UNTERWEGS INNEHALTEN

52 Wegmarken für die Lebensreise

Ilona und Rainer Wälde
Daniel Sikinger

© Rainer Wälde media 2014
www.rainerwaelde.de
Herausgegeben von Ilona und Rainer Wälde
Mit Texten von Daniel Sikinger

Rainer Wälde media
Walderdorffer Hof
Fahrgasse 5
65549 Limburg

Alle Rechte vorbehalten.

VORWORT *DER HERAUSGEBER*

. . .

Liebe Leserin, lieber Leser,

Bereits vor drei Jahren sind wir auf die grüne Insel gereist, um dem Geheimnis der irischen Mönche auf die Spur zu kommen: Auf dem Hill of Slane bei Dublin beginnt unsere persönliche Reise zu den Ursprüngen des Christentums. 433 hat Patrick an dieser Stelle ein Osterfeuer entzündet und damit eine Bewegung ausgelöst, die im nördlichen Europa zu einem Durchbruch des christlichen Glaubens sorgte.

Am Beispiel der frühen Christen wird ein Lebensstil der Ursprünglichkeit sichtbar, der Schöpfung und Kultur, Stille und Gemeinschaft, Fasten und Fülle verbindet. Ein Lebensstil, der uns auch heute daran erinnern kann, was unserer Seele gut tut.

Gemeinsam mit Daniel Sikinger haben wir vor drei Jahren auch das Internetportal *www.lebenreise.info* ins Leben gerufen. Jede Woche finden Sie dort einen Impuls für Ihr eigenes Leben, der vom Leben der irischen Mönche inspiriert ist. Die besten Geschichten haben wir in diesem eBook neu für Sie zusammengestellt.

Vielleicht kennen Sie auch unsere beiden Dokumentarfilme „Meine Reise zum Leben“ und „Im Segen der irsichen Mönche“: Darin stellen wir die Wurzeln irischer Spiritualität vor, die bis heute in Gebeten, Liedern und Ritualen erhalten sind.

Einmal im Jahr nehmen wir auch Gäste auf eine sehr persönliche Reise nach Irland und Großbritannien mit, um ihnen die Orte zu zeigen, die bis heute Menschen berühren: Das zählt auch das abgelegene »Tal der zwei Seen« in den Wicklow Mountains südlich von Dublin, in dem Kevin als Eremit ganz allein in einer Höhle seine erste Zelle begann. In diesem wunderschönen Tal von Glendalough kann man sehr gut spüren, was Kevin hier angezogen hat: Die Frische des Wassers, die besondere Atmosphäre im Tal. Für uns ist dies ein ganz besonderer Platz, ein „heiliger Ort“, der die Tiefe unserer Seele berührt.

Auf diesen Reisen stehen wir immer wieder auch vor keltischen Kreuzen, die nach der Vorstellung der irischen Christen Himmel und Erdet verbinden. Die Kombination aus Kreis und Kreuz drückt für uns eine besondere Spannung zwischen Leben und Tod aus. Während für die Kelten der Kreis als Symbole der Sonne stand, symbolisiert er im christlichen Glauben Ewigkeit und Auferstehung.

Nutzen Sie dieses eBook auf Ihrer persönlichen Lebensreise. 52 Impulse für ein Jahr der Inspiration – unterwegs zu den Quellen des Lebens.

Ihre
Ilona & Rainer Wälde

Rainer Wälde ist Berater, Trainer und Fernsehmoderator. Er ist Herausgeber des Werkes „Der große Knigge“. Zusammen mit seiner Frau Ilona leitet er die TYP Akademie in Limburg. In dem Buch „Meine Reise zum Leben – Auf den Spuren der irischen Mönche“ und dem gleichnamigen Dokumentarfilm beschreiben die Wäldes eindrücklich und inspirierend die Reise durch irische und schottische Klöster.

VORWORT *DES AUTORS*

. . .

Autobahn 3, irgendwo bei Hammwinkeln. Geräuschvoll schnauft mein altersschwacher Golf durch die Januarluft. Er muss sich mächtig in die Straße knien, denn in seinem Kofferraum stapeln sind meine Habseeligkeiten in Kisten verstaut. Das Packen fiel mir schwer: was nehme ich mit für ein Jahr, was brauche ich wirklich? Auf dem Beifahrersitz schläft meine Frau. Kaum merkbar passiere ich die holländische Grenze. Richtung: Norden.

Eine Reise wird zur Lebensreise

Utrecht. Nur noch 60 Kilometer bis zum Fährhafen. Wie hatte noch einmal alles angefangen, überlege ich. Vor etwa sieben Monaten hatte das Telefon geklingelt. Ob meine Frau und ich nicht mit auf eine Pilgerreise nach Northumberland gehen wollen, fragte ein Freund. Wir seien eingeladen. Eine Wattwanderung, englischer Tee und heilige Orte? Wir würden zu Gast in einer Art neuem Kloster sein, in Nether Springs, einem Haus der Northumbria Community. Begeistert sagten wir zu. Es waren wunderbare Tage. Wir spürten sofort: Hier ist ein besonderer Ort - wir fühlten uns eigenartig mit ihm verbunden. Vielleicht würden wir ja wiederkommen. Damals wussten wir noch nicht, dass diese Reise für uns zur Lebensreise werden würde.

Weißer Leuchtturm, schwarzer Tee

Windstärke 9. Wir haben eine stürmische Überfahrt. Als es dunkel wird, werden die ersten Passagiere bleich. Am nächsten Morgen sind alle heilfroh, als sie das Schiff verlassen können. Dann der Linksverkehr. Ein Kreisverkehr jagt den anderen. Gerade als ich mich daran gewöhnt habe, erreiche ich den kleinen Feldweg, der von der A1 abzweigt. Unter mir schmiegt sich das Örtchen Felton ins Tal. Am Horizont strahlt ein weißgetünchter Leuchtturm in der Morgensonne, dahinter glitzert die Nordsee.

