

Anselm Grün

# Du bist ein Engel für mich

*Vier-Türme-Verlag*

## **Bibliographische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliographie. Detaillierte bibliographische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.



1. Auflage 2012

© Vier-Türme GmbH, Verlag, Münsterschwarzach 2012

Alle Rechte vorbehalten

Lektorat: Dr. Kristin Haas-Heichen

Umschlaggestaltung und Umschlagfoto: Andrea Göppel, Bobingen

Druck und Bindung: Friedrich Pustet KG, Regensburg

ISBN 978-3-89680-544-7

*[www.vier-tuerme-verlag.de](http://www.vier-tuerme-verlag.de)*

## INHALT

***Du bist ein Engel für mich*** 7

***Der Engel des Helfens*** 17

*Du bist ein Engel in meiner Not*

***Der Engel des Behütens*** 27

*Du bist ein Engel in meiner Verlassenheit*

***Der Engel des Trostes*** 37

*Du bist ein Engel in meiner Trauer*

***Der Engel des Lichtes*** 53

*Du bist ein Engel in meiner Dunkelheit*

***Der Engel des Vertrauens*** 65

*Du bist ein Engel in meiner Verzweiflung*

***Der Engel der Hoffnung*** 77

*Du bist ein Engel in meinem Scheitern*

**Der Engel der Leichtigkeit 87**

*Du bist ein Engel in meiner Schwere*

**Der Engel der Auferstehung 99**

*Du bist ein Engel in meiner Erstarrung*

**Der Engel der Heilung 109**

*Du bist ein Engel in meiner Krankheit*

**Der Engel der Stille 121**

*Du bist ein Engel in meiner Unruhe*

**Der Engel der Liebe 133**

*Du bist ein Engel in meiner Einsamkeit*

**Der Engel der Freude 143**

*Du bist ein Engel in meiner Enttäuschung*

**Schlussgedanken 155**

*Du bist ein Engel  
für mich*



Wir sagen oft zu einem Menschen: »Du bist ein Engel für mich. Du bist gerade im richtigen Augenblick gekommen. In deiner Nähe fühle ich mich wohl. Du tust mir gut.« Ein Mann sagt zu seiner Frau: »Du bist ein Engel für mich. Durch dich bin ich in Berührung gekommen mit der Liebe, die in mir ist, die ich aber so lange nicht zugelassen habe. Durch dich ist mein Leben reicher geworden.« Die Eltern sagen zu ihrem Kind: »Du bist ein Engel. Du bringst so viel Frische, Leichtigkeit und Lebendigkeit in unser Leben.«

Wenn wir so sprechen, ist das nicht nur symbolisch gemeint. Wir dürfen füreinander zum Engel werden. Engel – so sagt uns die

kirchliche Dogmatik – sind geschaffene geistige Wesen und personale Mächte. Als geschaffene geistige Wesen sind sie erfahrbar.

**E**ngel sind immer Boten, die Gott zu uns schickt. Das können Menschen sein, die in einem bestimmten Moment zu uns sprechen oder zu einem bestimmten Zeitpunkt in unserem Leben auftauchen. Das können innere Impulse oder Träume sein, die uns auf etwas aufmerksam machen. Engel können auch einfach Erfahrungen sein, die wir machen und nicht näher beschreiben können.

**W**enn wir im letzten Augenblick auf die Bremse treten, wenn das Auto vor uns, ohne zu blinken, nach links ausschert, dann haben wir das Gefühl, dass da ein Schutzengel uns vor dem Unfall bewahrt hat. Er hat uns die schnelle Reaktion eingegeben. Oder eine andere Situation, die mir eine Lehrerin erzählte: Nach der Lehrersitzung ging sie ge-



dankenverloren in ein Klassenzimmer. Dort war zufällig gerade ein Kollege zusammengebrochen. Die Lehrerin wurde für ihren Kollegen zum Engel. Gott hat sie zu ihm gesandt. Sie wusste nicht mehr, warum sie in dieses Zimmer ging. Da dürfen wir vertrauen, dass sie ein Engel dorthin geführt hat. Der Engel hat ihr den Impuls gegeben, jetzt in diesen Raum zu gehen.

