



Mit 19 Jahren, gleich nach dem Abitur, trat Grün ins Kloster ein. Er studierte Theologie und Betriebswirtschaft, heute führt er mehr als 300 Mitarbeiter

„Wer nur funktioniert, ist eigentlich tot!“

Der Seelsorger, Bestseller-Autor und Benediktinermönch **Pater Anselm Grün** sagt, wie der Mensch zu sich finden kann – und warum die Lebensmitte dafür besondere Chancen bietet

Altert die Seele? Für Platon war die Seele alterslos, aber für die christliche Philosophie hängen Seele und Körper zusammen, es gibt Wechselwirkungen zwischen ihnen; die Seele macht wie der Körper Erfahrungen, sie wächst. Das Wort Seele hat ja seinem Ursprung nach mit „See“ zu tun, es steht für die Tiefe des Menschen, für das Unergründliche, das Geheimnisvolle in ihm, für seine innere Welt.

Was unterscheidet eine junge von einer alten Seele?

Die junge Seele hat weniger Erfahrungen gemacht als die alte, die alte hat mehr gesehen, mehr erlebt, sie hat einen Schatz von Erfahrungen gesammelt. Sie sollte weise sein.

Man erlebt 70-Jährige, die jung wirken, und greise 30-Jährige. Biologisch scheint die Seele also nicht zu altern.

Die greisen 30-Jährigen sind Menschen, die nicht in Berührung sind mit ihrer Seele, die deswegen stehen geblieben sind. Die 70-jährigen Jungen dagegen sind in engem Kontakt mit ihrer Seele, ihre Seele macht sie jung, erhält sie jung; die Seele ver-

braucht sich ja nicht, verschleißt nicht wie ein Organ, sie wird reifer und reicher, sie kann immer weiter wachsen und dabei lebendig bleiben und wach machen.

Sind es gegenläufige Prozesse:

Im physischen Bereich nimmt das Potenzial des Menschen mit steigendem Alter ab, im seelischen Bereich nimmt es zu?

Ja. Der Psychoanalytiker C.G. Jung beschreibt das Leben des Menschen als einen Halbkreis, dessen Scheitelpunkt in der Lebensmitte ist; dann geht es mit den physischen Kräften und der Leistungsfähigkeit wieder nach unten. Wer das aber akzeptiert und sich damit aussöhnt, dass die physische Lebenslinie nach unten führt, dessen psychologische Lebenslinie kann auf der Höhe bleiben.

Und dessen Seele weiter im Steigflug?

Richtig.

Was halten Sie von dem Gedanken, dass wir vielleicht nur zehn Prozent des Potenzials unserer Seele benutzen?

Sehr viel! Seele beinhaltet für mich auch die Ahnung, dass ich mehr bin als jemand, der funktioniert; Seele schließt die Träume des Lebens ein, alles, was sich in der Tiefe des Menschen befindet,

da schlummert ein großes Potenzial, die Chance für ein Leben, das „beseelt“ ist, also wirklich lebendig. Wer nur funktioniert, ist eigentlich tot.

Was kann man tun, um dieses unausgeschöpfte Potenzial seiner Seele zu entwickeln?

Der erste Schritt ist immer der, die Stille zu suchen und nach innen zu horchen: Was tut sich denn in meiner Seele? Viele fürchten ja diese Art von Stille. Eine Frau sagte mir: ‚Wenn ich in die Stille gehe, geht ein Vulkan in mir hoch.‘ Die arme Frau! Wie viel Energie kostet es sie, diesen Vulkan ständig unter Verschluss zu halten! Und diese Energie fehlt ihr dann im Leben. Es kann schon sein, dass in der Stille zunächst Gefühle wie Trauer, Enttäuschung, die Erinnerung an bittere Erfahrungen aufsteigen, aber darunter gibt es eine Lage von Ahnung, von Sehnsucht, von Träumen, von innerem Reichtum, den man wieder entdecken kann. Es ist der ‚Schatz im Acker‘, von dem die Bibel spricht, das wahre Selbst des Menschen. Mit seiner Seele in Berührung zu kommen heißt Antwort auf die Frage finden: Wer bin ich selbst? Was ist das Ursprüngliche, Einmalige, Authentische in mir?

