

Inhalt

Prolog »Regel-recht ver-rückt«	7
---	---

Verrückt ... nach Lebenslust

Zeit	14
Arbeit	18
Freiheit	23
Begeisterung	28
Kreativität	33
Bodenhaftung	38

Verrückt ... nach Balance

Achtsamkeit	44
Demut	48
Unterscheidung	53
Heitere Gelassenheit	58

Verrückt ... nach Spiritualität

Spurensuche	64
Faszination	69
Spuren Gottes	74
Sehnsucht nach Heil	79
Schweigen und Reden	83

Verrückt ... nach Orientierung

Ökologie und Konsum	88
Geld	93
Klausur.....	97
Beten	102
Freude und Humor	107

Verrückt ... nach dem rechten Maß

Notwendiges und Überflüssiges.....	112
Festhalten und Loslassen	116
Geben und Nehmen	120
Essen und Trinken	125
Treue und Vertrauen	129

Verrückt ... nach Sinn

Gesunde Einheit	134
Krise – Gefahr und Chance	139
Identität	143
Kraft tanken	147
Berufung	152

Epilog	157
---------------------	-----

Zeit

*Noch ist Zeit, noch sind wir in diesem Leib,
noch lässt das Licht des Lebens uns Zeit, all das zu erfüllen.*

Benediktsregel Prolog 43f

Immer weiter, immer schneller, immer hektischer – man hat weder Ruhe noch Gelegenheit, um in sich hineinzuhören. Der Alltag ist laut und hektisch. Die innere Stimme wahrzunehmen, gelassen zu werden, nicht auf die Uhr schauen zu müssen – danach sehnen sich viele Zeitgenossen.

Wo aber findet der Mensch Orte, an denen er zu Ruhe kommen und sich dem Zeitdruck entziehen kann? Für stressgeplagte, termingehetzte Frauen und Männer scheint es geradezu unvorstellbar, sich für einige Tage in ein Kloster zurückzuziehen, um intensiv zu spüren: lebe ich oder werde ich gelebt? Die Annahme, dass hinter Klostermauern generell Leute hausen, die allem Weltlichen entsagt haben und völlig vergeistigt sind, schreckt manchen von einem solchen Schritt ab.

Wer sich jedoch auf das Abenteuer Kloster einlässt, ist keinesfalls verrückt, sondern rückt vielmehr in eine besondere Atmosphäre ein. Vielleicht rümpfen manche die Nase: Ist ein solcher Ausstieg nicht gefährlich? Kann er möglicherweise der Karriere schaden? Tage ohne Terminkalender, ohne Handy, ohne Computer und Internet, Stunden ohne das Diktat der Zeit? Im Kloster scheinen die Uhren anders zu ticken. Für manchen klösterlichen Gast fällt es plötzlich wie Schuppen von seinen Augen: Mönche und Nonnen verschenken Zeit an andere, wenn sie stundenlang singen und beten. Sie teilen Zeit, wenn sie mit Gästen reden, ihnen zuhören, offen sind für ihre Anliegen.

Aber selbst in Klöstern gibt es Uhren. Der Faktor Zeit gehört

für deren Bewohner ebenso zum normalen Lebensrhythmus wie für jeden anderen Menschen auch. Entscheidend ist, man lebt im Kloster nicht in den Tag hinein, sondern nützt die Zeit. Der strukturierte Tagesplan steht für einen ganz bestimmten Umgang mit dem Geschenk an Sekunden, Minuten und Stunden: Sie wird nicht vertrödeln, nicht totgeschlagen, sondern diszipliniert und verantwortungsvoll genutzt.

Der Umgang und die Einteilung der Zeit ist in der Benediktsregel ein wichtiger Bestandteil. Zeit bewegt sich für Benedikt im Pendelschlag des Jahreslaufs und folgt den kosmisch-natürlichen Rhythmen der Gezeiten. Der Tag beginnt mit dem Sonnenaufgang und endet mit dem Sonnenuntergang. Diesen Rhythmus hat die Erfindung der Uhr verändert. Seitdem fühlt sich der Mensch ihrem Diktat unterworfen, von der Geburt bis zum Tod. Oft bestimmen Akkord und Termindruck den Ablauf oder auch das Gefühl der Sinnlosigkeit, etwa in Krankheit oder Arbeitslosigkeit. Die Zeiger der Uhr drehen sich unaufhaltsam vorwärts, in guten und in weniger guten Tagen.