Wenn die Dogmatik sagt, Engel seien personale Mächte, so bedeutet das: Sie schützen mein Personsein. Aber sie sind keine Personen, die man vereinzeln könnte. In der Esoterik möchte man genau seinen Engel kennen, ihn mit Namen nennen. Das entspricht nicht der biblischen Tradition. Und es entspricht nicht der Theologie der Engel, wie sie die christliche Tradition entfaltet hat.

Engel sind dazu da, mein Personsein zu schützen und auszuhalten. Auch das soll

ein Beispiel erklären. Nach einem Vortrag über Engel kam ein Mädchen im Alter von zehn Jahren auf mich zu. Es fragte mich: »Glauben Sie wirklich, dass der Engel mich nicht verlässt?« Ich antwortete: »Ja, der Engel bleibt immer bei dir.« Sie fragte weiter: »Ja, aber wenn ich böse bin, bleibt der Engel dann trotzdem bei mir?« Ich sagte: »Ja, der Engel bleibt auch bei dir, wenn du böse bist.« »Ja, aber auch, wenn ich immer wieder böse bin?«, fragte das Mädchen weiter. Ich gab zur Antwort: »Der Engel hält dich aus, auch wenn du immer wieder böse bist. Er geht nicht von deiner Seite.« Da ging das Mädchen getröstet weg. Ich dachte noch lange über diese Begegnung nach.

Warum war es für das Mädchen so wichtig, zu wissen, dass der Engel es nicht verlässt? Offensichtlich hatte es andere Botschaften von den Eltern oder Freunden gehört: »Du bist unmöglich. Mit dir hält es

keiner aus. Du bist eine Last für uns.« Solche negativen Botschaften hindern das Mädchen daran, ihr Personsein zu entwickeln. Sie führen dazu, dass ihr innerster Personkern auseinanderfällt. Das Vertrauen, dass der Engel es aushält, wenn niemand sonst es bei ihr aushalten kann, ja wenn sie sich selbst nicht mehr aushalten und ertragen kann, war für das Mädchen eine Hilfe, überhaupt Ja zu sich zu sagen und so ihr Personsein zu entfalten. Der Engel, der es aushält, gibt ihrem Personsein Schutz.

**D**er heilige Augustinus sagte einmal: Wir sollen uns nicht so viel über das Wesen der Engel Gedanken machen. Wir sollen vielmehr ihre Aufgabe bedenken. Engel sind Boten Gottes. Das ist ihre Aufgabe. Diese Boten möchte ich in diesem Buch ansprechen – so, wie sie als Engel in die verschiedenen Stimmungen und Situationen meines Lebens eintreten, um sie zu verwandeln.

Oft genug ist es ein konkreter Mensch, der für mich zum Engel wird. Aber manchmal ist es auch ein Wort, das ich gerade gelesen oder in einer Predigt gehört habe. Oder es ist ein innerer Impuls, der mir gerade kommt. Engel kann auch der verstorbene Vater, die verstorbene Mutter, der verstorbene Freund sein, der mich zu etwas antreibt oder von etwas abhält, der zu mir ein inneres Wort sagt, das auf einmal in mir aufklingt.

Manchmal ist es auch eine Erfahrung von Licht oder eine Erfahrung von Nähe, dass ich da eine Nähe spüre, die mir guttut. Aber immer weiß ich, dass Gott diesen Engel gerade jetzt in diesem Augenblick in meine konkrete Situation gesandt hat.

Wenn ich den Engel in diesem Buch anspreche, dann nehme ich Gott nichts weg. Ich bin mir immer bewusst, dass Gott an

mich denkt und mir einen Engel schickt, den ich erfahren und spüren darf.

Ich möchte in den folgenden Meditationen zuerst die jeweilige Situation aufzeigen, in der Gott uns seinen Engel sendet. Und dann möchte ich den Engel selbst ansprechen. Unser Beten geht normalerweise zu Gott oder zu Jesus Christus. Doch wir dürfen auch zu dem beten, den Gott uns als seinen Boten schickt.

