

VERLAGSGRUPPE PATMOS

**PATMOS
ESCHBACH
GRÜNEWALD
THORBECKE
SCHWABEN
VER SACRUM**

Die Verlagsgruppe
mit Sinn für das Leben

Alle Rechte vorbehalten

© 2026 Patmos Verlag

Verlagsgruppe Patmos in der Schwabenverlag AG, Senefelderstr. 12,
73760 Ostfildern

produktsicherheit@verlagsgruppe-patmos.de

www.patmos.de

(Vorstehende Angaben sind zugleich Pflichtinformationen nach GPSR)

Umschlaggestaltung: Finken und Bumiller, Stuttgart

Umschlagabbildung: © 4ndrei / Shutterstock

Gestaltung, Satz und Repro: Schwabenverlag AG, Ostfildern

Druck: GGP Media GmbH, Pößneck

Hergestellt in Deutschland

ISBN 978-3-8436-1673-7

Anselm Grün

End-lich Mensch sein

So leben, dass wir sterben können

Patmos Verlag

*Herr, dir in die Hände
Sei Anfang und Ende,
Sei alles gelegt!*

EDUARD MÖRIKE

Inhalt

7 Einladung

SICH SELBST FINDEN UND ANNEHMEN

15 **Zu sich selber finden**

15 Ins Schweigen kommen

23 Wandlung erfahren

29 **Im Beten Gott begegnen**

29 Beten als Begegnung

40 Gott anbeten

43 **Mich selbst und die Schöpfung
annehmen**

43 Gut mit sich selbst umgehen

49 Eins mit Schöpfer und Schöpfung

SICH SELBST LOSLASSEN UND ANKOMMEN

- 54 **Pilger sein auf dem Weg nach Hause**
- 54 Mit Leib und Seele unterwegs
- 59 Auf dem Weg nach Hause
- 63 **Alles loslassen in Gottes Hand**
- 63 Was im Tod geschieht
- 67 Jesus verwandelt unseren Tod
- 73 Gott erlöst

Einladung

Was im Sterben geschieht, das üben wir unser Leben lang ein. Wir sind end-liche Wesen, das heißt: Unser irdisches Leben wird im Sterben sein Ende finden. In diesem Buch soll es vor allem um drei Wege der Einübung in die Kunst des Sterbens gehen: Schweigen – Loslassen – Verwandlung.

Schweigen

Im Schweigen geht es darum, all den Gedanken und Gefühlen zu begegnen, die in der Stille in mir hochsteigen. Es gilt, all das anzunehmen, was in mir ist an innerem Chaos. Nur wenn ich in aller Ehrlichkeit wahrnehme und akzeptiere, was sich da in meinem Inneren regt, kann ich frei davon werden. Nur was ich angenommen habe,

kann ich loslassen. Im Sterbeprozess tauchen oft verdrängte Konflikte auf. Und manche können nicht sterben, weil sie sich mit diesen Konflikten noch nicht ausgesöhnt haben. Im Schweigen üben wir die Aussöhnung mit unserem Leben, mit unseren Schattenseiten, mit unserer verdrängten Wahrheit ein, damit es uns dann im Sterben auch gelingt.

Loslassen

Im Schweigen geht es aber nicht nur darum, die eigene Wahrheit anzunehmen. Das Ziel ist, frei zu werden von den vielen Gedanken und Gefühlen, die mich bedrängen. Das Schweigen selbst ist eine Form des Loslassens. Im Schweigen tauchen die Gedanken auf, ich nehme sie wahr und lasse sie einfach weiterziehen. Das ist eine Methode. Die andere Methode besteht darin, all das, was in mir auftaucht, bewusst wahrzunehmen und dann loszu-

lassen. Loslassen ist etwas anderes als Loswerden. Wir wollen Ängste und depressive Gefühle gerne loswerden. Doch was wir loswerden wollen, das bleibt an uns hängen. Nur was wir annehmen, können wir loslassen. Im Tod lassen wir nicht nur Gedanken und Gefühle los, sondern uns selbst. Das eigene Ego stirbt. Wir lassen alles los, damit Gott in unserem Tod Neues schaffen kann, uns eine neue Gestalt geben kann.

Verwandlung

Heute versuchen viele, sich ständig zu verändern. Aber im Verändern ist etwas Aggressives: Ich bin so, wie ich bin, nicht gut. Ich möchte anders werden. Ich lehne mich ab, so wie ich bin. Ich möchte ein anderer Mensch werden. Aber auch hier gilt: Was ich ablehne, das bleibt an mir hängen. Nur was ich annehme, womit ich mich aussöhne, das kann verwandelt werden.

Verwandlung bedeutet: Ich nehme mich an, wie ich bin. Alles darf sein. Ich würdige mich so, wie ich geworden bin. Aber ich bin noch nicht der oder die, die ich von meinem Wesen her sein könnte. Ich bin noch nicht die einmalige Gestalt, als die Gott mich geformt hat.

Der Tod ist nicht nur Ende, sondern Vollendung. Im Tod vollendet Gott meine Verwandlung. Da werde ich wahrlich ganz ich selber. Da fällt alles, was das ursprüngliche Bild Gottes in mir trübt, gereinigt und das klare unverfälschte Bild Gottes kommt in mir zum Vorschein. Wir erleben oft, dass wir erst nach dem Tod eines Menschen sagen können, was diesen Menschen wirklich ausgemacht hat, was er in seinem Leben vermitteln wollte, was er leben wollte, aber es oft nicht konnte, weil Krankheit oder neurotische Lebensmuster ihn daran gehindert haben.

So wollen die Gedanken in diesem Buch, die um die drei Themen Schweigen, Los-

lassen und Verwandlung kreisen, Sie in eine *ars moriendi*, in eine Kunst des Sterbens einüben. Solange wir leben, sterben wir, sagt der hl. Augustinus. Solange wir leben, üben wir uns ein in das, was im Tod geschieht, dass unser enges Ego für immer aufgebrochen wird für die Weite Gottes, dass alles Harte in uns in die reine Liebe verwandelt wird, in der wir eins werden mit Gott, aber auch eins werden mit allen Menschen, die uns im Tod vorausgegangen sind.

Anselm Grün

*Wenn Gott sein Wort in der Seele sprechen
soll, muss sie in Friede und Ruhe sein, und
dann spricht er sein Wort und sich selbst in
der Seele, nicht ein Bild, sondern sich selbst.*

MEISTER ECKHART

***sich selbst
finden
und
annehmen***

Zu sich selber finden

Ins Schweigen kommen

Das Schweigen ist die innere Haltung, in der ich mich für die Wirklichkeit Gottes aufschließe. Sie ist also mehr als Nicht-Reden. Nicht reden kann ich auch mit zusammengebissenen Zähnen. Für Gottes Gegenwart kann ich mich jedoch nur öffnen, wenn ich mich mit dem ganzen Leib aufmache, wenn ich mich nicht festhalte, sondern den Panzer meiner Haut aufbreche, um Gottes Gegenwart durch den Leib strömen zu lassen. Wenn ich so im Leibe offen durch die Natur gehe, dann fühle ich mich eingehüllt von Gottes Gegenwart, die mich nicht bedrückt, sondern befreit und heilt, in der ich mich daher auch körperlich wohlfühle.