



Anselm Grün  
Christoph Gerhard  
Erwin Sickinger

# Tür- Öffner

Schlüsselbund für  
ein achtsames Leben

*Vier-Türme-Verlag*

### **Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

1. Auflage 2017

© Vier-Türme GmbH, Verlag, Münsterschwarzach 2017

Alle Rechte vorbehalten

Lektorat: Claudia Gröhn

Umschlaggestaltung: wunderlichundweigand

Druck und Bindung: CPI Books GmbH, Leck

ISBN 978-3-7365-0072-3

*[www.vier-tuerme-verlag.de](http://www.vier-tuerme-verlag.de)*

<b>Einleitung</b> . . . . .	11
<b>Leseanleitung zum Buch</b> . . . . .	17
<i>Exkurs:</i>	
<i>Der Schlüssel im Jubiläumsjahr der Abtei Münsterschwarzach</i> . . . . .	21
<b>I. Der Schlüssel in der Bibel</b> . . . . .	27
<i>Exkurs:</i>	
<i>Das Schlüsselerlebnis</i> . . . . .	35
<b>II. Sieben Fallen</b> . . . . .	39
1. Unachtsamkeit . . . . .	40
2. Vergessen . . . . .	44
3. Zu viel Arbeit . . . . .	48
4. Routine . . . . .	51
5. Zu hohe Erwartungen . . . . .	53
6. Widerstand . . . . .	57
7. Keine Zeit . . . . .	60

## INHALT

<b>III. Sieben Helfer</b> . . . . .	63
1. Rituale . . . . .	64
2. Worte . . . . .	68
3. Erinnerungen . . . . .	72
4. Menschen, als Rückversicherung . . . . .	76
5. Ehepartner . . . . .	78
6. Geistliche Begleiter . . . . .	81
7. Bücher . . . . .	86
<b>IV. Sieben Schritte zu einem achtsamen Leben</b> . . . . .	91
1. Segensritual am Morgen . . . . .	93
2. Rituale zu Beginn der Arbeit . . . . .	97
3. Langsam gehen . . . . .	100
4. Pausen machen . . . . .	103
5. Worte der Bibel wiederkäuen . . . . .	106
6. Den inneren Raum spüren . . . . .	110
7. Abendritual: alles Gott übergeben . . . . .	114

<b>V. Sieben Termine mit meinem Schutzengel</b> . . . . .	119
1. Gebet der liebenden Aufmerksamkeit am Abend . . . . .	122
2. Sonntag: Eucharistiefeier . . . . .	124
3. Sonntag: Vor der Eucharistiefeier: Innehalten, Bilanz ziehen . . . . .	127
4. Montag: Morgenritual zu Beginn der Woche . . . . .	130
5. Dienstagabend: frei zum Lesen . . . . .	132
6. Samstagnachmittag: Spaziergang . . . . .	136
7. Ein Abend: Gespräch mit dem Ehepartner oder Freund . .	139
 <b>Wie schütze ich eine wertvolle Erfahrung? – Die ersten Stunden danach</b> . . . . .	141
 <b>Schluss</b> . . . . .	145
 <b>Literatur</b> . . . . .	151

## Was mich bewegt

*Man muss den Dingen  
die eigene, stille ungestörte Entwicklung lassen,  
die tief von innen kommt  
und durch nichts gedrängt oder beschleunigt werden kann,  
alles ist ausgetragen –  
und dann geboren ...*

*Reifen wie der Baum,  
der seine Säfte nicht drängt  
und getrost in den Stürmen des Frühlings steht,  
ohne Angst  
dass dahinter kein Sommer kommen könnte.*

*Er kommt ...!  
Aber er kommt nur zu den Geduldigen,  
die da sind,  
als ob die Ewigkeit vor ihnen läge,  
so sorglos, still und weit.*

*Man muss Geduld haben  
gegen das Ungelöste im Herzen  
und versuchen, die Fragen selbst lieb zu haben,  
wie verschlossene Stuben  
und wie Bücher, die in einer sehr fremden Sprache geschrieben sind.*

*Es handelt sich darum, alles zu leben.  
Wenn man die Fragen lebt,  
lebt man vielleicht allmählich,  
ohne es zu merken,  
eines fremden Tages  
in die Antworten hinein.*

RAINER MARIA RILKE



## EINLEITUNG

In Führungsseminaren laden wir die Teilnehmer und Teilnehmerinnen ein, zur Eucharistiefeier Gegenstände auf den Altar zu legen, die dann gesegnet werden. Die gesegneten Gegenstände sollen uns im Alltag daran erinnern, dass Gottes Segen immer mit uns geht. Der Segen hat aber noch eine andere Bedeutung: Er drückt aus, was Gott durch die Dinge sagen möchte. Mit dem Ring sagt Gott uns beispielsweise zu, dass er alles Brüchige in uns zusammenhält und alles Kantige abrundet, dass er sich an uns bindet, damit wir uns selbst treu sein können.

