über sie ständig nachzudenken. Und dann öffnen Sie bewusst die Türe und stellen Sie sich vor: Ich betrete gesegnete Räume, Räume,

die vom Segen Gottes erfüllt sind. Es ist ein heiliger Raum. Heilig ist das, was der Welt entzogen ist. Ich lasse den heiligen Raum meiner Wohnung nicht von den Turbulenzen der Welt beherrschen. Das heißt nicht, dass ich mich vor der Welt verschließe. Aber ich schaue aus den gesegneten Räumen, in denen ich mich geschützt weiß, auf die Nachrichten, die mir aus der ganzen Welt entgegenkommen. Doch ich begrenze mich mit den Informationen, dass sie nicht meine Wohnung und mein inneres Haus beherrschen. Aus dem gesegneten Raum meines Hauses lasse ich vielmehr den Segen in die Welt strömen.