

// Het is de moeite waard  
om mens te zijn //

# Bij iedere crisis sterft een stukje van ons ego

De kern van geluk is jezelf worden, vindt de Duitse benedictijner monnik en bestsellerauteur **Anselm Grün**. Alleen wie het met zichzelf uithoudt en dankbaar kan zijn komt tot het inzicht dat het loont om mens te zijn. Dat betekent ook rouwen en afscheid nemen van illusies en teleurstellingen dat het leven niet zo is als wij graag willen. “Er kan alleen iets nieuws groeien wanneer je afscheid hebt genomen van het oude.”

Wij komen er door de economische crisis steeds meer achter dat succes, meer geld verdienen of spullen verzamelen niet gelukkig maakt. Er komen steeds vaker vragen op als: hoe worden wij werkelijk en blijvend gelukkig? Volgens Anselm Grün is het antwoord simpel: het is onze taak om gedurende ons leven deze wereld lichter, warmer en menselijker te maken. Hij probeert in zijn werk steeds antwoorden te vinden op alle grote levensvragen die mensen bezighouden.

De 67-jarige monnik leeft en werkt in een abdij in het afgelegen Münster Schwarzach, een klein dorp in het Zuiden van Duitsland. Hij publiceerde ruim 200 boeken in het Duits, waarvan vele internationale bestsellers. In Nederland is hij een van de best verkochte spirituele auteurs. Hij schrijft altijd op vaste tijden gedurende twee ochtenden in de week als hij niet mediteert, in het koor zingt of als *kellenaar* (econoom van een abdij, red.) de financiën van het klooster regelt. Zijn boeken gaan over levenskunst, leiderschap, innerlijke kracht, zingeving of geluk. Hij combineert oude bijbelse wijsheden met oosterse meditatie en moderne psychologische inzichten en theorieën.

Grün schrijft dat het cruciaal is om ons af te vragen hoe wij voor anderen een zegen kunnen zijn. Het bijbelse begrip ‘missie’ is volgens hem voor ieders leven van belang. “Wij zijn op aarde om een opdracht te volbrengen. Dat kan van alles zijn: sommige mensen worden een zegen alleen door er simpelweg te zijn en anderen creëren iets van blijvende waarde. Iedereen kan een lichtje worden in de duisternis van de ander.”

Door de persoonlijke missie en motieven helder te hebben kan ons leven en onze energie letterlijk

stromen. “Droom maar eens wat je graag zou doen. En kijk naar wat je energie geeft en wat energie vreet. Vraag je af of datgene wat jouw energie verslindt werkelijk noodzakelijk is”, schrijft hij. Hij laat mensen antwoorden formuleren op vragen als ‘wat is de boodschap die je anderen wilt meegeven?’ of ‘Wat moeten mensen na je dood over jou zeggen?’ Wij zijn volgens de monnik niet verantwoordelijk voor de hele wereld, maar wel voor de wereld om ons heen. Ieder van ons drukt een stempel op de wereld door wat wij zeggen, voelen en doen. Grün ziet er op het eerste gezicht uit als een vriendelijke zwerver met een lange witte baard en lang wit haar. De kamer in het klooster is sober en enigszins deprimerend met oud Duitse inrichting en gesloten gordijnen. Op tafel geen gebak, koffie of thee, maar slechts zakdoekjes voor de tranen die bezoekers geregeld laten bij gesprekken over hun angsten, frustraties en twijfels. Geen poespas of uiterlijk vertoon, dat is Grün ten voeten uit. Hij informeert hoe de reis is verlopen, verder is hij stil en opmerkzaam. Pas van dichtbij valt op hoe vitaal en jeugdig de 67-jarige er uit ziet.

## ***Wat betekent geluk voor u?***

Grün: “In het ogenblik aanwezig en mezelf kunnen zijn. Geluk is degene willen zijn die je bent. Om gelukkig te zijn vergelijk ik mezelf niet continu met anderen, oordeel niet en maak mij niet afhankelijk van hun mening. Het betekent ook dankbaar zijn en plezier beleven aan het leven. Mijn geluksgevoelens zijn niet altijd hetzelfde. In de natuur of tijdens een intensief gebed ervaar ik bijvoorbeeld een dieper geluksgevoel dan wanneer ik simpelweg dankbaar of tevreden ben.”

### ***Is het moeilijk gelukkig te zijn?***

“Nee. Als ik even stil ga zitten en hardop ‘ja’ zeg tegen mijn leven ervaar ik al geluk. Alleen kun je niet verwachten altijd gelukkig te zijn. Dat is een onmogelijke eis en prestatiedruk. Geluk is niet iets wat je kunt bezitten of vasthouden. Het is een ervaring en levenshouding. Het heeft net als de liefde ruimte en vrijheid nodig om te kunnen stromen. Geluk dat niet gedeeld wordt is niet groot genoeg om ons werkelijk gelukkig te maken.