Indem wir den Engel mit Du ansprechen, wird Gottes Nähe uns menschlicher und wärmer erscheinen. Wir erfahren in dem Boten, den Gott uns geschickt hat, Gott selbst als den Helfenden und Heilenden. Die Hilfe, die Gott uns im Engel schickt, wird erfahrbar, spürbar. Im Engel berühren wir Gottes Spur, Gottes Saum, Gottes Boten.

**S**o wünsche ich Dir, dass die Worte dieses Buches zum Engel für Dich werden, der Deine Seele mit Liebe und Zärtlichkeit streichelt und sie so öffnet für den Gott der Liebe.

**I**ch wünsche Dir, dass Du den Engel spürst, den Gott Dir immer wieder schickt, um Dir die Augen zu öffnen für Gottes Hilfe und Schutz, für Gottes Sorge für Dich.

**U**nd ich wünsche Dir, dass der Engel Dich in Berührung bringt mit den vielen Gaben, die Gott in dein Herz gelegt hast, die Du aber oft übersehen und nicht gelebt hast. Der Engel, den Gott Dir schickt, möchte Dein Leben bereichern, befruchten, so dass Du Dich von Gott gesegnet fühlst und selbst zum Segen wirst für andere.

*Der Engel des  
Helfens*

*Du bist ein Engel in meiner Not*





Jeder erfährt seine Not anders. Und jede Zeit erlebt andere Nöte. Früher kämpften die Menschen oftmals in erster Linie um ihr bloßes Überleben. Sie wurden von unheilbaren Krankheiten heimgesucht, Seuchen breiteten sich aus, ohne dass die Menschen etwas dagegen tun konnten. Zudem litt der überwiegende Bevölkerungsanteil unter harten Arbeitsbedingungen: Menschen wurden unterdrückt und ausgebeutet. Kriege, Naturkatastrophen und Missernten taten ihr Übriges dazu, um den Menschen jede Hoffnung auf ein besseres Leben zu rauben.

Auch heute erleben wir immer wieder Notsituationen, die von außen über uns hereinbrechen: Naturkatastrophen wie Über-

schwemmungen, Brände, verheerende Stürme, oder Nöte, in die wir durch menschliches Versagen geraten: die Not des Krieges, die nicht nur zu Hungersnot, sondern auch in die Not der Vertreibung und Flucht führt. Es gibt die Not der Arbeitslosigkeit. Es gibt finanzielle Notlagen, die uns Angst machen, dass wir unseren Lebensunterhalt nicht mehr verdienen können. Es gibt die Not, wenn unsere Wohnung gekündigt wird und wir keine geeignete mehr für uns finden. Es gibt die zahlreichen alltäglichen Notlagen, in die wir geraten.

**A**ber noch häufiger sind die inneren Nöte, die Seelennöte. Meine Seele ist in Not, wenn sie von inneren Zwängen heimgesucht wird. Seelennöte, das sind die Ängste und Depressionen. Das sind meine Empfindlichkeit und Sensibilität. Ich kann den Lärm nicht aushalten, ich kann Konflikte nicht ertragen. Sie machen mir Angst. Sie bringen

mich in Not, in eine Zwangslage, an der ich leide.

**I**ch leide an meiner Einsamkeit und Isolierung. Ich fühle mich unverstanden, abgelehnt. Es macht mir Angst, unter die Menschen zu gehen. In meinem Kopf drehen sich die Gedanken darüber, was andere über mich denken könnten. So weiche ich den Begegnungen mit Menschen aus. Ich fühle mich kraftlos, kann mich zu nichts aufrufen. Ich leide an der Sinnlosigkeit meines Lebens. Ich sehe keinen Sinn in dem, was ich tue. Meine Arbeit, mein Alltag, meine Beziehungen, all das erscheint mir sinnlos. Es trägt mich nicht.

**M**enschen, die in Not geraten sind, schreien. Doch oft hört niemand ihren Notschrei. Im Schreien drücken sie aus, dass sie sich selbst nicht helfen, nicht selbst aus der Not befreien können. Sie brauchen einen Engel,

den Gott schickt, um ihre Not zu wenden. Sie brauchen einen Helfer, der ihnen aus der Not heraushilft, der sie unterstützt, der sie fördert und sie mit ihrer eigenen Kraft in Berührung bringt.

