

Benediktinisch leben – auch ohne die Chorstalle auszusägen

Ein Jahreskurs

von Fidelis Ruppert OSB und Richard Maria Kuchenbuch OSB

Geistliche Kurse in Klöstern sind bei vielen Menschen sehr beliebt, weil sie dort eine geistliche Atmosphäre vorfinden, in die sie eintauchen können – wenigstens mal für einige Tage. Bedauerlich ist dann allerdings, dass die Wirkung solcher Tage bald wieder verpufft, weil der Alltag in einer oft ungeistlichen Umgebung schnell wieder die gemachten Erfahrungen überlagert. Diese Menschen schätzen den geistlichen Raum, in dem Mönche und Nonnen leben, sie spüren, dass es für sie hilfreich ist, aus diesem Erfahrungsschatz zu schöpfen, aber ein Klosterleben kommt für sie selber nicht in Frage. Was tun? Eine Chorstalle aussägen, sie mit nach Hause nehmen und ein wenig Klosterleben kopieren? Was dann aber natürlich nicht funktionieren würde.

In Münsterschwarzach haben wir schon seit längerer Zeit darüber nachgedacht, wie man es machen könnte, dass Menschen nicht nur zu einzelnen Kursen kommen, sondern über einen längeren Zeitraum hinweg an unseren monastischen Lebenserfahrungen teilhaben könnten. Zusammen mit Priorin Johanna Domek von Köln-Raderberg haben sich P. Fidelis, P. Andreas und Br. Richard Maria zusammengesetzt, um für das Jahr 2008 ein entsprechendes Angebot auszuarbeiten. So entstand die Idee, einen Jahreskurs „Benediktinisch leben“ anzubieten, der aus sechs verlängerten Wochenenden (Donnerstag bis Sonntag) besteht, die über ein Jahr verteilt sind, und an dem eine feste Gruppe von etwa 20 Personen teilnehmen kann. Die sechs Kurswochenenden kreisen um zentrale Themen, die unser Leben und unseren Glauben prägen und oftmals auch belasten:

1. *Stehen wir endlich einmal auf!* (RB Prol 8): Aufwachen für den Weg.
2. *Zeigt Er uns den Weg des Lebens* (RB Prol 20): Meine Geschichte mit Gott – Geschenk und Kampf.
3. *Die Stimme des Herrn, der uns einlädt* (RB Prol 19): Das Wort Gottes als Lebensquell und Störenfried. Wie kann das Wort mein konkretes Leben prägen?
4. *Du hast uns im Feuer geläutert wie Silber* (RB 7,40): Die Krise als Chance und Weg. Die Gestalt(ung) meines Lebens durch gläubigen Umgang mit Leid, Krisen, Verlust, Enttäuschung.
5. *Christus in ihnen anbeten* (RB 52,7): Der Mitmensch als Geschenk und Stolperstein. Konflikte nutzen – Verantwortung übernehmen – aneinander wachsen.
6. *Dann weitet sich das Herz* (RB Prol 49): Die Erfahrungen dieses Jahres und ihre Botschaft für meine Zukunft. Wohin zielt mein Leben? Was ist meine Aufgabe?

So wie die Überschrift jeder Kurseinheit aus der Benediktsregel genommen wurde, versuchten wir auch, die einzelnen Themen anhand der Regel und der monastischen Tradition, verbunden mit der Heiligen Schrift und der Liturgie zu gestalten – in kurzen Vorträgen und konkreten Übungen, in Stille und gemeinsamem Austausch, immer im Rhythmus des monastischen Tages.

Für das leitende Team war es eine große und sehr fruchtbare Herausforderung, diese zentralen Glaubens- und Lebensthemen anhand der monastischen Tradition nicht nur zu erläutern, sondern konkrete Formen der Ein-

übung zu finden, die sich in der monastischen Tradition schon bewährt haben, und die den Teilnehmern zuhause und in ihrem oft sehr anstrengenden Alltag (alle waren zwischen 30 und 50 Jahren alt) konkrete Hilfen für ihre geistliche Praxis sein konnten.

Die monastische Grundhaltung der Wachsamkeit und des Lebens in Gottes Gegenwart spielten vom ersten Wochenende an eine große Rolle, weil sie eine große Hilfe sind, in allen Lebenslagen die geistliche Kraft zu erspüren. Dazu kamen die verschiedenen Formen des Umgangs mit der Schrift, von der *ruminatio* kurzer Texte, über auswendiggelernte Psalmen, das Schwangergehen mit dem Wort, bis hin zu meditativer Schriftlesung und Psalmengebet mit meditativen Unterbrechungen, wie es im frühen Mönchtum üblich war, verbunden mit verschiedenen Gebetshaltungen. Überhaupt spielte die Einbeziehung des Leibes in die geistlichen Übungen eine besondere Rolle, was vielen Teilnehmern gerade auch im außerklösterlichen Alltag half, sich schnell und wirksam der geistlichen Dimension zu erinnern und in Glaube und Gottvertrauen das konkrete Leben anzupacken.

Beim Thema der menschlichen Beziehungen, die oft sehr schwierig und verletzend sein können, haben vor allem die lebensnahen und sehr konkreten Hinweise der Wüstenväter eine wichtige Rolle gespielt. Sehr hilfreich für die Bewältigung des konkreten Lebens waren auch Einübungen im Umgang mit bedrängenden Gedanken, Phantasien und Gefühlen, vor allem im Anschluss an die Lehre und die Anweisungen von Evagrius Pontikus, oder Hinweise über die Waffenrüstung Gottes aus den Paulusbriefen.