Oft legen die Teilnehmer Schlüssel auf den Altartisch, zum Beispiel Autoschlüssel oder verschiedenste andere Schlüssel, die zu ihrer Wohnung, zu ihrem Arbeitsplatz oder zu bestimmten Schränken gehören. Diese Schlüssel öffnen nicht nur die Türen zum Haus, zum Auto oder zu verschlossenen Schränken. Der gesegnete Schlüssel will uns verheißen, den Schlüssel zu unserem eigenen Herzen zu finden und den Zugang zu unseren Gefühlen, zu dem, was unser Herz tiefst bewegt. Daneben steht der Schlüssel auch für die Sehnsucht, Zugang zum Herzen anderer Menschen zu finden und ihr Herz aufzuschließen für unsere Liebe, aber auch für das, was wir ihnen gerne sagen möchten. Und der Schlüssel schließt in sich die Verheißung ein, dass wir den Schlüssel zur Wahrheit finden, den Schlüssel, der uns das Geheimnis unseres Lebens aufschließt und das Geheimnis Gottes. In diesem gemeinsamen Buch, das aus unseren Führungsseminaren

erwachsen ist, verstehen wir den Schlüssel als einen Türöffner zum gelingenden Leben. Am Ende eines Kurses fragen die Teilnehmer oft: Wie können wir das, was wir jetzt erfahren haben, mit in den Alltag nehmen? Wie finden wir den Schlüssel, der uns im Alltag einen Weg zeigt, wie wir aus dem Glauben heraus leben, wie wir achtsam leben, wie wir so leben können, dass wir nicht wieder von der Arbeit aufgefressen werden? Wie können wir im Alltag die Tür zu einem bewussten Leben aufschließen? Welche Hilfen gibt es, dass unser Alltag verwandelt wird?

Der geistliche Weg, auf den wir die Kursteilnehmer eingeladen haben, ist nicht immer ein einfacher Weg und der Schlüssel ist kein schneller Trick, der die Tür zum geistlichen Leben öffnet. Benedikt sagt von diesem Weg in seiner Regel: »Fliehe nicht vom Weg des Heils; er kann am Anfang nicht anders sein als eng. Wer aber im klösterlichen Leben und im Glauben fortschreitet, dem wird das Herz weit, und er läuft in unsagbarem Glück der Liebe den Weg der Gebote Gottes.« (RB Prolog 48f) Der geistliche Weg ist ein Übungsweg und zunächst eng. Jedes Training verlangt vom Sportler Schweiß und Anstrengung. Doch dann weitet sich das Herz. Und es entsteht – wie es im Lateinischen heißt – eine unbeschreibliche Süßigkeit der Liebe. Der geistliche Weg bekommt also den Geschmack der Liebe. Und dieser Geschmack ist süß und angenehm. Doch zu Beginn kann der Geschmack durchaus herb sein und der Weg anstrengend, durch Enttäuschungen und häufige Rückschläge.

Heute werden viele spirituelle Wege angeboten. Daher ist es gut, in der christlichen Tradition nachzusehen, was sie unter geistlichem Leben versteht. Geistliches Leben hat gemäß der christlichen Tradition vier Bedeutungen:

## **1. Geistliches Leben ist das Leben in der Gegenwart Gottes**

In der Gegenwart Gottes zu leben heißt, in Beziehung zu Gott zu leben. Und das bedeutet: Ich bin ganz präsent, ganz im Augenblick. Vor Gott zu leben heißt, sich von Gott angesprochen und gerufen zu wissen und mit seinem Leben auf diesen Ruf zu antworten. Es geht also darum, Verantwortung zu übernehmen. Die Gegenwart Gottes ist dabei immer etwas Geheimnisvolles, das ich letztlich nicht greifen kann. Ich kann in dieser Gegenwart nur staunend und mit Ehrfurcht leben. Denn Gott ist der Unbegreifliche und Unendliche, vor dem ich mich verneige und verstumme.

