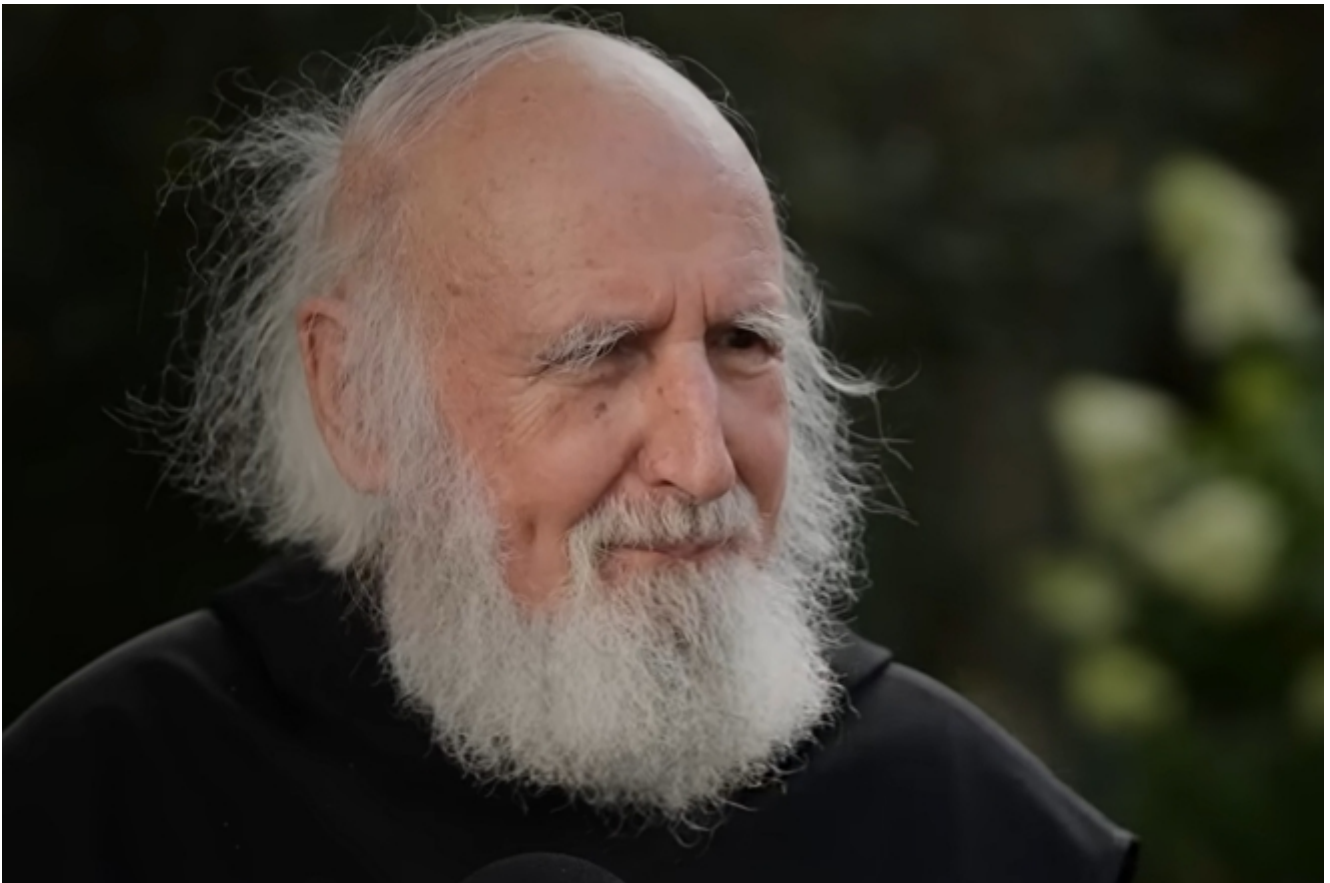


Aktuelles

«Ihr dürft die Hoffnung nie verlieren!»



Anselm Grün im Gespräch mit Matze Hielscher

Quelle: Screenshot Youtube @ Hotel Matze

Manche lieben ihn für seine tief durchdachten, praktischen Ausführungen zum Leben als Christ, andere werfen ihm vor, das Evangelium zu verwässern. Pater Anselm Grün gibt im Podcast «Hotel Matze» persönliche Einblicke in sein Wirken.

Mit 20 Millionen verkauften Büchern ist Anselm Grün einer der erfolgreichsten Autoren im christlichen Segment. Im Gespräch mit Matze Hielscher, das in der Abtei Münsterschwarzach aufgezeichnet wurde und etwas mehr als zwei Stunden dauert, berichtet der Benediktinermönch sehr offen über persönliche Schatten: Er habe manchmal mit seiner Ungeduld und der Angst, nicht mehr gebraucht zu werden, zu kämpfen. Als Zuschauer erlebt man einen Mann, der zwar in sich selbst einen «heiligen Raum» erschaffen hat, wo er vor äusseren Einflüssen und

dem Leistungsdruck geschützt bleibt. Gleichzeitig kenne er die Versuchung, sich über den Erfolg zu definieren.

Das Unperfekte annehmen

Der heute 81-jährige Anselm Grün bezeichnet die Selbsterkenntnis als wichtigste Eigenschaft im Leben. Seit den 70er-Jahren habe er sich stark mit Psychologie und besonders mit C.G. Jung beschäftigt. Der spreche oft von Schattenseiten und inneren Antreibern. Während des ganzen Gesprächs verknüpft der Mönch immer wieder Worte aus der Bibel mit psychologischem Verständnis, zum Beispiel, wenn er über Perfektionisten spricht:

«Es sind die Perfektionisten, die vor lauter Fehlerlosigkeit keine Lebendigkeit mehr haben! Deshalb sagt Jesus im Gleichnis vom Weizenkorn, dass das Unkraut nicht ausgerissen werden soll, weil dann auch der Weizen mit ausgerissen wird. Doch wir sollen lernen, dass das Unperfekte in unserer Welt dazugehört.»