## // Er kan alleen iets nieuws groeien wanneer je afscheid hebt genomen van het oude //

“Het betekent voor mij ook ‘ja’ te kunnen zeggen tegen de moeilijke momenten in het leven. Aanvaarden wat zich aandient. Er zijn tegenwoordig veel geluksboeken die een goedkope vorm van geluk beloven. Die doen alsof een fantastisch leven mogelijk is als je maar een bepaald stappenplan volgt. Dat is onrealistisch. De beste coach kan ons geen succesformule aanbieden om gelukkig te worden. De weg naar geluk ligt altijd in ons zelf.”

### ***Hoe verklaart u de toegenomen belangstelling voor geluk?***

“De mens verlangt ernaar gelukkig te zijn. Het is een basisbehoefte. Iedereen wil gelukkig zijn. Dit verlangen moeten wij serieus nemen omdat het aantoonbaar dat mensen niet tevreden zijn. Wij komen er steeds meer achter dat succes, meer geld verdienen of spullen verzamelen niet gelukkig maakt en dat je de kunst van het geluk moet leren verstaan. Het zoeken naar geluk is een van de grootste oorzaken van ongeluk. Veel mensen denken nog steeds het geluk buiten zichzelf te kunnen vinden, maar het zit al in je.”

### ***Waarom is dankbaarheid zo belangrijk voor geluk?***

“De talmoed zegt dat ondank erger is dan diefstal en een bedreiging voor de menselijkheid. Ondankbare mensen zijn onaangenaam. We krijgen het gevoel het hun nooit naar de zin te kunnen maken en blijven liever op afstand. Dankbaarheid opent ons de ogen voor het geschenk en mysterie dat het leven op zichzelf al is.”

### ***Is het belangrijk voor geluk om te geloven?***

“Ik denk dat het belangrijke partners zijn. De vraag is niet zozeer of je in God gelooft, maar gevoel hebt voor het geheim en het mysterie van het leven, dat je voelt dat er iets groter is dan wijzelf.”

### ***Er zijn nog nooit zoveel boeken over geluk gepubliceerd. Toch lijken mensen niet gelukkiger te zijn.***

#### ***Hoe kan dat?***

“Dat er zoveel wordt geschreven bewijst alleen maar dat er een gemis en gebrek wordt gevoeld. Er zijn veel ongelukkige mensen. Ik denk dat veel mensen het leven onnodig ingewikkeld maken. Er komen vrouwen en mannen bij mij die alleen maar klagen over hun ouders, partner of baas. Ik probeer het te begrijpen, maar zij zijn star in hun voorstellingen hoe het leven er uit zou moeten zien. Zij hebben niet eens door dat ik hun aandacht schenk en er voor hen ben. Dat waarderen zij niet of ze kunnen er niet van genieten. Het voelt alsof ze eisen dat ik hen gelukkig maak. Ze wensen geen verantwoordelijkheid te nemen voor hun eigen welzijn en blijven liever slachtoffer van de omstandigheden. Deze mensen verdenk ik ervan dat zij liever ongelukkig zijn, omdat het hun ontslaat van de plicht om actie te ondernemen.”

### ***Hebben wij wel het recht om gelukkig te zijn?***

“Een recht op geluk hebben wij niet. Dat klinkt naar iets dat anderen je moeten geven. En anderen kunnen jou geen geluk geven. Het is een levenshouding en een vaardigheid en die kun je ontwikkelen. In Duitsland hebben wij het gezegde: *Jeder ist seines Glückes Schmied.* Dus iedereen is zelf verantwoordelijk voor zijn geluk. Er zijn natuurlijk ook mensen die hele beroerde omstandigheden hebben. Dan kun je niet zeggen ‘wees gelukkig’. Dat zou te goedkoop zijn. Je moet wegen zien te vinden om te onderzoeken hoe je in harmonie kunt leven met jezelf.”

### ***Is het voor iedereen mogelijk om gelukkig te zijn?***

“Het is voor iedereen mogelijk momenten van geluk te ervaren, maar je kan het niet vasthouden. Als je dat denkt is het een soort continue teleurstelling en kwetsing van jezelf. Veel huwelijken gaan stuk omdat partners de illusie hebben gelukkig te moeten zijn. Maar het huwelijk is geen geluksevent, maar een oefening waarbij je soms geluk kunt ervaren. “Voor mij is rouw dan ook een essentieel onderdeel van geluk. Het betekent afscheid nemen van illusies en teleurstellingen dat het leven niet zo is zoals wij willen dat het is. Bij iedere crisis sterft een stukje van ons ego: onze illusies dat wij alles onder

controle hebben, alleen maar goed zijn, dat wij moeilijkheden uit de weg kunnen gaan of ons niets kan overkomen. Afscheid kunnen nemen hoort bij het leven. Er kan alleen maar iets nieuws groeien wanneer je afscheid hebt genomen van het oude. Alleen door de pijn te mogen voelen over je middelmatige en vaak banale leven en afscheid te nemen van je illusies over geluk kun je werkelijk geluk ervaren. Ik sta ook altijd op dezelfde tijd op en heb hetzelfde werk. Dat is niet altijd interessant. Maar wanneer ik ja zeg tegen de middelmatigheid van mijn dagelijks leven, is dit leven van alledag een belangrijk spiritueel trainingsveld.”