Ich biege um eine Ecke und da liegt es: Nether Spings, das Kloster das wir sieben Monate zuvor kennengelernt hatten. Vier schlichte Steinhäuser, im Quadrat angelegt, schwarze Schindeln, Kiesel und Bänke im Innenhof. Es gibt Schwarztee mit Milch. Herzlich werden wir empfangen. Man zeigt uns unser Zimmer, 18 Quadratmeter und ein Bad für uns alleine. Küche und Wohnzimmer teilen wir uns mit fünf Mitbewohnern. Hier also werde ich für ein Jahr leben und arbeiten. Ich werde mich um Gäste kümmern, für Menschen da sein und für Gott, mich „erreichbar und verletzlich“ machen, wie die Gemeinschaft es nennt.

Live well, laugh often, love much

Der Januar zieht ins Land, Februar und März. Allmählich wird meine Geschäftigkeit ausgebremst und die Unruhe in mir gestillt. Ich kann wieder einfach nur da sein. Warum hatte ich eigentlich ständig versucht, mich mit Menschen zu umgeben, frage ich mich oft. War ich auf der Flucht vor mir selbst? Ich entdecke: ich kann alleine sein, ich will es und brauche es sogar. Viermal am Tag erklingt die Glocke im Innenhof. Dann hält alles an zum Gebet, einige Minuten lang. Manchmal sind wir zu acht, ein ander-

mal zu achtzehnt. Die Liturgie ist einfach, fast wortkarg. Dem Schweigen wird hier Raum gegeben.

Danach gibt es Essen und ich erlebe eine ganz andere Seite der Gemeinschaft. An der großen Tafel geht es gesellig zu – die Leute unterhalten sich munter, es wird lauthals gelacht. Keiner hat Angst vor Fremden – Besucher kommen spontan vorbei, kurzfristig entschließen sie sich zum Essen zu bleiben. Auf dem Tisch steht eine herzhafte Mahlzeit, Nachtisch gibt es jeden Tag und schon bald nehme ich einige Kilo zu. An der Esszimmerwand hängt ein Schild – „Live well, laugh often, love much“ ist darauf zu lesen. Genau das wird hier gelebt.

Alleine sein und mit anderen sein, arbeiten und beten – ich genieße den Rhythmus im Kloster. Mein Leben scheint wieder in Balance zu kommen. Schon früher hatte ich mich darum bemüht, aber bisher war ich dazu auf mich alleine gestellt gewesen. Jetzt atmet mein ganzes Umfeld ruhig und gleichmäßig. Und ich bekomme auch wieder Luft.

Ein verschütteter Traum

In den vergangenen Jahren hatte ich einen tollen Job, keine Frage. Dabei hatte ich schon länger das Gefühl: die Arbeit passt nicht mehr zu mir. Oder ich nicht zu meinem Arbeitgeber. An zu viele Grenzen war ich gestoßen, viel zu viel von dem mir Wichtigen war nicht möglich. In meinem Herzen lag ein Traum, in einer Ecke unter dem Gerümpel alltäglicher Sorgen verschüttet, verborgen hinter einem Bauzaun mit Aufschrift: Betreten verboten!

Es muss doch noch mehr geben, dachte ich oft. Es kann doch nicht sein, dass jeder an seinem privaten Lebensglück bastelt und dabei immer einsamer wird. Dass in unserem Materialismus die spirituelle Dimension untergeht. Dass der Glauben scheinbar nichts mehr mit unserem Alltag zu tun haben. Ich wollte Gemeinschaft leben und Spiritualität – mitten im Alltag, geerdet und gewöhnlich aber ambitioniert. Ich träumte von einem Ort, wo Menschen eingeladen sind, das zu erleben und einzüben. Jetzt in Nether Springs habe ich mich wieder an meinen Traum erinnert. Ich beginne, mein Herz wieder leise schlagen zu hören. Aber es beängstigt mich auch, denn ich weiß: Wenn ich meinem Herzen folge, werde ich auf unbekanntem Terrain gehen – es wird es keine Karten geben.

Wegmarken meiner Reise

Jene Erfahrung und jener Traum spiegeln sich in diesem eBook wieder. Über drei Jahre hinweg habe ich die hier gesammelten Beiträge geschrieben, ein Stück weit sind sie Wegmarken meiner Lebensreise.

Ich wünsche Ihnen, dass Sie die folgenden Kapitel auf Ihrer Reise begleiten und inspirieren werden. Ganz gleich, ob Sie hier in Deutschland, in England oder sonst wo auf der Welt unterwegs sind.

Daniel Sikinger (sgd), geboren 1980 in Karlsruhe, lebt mit seiner Frau bei Stuttgart. Nach pädagogischer Ausbildung und theologischem Studium engagiert er sich jetzt als Volontär bei Rainer Wälde media. Seine Leidenschaft für monastische Spiritualität hat sich in Nether Springs, dem klösterlichen Zentrum der Northumbria Community, vertieft.

ÜBER DIESES *EBOOK*

. . .

In diesem eBook haben wir die besten Beiträge unseres Blogs *www.lebensreise.info* für Sie zusammengestellt.

Dieses eBook will Sie auf Ihrer Lebensreise begleiten und inspirieren. Sie finden hier die Geschichten von Menschen, die Vorbilder auf unserer Reise sein können. Gesten des Gebets, Symbole und Rhythmen des Lebens, die unterwegs helfen sollen. Und Orte am Wegesrand, die für uns zu heiligen Orten geworden sind.

Beim Zusammenstellen haben wir uns an den Jahreszeiten orientiert. Die Kapitel sind nach den Kalenderwochen nummeriert – für jede Woche gibt es ein Kapitel, jede Woche ein Impuls für Ihre Lebensreise. Inhaltlich orientiert sich das eBook auch an den christlichen Festen – von Ostern, über Erntedank folgt es dem Jahreskreis bis Weihnachten.

Ein kleines Piktogramm an jedem Kapitelanfang zeigen Ihnen außerdem, worauf diese Woche der Schwerpunkt liegt: Rhythmus, Gesten, Symbole, Vorbilder oder Heilige Orte.

Rhythmus *Gesten* *Symbole* *Vorbilder* *Heilige Orte*

Zu heiligen Orten werden Orte dann, wenn wir an ihnen Gott begegnen oder wenn andere vor uns diese Erfahrung gemacht haben. Damit kann eigentlich jeder Ort für Sie zu einem heiligen Ort werden.

