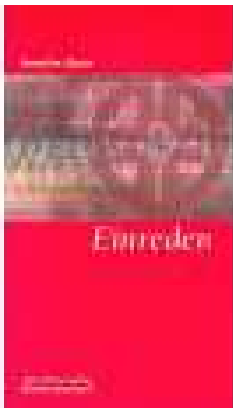


# Grün, Anselm, Einreden - Der Umgang mit Gedanken, Münsterschwarzach: Vier Türme Verlag [21]2001

4 von 5 Punkten[1]

Einreden ist das erste Buch von Anselm Grün, was ich gelesen habe. Anselm Grün ist Benediktinerpater. Das Buch ist einer Reihe des Klosters Münsterschwarzach erschienen. Die Bücher sind kompakt, kurz (93 Seiten), günstig (6,60€) und schnell zu lesen.
In Einreden macht Grün deutlich, wie Gedanken unser Leben und damit unser Verhalten bestimmen - in negativer und positiver Weise. Dabei geht es teilweise um Praktiken, die viele vielleicht auch als „Stille Zeit“ bezeichnen würden. Nur wesentlich leichter umzusetzen☺.
„Wer sich positiv verändern will, muss an die Wurzel seiner Stimmungen ran - an die >Einreden<.“, lautet es auf dem Cover. „Daher ist es eine wichtige Aufgabe, sich mit den Sätzen zu beschäftigen, die sich in uns von selbst formulieren und die doch eine so immense Wirkung auf unsere Einstellung, auf unsere Stimmung, auf unser Denken, Fühlen und Handeln haben.“ (:12).

Grün greift auf die Geschichte des alten Mönchtums zurück. Dort spielte der Umgang mit Gedanken eine wichtige Rolle. „Wenn wir daher nach Gottes Willen handeln wollen, müssen wir bei unseren Gedanken ansetzen und sie Gottes Geist entsprechen lassen.“ (:14). Dieser spricht durch die Schrift zu uns (:15). **„Daher ist die Auswahl der Gedanken, die auf uns einströmen, eine Hauptaufgabe des geistlichen Lebens.“ (:16).** In den folgenden Kapiteln lässt er nun die Erkenntnisse dieser weisen Männer einfließen (er nennt sie oft Vätersprüche).
Wir können uns negativ etwas einreden (ab S.19) und natürlich auch positiv (ab S.33). Interessant ist, dass ein alter Mönch z.B. ein Raster hatte, um auf bestimmte in ihm hochkommende Gedanken zu reagieren (:33). So ein Raster kann man sich auch heute zulegen und einüben. Eine Möglichkeit ist es z.B. Bibelverse zu rezitieren. „Wenn mich ein Wort fasziniert, mich unmittelbar betroffen macht, dann ist das ein Zeichen, dass es mich einige Zeit oder sogar ein Leben lang begleiten sollte, dass es mein Übungswort werden könnte.“ (:37). Das fängt schon morgens an: „Wenn du dich vom Schlaf erhebst, so öffne sofort als allererstes deinen Mund zum Lob Gottes und stimme Lieder und Psalmen an…die erste Beschäftigung, mit der sich der Geist morgens abgibt, hält an, …Daher sei du immer der erste, um Weizen hinzuwerfen, bevor dein Feind Unkraut hineinwerfen kann.“ (:37).
Empfehlenswert ist es auch Bibelwörter mit Tätigkeiten zu verbinden. Hier wird Grün sehr alltagspraktisch: „Wenn wir einen Bibelspruch oder ein Gebet aber mit einer Tätigkeit verbinden, die wir sowieso verrichten, dann kostest es keine Energie, einen solchen Vorsatz durchzuhalten… **Ob wir einen solchen Vorsatz zur Gewohnheit werden lassen können, ist nicht Sache der Willensstärke, sondern der Klugheit.“** (:38) „…Vorsätze seien das sicherste Mittel, uns daran zu hindern, etwas in unserem Leben in Bewegung zu bringen… Ich flüchte mich vor der Herausforderung des gegenwärtigen Augenblickes in die Unverbindlichkeit der Zukunft… **Die Kunst des geistlichen Lebens besteht darin, die kleinen Dinge des Alltags zu einer Einübung in die Gegenwart Gottes zu machen…. Wir müssen ein Programm aufstellen, wie wir uns in kleinen Schritten in den Geist**

