

Anselm Grün

# Im Wandel wachsen

Wie wir freier, authentischer,  
gelassener und hoffnungsvoller  
werden können



Herausgegeben von Rudolf Walter

**HERDER** 

FREIBURG · BASEL · WIEN

# Inhalt

<i>Einführung</i>	8
1. Kapitel	22
<i>Wege der Reifung und Schmerzen des Wachstums</i>	
Neues Leben: Schwangerschaft und Geburt	23
Entfaltung: Kindheit und Adoleszenz	29
Ablösung von den eigenen Eltern	32
Partnerwahl: Einen gemeinsamen Weg gehen	36
Die Elternschaft annehmen und doch die Kinder loslassen	40
Wieder allein – wenn die Kinder aus dem Haus sind	44
Die Erfahrung der Lebensmitte	48
Wenn die eigenen Eltern älter werden	52
Am Ende des Berufslebens	57
Älterwerden und alt sein	62
Das eigene Sterben als Hinübergehen	67





## 2. Kapitel 72

### *Gestalten, was uns widerfährt: Persönliche und gesellschaftliche Herausforderungen*

Einsam – ohne Partner, kinderlos	73
Ich bin anders als alle anderen	76
Ausgegrenzt – Fremdheit und Identität	79
Beziehungsabbrüche – Vertrauensverlust	83
Mit der Schuld umgehen	90
Stress durch Ortswechsel und Umzüge	95
Durch eine schwere Krankheit gehen	99
Trennungen – Scheidungen	103
Schockerfahrungen, die alles ändern	109
Vor den Scherben des Lebens	113
Mitten im Leben – der Tod	119
Spirituelle Dunkelheiten durchleben	126
Die Welt und meine Heimat ändern sich	134
Nichts ist mehr wie es war – auch in der Kirche	138

3. Kapitel	144
<i>Was Halt gibt und inneres Wachstum ermöglicht</i>	
Alles hat seine Zeit – bewusst durch das Jahr	145
Jeden Tag voll Achtsamkeit erleben	149
In Bewegung bleiben – damit etwas in Bewegung kommt	152
Gegen den Strom: widerständig leben	155
Die Realität gelassen annehmen und akzeptieren	159
Destruktive Energien transformieren	163
Lösung aus Symbiosen – Schritte in die Eigenständigkeit	166
Entscheidungen wagen – frei werden von Blockaden	170
Hoffnung: Sich zur Zuversicht entscheiden	174
Offen sein für einander: Wachsen am Du	178
Rückzug: Innehalten und die Stille suchen	180
Trost suchen und Trost geben	182
Krankmachendes bearbeiten	185
Gotteserfahrung und Selbstwerdung	188
Spirituelle „Wandlung“ und unser Alltag	192
Archetypische Bilder – Potentiale der Verwandlung	196
<i>Nachwort</i>	200
<i>Zitierte Literatur</i>	206





# Einführung



## Im Wandel wachsen: Grundgesetz des Lebens

Wachsen ist ein Grundgesetz des Lebens. Dieses Grundgesetz gilt für Menschen, aber auch für Tiere und Pflanzen. Zu diesem Gesetz des Wachsens gehört auch das Gesetz des Sterbens – in der Natur um uns herum wie bei uns Menschen. Die Pflanzen blühen im Frühling auf, sie wachsen und werden welk, die Bäume werfen ihre Blätter ab. Im Winter scheint alles abgestorben zu sein. Doch in jedem Frühling wächst wieder neues Leben. Auch wir Menschen werden geboren, wir altern und sterben. Wachsen und Sterben gehört zu jedem Leben. Und nur wenn wir uns diesem Grundgesetz des Lebens anvertrauen, werden wir wahrhaft Menschen, leben wir so, wie Gott es uns zugedacht hat. Johann Wolfgang Goethe hat in dem Gedicht „Selige Sehnsucht“ dieses Gesetz des Wachsens und Sterbens so formuliert:

*„Und solange du das nicht hast, / Dieses: Stirb und werde! /  
Bist du nur ein trüber Gast / Auf der dunklen Erde.“*

Nur wer dieses Gesetz des Zusammenhangs von Wachsen und Sterben bejaht, also auch das Eingebundensein in die Natur und die eigene Endlichkeit, ist – nach Goethe – würdig, als Mensch auf dieser Erde zu leben. Wer sich dagegen wehrt, ist für ihn nur ein trüber Gast auf der dunklen Erde: Sein Leben ist verdunkelt. Es ist kein wirkliches Leben.

## Im Fluss des Lebens – im Wildwasser des Wandels

Der griechische Philosoph Heraklit hat das Wort geprägt: „Panta rhei.“ – „Alles fließt.“ Und über unser Leben sagt er: „Wir steigen niemals zweimal in den gleichen Fluss.“ Auch wenn wir die Dynamik des Wandels der Lebensverhältnisse in der Gegenwart als besonders eindrücklich wahrnehmen: Leben ist und war immer Wachsen und Wandel. Auch menschliches Leben ist immer im Fluss. Jeder Fluss fließt in eine Richtung, er mündet entweder ins Meer oder ergießt sich in einen anderen Fluss. Er muss auf seinem Weg Hindernisse überwinden. Manchmal muss er sich durch ein enges Tal zwängen. Felsen stellen sich ihm in den Weg. Doch er fließt um alles herum. So ist auch unser menschliches Leben durch viele Hindernisse geprägt. Man spricht auch vom „Wildwasser des Wandels“. Das, was sich uns in den Weg stellt, kann unseren Wandlungsweg behindern und erschweren. Es kann aber auch eine Chance sein für unsere Verwandlung. So wie der Fluss um den Felsen strömt, auf einmal reißender wird und aufschäumt, so können die Hindernisse auf unserem Weg uns herausfordern, neue Möglichkeiten zu finden und neue Lebendigkeit in uns zu entdecken.

Unwägbarkeiten gehören zum Leben: zeitlebens, von der Jugend bis ins Alter. Leben ist nicht vorhersehbar, nicht kontrollierbar, sondern entwickelt sich. Wer davor nur Angst hat, verkrampft. Auch wer sich in seiner Unsicherheit nur an Normen und Vorschriften, an Geld oder Versicherungen klammert, verliert Lebendigkeit, er kann sich nicht wandeln. Es geht also darum, Unsicherheit nicht zu schnell mit äußeren Sicherheiten zu vertauschen, sondern sie zu akzeptieren. Das

gelingt leichter, wenn wir uns tiefer getragen fühlen und Vertrauen haben. Viele Menschen machen die Erfahrung, dass gerade schmerzliche Situationen, wie eine plötzliche Krankheit, ein finanzieller Bankrott oder das Zerbrechen einer Partnerschaft, zu einer intensiven Wandlung und in einen neuen „glücklichen Raum“ (Rilke) führen können.

Wenn wir genauer fragen, was das Leben von seinem Wesen her ist, beginnen wir zu stammeln. Wenn wir uns zur Beantwortung dieser Frage auf unsere religiöse Tradition beziehen, können wir sagen, dass die Bibel das Leben mit dem Lebenshauch verbindet, den Gott den Menschen einhaucht. Das Johannesevangelium spricht vom ewigen Leben. Die Griechen unterscheiden zwischen „bios“, dem biologischen Leben, und „zoe“, der Lebensqualität, dem erfüllten, wirklichen Leben. Wenn Johannes vom ewigen Leben spricht, dann meint er, dass in uns ein Leben ist, das auch durch den Tod nicht vernichtet wird. Er sieht das Leben als etwas Geistiges. Wer die Worte Jesu hört und sie realisiert, der ist jetzt schon vom Tod zum Leben übergegangen (vgl. Joh 5,24).