Rhythmus tut uns Menschen gut, er entspricht unserem Körper und der Natur. Solche inneren und äußeren Rhythmen hat die christliche Tradition über weite Strecken geachtet und darin Rituale entwickelt. Diese Rituale geben uns Halt, aber auch den Freiraum, unser Leben dazwischen zu improvisieren. Sie schaffen Zeiten in der Zeit, heilige Momente – sie sind nur für uns und Gott da, sie müssen keiner Ökonomie folgen, wir atmen frei und kommen zur Ruhe.

Auch Gesten des Gebets können solche Rituale sein. Mit unserem Leib können wir manchmal mehr zum Ausdruck bringen, als das Worte täten. Ganz leibhaftig öffnen wir uns – wir werden offen für Gott. Die Gesten, die Sie in diesem eBook finden, sind größtenteils vom christlichen Körpergebet inspiriert und oft bereits über Jahrhunderte erprobt.

In diesem eBook werden Ihnen außerdem einige Symbole vorgestellt. Egal ob Holz, Steine oder Wasser – Symbole weisen immer über sich hinaus, auf etwas oder jemanden hin, z.B. auf Gott oder auf seine Nähe und Treue. Sie werden so den Eindruck erhalten, Gott komme Ihnen im Symbol ganz nahe. Allerdings sind die Symbole in diesem eBook nie ein-deutig – sie wollen von Ihnen entdeckt und mit

Bedeutung gefüllt werden.

In alledem gibt es Menschen, die uns voraus gegangen sind, Menschen die Kurs gehalten haben – manche nennen sie Heilige, wir sagen: Vorbilder. Im letzten Kapitel möchten wir Sie außerdem einladen, Gemeinschaften auf dem Weg kennen zu lernen und Reisegefährten zu finden

NEUJAHR

DIE REISE BEGINNT

Das neue Jahr beginnt. Für manche ist das ein Anlass, Vorsätze zu fassen; andere besinnen sich zurück oder finden darin einen Grund, ausgelassen zu feiern. Für viele Menschen stellt der Jahresbeginn eine einschneidende Jahreszeit dar.

Dabei ist es gar nicht selbstverständlich, das Jahr am 1. Januar zu beginnen. Zwar wurde dieser Termin bereits im 2. Jahrhundert von den Römern festgelegt. Weil sie an diesem Tag aber besonders den Orgien zugetan waren, lehnte viele Christen das Datum als Neujahr ab. In den folgenden Jahrhunderten hielten sich ganz unterschiedliche Traditionen: Manche feierten den Jahresbeginn an Weihnachten, andere am 06. Januar - im Mittelalter gab es an die sechs verschiedene Jahresbeginne. Erst seit dem 17. Jahrhundert verbreitete sich der heute gängige Brauch, nachdem Papst Innozenz XII das verfügt hatte.

Neujahr macht uns der vor uns liegenden Zeit bewusst. Ein Hauch von Neubeginn liegt in der Luft - die Reise beginnt noch einmal. Wohin sie wohl gehen wird? Welchen Kurs werde ich einschlagen? Soll ich es dieses Jahr wagen und zu anderen Ufern aufbrechen? Doch zur Entschlossenheit mischen sich auch Bedenken: Werde ich es schaffen, Kurs zu halten? Und habe ich den Mut für einen Neuanfang und genügend Gottvertrauen? Die folgenden Artikel laden Sie ein, sich diesen Fragen zu stellen.

DAS RITUAL *ZUM JAHRESWECHSEL*

. . .

Wir haben unserer Zeit Rhythmen gegeben – schon in der Bibel ist sie untergliedert in Tag, Woche und Jahr. Vor allem die Übergänge sind dabei besonders bedeutsam für uns: In Ritualen haben wir Wege gefunden, das Alte loszulassen und das Neue zu empfangen.

Bleigießen, Schuhwerfen, Wetterdeuten – seit Jahrhunderten deutete man das, was zum Jahreswechsel geschah, als Vorzeichen für das neue Jahr. Außerdem rechnete man damit, dass in der Neujahrsnacht besonders viele Geister ihr Unwesen trieben. Durch Lärm und Krach versuchte man sich vor dem geisterhaften Ungetier zu schützen, oder durch die „Pelzer“, die in Tierpelzen verkleideten Menschen.

Was man auch immer von solchen alten Bräuchen halten mag – hier spürten Menschen offensichtlich, dass der Übergang zwischen den Jahren spirituell besonders bedeutsam für sie war. In vielen Kirchen werden deshalb noch heutzutage am Silvesterabend meditative Gottesdienste gefeiert – die Gläubigen danken Gott für das zurückliegende Jahr und bitten um seinen Segen für das kommende.

Mit Ihrer Familie oder alleine könnten sie den Jahreswechsel mit einem alten Ritual begehen. Um den Übergang der Jahre zu gestalten, wurden früher die Lichter in den Gasthäusern für einen Moment lang gelöscht und später wieder angemacht. In ähnlicher Weise könnten Sie zwei Kerzen aufstellen – eine steht für das alte, die andere für das neue Jahr. Mit Kindern könnten Sie die Kerzen noch passend bemalen.

Zu Beginn des Silvesterabends brennt die Kerze des alten Jahres. Denken Sie dann darüber nach, was hell und was dunkel war im vergangenen Jahr, wofür Sie dankbar sein können. Löschen Sie die Kerze dann und halten Sie die Dunkelheit für einige Sekunden aus. Dann können Sie die Kerze des neuen Jahres entzünden. Fragen Sie sich dabei: In welchem Licht sehe ich die kommende Zeit? In welchen Bereichen wünsche ich mir, dass Gottes Licht besonders erstrahlt. Zum Abschluss könnten Sie sich gegenseitig einen Segen zusprechen.

MIT DEN HÄNDEN *DAS HERZ WEIT MACHEN*

. . .

„Ein gutes Neues“ wird dieser Tage fast schon mantrenartig wiederholt. Doch statt sich das Glück fürs neue Jahr selbst herbei zu wünschen, öffnet die folgende Gebetshaltung uns ganz einfach nur für Gottes Handeln und für seinen Weg. Wir machen uns so innerlich weit und wir warten.

