

**Grün, A.: Ich bin müde. Neue Lust am Leben finden.
Münsterschwarzach: Vier-Türme-Verlag 2011**

Das Thema Erschöpfung und Burn out ist heute in aller Munde. Es scheint im Moment die Krankheit der Zivilisation zu sein. Auf allen Lebensbühnen ob Arbeit, Partnerschaft und Sinnorientierung, Menschen signalisieren Erschöpfung. Anselm Grün hat sich dem Thema in seiner bekannt tiefgehenden Art angenommen. „Ich bin müde“ überschreibt er sein Buch.

Müdigkeit gibt es natürlich schon, solange es Menschen gibt. Grün betrachtet zu Beginn entsprechende Szenen aus der Bibel. Es gab schon immer das rechtschaffen müde Sein nach getanem Werk. Genauso existierte die Mattigkeit, die aus der Nichterfüllung von Vorhaben, von Missachtung von Menschen und der mangelnden Verbindung mit einem Sinn im Leben herrührt. Viel Zappelei ohne oft wirkliches Vorankommen charakterisiert mittlerweile viele Menschen. Das Thema eskaliert und dahinter steht ein mentales Modell, das von fast der ganzen Gesellschaft geteilt wird und das eine Begünstigung jeglicher Betriebsamkeit enthält. Alle scheinen nach dem Motto zu verfahren „Wer rastet, der rostet“. Solche Sprüche verkörpern die Haltung einer Zeit, in der eigentlich der größte Wohlstand aller bisherigen Zeiten vorhanden ist. Es liegt also nicht am Materiellen, sondern an der Haltung der Menschen.

Die Lösung sieht Pater Anselm Grün in der Akzeptanz des eigenen Menschseins, seiner Begrenzungen aber vor allem im Kontakt mit der inneren Quelle. Es gilt, den eigenen Lebensstrom zu finden. Diese Ebene ist überpersönlich. Im seinem christlichen Glauben sieht Grün darin Gott. Die Anbindung an den Lebensstrom ist unser kleiner Ausschnitt vom großen Ablauf des Lebens. Da gibt es eine Lebendigkeit, die sprudelt und Energie gibt. Und es braucht ein deutliches zu sich selbst bekennen. Auch wenn es von der Gesellschaft oder auch von Erziehungs- und Elternseite bei vielen torpediert und verunsichert wurde, weil diese selbst kein Vertrauen mehr hatten, bleibt es doch das Lebensziel.

Grün widmet seine Aufmerksamkeit auch der Muße. Arbeit hieß bei den Römern neg-otium, Nicht-Muße. Zwar war deren Gesellschaft auf der Sklavenarbeit aufgebaut, aber die Vorstellung, dass Arbeit auf der Fähigkeit zur Muße beruht, ist vielen heute fremd. Er lege sich nach getaner Tagesarbeit etwa um 17.00 Uhr immer eine Viertelstunde hin und

lasse Schwere und Müdigkeit zu, lässt Pater Anselm einen Blick in sein eigenes Leben zu.

An vielen Stellen zieht der Autor kurze literarische Textbeiträge beispielsweise von Peter Handke heran, um die Gedanken zu verdeutlichen. Insgesamt gibt Anselm Grüns Buch eine gute Führung durch die Aspekte des Themas. Wie in einer Anleitung zur Meditation kann man in die Gefühlszustände der Schwere mitgehen, aber auch wieder hinaus. Das ist das, was hilft. Kritisch ist allenfalls anzumerken, dass die wirtschaftliche Determinante, die ebenfalls die Hektik und Auslaugung der Menschen befeuert, etwas kurz kommt. Der Schwerpunkt liegt auf dem persönlichen Kontakt zum Lebensstrom.