



Anselm Grün

Vom Glück der kleinen Dinge ★★☆☆

**Vier-Türme-Verlag 2018 · 126 Seiten · 14,00 ·
978-3-7365-0133-1**

Das Glück der kleinen Dinge wird gerade wieder entdeckt. Es wird weithin erkannt, dass es das wahre Glück ist, die Art von Glück, für das man etwas tun kann, während man bei der Suche nach dem großen Glück allzu leicht das kleine Glück aus den Augen und sich selbst verlieren kann. Es gibt zahlreiche neue Bücher – auch die Flut der Hygge-Bücher gehört letztlich dazu – und Zeitschriftenartikel zum Thema und Blogs, die einen einfachen und natürlichen Lebensstil propagieren.

Um das kleine Glück zu finden, muss man sich einige Werte wieder bewusstmachen und sie in den Mittelpunkt rücken, Werte, die in der nahen Vergangenheit nicht als besonders erstrebenswert empfunden wurden. Bescheidenheit, Einfachheit, Dankbarkeit und Zufriedenheit gehören dazu. Pater Anselm Grün geht es vor allem um die Zufriedenheit. Das ganze Buch handelt eigentlich von Zufriedenheit und es ist verwunderlich, wieso das nicht im Titel zum Ausdruck kommt. Beim Recherchieren für dieses Buch hat Anselm Grün in der Bibliothek nur ein Buch gefunden, das das Wort Zufriedenheit im Titel trägt. Und das ist von 1926! Er hat die Gelegenheit verstreichen lassen, einen Titel hinzuzufügen. Auch ich habe recherchiert und kann bestätigen, dass es wirklich nur wenige Bücher gibt, die Zufriedenheit im Titel haben, aber sehr wohl etliche, bei denen der Untertitel verrät, dass es um Zufriedenheit geht. Die meisten dieser Titel sind aber tatsächlich erst im Laufe des vergangenen Jahres erschienen.

Glück und Zufriedenheit sind zwar nicht identisch, aber kein Glück ohne Zufriedenheit und umgekehrt. Dass Zufriedenheit von Frieden kommt, überrascht sicherlich nicht. Anselm Grün erklärt, was Frieden in verschiedenen Sprachen heißt, welcher Sprachwurzel das Wort jeweils entstammt und was für ein Bild dabei vor den Augen entsteht. Nimmt man die verschiedenen Bedeutungen zusammen, ergibt sich ein großes, vielgestaltiges Bild auch vom inneren Frieden, dem Frieden mit sich selbst.

Was Zufriedenheit ebenso wie Unzufriedenheit jeweils bewirken, beim Gegenüber und bei sich selbst, belegt Grün mit vielen Beispielen, und jeder Mensch ist sicher in der Lage, noch



mehr Beispiele hinzuzufügen. Es gibt Menschen, die mit sich selbst hadern und unzufrieden sind, und solche, bei denen immer die anderen Schuld sind. Zufriedene Menschen haben es nicht unbedingt leichter im Leben gehabt, aber sie verstehen es, aus der Situation und den Gegebenheiten das Beste zu machen. Anselm Grün unterscheidet aber auch zwischen guter Zufriedenheit und negativer, nämlich satter Zufriedenheit, einer Zufriedenheit mit Scheuklappen sozusagen, die sich nur für das eigene Wohlergehen interessiert, sich vor Veränderungen scheut und sich leicht bedroht fühlt.

Es wird eingeräumt, dass nicht alle Kritik unberechtigt ist, aber Gesellschaftskritik, Kritik an Systemen (wie Schulsystem oder Gesundheitssystem), findet nicht statt. Und deswegen wird natürlich auch kein Weg aufgezeigt, wie man diese Kritik, die schließlich manchen verzweifeln lässt, mit Zufriedenheit, die sich nicht nur im Privaten zeigt, vereinbaren kann.

Grün zeigt aber ansonsten Wege auf, wie man zur Zufriedenheit gelangen kann: den Weg der Stoa, also einen philosophischen Weg, psychologische und spirituelle Wege.

Die Literaturliste im Anhang ist mit 8 Titeln übersichtlich und umfasst im wesentlichen ältere Bücher, aus denen Grün auch zitiert. Dass er dabei aus Herrad Schenk, einer bekannten und vielseitigen Autorin, die viele interessante Bücher geschrieben hat und immer noch schreibt, ein „er“ gemacht hat, finde ich schade. Ich bin bislang davon ausgegangen, dass man die Autoren kennt, die man zitiert.

Gefallen hat mir, dass Grün sozusagen überkonfessionell arbeitet und seine Ratschläge nicht auf eine vordergründige Frömmigkeit abheben, sondern Spiritualität weit fasst. Aber – ich gebe es in diesem Falle ungern zu – so richtig „zufrieden“ bin ich mit dem Buch nicht. Ich konnte das Gefühl nicht loswerden, dass Anselm Grün vieles übersieht und negiert, mit dem man einfach nicht zufrieden sein kann, als ginge es ihm vor allem um die Nörgler, die an allem etwas auszusetzen haben. Auf jeden Fall bringt er viele solche Beispiele und keine Gegenbeispiele, bei denen Menschen mit berechtigtem Anliegen lieblos und unprofessionell abgefertigt werden.

Rein optisch ist das kleine, fest gebundene Buch sehr ansprechend. Der Schmetterling und die Schafgarbe – beides kann man durchaus als Symbole für Glück an kleinen Dingen verstehen – ziehen sich durch das ganze Buch, das nicht schwarz auf weiß, sondern grün auf weiß gedruckt ist.

Bücher von Anselm Grün, dem wohl bekanntesten Mönch Deutschlands – er hat ca. 300 Titel geschrieben, mehrere davon über Glück –, sind Bestseller und werden gerne verschenkt. So richtig was falsch machen kann man mit diesem Buch nicht, Anregungen und Denkanstöße gibt es allemal.