Es war eine sehr verbreitete Geste, die Hände zum Gebet zu erheben - im jüdischen und christlichen Glauben war es sogar die Gebetshaltung schlechthin. Wenn zum Beispiel im Alten und Neuen Testament vom „Händeerheben“ gesprochen wird, dann ist das ein Synonym fürs Gebet. Und wenn auf den Fresken der römischen Katakomben aus dem 2. und 3. Jahrhundert Menschen bei Beten dargestellt werden, dann haben sie meist die Hände erhoben. Weil diese Geste derart verbreitet war, nennt man sie auch heute noch „Orantehaltung“, zu Deutsch Gebetshaltung.

Die Orantehaltung nimmt man stehend ein. Es ist hilfreich, zunächst fest und gut zu stehen. Dann werden die Arme angewinkelt und nach oben geführt. Auf Schulterhöhe werden sie ausgebreitet. Die Hände bleiben dabei nach oben oder nach innen geöffnet. Wenn nicht die Armmuskeln die Haltung tragen, sondern sie aus dem Bauch gestützt wird, dann ermüden die Arme nicht so schnell und die Haltung wird nicht unnatürlich.

Probieren Sie diese uralte Gebetshaltung einmal aus. Erheben und öffnen Sie Ihre Hände. Sie brauchen jetzt nicht viele Worte - ihr Körper verleiblicht Ihr Gebet. Sie bringen so innere Weite zum Ausdruck; Sie öffnen sich selbst für das Wirken Gottes in Ihnen. Es ist eine erwartungsvolle, aber auch wartende Haltung, die Sie dann einnehmen. Wo wollen Sie Gott im neuen Jahr den Raum weit machen?

STEINE GEGEN *UNSERE VERGESSLICHKEIT*

. . .

Wir Menschen sind vergesslich. Auch spirituelle Erfahrungen geraten im Alltag schnell in Vergessenheit. Um sich an eine solche Erfahrung immer wieder zu erinnern, können Sie sich selbst ein Zeichen setzten. Finden Sie dafür beispielsweise einen Stein.

Steine haben im Alten Testament der Bibel symbolische Funktion. Sie sind Mahlzeichen, also Mahnmale oder Denkmäler, das heisst sie erinnerten die Menschen. Sie waren Wegmarken, sie gaben den Menschen geistliche Orientierung. So errichtete Jakob zum Beispiel den Stein, auf den er seinen Kopf beim Schlafen gelegt hatte. Dieser Stein sollte Jakob und kommende Generationen auf Gottes Versprechen und seine Gegenwart, aber auch auf Jakobs Antwort und sein Gelübde hinweisen (nachzulesen in 1. Mose 28). An das, was Gott bereits getan hat, erinnerten auch die zwölf Steine, die Josua nach der Durchquerung des Flusses Jordan aufschichten lässt (Josua 4).

Wenn wir einen Stein sehen, können wir an ein Wort Gottes für uns oder an sein Handeln denken. Wir können uns dann aber genauso daran erinnern, wie wir reagiert oder uns entschieden haben.

Wie wäre es, wenn Sie sich einen Stein suchen und ihn für sich zum Symbol werden lassen. Machen Sie einen Spaziergang, gehen Sie hinaus zum Beispiel an einen Bach oder an einen Weg und suchen Sie sich einen Stein. Wenn Sie ein Exemplar gefunden haben, das Ihnen gefällt, machen Sie sich schweigend auf dem Rückweg und beginnen Sie den Stein zu erfühlen und zu betrachten. Fragen Sie sich, wofür dieser Stein mit seinen Eigenheiten Ihnen ein Symbol sein könnte. Wofür könnte er stehen? Woran könnte er Sie erinnern? Welches Versprechen Gottes könnte er für Sie symbolisieren, welche Ihrer Entscheidung verdeutlichen?

Zuhause angekommen, können Sie mit einem wasserfesten Stift die Bedeutung des Steins, einen Satz oder nur ein Wort, darauf schreiben. Überlegen Sie sich, wo Sie diesen Stein aufbewahren könnten, damit er Sie im rechten Moment erinnert. Errichten Sie sich so Ihr eigenes Mahlzeichen und ihre eigene Wegmarkierung.

WIE BRENDAN *AUFBRECHEN*

. . .

Wind kommt auf, das Segel strafft sich. Endlich. Erleichtert atmen die Männer auf. Schon den zehnten Monat sind sie auf See. Unterwegs in einem Curragh, hat jeder nur wenige Zentimeter Platz. Es riecht nach nassem Holz und Leder - das Boot haben sie in traditioneller Bauweise ihrer irischen Heimat hergestellt. Die Männer folgen einer Vision, einem göttlichen Auftrag. Sie suchen nach einer Insel, ihrem verheißenen Land. Doch da wo sie jetzt unterwegs sind, gibt es keine Karten mehr. Orientierung gibt ihnen allein ihre Eingebung und ein wenig Seemannsgarn.

Brendan ist einer dieser Männer. Er wurde 484 im Fenit Tralee im äußersten Südwesten Irlands geboren. Mönch und Priester war er geworden, unterrichtet von großen Männern wie Ita oder Erc. Die meiste Zeit seines Lebens war Brendan in seiner Heimatregion geblieben - in Ardfert gründete er eine Einsiedlergemeinschaft und lebte am Fuß des Mount Brendon. Doch dann kam dieser Auftrag, sogar ein Engel soll ihm erschienen sein. Für Brendan stand jedenfalls plötzlich fest: Er solle seine Heimat verlassen und ins Unbekannte segeln. Das erforderte nicht nur Mut, sondern auch eine gehörige Portion Gottvertrauen. Gemeinsam mit seinen Gefährten hatte er sich auf den Weg gemacht.