## **2. Geistliches Leben heißt, durchlässig zu werden für den Geist Jesu Christi**

In der christlichen Tradition erreicht diese Durchlässigkeit nur jemand, der alles, was in ihm ist, immer wieder Christus hinhält und sich vom Geist Jesu durchdringen lässt. Durchlässigkeit verlangt also ehrliche Selbsterkenntnis und Selbstbegegnung. Ich verschließe nichts in mir vor Jesus Christus. Ich öffne alle Kammern meines Leibes und meiner Seele, damit Christi Liebe dahinein strömen und alles verwandeln kann. Der Epheserbrief drückt das so aus: »Alles, was aufgedeckt ist, wird vom Licht erleuchtet. Alles Erleuchtete aber ist Licht.« (Eph 5,13f) Die Selbstbegegnung ist selten angenehm. Sie verlangt absolute Ehrlichkeit sich selbst gegenüber. Doch wenn ich alles in mir ehrlich Christus hinhalte, entsteht eine starke innere Freiheit, in der ich frei bin, alles anzuschauen.

### **3. Der geistliche Weg ist ein Weg der Verwandlung**

Die innere Verwandlung ist ein langer Prozess. Sie geschieht nicht durch das Finden eines Schlüssels, der mir die Tür einfach aufschließt. Verwandlung braucht Zeit. Das lernen wir von der Natur. Die Verwandlung einer Knospe in eine Blüte bedarf Zeit. Und bis ein Baum herangewachsen ist, vergeht noch mehr Zeit. Der Baum muss Zeiten der Hitze und der Kälte, Zeiten des Regens und der Trockenheit, Winter, Frühling, Sommer und Herbst immer wieder durchlaufen, damit er in die Gestalt hineinwächst, die ihn auszeichnet. Ebenso benötigen wir Zeit, immer wieder durch Sonnenschein und Regen hindurchzugehen, bis sich in uns etwas wandelt, bis in uns das einmalige Bild, das Gott sich von uns gemacht hat, sichtbar wird.

### **4. Der geistliche Weg ist ein Übungsweg**

Auf diesem Übungsweg benötigen wir Beharrlichkeit und Geduld. Der Weg geht wie oft genug in unserem Leben zwei Schritt voran und einen Schritt zurück. Wir sind auf Geduld angewiesen, um immer weiter gehen zu können. Und der Übungsweg muss alltags-tauglich sein. Er geschieht nicht so sehr in der Abgeschlossenheit des Klosters, sondern mitten im Alltag. Und ob ich auf diesem Weg weitergekommen bin, zeigt die Realitätskontrolle im Alltag. Darin muss sichtbar werden, dass ich nicht mehr so sehr von meinem Ego beherrscht werde, sondern immer mehr zu meinem Selbst gelange, dass ich frei werde von Abhängigkeiten und offen werde für das, was Gott mir heute zutraut.

*Man kann nicht bergauf kommen, ohne bergan zu gehen.  
Und obwohl Steigen beschwerlich ist, so kommt man doch dem Gipfel  
immer näher, und mit jedem Schritt wird die Aussicht umher freier und  
schöner! Und oben ist oben.*

MATTHIAS CLAUDIUS

### **Fragen für den Alltag**

Bevor Du weiterliest, halte kurz inne und frage Dich:

- > Gibt es etwas in Deinem Leben, das sich in der Tiefe nach Verwandlung sehnt?
  
- > Hast Du in Deinem Leben bereits kleine und regelmäßige Zeiten, in denen Du die Gegenwart Gottes einübst? Eine kurze Zeit am Morgen, ein kurzes Innehalten am Tag oder ein Segenswunsch am Ende des Tages? Was kannst Du tun, um Dir diese kostbaren Perlen der Selbstverständlichkeit zu vergegenwärtigen?



## LESEANLEITUNG ZUM BUCH

Unser vorliegendes Buch versteht sich als Handbuch, das Du immer wieder in die Hand nehmen kannst, um einmal über Dein Leben nachzudenken, um Dich anregen zu lassen, wie Du Deinen Alltag leben willst.