Die Lebensphilosophie (vor und nach 1900) hat das Leben im Gegensatz zu den rationalen Konzepten und Begriffen, mit denen die sonstige Philosophie arbeitete, als vitalen „Elan“ verstanden und das Werden und die Ganzheitlichkeit, die Kreativität und die Gestaltungsmöglichkeiten herausgestellt. Der Theologe Karl Rahner sieht Leben und Tod sowohl als Widerfahrnis wie auch als Tat des Menschen. Wir können das Leben demnach nur in seiner Gegensätzlichkeit verstehen: Es widerfährt uns, und wir gestalten es. Manchmal erleiden wir das Leben, das uns vorgegeben ist. Auf der anderen Seite können wir das, was uns vorgegeben ist, auch selbst gestalten.



Damit das glückt, braucht es auch den Willen und die Fähigkeit, sich zu entscheiden. In den „Sonetten an Orpheus“ hat Rilke einem Gedicht den Titel „Wolle die Wandlung“ gegeben. Darin rühmt er die Lebendigkeit des entwerfenden Geistes als Feuer der inneren Entwicklung und sieht die Entscheidung zur Wandlung als Alternative zu Erstarrung und Tod:

*„Was sich ins Bleiben verschließt, schon ists das Erstarrte;  
Wähnt es sich sicher im Schutz des unscheinbaren Graus?“*

Und der Dichter sieht gerade im Wandel die Voraussetzung eines glückenden Lebens:

*„Jeder glückliche Raum ist Kind oder Enkel von Trennung,  
den sie staunend durchgehn.“*

## Menschsein heißt innere Verwandlung

Wachsen ist mit ständiger Wandlung verbunden. Ohne Wandlung kein Wachsen. Für uns Menschen geht es aber nicht nur um die Wandlung, die mit dem natürlichen Vorgang des Wachsens verbunden ist, sondern auch um die innere Verwandlung. Der Psychoanalytiker und Tiefenpsychologe C. G. Jung betont immer wieder, dass der Mensch, der sich nicht wandelt, innerlich stehen bleibt. Wer als alter Mensch noch das Kind oder der ewig Jugendliche bleibt, verfälscht damit sein Menschsein. Der Mensch wandelt sich vom Kind zum Jugendlichen, vom Jugendlichen zum Erwachsenen und schließlich zum Alten. Ein Mensch, der dieser inneren Wandlung zustimmt, lebt

seinem Wesen gemäß. Solche Wandlungen sind freilich oft ein schmerzlicher Prozess. Es kann weh tun, sich vom Kind zum Jugendlichen zu wandeln. Und keineswegs fällt es immer leicht, vom Erwachsenen, der alles in die Hand nimmt und aktiv gestaltet, zum alten Menschen zu werden, der geschehen lassen muss, was geschieht. Häufig geschieht die Wandlung durch Krisen hindurch: Es ist ein Weg von durchgemachten Erfahrungen, die in den eigenen Lebensvollzug immer neu integriert werden müssen. Unser Leben ist ein Prozess, in dem nicht nur Enden und Anfänge immer wieder neu miteinander verknüpft sind. Da gibt es auch Bruchstellen und Phasen der Krise und der Transformation, die mit Konflikten – inneren und äußeren –, mit Angst oder Hoffnungen verbunden sind. Mit der Entscheidung für einen bestimmten beruflichen Lebensweg oder für einen konkreten Partner ändert sich vieles und beginnt etwas Anderes. Mit der Geburt eines Kindes endet für Eltern eine Lebensphase, es beginnt etwas Neues. Mit der Lösung der Kinder von den Eltern hört die Elternschaft nicht auf. Beziehungen ändern sich und bleiben bestehen. Wenn etwa eine schwere Krankheit uns auf die Probe stellt oder Krisen im Umfeld einer Entscheidung erfahren werden, wenn Entscheidungen in der Lebensmitte oder am Lebensende zu treffen sind, und unabhängig auch davon, ob wir auf das Leben des Einzelnen oder auf Entwicklungen in Kirche und Gesellschaft schauen: Leben im Wandel stellt Anforderungen an alle, die damit zurechtkommen müssen – und sie ist eine Chance für mehr Lebendigkeit. Solche Lebendigkeit verlangt oft auch Geduld.