Es ist eine gefährliche Reise. Einmal, so die Legende, landen sie auf einer kleinen Insel. Als sie darauf Feuer zu machen beginnen, bewegt sich Insel - jetzt bemerken sie, dass sie auf dem Rücken eines riesigen Fisches sind. Die Reise ist lang und zermürbend - Stürme setzen ihnen genauso zu, wie Flauten. Irgendwann, Monate später kommen sie an, sie finden ihre „Insel der Glückseligen“. Heute meinen manche Forscher, Brendan sei in Island oder Neufundland gewesen, andere denken sogar an Amerika. Kaum jedoch haben die Männer ihr Boot an den Strand gezogen, erhalten sie wieder einen Auftrag: Sie sollen umkehren, zurück nach Irland und sollen ihre Geschichte erzählen. Nicht die Insel war das Ziel, es war die Reise selbst. Sie lehrte Brendan alles, was er für die folgenden Jahre brauchte.

Mit ergrauten Haaren kommt er zuhause an. Er gründet die Klöster Annaghdown und später weiter im Inland das Kloster Clonfert - beide sollten zu äußerst bedeutenden Klöstern in Irland werden. Brendan reist sogar nach Wales und Schottland. Was er jetzt tut, scheint nach der Reise viel wirksamer zu sein. Im Jahr 477 stirbt Brendan und wird in Clonfert begraben.

Einige Jahrhunderte später, genauer im 9. Jahrhundert, entsteht der bekannte Text Navigatio Sancti Brendani. Er ist nicht nur ein Reisebericht, sondern auch eine Allegorie - der Schreiber zieht eine Parallele zu unserer Lebensreise. Brendans Geschichte fragt uns so: Schlummert in mir ein Traum oder weiß ich, dass ich einen speziellen Auftrag habe? Was muss ich hinter mir lassen, und bin ich bereit ein risikoreiches Leben zu führen? Lasse ich mich auf das Unbekannte ein, und habe ich das nötige Gottvertrauen?

IM SITZEN DIE *INNEREN OHREN SPITZEN*

. . .

Das Sitzen eignet sich als Geste zur inneren Sammlung. In dieser Haltung können Sie Ihren eigenen Körper bewusst wahrzunehmen und Ihre inneren Ohren spitzen. Mit der Zeit werden Sie merken, dass Sie so auch empfänglicher werden für Gott.

Bei der Übung des Sitzens geht es allerdings nicht immer still zu - das wussten schon die Wüstenmönche und Einsiedler des Hesychasmus, einer mystischen Strömung der Ostkirche. Sie verglichen das Sitzen des Mönchs mit dem Sitzen eines Steuermanns: Ein Steuermann sitzt auf einem Schiff, von Wind und Wogen umher geworfen - das Steuerrad fest in der Hand, hält er Kurs. Genauso sitzt der Mönch im Gebet - umher getrieben und beunruhigt von seinen Gedanken, bedroht durch die Tiefen seines Unbewussten. Doch wenn der Mönch Kurs hält, kann er seine Unruhe durchqueren, in der Hoffnung still zu werden.

Es gibt viele Wege das Sitzen und die Sammlung einzuüben. Um Ihre inneren Ohren dabei zu spitzen, wird Ihnen die Anleitung von Franz Jalics helfen. Der Jesuitenpater rät: Suchen Sie einen stillen Raum auf, oder einen Ort der Ihnen möglichst wenig Ablenkung bietet. Zwar können Sie das Sitzen auf einer Gebetsbank üben, ein einfacher Stuhl genügt für den Beginn aber auch. Stellen Sie die Beine hüftbreit auf den Boden, sodass sie einen rechten Winkel ergeben. Sitzen Sie aufrecht und doch locker. Legen Sie Ihre Hände flach auf die Oberschenkel oder in den Schoß. Halten Sie Ihre Augen halb geschlossen und lassen Sie Ihr Kinn leicht herunterfallen.

Beginnen Sie anschließend Ihren Körper durchzugehen und verweilen Sie bei jeder Station für einige Sekunden: Beginnen Sie bei den Füßen, Beinen und dem Gesäß. Gehen Sie über zum Oberkörper, über den Rücken und Hinterkopf zum Gesicht. Wenn Sie bei Ihrer Nase angekommen sind, dann richten Sie Ihre Aufmerksamkeit drauf, wie Sie Ihren Atem an der Nasenöffnung spüren. Doch atmen Sie nicht stärker, um mehr zu spüren. Nehmen Sie einfach wahr - kalte Luft strömt ein, wärmere Luft strömt aus. Spüren Sie dem Atem nach - durch den Nasengang hindruch, vorbei am Mundraum, den Rachen hinunter. Richten Sie dann Ihre Aufmerksamkeit auf Ihre Lungen und darauf wie sich die Rippen im Atemrhythmus bewegen. Spüren Sie, wie sich das Zwerchfell hebt und senkt, der Bauch sich nach vorne wölbt und wieder zurückzieht. Versuchen Sie, hellwach dabei zu sein.

Es ist völlig ausreichend, wenn Sie in dieser Weise schlicht vor Gott da sind, da sitzen. Um sich in Ihrem Sitzen auf Gott zusätzlich auszurichten, könnten Sie beim Einatmen z.B. „Jesus“ sagen und beim Ausatmen „Christus“. Um Ihre Konzentration bei dieser Geste zu erhöhen, empfiehlt Jalics Ihnen außerdem, sich die Anleitung mit entsprechenden Pausen aufzunehmen und für die Übung anzuhören.

WIE GREGOR *IN SEINEM KÖRPER GOTT BEGEGNETE*

. . .

Gregor Palamas polarisierte. Für einige war er ein Feind der Gelehrsamkeit, für andere ein hochkomplizierter Theologe. Zu Lebzeiten wurde er unterstützt und geschätzt, und er wurde inhaftiert und exkommuniziert. Mit seinem Leben und seiner Lehre weist Gregor uns darauf hin, dass Gott sich offenbart und uns auch heute noch begegnen will - auch auf einer ganz körperlichen Ebene.

Gregor wurde 1296 als Sohn einer wohlhabenden Familie in Konstantinopel geboren, er erhielt eine Ausbildung in der antiken Philosophie des Aristoteles. Mit 20 Jahren verließ er sein vornehmes Elternhaus und wurde Mönch auf dem Berg Athos, im heutigen Ostgriechenland.