Was besitzt ein Mensch, dem gelungen ist, sein seelisches Potenzial zu entwickeln, was strahlt er aus?

Er besitzt Weite und Freiheit, er urteilt nicht, er hat die Welt erfahren, er hat sich erfahren, er ist voller Zuversicht. Er muss nichts verdrängen, er muss sich nicht zwingen, positiv zu denken, er tut es. Er strahlt Ruhe aus, Tiefe und Milde.

Kann man das in jedem Alter erreichen, oder ist es ein Vorrecht der Menschen, welche die Lebensmitte erreicht haben?

Zur Person

Mönch, Manager, Schriftsteller

Anselm Grün, geboren 1945, ist Mönch und Cellerar (Finanz- und Personalvorstand) der Benediktinerabtei Münsterschwarzach nahe Würzburg. Er ist Seelsorger und spiritueller Berater, der mit seinen Vorträgen pro Jahr rund 90 000 Menschen erreicht. Seine Bücher – darunter „Die hohe Kunst des Älterwerdens“ – haben eine Gesamtauflage von rund 15 Millionen.

Es gibt Menschen, die sehr früh reifen und solche Erfahrungen machen, aber je älter man wird, desto eher führen solche Erfahrungen zu dauerhaften Haltungen.

Ist die Entdeckung des eigenen inneren Reichtums auch eine Frage des Glaubens? Geht es ohne den lieben Gott?

Es geht sicherlich ohne Kirchlichkeit. Aber ohne ein Gespür für Transzendenz und etwas, das mich übersteigt, geht es nicht. Der Therapeut C. G. Jung hat ja gesagt, er kenne keinen Patienten über 35, dessen letztes Problem nicht ein religiöses war. Die Seele ist eben der Ort, wo der Mensch mit dem Göttlichen in Berührung kommt. Man braucht vielleicht keinen konkreten Glauben, aber eine Ahnung von der Existenz eines Größeren.

„Der Mensch wird von allein alt. Aber ob sein Altern gelingt, hängt von ihm ab“, haben Sie geschrieben. Was kann man, was muss man tun, wenn Altern gelingen soll?

Man muss sich aussöhnen mit sich selbst und der eigenen Geschichte. Dazu gehört auch das Betrauern dessen, was nicht erreicht wurde im Leben, das Betrauern der eigenen Begrenztheit und Unvollkommenheit. Dann kann man loslassen – Macht, Kraft, Einfluss. Und man kann dann eine neue Dankbarkeit entwickeln. Danken kommt ja von Denken. Wer richtig denkt, wird dankbar.

Manche bleiben verbittert und voller Gram, weil zu viel ungelebtes Leben in ihnen ist.

Was raten Sie denen?

Ich sage ihnen, es ist nie zu spät anzufangen. Aber auch diesem neuen Anfang muss das Betrauern vorausgehen – dass man verdrängt hat, sich angepasst hat, nur funktioniert hat, kurz das falsche Leben geführt hat. Aber auch das Ungelebte hat einen Sinn. Es ist eine Einladung, jetzt das richtige Leben zu führen. Das heißt nicht, alles nachzuholen. Das geht gar nicht und wäre ja auch wieder ein verqueres Leistungsdenken. Aber im Dunkel des Ungelebten hat sich etwas angesammelt, das jetzt ans Licht kommen kann.

Welcher Rat für Menschen in der Lebensmitte gefällt Ihnen am besten?

Das Wort des jüdischen Theologen Martin Buber: ‚Altwerden ist ein herrliches Ding, wenn man nicht verlernt hat, was anfangen heißt.‘ Älter werden heißt eben nicht nur loslassen und annehmen, sondern auch immer wieder anfangen. Es gibt neue Einsichten, neue Herausforderungen, neue Möglichkeiten. Niemand ist festgenagelt auf seine Vergangenheit. Jeder kann jeden Tag neu anfangen. In jedem Alter. ✧

Interview: Peter Sandmeyer