## Kein Mechanismus

Verwandlung geschieht oft, ohne dass wir etwas dazu tun. Wir spüren vielleicht erst nach einigen Jahren: Es hat sich in mir etwas gewandelt. Ich reagiere z. B. nicht mehr so empfindlich auf verletzende Worte. Oder wir erleben einen Freund, den wir lange nicht gesehen haben, und haben das Gefühl: Da hat sich „etwas getan“, da ist etwas gewandelt – manchmal zum Guten, manchmal auch zum Negativen. Bei allem Geschehenlassen gehört zur Verwandlung auch menschliches Tun. Geistliche Übungen, also bewusste spirituelle Praxis, gehören in der christlichen Tradition dazu.

In unserer Zeit haben viele Menschen nicht die Geduld zur Verwandlung und zum Wachsen. Sie wollen sich selber verändern wie eine Maschine, die man mit einem Knopfdruck umstellen kann. Doch dann behandeln sie sich selber oft auch wie eine Maschine. In ihrem Verhalten steckt etwas Aggressives: Ich muss ein anderer Mensch werden. So wie ich bin, bin ich nicht gut. Alles muss bei mir ganz anders werden. Denn das, was ich jetzt lebe, ist nicht gut. Ich verändere also etwas, weil ich nicht zufrieden bin und das Bisherige ablehne. Doch auch das ist ein Grundgesetz menschlichen Lebens: Das, was ich ablehne, bleibt an mir hängen. Wenn ich mein bisheriges Leben ablehne, wird es mich auch weiterhin bestimmen.

Gegenüber diesem eher mechanistischen Bild der Veränderung setzen die christliche Tradition und auch die heutige Psychologie auf Verwandlung. Verwandlung bedeutet: Ich schaue zurück, aber auch nach vorne. Ich würdige mich und mein Leben, wie ich es bisher gelebt habe. Aber ich spüre: Ich bin noch nicht der oder die, die ich von meinem Wesen her sein

könnte. Wandlung kann nur geschehen, wenn ich das, was ist, annehme. Es ist so, wie es ist. Ich bewerte es nicht. Aber solches Annehmen ist immer mit der Hoffnung verbunden, dass sich in mir Wandlung vollzieht, dass ich noch mehr hineinwachsen werde in meine ursprüngliche Gestalt, in die Gestalt, die Gott mir zugetraut, die er für mich vorgesehen hat.

## Das Doppelgesicht von Verwandlung

Es gibt freilich nicht nur die Verwandlung in das eigene authentische Wesen. Es gibt nicht nur die Veränderung zum Guten, sondern auch die Verwandlung zum Schlechteren. In der Literatur und auch schon in den Märchen, Mythen und Sagen gibt es Beispiele dafür. Verwandlungen sind da etwa die Folge von Verwünschungen oder Strafen, aber auch Zeichen göttlicher Macht.

Die berühmteste positive Geschichte von Verwandlung beschreibt der antike Dichter Ovid in den „Metamorphosen“: Philemon und Baucis, ein altes Ehepaar, nehmen – anders als die anderen – die Götter Zeus und Hermes gastfreundlich in ihrer Hütte auf. Als Dank dafür erbitten sie sich, zur selben Stunde zu sterben, sodass keiner von ihnen des anderen Grab schauen muss. Sie werden am Ende ihres Lebens dann, während sie miteinander reden, in eine Eiche bzw. eine Linde verwandelt. Diese Verwandlung ist der Lohn für ihre im Leben bewiesene Haltung: ein göttliches Geschenk, das sogar den Schmerz des Todes und der Trennung aufhebt.