Wer ein Leben in Fülle sucht, empfindet die Zeit als Geschenk, sie ist Gabe und Aufgabe. Wer ständig unter Zeitmangel leidet, fühlt sich fremdbestimmt. Wer keine Zeit für andere erübrigen kann, wird Mitmenschen nicht begegnen. Er verzichtet auf das Glück, den Puls des Lebens zu spüren.

Der Geist, welcher die gesamte Benediktsregel durchzieht, macht in vielen Passagen deutlich: Das lineare Zeitgefühl mit seiner unwiederbringlich ablaufenden Zeit bietet dem Dasein keinen Ankerpunkt. Ein Gefühl des Ausgeliefertseins und der Angst macht sich breit. Im sich unaufhörlich drehenden Hamsterrad des Daseins gefangen, erlebt der Mensch einen Mechanismus, dem er offenbar nicht entrinnen kann.

Die Regel Benedikts weiß um dieses Gefühl des Getriebenseins. Darum rät sie, den Tag zu unterbrechen und die Stunden zu gliedern. Wiederkehrende Rituale sollen dem Menschen Ge-

borgenheit schenken. Das Zeitmaß für Mönche und Nonnen ist darum der Rhythmus von Gebet, Arbeit und Lesung. Dazwischen gibt es die Einschnitte der persönlichen Meditation, der Mahlzeiten und des gemeinschaftlichen Gesprächs.

Menschen, die nach der Benediktsregel leben, gönnen sich einen besonderen Luxus: Sie nehmen sich Zeit. Zeit für Gemeinschaft, Zeit für das Gespräch mit Gott, Zeit für die Suche nach ihm. Sich Zeit nehmen, sich Zeit lassen, sich Zeit schenken ist der Gegenpol von Hektik, Stress und Überforderung. Arbeit ist wichtig, ohne Frage. Aber kann Arbeit allein der Sinn des Lebens sein?

Arbeitsprozesse werden rationalisiert, Jobs abgebaut, Profitcenter gebildet. In der Benediktsregel geht es nicht um Gewinnmaximierung oder »shareholder value«. Das Zeitmanagement Benedikts besteht nicht in der minutiösen Einteilung von Stunden, sondern in der festen Struktur des Tages. Im Mittelpunkt steht der Mensch in seiner Verbundenheit mit Gott. Dazu gehören die Kommunikation und die regelmäßige Aussprache mit ihm in allen Situationen des Lebens. Wenn die Benediktsregel sagt: »Dem Gottesdienst soll nichts vorgezogen werden«, so ist genau diese Haltung gemeint. Sie befreit den Menschen von unnötigem Ballast und lässt ihn die wahren Werte seines Menschseins erkennen: Das Einssein in Gott. Dadurch gewinnt er Abstand vom Diktat der Zeit. Das ist es, was Mönche und Nonnen von Hektik und Burn-out befreit.

Tage, an denen der Mensch inaktiv geworden ist, können zum persönlichen Gewinn werden. Vielleicht wirkt es sich auf das spätere Handeln aus, als Nachklang der Ruhe und inneren Einkehr. Wichtig ist, Müßigsein nicht als verschwendete Zeit zu werten, sondern als kreativen Impuls.

*Nimm dir Zeit zu arbeiten –
das ist die Perle des Erfolgs.
Nimm dir Zeit zu spielen –
das ist das Geheimnis der Jugend.
Nimm dir Zeit zu lachen –
das ist die Musik der Seele.*

Irischer Segensspruch

Gesunde Einheit

*Weil aber unsere Natur nicht genug Kraft dazu besitzt,
wollen wir den Herrn bitten,
dass er uns die Hilfe seiner Gnade zukommen lasse.*

Benediktsregel Prolog 41

Für Benedikt ist die Ausgewogenheit von Leib und Seele ein entscheidender Faktor in seiner Regel. Die in Arbeit, Lesung und Gebet verwobene Einheit von Leib und Seele gilt als Basis für ein sinnvolles Leben auf dem Weg zu Gott. Die Seele des Menschen lässt sich nicht orten und fixieren, denn der ganze Körper ist von ihr erfasst. Treten Schmerzen auf, wirken sie sich nicht nur auf den ganzen Körper aus, sondern auch auf die Psyche.