[1] 1 Punkt: Buch bietet sehr wenig / 2 Punkte: Buch ist mäßig / 3 Punkte: in einigen Punkten hilfreich / 4 Punkte: sehr hilfreich und sehr anregend / 5 Punkte hervorragend, weil anregend, hilfreich und inspirierend

**Jesu einüben können, ein bescheidenes Programm, das auch durchführbar ist.** Wenn wir nur einen Gang, den wir täglich gehen, zu einer Einübung in die Gegenwart Gottes machen, dann hat sich damit schon etwas Entscheidendes in unserem Leben geändert.“ (:39f). „Man sagt es sich etwa vor, wenn man auf dem Weg zur Arbeit ist oder von der Arbeit kommt, wenn man das Haus betritt,… diese Zeiten und Augenblicke, die immer wiederkehren, plant man bewusst. Man verbindet sie automatisch mit einem Wort, so dass man die Gewähr hat, das Wort trifft mich wenigstens einige Male am Tage.“ (:47). Dabei ist das Wort für ihn kein Zaubermittel, „…aber es ruft in mir etwas wach, es macht mich selbst wacht und stellt mich in die Gegenwart Gottes.“ (:51)
Anschließend geht er auf die psychologische Seite des Einredens ein (ab S.53). Anhand der Transaktionsanalyse macht er deutlich, wie kindlich erlebte „Einschärfungen“ uns bestimmen.
Ab Seite 63 nennt Grün Methoden zum Umgang mit Gedanken. Dazu einige Zitate: „Wir können die negativen Gedanken in uns nicht einfach vertreiben. Das ist auch nicht nötig. Wir sollen aktiv auf sie reagieren. Wir sollen sie nicht unterdrücken, sondern mit ihnen umgehen, mit ihnen kämpfen.“ (:66)
**„Anstatt uns den Gedanken zu verbieten, lassen wir ihn zu und können offen mit ihm kämpfen. Nur so können wir ihn überwinden, ohne ständige Angst, dass er wieder in uns auftauchen könnte.“ (:67)**
„Die Vorstellung, dass der schlechte Gedanken von Dämonen stammt, hilft dem Mönch, sich von ihm zu distanzieren und mit ihm wie mit einem äußeren Feind umzugehen. Zumindest befreit sie ihn von den Selbstvorwürfen, die sich viele machen, sobald sie einen verwerflichen Gedanken in sich entdecken.“ (:75)

Mit dem letzten Kapitel „Glauben - so tun als ob“, schließt Grün seinen Band ab. Dabei befreit er den Glauben auch vom Erfahrungsdruck: „Glaube als So-tun-als-ob befreit uns von diesem Druck. Wir brauchen nicht unbedingt etwas zu spüren.“ (:84). „Gott hat mit uns und unserer Welt mehr Möglichkeiten, als wir uns ausdenken können. Und er hat uns in der Schrift seine Möglichkeiten geschildert. Wenn wir so tun, als ob seine Zusagen stimmen, dann können wir freier leben…. Das ist keine Flucht vor der Realität in eine Idylle göttlicher Verheißungen, sondern ein Leben aus dem Glauben, der sich vom Faktischen nicht täuschen lässt, sondern feststeht in dem, was wir erhoffen und daher frei ist von dem Druck, alles selbst in die Hand nehmen und leisten zu müssen.“ (:87). Er betont, dass Gottes Geist in uns wohnt. Es ist die andere Realität in uns. „ Wir bilden uns in den positiven Einreden nicht Beliebiges ein, sondern wir bilden uns das Wort Gottes ein, weil wir eine Vorahnung haben, dass es stimmt.“ (:89) „Wenn wir einfach so tun, als ob alles stimmt, was uns der Glaube sagt, dann halten wir uns nicht darüber auf, wie wir eigentlich glauben müssten, sondern wir probieren mit all unseren Zweifeln und mit unserem Unglauben und mit unserer Unlust an Gott den Glauben aus.“ (:90)
„Das ist eine sehr alltägliche Form des Glaubens, aber eine Form, die unseren Alltag zu wandeln und zu heilen vermag.“ (:91)

Der Ansatz ist einfach sehr pragmatisch. Deswegen werde ich ihn einfach mal ausprobieren. Und meine ersten Anfänge in dieser Richtung sind vielversprechend. Weil es so einfach ist.

Veit Claesberg, April 2011