- > Das Buch enthält zuerst Gedanken, die uns drei Autoren nach unseren Kursen und nach vielen Gesprächen mit den Kursteilnehmern beim Nachdenken über den Schlüssel in unserem Leben gekommen sind. Die Gedanken wollen Dich anregen, selbst über Dich und Dein Leben nachzudenken und über die Schlüssel, die Dir die Tür zum Leben aufschließen.
- > Wir haben am Ende jedes Kapitels Übungen und Anregungen für den Alltag vorgeschlagen. Die Übungen wollen Dich einladen, etwas auszuprobieren. Du wirst nicht alle Übungen durchführen. Achte dabei auf Dein Gefühl. Wenn Dich eine Übung reizt, dann probiere sie einfach aus. Es ist wichtig, sich dabei nicht unter Leistungsdruck zu setzen, etwa dass die Übung sofort zu sichtbaren Ergebnissen führen müssen. Probieren geht über Studieren. Und Üben braucht Zeit. Pass die Übungen ruhig auf Deine Lebenssituation an, so dass sie für Dich stimmen.
- > Ein anderer Bereich unseres Buches sind Texte und Gedichte, die uns beim Nachdenken über den Schlüssel begegnet sind.

Die Dichter und Denker haben oft tiefer geschaut und mehr verstanden von dem Geheimnis des Lebens als die Theologen. Denn die Dichter lassen das Geheimnis des Menschen offen. Sie wollen uns nicht festlegen auf bestimmte Gedanken. Wir verzichten darauf, diese Texte zu kommentieren. Wir wollen sie offenlassen für die Deutung, die Dir selbst beim Lesen kommt. Lass Dich ansprechen von den Texten, spüre Dich in sie hinein und such nach ihrer verborgenen Schönheit. Dann werden Dir die Texte guttun. Oft geben sie keine Antworten, sondern stellen uns einfach Fragen. Aber Fragen sind häufig wichtiger als Antworten. Die Frage – so sagt uns die deutsche Sprache – gräbt eine Furche in den Acker unserer Seele. Sie öffnet den Acker für die Samen, den diese Texte in unseren Boden hineinlegen.

### **Übung für den Alltag**

Sammele Texte, Zitate, Gedichte, die Dich spontan ansprechen. So legst Du Dir ein eigenes Schlüsselbrett für den Alltag zu, an dem allerhand Schlüssel hängen, die manche versperrte Tür aufschließen können.

### **Das Wesen der Wahrheit**

*Ein Mann wurde von schweren Zweifeln über das Wesen der Wahrheit geplagt. Er beschloss deshalb, zu einem Rabbi in einem weit entfernten Dorf zu reisen, der für seine Weisheit bekannt war.*

*Als er nach einer langen und beschwerlichen Reise in dem Dorf ankam, erkundigte er sich sogleich, wo er den berühmten Weisen antreffen könne. Doch die Leute im Dorf lachten ihn nur aus:*

*»Der Rebbe hat sich schon vor 20 Jahren aus der Welt zurückgezogen und jetzt meint so ein dahergelaufener Fremder wie du, er könnte ihn einfach so besuchen!«*

*Das konnte den Mann jedoch nicht von seiner Suche abbringen. Er wartete einen Moment ab, in dem die engsten Schüler des Rabbiners einmal nicht aufpassten, und stahl sich in die Studierstube des alten Mannes. Es verging eine Zeit, bis der Rabbiner endlich von seiner Arbeit aufsaß: »Ich bitte um Verzeihung, ehrwürdiger Rebbe, aber ich bin von weit her gekommen, weil mich seit Langem eine Frage nicht mehr loslässt. Ich hoffe, dass Ihr mir in Eurer großen Weisheit eine Antwort geben könnt.«*

*»Nun, wie lautet Deine Frage?«, wollte der Rebbe wissen, und sein Tonfall war dabei durchaus freundlich.*

*»Was ist das Wesen der Wahrheit?«, erwiderte der Besucher.*

*Der Rabbiner sah ihm tief in die Augen, stand auf und gab ihm eine Ohrfeige. Der Mann wusste nicht, wie ihm geschah. Vollkommen verwirrt rannte er davon und lief ins nächste Wirtshaus, um dort sein Enttäuschung in Alkohol zu ertränken. Ein junger Bursche aus dem Dorf sah dies und fragte ihn, was denn passiert sei. So bekam er die ganze Geschichte zu hören. Dann sagte er nachdenklich:*

*»Weißt Du, wenn der Rebbe so etwas tut, hat er einen Grund. Es muss eine Erklärung dafür geben.«*

*Jetzt mischte sich auch ein Schüler des Rabbiners ein, der am Nebentisch saß und zugehört hatte. »Der Rebbe hat dir eine Ohrfeige gegeben, damit du lernst, dass man niemals eine gute Frage gegen eine Antwort eintauscht.«*

NILTON BONDER

Aus: Nilton Bonder, Der Rabbi hat immer recht. Die Kunst, Probleme zu lösen © Carl-Auer Verlag GmbH, 2014; der Abdruck erfolgt mit freundlicher Genehmigung