Die Beziehung von Körper, Seele und Geist beschäftigte schon im Altertum alle Kulturen und Religionen. Gesundheit und Krankheit wurden als körperliche und gleichzeitig als seelische Störungen empfunden, in deren Zusammenhang sich auch die Sinnfrage stellte. Diese Einsichten und Erkenntnisse liegen weit vor den modernen Therapiemethoden der heutigen Schulmedizin, bei der oftmals die einzelnen Krankheitssymptome separat betrachtet und behandelt werden. Jede dieser Diagnosen konzentriert sich zunächst auf den lokalen Schmerz oder das genau definierte Leiden. Natürlich ist es sinnvoll, die Ursachen zu suchen. Wenn ein Mensch an Blinddarmdurchbruch leidet, wäre es ein Fehler, nicht zu operieren und stattdessen einen Seelsorger einzuschalten. Doch eine Behandlung ausschließlich auf körperliche Leiden zu konzentrieren und seelische Aspekte des Patienten zu vernachlässigen, ist ebenso falsch. Auf diese Weise wird zwar das jeweilige Leiden bekämpft, geheilt ist der Patient aber noch lange nicht. Erst eine ganzheitliche Therapie und die Bemühungen um

den Einklang von Leib, Geist und Seele führen zur Heilung, weit über die körperliche Ebene hinaus.

Verständlich, dass Benedikt von Nursia in seiner Regel den Mönchen detaillierte Vorgaben weitergegeben hat, wenn es um das Essen und Trinken geht. Der Ordensgründer will damit eine Leib-Seele-Balance bewirken, welche dem Menschen wohl tut. Darüber hinaus liegt in den Essgewohnheiten auch ein tieferer Sinn, denn Speisen und Getränke sind Gaben der Natur, Geschenke Gottes, durch Arbeit und Mühe des Menschen gewachsen und geerntet. Der Körper braucht die Kalorien der Nahrung, um existieren zu können. Sie sind aber nicht im Übermaß nötig. Essen ist auch ein seelisches Lebens-Mittel. Deshalb, sagt Benedikt, hat der Mensch Achtung vor Speisen und Getränke zu haben und sie wertzuschätzen. Nicht zuletzt kommt es darauf an, Zutaten der Nahrung sinnvoll auszuwählen, sie mit Liebe und Phantasie zuzubereiten und sich beim gemeinsamen Mahl Zeit zu nehmen. Was der Körper als Vitalität empfindet, spürt auch die Seele – und umgekehrt.

In Benediktinerklöstern hatte die Klostermedizin zu allen Zeiten einen wichtigen Stellenwert. Nicht nur die Mönche und Nonnen selbst behandelten eigene körperliche Unzulänglichkeiten durch Einbeziehung der Seele, sie heilten auch kranke und leidende Menschen. Benediktiner waren darin stets fachkundig und wissensfreudig veranlagt. Im Zusammenhang mit ihren Anwendungen versuchten sie den Mitmenschen auch das seelische Gleichgewicht zurückzubringen, indem sie ihnen Ratschläge und Verhaltensanweisungen gaben. Daran hat sich bis heute nichts geändert. Die sogenannte Work-Life-Balance ist in Zeiten von Burn-out und zunehmendem Stress für den heutigen Menschen zur Überlebensfrage geworden. Die große Menschenkenntnis Benedikts und seine Gottesliebe sind in die Texte der Regel eingeflossen und geben diesen eine zeitlose Gültigkeit. Die Regel ist von unzähligen Menschen innerhalb und außerhalb der Klöster

erprobt worden und enthält erstaunlich moderne Lebensweisen für ein sinnvolles und erfülltes Leben. Wie rundum wohl fühlt sich etwa ein gestresster Mensch bei einem ausgeprägten Wellnessstag: Haut, Muskeln und Gewebe werden bei einer Massage behandelt, wohltuende Salben und Essenzen ergänzen das gute Körpergefühl. Wasser wirkt wie ein Jungbrunnen, genussliches Essen und entspannte Ruhe geben ein paradiesisches Gefühl. Diese Entspannung wirkt sich auch auf die Seele aus. Der Mensch fühlt sich wie »neu geboren«.

Jeder Mensch ist sein Leben lang auf der Suche nach Sinn, der Bestimmung seines Daseins. Weil er nicht alleine leben und existieren kann, entstehen Beziehungen zu Mitmenschen, zu den Dingen, zur Natur, zur Schöpfung, zu Gott. Mit diesen Beziehungen entwickelt sich ein Lebensrhythmus. Weil Körper und Seele eine Einheit bilden und sich nicht voneinander trennen lassen, spürt der Mensch diesen harmonischen Gleichklang oder die belastende Disharmonie. Für Mitmenschen aktiv zu sein ist bisweilen anstrengend, kann aber für die Seele eine Wohltat sein. Kunst und Kultur beflügeln, auch wenn sie bisweilen teuer und aufwändig ist. Wer sich sportlich betätigt, tut seiner Seele Gutes. Jogging oder Walking bringen nicht nur Schwung in den Körper, auch das gemeinschaftliche Laufen bringt Kontakte, Körpergefühl, Naturverbundenheit und Lebenslust. Aktivität statt Aktionismus macht Sinn und stärkt die Seele.