Grundsätzlich gelte im Weg des Reifens im Leben, dass nur das verwandelt werden könne, was ein Mensch als Teil von sich annimmt. «Was ich ablehne, bleibt an mir hängen», so der Pater. Deshalb habe Jesus betont, dass die Wahrheit uns frei mache (Johannes 8). Er hoffe darauf, im Alter mehr Hoffnung, Zuversicht und Milde auszustrahlen. Auf das Wort Milde geht Grün im Podcast näher ein: «Milde kommt ursprünglich vom Wort 'Mahlen'. Ich deute es so, dass die eigenen Idealvorstellungen im Leben durchgemahlen werden. Darin liegt die Chance, dass wir weiser und milder werden.»

Verständliches Teaching über Vergebung

Einen Kern des Podcast-Gesprächs im Garten der Abtei Münsterschwarzach bildet das Thema Vergebung und Versöhnung: Grün betont, dass Vergebung ein innerer Befreiungsprozess ist, der nicht automatisch eine Versöhnung mit dem Gegenüber bedeutet. Er skizziert fünf Schritte der Vergebung, die als unabhängiges Teaching sehr lehrreich sind:

1.) Die Anerkennung des Schmerzes

Zuerst muss man sich eingestehen, dass man verletzt wurde und dass der Schmerz real ist. Dieser Schritt darf nicht übersprungen werden.

2.) Das Zulassen von Wut als Abgrenzung

Die aufkommende Wut ist ein gesundes Zeichen der Abgrenzung. Sie dient dazu, sich gegen die Verletzung zu wehren, statt sie nur zu unterdrücken.

3.) Die objektive Analyse der Situation

Man versucht objektiv zu erfassen, warum der andere so gehandelt hat und was in einem selbst ausgelöst wurde. Dies bedeutet nicht, das Verhalten zu rechtfertigen oder sich einverstanden zu erklären, sondern die Situation zu begreifen.

4.) Der eigentliche Akt des Vergebens (auch Loslassen oder Weggeben genannt)

Man entscheidet sich, das Geschehene beim anderen zu belassen und ihm keine Macht mehr über das eigene Leben zu geben. Grün betont, dass Vergebung hierbei noch nicht automatisch eine Versöhnung oder Wiederaufnahme einer engen Beziehung bedeutet.

5.) Die Verwandlung der Wunde in eine «Perle»

Inspiziert durch Hildegard von Bingen geht es darum, die eigene Wunde in eine «Perle» zu verwandeln. Man erkennt, dass einen die Erfahrung auch sensibler, reifer und lebendiger gemacht hat.

Anselm Grün bietet seit längerer Zeit den [Kurs «Vergib dir selber»](#) an, weil er erkannt hat, wie schwer es ist, sich selbst zu vergeben. «Mir selber zu vergeben ist ohne Gott kaum möglich, da in diesem Moment unser eigenes Selbstbild angekratzt wird und Scham aufkommt, vor allem wenn es öffentlich wird.» Diese Demut zu lernen, dass man selbst auch Fehler machen darf, sei etwas vom Schwierigsten, betont der Geistliche.

«Jeder Mensch kann eine gute Lebensspur hinterlassen»

Heute beobachte er aber schon eine Tendenz, dass Menschen die Stille nicht mehr vertragen und ihre innere Leere mit allem Möglichen zudecken. Da sei das Smartphone schon ein Problem. «Wir leben in gnadenloseren Zeiten und haben offenbar ein starkes Bedürfnis, bekannte Menschen niederzumachen.» Auch das sei oft ein Ablenkungsmanöver, glaubt Anselm Grün:

«Solange ich über andere schimpfe, muss ich mich nicht mit mir auseinandersetzen.»

Seine eigene Erfahrung mit der Krebserkrankung habe ihm einige Lektionen erteilt, über die er heute gerne spreche. Damals habe er für sich entschieden: «Auch wenn ich nicht gesund werde, bleibe ich ein hoffender Mensch!» Er wolle auch in dunklen Zeiten verkünden, dass das Leben einen Sinn hat und dass jeder Mensch eine gute Lebensspur hinterlassen kann. Die Hoffnung sei etwas Aktives. Sie bewahre einen davor, in Ohnmacht zu verfallen.

In der Schlussrunde fragt Matze Hielscher den Benediktinermönch, wo er wohl am meisten missverstanden werde. Daraufhin Anselm Grün: «Menschen meinen, dass ich die Botschaft des Evangeliums verwässere, aber das stimmt nicht! Ich versuche, die Botschaft Jesu so zu erklären, dass sie berührt. Denn es ist eine heilende und hoffnungsvolle Botschaft!» Folgerichtig geht es dann auch in seiner letzten Antwort des Gesprächs um die Hoffnung. Konkret spricht ihn der Moderator darauf an, was er auf eine grosse Plakatwand am Alexanderplatz in Berlin schreiben würde. Darauf Anselm Grün: «Ihr dürft die Hoffnung nie verlieren!»

Hier geht es zum kompletten Podcast:

Datum: 05.08.2026

Autor: Florian Wüthrich

Quelle: Livenet

Tags

[Leben als Christ](#)

[Glaube](#)

[Portrait](#)

[Buch](#)