#### **Heeft u zelf ook een crisis gehad?**

“Ja, meerdere keren. Na mijn studie theologie twijfelde ik zeer aan mijn geloof en of ik wel zonder vrouw en kinderen wilde leven. Ik was zeer aan mijn wil en intellect gehecht en was niet in contact met mijn gevoelens. Door een seminar van Bert Hellinger over groepsdynamiek leerde ik veel over mijn emoties en verlangens. Ik werd er onzeker door en wist niet meer wie ik was of wilde zijn. Ook ik wilde alles afbreken wat mij stoffig en verouderd voorkwam. Ik volgde vele cursussen. Bij een leraar kwam ik in aanraking met zen-meditatie en de psychologie van Carl Jung. Dat heeft mij zeer geholpen.”

#### **Waarom bent u monnik geworden?**

“Ik wilde iets betekenen voor de kerk. Ik ben gelovig opgevoed en wilde mijn steentje bijdragen. Na de crisis bleef ik monnik omdat de spanning tussen eenzaamheid en gemeenschappelijkheid, tussen binnen en buiten mij levendig houdt en het leven overzichtelijk maakt.”

#### **En het huwelijk of kinderen? Waarom wilde u dat niet?**

“Het leek mij te burgerlijk. Daar was ik bang voor. Ik ben graag bij mijn zussen of speel met hun kinderen, maar ben altijd weer blij als ik terug ben in mijn cel. Ik heb de afgescheidenheid nodig om ruimte te ervaren en mijn bronnen aan te boren.”

#### **Steeds meer mensen bezoeken therapeuten of coaches om over hun problemen te praten. Is dat volgens u een goede ontwikkeling?**

“Het is belangrijk om goede gesprekken te voeren over emoties en angsten. Vroeger waren dat gesprekken met familie en goede vrienden. Tegenwoordig ga je naar een coach of therapeut om inzicht te krijgen in wie je bent en wat je nodig hebt. Het is een teken dat de persoonlijke relaties minder

vruchtbaar zijn geworden. Als het oplossingsgericht is, is er niets mis mee. Als er alleen wordt geklaagd heb je er weinig aan.”

#### **Hoe verklaart u uw succes?**

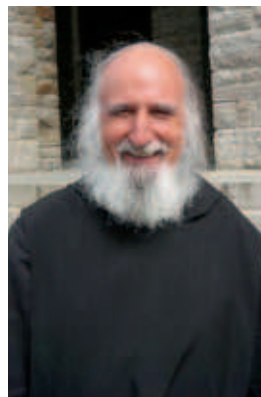
“Ik schrijf toegankelijk over het christelijk geloof en gebruik eenvoudige taal. Ik wil geen perfecte wereld beschrijven, maar een realistische wereld waarin mensen zich kunnen herkennen. Door te schrijven wil ik een huis bouwen waar mensen zich begrepen en aanvaard voelen. Als je begrepen wordt, kun je even ademhalen en tot rust komen. Ik probeer zo min mogelijk te oordelen en een spiritualiteit te presenteren die geen morele oordelen velt, maar mensen aanmoedigt de deuren, het hart en de ogen open te zetten.

“Ik ben zoekend en probeer een taal te vinden die mijn geloof weergeeft. Aan de taal van iemand kun je altijd herkennen of hij in God of mensen gelooft. In bedrijven hoor je vaak een koude taal waarbij mensen als menselijk kapitaal worden beschreven.

## // Het zoeken naar geluk is een van de grootste oorzaken van ongeluk //

Bij priesters hoor ik soms ook een pessimistische, veroordelende taal die verraadt hoe zij werkelijk over God of de mensheid denken. Ik zou graag een open en ruim hart bieden waar mensen zich welkom voelen. Het liefst zou ik duidelijk maken dat het de moeite waard is om mens te zijn.” ■

*Dit bewerkte interview verscheen eerder in het boek 'Leiderschap is een keuze' van Dominique Haijtema.*



#### **SPIRITUALITEIT EN LEIDERSCHAP**

Veel van de boeken van Anselm Grün zijn in het Nederlands vertaald. Een beknopte selectie van zijn oeuvre: *Bezielend leidinggeven*, Ten Have, 2008, *Spiritueel leidinggeven*, Ten Have, 2007 en *Spiritualiteit voor managers*, Ten Have, 2005. Voor een overzicht van de uiteenlopende activiteiten, lezingen en seminars kijk op [www.anselmgrun.net](http://www.anselmgrun.net). Op 9 en 10 mei 2012 is er bijvoorbeeld een seminar Spiritualiteit en leiderschap.