Auf seiner Sinnsuche erlebt der Mensch das Werden und Vergehen in der Schöpfung, in der Natur und im Wechsel der Jahreszeiten in besonderem Maße. Die Kenntnis von Wachstums-, Veränderungs- und Alterungsprozessen lässt sich auch auf den Menschen übertragen. Gelingt es ihm, Harmonie und Gleichklang in sein Leben zu bringen, wird sein Leben in Balance sein. Eine solche Haltung ist mehr als Selbsterkenntnis, weil der Mensch darin die ganze Schöpfung wahrnehmen kann – eine Erkenntnis der Demut, weil darin Gott erlebbar wird. Eine gesunde

Balance entsteht durch Beziehungen, welche die Seele berühren und Sinn schenken. Mit jeder Beziehung überschreitet der Mensch seine eigenen Grenzen und gelangt schließlich zu Gott, dem Schöpfer und Ursprung allen Lebens.

Geben und Nehmen

Mein Tag beginnt mit geöffneten Händen
wie eine leere Schale vor meiner Brust.
Ich bin bereit zu empfangen,
aufmerksam zu sein
für das Heute.

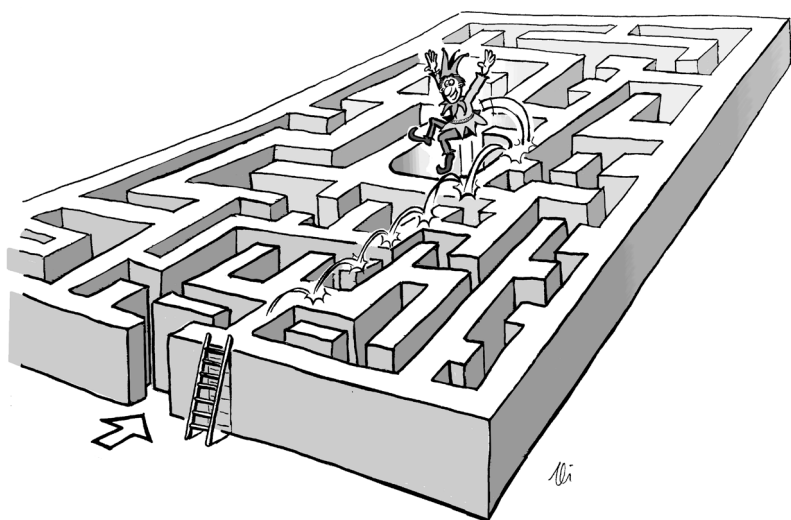
Ich will von mir weggeben
mein Wissen,
meine Erfahrung,
meine Kenntnisse.

Ich will von anderen annehmen
ihren Sachverstand,
ihr Können,
ihre Überzeugung.

Für mich ist jeder Tag
ein Geben und Nehmen.
Etwas weitergeben zu können von dem,
was ich weiß und kann.
Aufzunehmen,
was neu für mich ist
oder andere mir schenken.

Mein Tag beginnt mit geöffneten Händen
wie eine leere Schale vor meiner Brust.

Epilog



Wer sich mit dem Leben der ersten Christen befasst, stellt Erstaunliches fest: Die Botschaft des Jesus von Nazareth entflamte in den Frauen und Männer von damals eine vitale Leidenschaft, eine Faszination und eine große Begeisterung.

Benedikt von Nursia muss von dieser Kunde ebenso ergriffen gewesen sein, als er die Regel schrieb und dadurch den Mönchen die Richtschnur für ihr Leben gab. Ihre Ursprünge liegen im 6. Jahrhundert. Trotz ihres Alters von 1500 Jahren ist sie in wesentlichen Aussagen auch heute noch unverändert gültig und aktuell. Die Benediktsregel ist der Niederschlag einer langen Mönchstradition, zugleich aber auch einer sehr persönlichen geistlichen Erfahrung. Der Verfasser schöpft aus den monastischen Quellen des Westens wie des Ostens und erstellt so eine Zusammenfassung klösterlichen Lebens, das im Mittelalter zur wichtigsten Mönchsregel in der westlichen Kirche wurde.