In der Neuzeit hat Franz Kafka in seiner Erzählung „Die Verwandlung“ beschrieben, wie ein Mensch durch eine be-

lastende und kränkende Umwelt negativ verwandelt werden kann. Gregor Samsa, der als reisender Tuchhändler nach dem Bankrott des väterlichen Geschäfts die Familie ernährt, wird über Nacht in ein übergroßes Ungeziefer verwandelt. Offensichtlich drückt Kafka damit aus, dass die verletzende Vaterbeziehung einen Menschen in ein Ungeziefer verwandeln kann. Die Familie erschrickt vor dem Ungeziefer und hasst es. So stirbt mit dem Ungeziefer der Sohn. Es ist eine erschreckende Erzählung, die aber sehr deutlich zum Ausdruck bringt, wie eine kränkende äußere Situation den Menschen verwandelt: in einen Menschen, der seine Würde verliert und sich in der Folge so negativ entwickelt, dass er von allen gehasst wird.

## Change-Management

Wenn heute von Veränderung die Rede ist, dann oft in politischen oder wirtschaftlichen Zusammenhängen. Da wird vor Wahlen etwa ein Richtungswechsel in Aussicht gestellt. Man will so der gewandelten Realität besser gerecht werden. Von „Transformationskompetenz“ als Führungsqualität ist immer häufiger die Rede. Auch in der Wirtschaft, insbesondere beim Unternehmensmanagement, spricht man heute von solchen Steuerungsprozessen. Man nennt es „Change-Management“, wenn es darum geht, mit organisatorischen Veränderungen die Leistungsfähigkeit zu erhalten und auf neue Umstände nachhaltig zu reagieren. Wenn man aber Veränderungen immer nur hinterherhechelt und in der Firma ständig alles verändern will, erzeugt das häufig bei den betroffenen Menschen Aggressionen. Denn man vermittelt ihnen damit: Alles, was ihr bisher

gemacht hat, war falsch. Ihr müsst alles anders machen. Auch für eine Firma gilt das Gesetz der Verwandlung: Ich nehme die Firma an mit allem, was sie bisher geleistet hat. Ich würdige die Mitarbeiter. Aber ich ziehe die Konsequenz aus der Einsicht, dass die Zeiten sich ebenso wie die Bedingungen des Wirtschaftens geändert haben. Deshalb müssen wir erforschen, wie wir hineinwachsen können in die Kultur, die uns ausmacht, damit wir auch nach außen gut wirtschaften können. Es ist unsere Aufgabe, unsere wahre Identität zu finden und uns nicht von den äußeren Umständen zu permanenten Veränderungen zwingen zu lassen, die die beteiligten Menschen überfordern und ihnen letztlich die Motivation nehmen. Natürlich müssen manchmal Strukturen und Arbeitsabläufe verändert werden, damit die Firma sich in ihre eigentliche Gestalt verwandeln kann. Aber wenn klar ist, dass wir ein Unternehmen heute auf andere Weise führen müssen und wenn ich in diesem Prozess die Mitarbeiter würdige und ihnen für ihre Stärken und das bisher Geleistete danke, dann kann ich sie auch begeistern für ihre wahre Gestalt und für das, was ein wirksames Unternehmen ausmacht.

Viele beziehen das „Change-Management“ freilich auch auf ihren persönlichen Weg. Sie wollen bei sich alles von Grund auf ändern. Häufig erwarten sie von äußeren Änderungen, dass auch sie selbst ganz andere Menschen werden. Die einen ändern alle zwei Jahre ihre Ernährungsmethode, andere ihre Bewegungsart, wieder andere ihre psychologischen Methoden. Doch sie bleiben immer die Gleichen. Sie ändern ihre Methoden, um selbst ein anderer zu werden. Doch dann rebelliert die menschliche Seele, sie reagiert mit Widerstand – und das, was wir bekämpfen, bleibt an uns hängen.