Immer wieder ging es um die Frage: „Wie macht man das?“ Theoretische Erörterungen bleiben unwirksam, wenn nicht ein Weg für die konkrete Umsetzung ins Leben gefunden wird. Und dann kam immer wieder der Spruch: „Tu's halt!“ Es gibt ja erstaunlich viele gute Übungen und Erfahrungen, die wir kennen, aber immer wieder vergessen oder auch verschlampen. Deshalb ist ständiges Aufwachen notwendig, damit das, was wir schon wissen und können, auch wirklich umgesetzt wird.

„Tu's halt!“ wurde für eine ganze Reihe von Teilnehmern zu einem wichtigen Spruch, um immer wieder in die notwendige Wachheit zu kommen.

Jede neue Einheit begann mit einem Rückblick auf die dazwischen liegenden Wochen, um die gemachten Erfahrungen auszutauschen und voneinander zu lernen. Das gemeinsame Gehen über das Jahr hin war ein ständiger Impuls zum Dranbleiben und zum gemeinsamen Lernen. Außerdem war jedem Teilnehmer und jeder Teilnehmerin während dieses Jahres eine geistliche Begleitung angeboten, um die gemachten Erfahrungen besser in die eigene Lebensgeschichte zu integrieren. Im Mai und November 2009 werden für diese Gruppe nochmals zwei Wochenenden angeboten, um die gemachten Erfahrungen auszutauschen und zu vertiefen. Viele wünschen sich jetzt, dass diese Weggemeinschaft weitergeht. Im März 2009 beginnt mit einer neuen Gruppe ein weiterer Kurs, der schnell ausgebucht war.

Zwei Erfahrungsberichte

„Es war wohl meine Motivation, wieder ein wenig mehr Bewusstsein in mein Leben zu bringen, in gewissem Sinne aufzuwachen, die mich an dem Kurs *Benediktinisch leben* teilnehmen ließ. Auch war in mir die Sehnsucht herauszufinden, ob mir die alten Traditionen des christlichen Glaubens nicht noch mehr zu sagen hätten, als ich bisher für mein Leben erkannt habe. Dass sich jedoch die gemeinsam verbrachten Tage für mich zu einem solchen Schatzkästchen entwickeln sollten, hätte ich mir im vornherein nicht gedacht! Es hat mich fasziniert, in den vergangenen Monaten an der tiefen Ernsthaftigkeit und dem in großer Liebe gelebten Glaubensleben von vier benediktinischen Ordensleuten teilhaben zu dürfen!

In Bildern, Psalmen, Texten, Liedern, Interpretationen und im Austausch miteinander bekamen wir ein Gefühl dafür, was es bedeutet, ‚geistlich zu kämpfen‘ und die ‚Waffen des Lichtes‘ anzulegen. Es zeigte sich, dass es einer klaren Entscheidung bedarf, sich an Christus anbinden zu wollen, dass es ein täglicher Übungsweg ist und welche Dimensionen ‚auf-

wachen' haben kann, wenn man die christliche Botschaft wirklich ernst und als Leitfaden für sein Leben annimmt.

Ich habe das Gefühl, dass ich mich da auf eine lebenslange Aufgabe eingelassen haben könnte. Die Impulse aus diesem Jahr haben manche meiner Sichtweisen gründlich hinterfragt. Sie haben aufgeräumt mit einer lauen Bequemlichkeit in manchen Dingen und mir die Horizonte möglichen und nötigen Wachstums eröffnet.“

„Mit einem Vers bzw. einem Weckruf aus der Benediktregel *Stehen wir also endlich einmal auf!* (RB Prol 8a) fing für mich und 23 andere Kursteilnehmerinnen und -teilnehmer das Abenteuer *Benediktinisch leben* 2008 an. Um es schon am Beginn vorwegzunehmen: Es wurde mehr als ein Jahresprojekt für uns, und die Abenteuerlust hält weiter an.

Benediktinisch leben im Alltag, da wo jeder seinen Mann, jede ihre Frau stehen muss in Familie, Beruf und Privatbereich, geht das überhaupt ohne den Rahmen eines Klosters?

Ja, es geht! Pater Fidelis und das Team haben uns in sechs Kurseinheiten vielfältige Möglichkeiten aufgezeigt und Werkzeuge an die Hand gegeben, um den Alltag benediktinisch zu gestalten. Den je eigenen „Werkzeugkoffer“ auffüllen mit geistlichen Werkzeugen (Übungen, Gebetsgebärden, Bibelversen oder prägnanten Sätzen aus der Benediktsregel ...) und Gebetszeiten im persönlichen Rhythmus des Alltagslebens helfen, den Tag spirituell zu planen und die persönliche Gottesbeziehung immer tiefer zu leben.

Für mich spielt das ‚Kursbuch‘ eine wichtige Rolle. Wenn möglich täglich die Gedanken schriftlich ordnen, Erfahrungen aufschreiben und mit dem Kursbuch in einen Austausch, einen Dialog treten, erweist sich als hilfreich und stützend im geistlichen Prozess. Als weitere Unterstützung erfahre ich das Wissen darum, dass andere mit mir auf dem Weg sind, dass ihre Gebetsgemeinschaft mich durch den Alltag trägt und mir Mut in schwierigen Situationen macht, am Ball zu bleiben.“