Regelrecht verrückt mutet es an, dass ein solches Regelwerk, welches eigentlich auf Mönche ausgerichtet ist, eine ungeahnte Dynamik entfacht, die gerade im 21. Jahrhundert weit über den Benediktinerorden hinaus an Bedeutung gewinnt. Fragen, die Benedikt damals bewegten, beschäftigen vermehrt auch Menschen unserer Tage. Frauen und Männer unterschiedlichster Couleur ziehen sie als Entscheidungshilfe heran und suchen in den Kapiteln nach Ansätzen zu ihrer persönlichen Lebensgestaltung. Solche Menschen melden sich als Gäste in Klöstern an, um benediktinische Spiritualität zu erfahren und die Liturgie mitzufeiern.

Benedikt nennt als Hauptkriterium für die Aufnahme eines Neuankommenden ins Kloster die Suche nach Gott. Sie ist Sinn und Ziel des Lebens als Mönch. Auch der Mensch »draußen« ist auf der Suche. Er sehnt sich nach wahren Werten und nach

dem Sinn in seinem Dasein. Nicht abgedroschene und seelenlose Phrasen sind gefragt, sondern echte und unverfälschte Entwürfe für ein erfülltes Leben.

Die Beschäftigung mit der Benediktsregel soll kein esoterischer Klostertrip sein. Sie kann zu einem sinnvollen, stimmigen und vitalen Leben anleiten. Menschen brauchen Regeln, keine Regelungen. Kein religiöses Gerümpel, sondern lebendige Bausteine.

Auf den Weg der Gottsuche macht sich der Mönch nicht allein auf, sondern er ist gerufen in eine Gemeinschaft, in der Gott erfahrbar werden kann. Sinnvolles Leben im Sinne Benedikts ist gemeinschaftlich an einem konkreten Ort verwurzelt. Daraus ergibt sich ein Lebensentwurf, der mit Aushalten, Durchhalten und Festhalten zusammenhängt. Nicht im Sinne der Eingeschränktheit, sondern der Freiheit, die auf Stabilität und Flexibilität basiert.

In Psalm 63,1 heißt es: »Gott, du mein Gott, dich suche ich; meine Seele dürstet nach dir«. Der Psalm beschreibt anschaulich die zentrale Botschaft Benedikts: Der Mensch muss Christ werden, nicht Christ sein. Im Werden liegt also die Dynamik. Ansonsten wäre der Mensch bereits vollkommen. Dann könnte ihm nichts mehr passieren. Er hätte nichts mehr zu befürchten. Christ werden, das hat etwas mit Wachstum zu tun, mit Entwicklung, mit Reife, mit Schwächen und Fehlern, mit Irrwegen und Umkehr.

Gerade aus der Feier des Gottesdienstes und dem gemeinsamen und persönlichen Gebet schöpfen Mönche jeden Tag ihre vitale Kraft und Freude am Dienst. Auch mit Ängsten und Problemen wenden sie sich an Gott. Das Kreuz des Jesus von Nazareth ist jedem Mönch vertraut, ebenso wie jedem Menschen außerhalb des Klosters. Der Mönch lebt im festen Glauben, dass nach Jesu Verlassenheit und Tod plötzlich die Botschaft der Auferstehung aufgebrochen ist. Seit Karfreitag und Ostern stehen

seine Reden und sein Handeln in einem ganz anderen Licht. Ostern ist die Geburtsstunde der Hoffnung und des Glaubens. Der Liebe und des Friedens in Gott.

Diese frohmachende Botschaft zieht sich wie ein roter Faden durch die Benediktsregel, um aufzuzeigen, dass Gott nicht gegen, sondern mit den Menschen ist. Benedikts Regel wurde verfasst für Menschen, die sich trotz ihrer Ecken und Kanten, trotz Zweifeltigkeit und Zwiespältigkeit, trotz Zweifel und Angst unablässig auf die Suche nach Gott machen. Menschen, die mit ihren geschenkten Charismen dazu beitragen, dass die Botschaft dieses liebenden, manchmal auch fordernden Gottes trotz aller scheinbaren Sinnlosigkeit niemals verstummt.

Anton Zuber ist Buch- und Fernsehautor. Als Journalist schreibt er für verschiedene Zeitungen, darunter die Heilbronner Stimme und die Rhein-Neckar-Zeitung. Er ist Gastdozent an Akademien und verfasst regelmäßig Kolumnen und Essays. Der erfolgreiche Personal- und Businessmanager beschäftigt sich auch mit Kloster- und Ordensgeschichte und ist überzeugt, dass die oft jahrhundertealten klösterlichen Traditionen für Menschen in Führungspositionen hilfreich sein können.