Dort wuchs in Gregor die Sehnsucht, Gott von Angesicht zu Angesicht begegnen zu wollen, direkt und unmittelbar. Er schreibt: „Magst du tausendmal über die göttlichen Schätze nachdenken - wenn du das Göttliche nicht erlebst, nicht mit geistigen, den Verstand übersteigenden Augen schaust, so siehst du weder noch besitzt du etwas Göttliches in Wahrheit.“ Die Mönche vom Athos waren bekannt für ihre erfahrungsorientierte Spiritualität. Und so erwartete auch Gregor eine Gottesbegegnung ganz auf der körperlichen, sinnlichen Ebene - im Jesusgebet, das im Atemrhythmus gesprochen wurde, in der Meditationshaltung des Sitzens, letztlich im tatsächlichen Sehen des göttlichen Lichtes.

Man kann Gott leiblich begegnen! - diese Behauptung war für Gregors Gegner äußerst skandalös. Viele seiner Widersacher meinten außerdem, man könne über Gott eigentlich gar nichts sagen. Gregor hielt dagegen, Gott habe sich bereits offenbart und tue es auch heute noch. 1338 nahm der Streit an Fahrt auf, er hielt jahrelang an. Leidenschaftlich vertrat Gregor die körperlich orientierte Glaubensform der Athosmönche. Er suchte „Unkörperliches im Körperlichen zu fassen“. Damit verneinte er die Leibfeindlichkeit seiner neuplatonischen Gegner, Theologen die mit griechischer Philosophie liebäugelten. Den menschlichen Körper in der Spiritualität ausklammern - das war für Gregor „der Gipfel des griechischen Irrtums“.

1343 wurde Gregor verhaftet - offiziell aus politischen Gründen. Doch ein Jahr später schloss man ihn aus der Kirche aus. 1347 griff Kaiserin Anna in die Wirren der Ränkespiele ein und ließ Gregor frei. Das Blatt hatte sich gewendet - nur wenige Monate nach seiner Freilassung wurde Gregor sogar zum Bischoff eingesetzt. Seine letzten Lebenstage verbrachte Gregor in seiner Bischofsstadt Thessalonike. Am 14. November 1359 erlag er einer langjährigen Krankheit.

WARUM MICH RAUCHSCHWADEN *AN GOTTES NÄHE ERINNERN*

. . .

Ein kleiner gelber Harzklumpen wird auf eine glühende Kohle gelegt. Sofort steigt Rauch auf - er tänzelt in dünnen Fäden, windet sich nach oben. Ein eigenartiger Geruch beginnt den Raum zu erfüllen - würzig und schwer, aber nicht beißend. Einen Moment später beginnt sich die Süße des Duftes auf die Zunge zu legen - ein Hauch von Honig und Karamell. Weihrauch ist ein Symbol, das Sie über all Ihre Sinne ansprechen wird - es hilft Ihnen zu beten und erinnert Sie an Gottes Gegenwart.

Rauch spielt in vielen Religionen eine bedeutende Rolle. Das weiß jeder, der im Thailandurlaub einmal einen buddhistischen Tempel besucht hat. Das Räuchern hat dort wie anderswo eine lange Geschichte. Schon im alten Judentum wurden Rauchopfer dargebracht und bereits damals verwendete man Weihrauch. Noch heute wird das Weihrauchharz der arabischen Staude Boswellia verbrannt - in manchen christlichen Gottesdiensten kommt man gelegentlich noch in den Genuss, es zu riechen.

Die Bedeutung des Weihrauchs ist ganz besonders vielschichtig. Wenn Christen Weihrauch verbrennen, dann symbolisiert der Rauch ihr Bitten und Danken vor Gott. Manchmal lesen sie dazu die Psalmworte: „Wie ein Rauchopfer steige mein Gebet vor dir auf ...“ (141,2). Das Gebet ist wie der wohlriechende Duft des Weihrauchs. In der Bibel dampft und raucht es aber noch viel häufiger: in einer Rauchsäule begleitet Gott sein Volk durch die Wüste, und als Leute wie Mose, Jesaja oder Johannes Gott begegnen, werden sie von Rauchschwaden eingehüllt. Rauch stieg auf, wo Gott sich offenbarte. Weihrauch vergewissert uns: Gott ist da und will sich uns zeigen.

Wenn wir heute die wehenden Rauchfahnen des Weihrauchs emporsteigen sehen, dann kann uns das an Gottes wehenden Geist erinnern, der uns umgibt. Unser Gebet wird dann, man könnte sagen, schmeck- und sichtbar gemacht. Wenn Sie Weihrauch einmal erleben wollen, dann könnten Sie in einen katholischen Gottesdienst gehen. Oder sie besorgen sich selbst Räucherharz, Schnellzünderkohle und ein Räuchergefäß, eine feuerfeste Schale genügt. Lesen sie noch einmal Psalm 141,2 und machen Sie sich bewusst, dass Gott Ihnen nahe ist.

DER MAULFAULE *WEG ZUM GEBET*

. . .

Wer beten will, braucht nicht viele Worte zu machen. Tatsächlich sind in der christlichen Tradition die wortkargen Menschen genauso gut vertreten, wie die sprachgewandten. Abgesehen davon kann es befreiend sein, sich im Gebet nicht immer zu neuen poetischen Kunststücken aufschwingen zu müssen. Doch wer auf dem maulfaulen Weg zum Gebet geht, muss auch nicht völlig sprachlos bleiben.

Schon die Wüstenväter, zum Beginn unserer Zeitrechnung, kannten kurze Stoßgebete, auch Ein-Wort-Gebete genannt. Sie wiederholten unablässig Worte, die nach dem Vorbild des Neuen Testaments geformt wurden. Man sprach etwa mit dem Zöllner „Gott, sei mir Sünder gnädig“ (Lukas 18,13) oder rief „Jesus, Sohn Davids, erbarme dich meiner“ mit dem Blinden von Jericho (Lukas 18,38). Daraus entstanden nach und nach die Worte des sogenannten Jesusgebets „Herr, Jesus Christus, erbarme dich meiner,“ die mit dem Atemrhythmus verbunden wurden.