**G**ott kann einen Menschen schicken, der uns in der Not unterstützt und uns heraushilft. Es kann aber auch ein Wort der Bibel sein, das unsere Not wendet, ein Wort der Verheißung, das uns Mut macht, aufzustehen und uns nicht von der Not niederzwingen zu lassen. Und die Not kann ein innerer Impuls sein, den Gott in unserer Seele aufsteigen lässt, wenn wir still werden, wenn wir beten, wenn wir Gottesdienst feiern. Wir dürfen darauf vertrauen, dass Gott uns nicht allein lässt in unserer Not. Den Engel, den Gott uns schickt, darf ich ansprechen. Und indem ich ihn anspreche, erfahre ich die Linderung meiner Not.

*Du bist ein Engel in meiner Not. Du lässt mich in meiner Not nicht allein. Not hat immer mit nötigen, mit zwingen zu tun. Ich bin in einer Zwangslage. Ich kann mich selbst nicht daraus befreien. Gegen meinen Willen bin ich in diese Bedrängnis geraten. Doch Du bist in meine Not gekommen. Gott hat Dich geschickt, damit ich nicht daran verzweifle.*

*Du hast mir einen Weg gezeigt, wie diese Not sich wenden kann. Du hast mir das notwendige Rüstzeug gegeben, das ich brauche, um diese schwierige Situation zu bestehen. Du bist als Engel in meine Not eingetreten. Du hast angepackt und mir Mut gemacht, selbst meine Hände zu gebrauchen.*

*Du bist der innere Impuls, der mich angetrieben hat, aufzustehen und mich meiner Not zu*

stellen, anstatt darin unterzugehen. Du bist im Traum zu mir gekommen und hast mir gezeigt, dass die Not nicht mein ganzes Leben im Griff hat. In meiner Seele gibt es Bereiche, die dieser Not enthoben sind. Du hast mich in Berührung gebracht mit den heilen und freien Aspekten meiner Seele und meines Lebens.

**W**eil Du mich in meine Seele geführt hast, fand ich die Kraft, selbst aufzustehen und das in die Hand zu nehmen, was meine Not wendet. Sei weiterhin bei mir und begleite mich in meinen Sorgen und Nöten, damit ich darin nicht untergehe. Schenke mir Stärke und Mut, auf meinem Weg auch Rückschläge einzustecken und zu ertragen. Lass mich meinen Weg zuversichtlich und im Glauben an die Liebe Gottes gehen. Wenn Du mit mir gehst, dann wird sich meine Not wenden.

**D**u bist der Engel des Helfens, der in meine Not eintritt. Du bleibst nicht nur bei mir. Du

hilfst mir. Du packst an. Es gab in meinem Leben schon viele Situationen, in denen ich durch andere Menschen Deine Hilfe spüren durfte. Gerade in Dingen, die mir schwerfallen, haben sie zugepackt und meine Not gewendet.

**I**ch durfte Dich auch in Worten der Bibel erfahren, die mir Vertrauen geschenkt haben, dass Gott meine Not wendet, dass Gott mich entreißt aus aller Drangsal, dass er mich befreit aus der Grube, in die ich geraten bin durch eigenes Verschulden, weil ich nicht auf meinen Weg geachtet habe.

**I**ch danke Dir, dem Engel des Helfens, dass Du mich in meiner Not nicht übersehen hast. Und ich danke Gott, dass er Dich mir geschickt hat, um meine Not zu wenden.

**A**uf die Hilfe Gottes darf ich immer hoffen und vertrauen: »Der Herr ist mein Hirte, nichts wird mir fehlen. Er stillt mein Verlan-

*gen; er leitet mich auf rechten Pfaden, treu seinem Namen. Muss ich auch wandern in finsterrer Schlucht, ich fürchte kein Unheil; denn du bist bei mir, dein Stock und dein Stab geben mir Zuversicht.» (Psalm 23,1.3f)*