Die Tradition des Jesusgebets blühte immer dann auf, wo eine starke Jesusfrömmigkeit gepflegt wurde. Dort war es ganz natürlich, den Namen Jesu anzurufen. Das ruhige und beständige Aussprechen des Namens Jesu sollte helfen, den unruhig bewegten Geist aus der Zerstreuung zu sammeln und auf Jesus zu konzentrieren. Der Weg zu dieser Herzensruhe, der so genannten Hesychia, führte nur über die Demut: das tiefe innere Wissen um die eigene Gebrochenheit und Schwäche. Am menschlichen Zerbruch geht das Jesusgebet nicht vorüber, sondern richtet es auf Jesus aus.

Das Jesusgebet kann zwar zu jeder Zeit und an jedem Ort gebetet werden. Für den Anfang ist es allerdings hilfreich, wenn man sich für eine Weile zurückzieht. Ich schlage Ihnen, neben anderen ebenso gebräuchlichen Varianten, folgende Version des Gebets vor. Verbinden Sie die Worte mit Ihrem Atemrhythmus: Einatmen - „Herr, Jesus Christus.“ Ausatmen - „erbarme dich meiner.“

Wiederholen Sie das Gebet. Legen Sie die Betonung auf die Anrufung des Namens Jesu. Mit den Worten des zweiten Teils bringen Sie all das zur Sprache, wo sie wissen: Ich brauche Jesu Gnade. Beachten Sie, dass es sich beim Jesusgebet nicht um eine magische Formel handelt, die nur aufgrund der richtigen Worte bereits wirken würde. Schließen Sie stattdessen in diese wenigen Worte ihr ganzes Sein mit ein.

OHNE WORTE GLAUBEN *WIE MEISTER ECKHART*

. . .

Meister Eckart gibt uns Sinn. Er sagt uns in einer Welt, die keine Worte mehr für Gott hat: Gott ist geheimnisvoll, ohnehin von Worten nicht einzufangen! Doch dabei bleibt Eckart nicht stehen - er zeigt Wege auf, wie Gott gefunden werden kann.

Um 1260 wurde Eckart in der Nähe von Gotha in Thüringen geboren. Später trat er in den Dominikanerorden ein - ein Orden, der damals für seine Gelehrsamkeit und seine Askese bekannt war. Schon bald nach seinem Studium in Köln begann er selbst zu lehren, an der angesehensten Hochschule seiner Zeit: in Paris. Auch betraute man ihn mit Verantwortung in Sachen Menschenführung und Seelsorge. Ab 1303 war er zum Beispiel Leiter der norddeutschen Kirchenprovinz Saxonia, in der er unter anderem für 65 Frauenklöster zuständig war. Am Ende seines Lebens zog es ihn aber wieder nach Köln. Von 1323 an soll er dort die Hochschule geleitet haben.

Eckarts Lehre und Praxis des christlichen Glaubens sind außergewöhnlich, besonders für seine damalige Zeit. Er stellt nicht ein System von Formeln und Lehrsätzen auf, er tastet sich vielmehr vorwärts, er umkreist seine Themen. Gott kennen, kann nur Unkenntnis bleiben. Die Heilige Schrift verstehen, ist nur als Nicht-Verstehen möglich. Wenn es um Gott geht, kommt Sprache an ihre Grenzen. „Wenn ich Gott gut nenne, so sage ich etwas ebenso Verkehrtes, wie wenn ich das Weiße schwarz nennen wollte. Weit weg von Gott sind alle drei Begriffe: gut, besser und allerbest, den er ist über alles erhaben."

So schafft Eckart einen Raum für das Schweigen, für die Stille und das Innehalten. Denn im Inneren findet Eckart diesen geheimnisvollen Gott. „Gott (ist) nirgends so eigentlich wie in der Seele." Deshalb ist „Gott ... mir näher, als ich mir selbst bin". Dort auf dem Grund unserer menschlichen Seele, will Gott Mensch werden und uns zu seinem Kind machen. So versteht Eckart den christlichen Glauben an die Menschwerdung Gottes.

Eine Vereinigung von Gott und Mensch, das wollten vor und nach Eckhart viele christliche Mystiker. Ihr Weg dahin war allerdings ein Leben des Gebets, das kontemplative Warten. Dagegen behaupteten andere Christen in der Kirchengeschichte, man müsse für die Vereinigung aktiv werden - es brauche ausschließlich die Taten der Buße und Liebe. Eckart schlägt stattdessen einen dritten Weg ein - einen Weg der Kontemplation und Aktion miteinander verbinden soll. Weder Weltentfremdung noch Selbstentfremdung soll er bringen - nicht Verinnerlichung aber Innehalten, Innewerden und so von Innen her geleitet sein.

WENN SICH ERSCHÖPFUNG *IN ERFRISCHUNG WANDELT*

. . .

Herausforderungen, selbst wenn sie gedanklicher Art sind, nehmen wir nicht selten an unserem Körper wahr - wir fühlen uns dann müde und erschöpft. Wenn uns Spannungen bedrücken sagen wir: „Das schlägt mir auf den Magen“. Was uns fordert oder überfordert äußert sich oft ganz körperlich, wenngleich wir das nicht immer sofort bemerken.

Probieren Sie einmal folgende Geste aus, um Spannungen und Erschöpfung bewusst wahrzunehmen, aber auch um Erfrischung und Neuanfang von Gott her zu erfahren: Beugen Sie Ihren rechten Arm und lassen Sie Ihre Handfläche am Bauch ruhen. Beugen Sie Ihren linken Arm und berühren Sie mit der Handfläche Ihre Wirbelsäule, sodass beide Hände in gleicher Höhe aufliegen. Fühlen Sie den Raum zwischen Ihren Händen und fühlen Sie Ihre Atembewegung. Wenn Ihre Arme ermüden, lassen Sie sie einen Moment lang locker hängen, wechseln die Position der Hände und wiederholen die Geste.

Dabei können Sie an all das denken, was Sie belastet, was Sie niederbeugt oder niederdrückt, was ein flaues Gefühl in Ihrem Innern entstehen lässt. Erlauben Sie nach einer Weile Ihren Händen ein Symbol Gottes freundlicher, erneuernder und sorgfältiger Berührung zu sein. Auch die Zeit, in der Sie Ihre Arme locker hängen lassen und Ihre Hände Ihren Körper nicht berühren, können Sie als eine Zeit der Belebung und Erfrischung genießen.

UNTER EINEM BAUM *DAS NEUE LEBEN ERSPÜREN*

. . .

Die vier Säulengänge sind im Rechteck angelegt, sie säumen den sonnigen Innenhof. Von dorther weht ein kühler Wind, das Wasserplätschern eines Brunnens hallt zwischen den Wänden, sattes Gras beruhigt den Blick. In der Mitte des Innenhofs erhebt sich eine Zeder, ganz so als ob sie das Zentrum der Welt wäre. Ihre Äste schwingen sich in die Höhe, berühren den Himmel und verbinden ihn mit der Erde.

Solche Bäume finden sich in den Kreuzgängen vieler Klöster, überall auf der Welt. Schon in einer Planskizze aus dem 9. Jahrhundert ist im klösterlichen Innenhof ein immergrüner Wachholderbaum vorgesehen. Dieser sollte an das hölzerne Kreuz Jesu erinnern, aber auch an den Baum des Lebens - von ihm erzählt die Bibel wenn sie vom Paradies redet oder vom neuen Jerusalem, wenn sie Bilder für ein versöhntes und ewiges Leben malt. Sobald die Mönche ihren Klosterbaum sahen, standen ihnen diese Erzählungen wieder vor Augen. Und sie vergegenwärtigten sich, dass Christus die Mitte und Quelle ihres Lebens ist. „Paradisus“ nannten sie deshalb ihren Innenhof.

Jetzt wo die Bäume wieder auszutreiben beginnen, können wir etwas von diesem Leben erahnen, das die Klosterbäume symbolisieren. Vielleicht haben Sie ja einige Minuten Zeit, um unter einen Baum zu sitzen. Erinnern Sie sich dann, dass sich Himmel und Erde in Ihrem Leben verbinden und neues, sattes Leben hervorbringen will.

FRÜHLING

NEUES LEBEN BRICHT AUF

Die ersten Sonnenstrahlen fallen auf die noch winterlich braune Erde. Plötzlich, vorsichtig, langsam schiebt sich das grüne Blatt eines Schneeglöckchens an die noch frostige Luft, die Blütenstängel hinterher. Auf diesen Auftakt scheint das Leben nur gewartet zu haben, um dann tutti und crescendo leidenschaftlich ihr Lebenslied zu spielen. Nun bricht das Grün auch aus den Knospen - die Bäume zeigen ihre jungen Blätter, die sie wie schrumpelige Neugeborene stolz in die Höhe halten. Narzissen, Veilchen und Anemonen folgen.

Der Frühling ist die Jahreszeit, in der das neue Leben greifbar nah kommt - es vibriert ja förmlich um uns herum. Doch was wir oft vergessen, geschieht unter der Erde - in der Bibel wird es einmal so formuliert: „Wenn das Weizenkorn nicht in die Erde fällt und stirbt, bleibt es ein einzelnes Korn. Wenn es aber stirbt, bringt es viel Frucht“ (Johannesevangelium 12,24). Wo Neues entsteht, da geht oft Leid voraus.

In die Frühlingszeit fällt auch die Fastenzeit und das Osternfest. In dieser Zeit feiern Christen beides: dass Jesus sich in seiner Liebe selbst ganz erniedrigt hat und dabei gestorben ist, aber auch dass er wieder auferstanden ist und den Tod überwunden hat - Leiden und Leben. Dabei erinnern sich viele Christen nicht nur an vergangene Geschehnisse, sondern sie sehen sich selbst mit hinein genommen in diesen Prozess von Selbsthingabe und neuem Leben. Hinter Fasten und Ostern setzt die Bibel einen Doppelpunkt: Sie erzählt, dass Gottes Geist die ersten Christen erfüllte - sie betont, neues Leben beginnt schon jetzt.

WESHALB MAN FASTEN *UND TROTZDEM GENIESSEN KANN*

. . .

In diesen Tagen, genauer an Aschermittwoch, beginnt die christliche Fastenzeit. Dann lassen sich viele Christen ein Aschenkreuz auf die Stirn zeichnen und läuten damit eine Zeit der Selbstprüfung und der Neuorientierung ein.

Die christliche Fastenzeit hat weniger mit Abnehmen oder dem Weglassen von ohnehin ungesunden Genussmitteln zu tun. Diese sieben Wochen vor Ostern waren seit der alten Kirche eine Zeit der Standortbestimmung und der Selbstprüfung. Man fragte sich ernsthaft, welche Verhaltensweisen einen von Gott, von anderen Menschen oder von sich selbst entfremdeten. Davon ließ man sich tief bewegen und antwortete im Gebet.

Abstinenz von bestimmten Lebensmitteln oder totales Fasten, im Sinne von Verzicht auf jegliche Nahrung, war schlicht eine andere, eine ganzheitliche Weise dieser Antwort. Ähnlich bringt es die Asche zum Ausdruck, die im alten Israel ein Zeichen der Betroffenheit und des Schuldeingeständnisses war. So kehrte man um zu Gott und wandte sich erneut an ihn. Von Beziehungsgeschehen geprägt, war das Fasten eine Zeit zur Neuorientierung und zum Neubeginn.

Auch wir moderne Menschen brauchen Zeiten, in denen wir innehalten, in denen wir prüfen, ob wir noch auf gutem Wege, auf Gottes Wegen, sind. Vielleicht müssen wir ja umkehren, uns neu orientieren und noch einmal beginnen. Sie könnten diese Wochen der Fastenzeit dazu nutzen.

ASCHE AUF *MEIN HAUPT*

. . .

Der Priester nimmt die schwarze, feine Asche von Palmzweigen. Zweige, seit der letztjährigen Osterwoche aufbewahrt und am Vortag verbrannt. Er besprengt sie mit Wasser und lädt die Menschen ein, nach vorne zu kommen. Denen, die sich aufreihen, schmiert er mit dem Daumen und der feuchten Asche ein Kreuz auf die Stirn.

Man mag das für einen seltsamen Brauch halten, der sich so oder so ähnlich jedes Jahr zu Aschermittwoch in vielen Kirchen wiederholt. Dabei hat die Asche weniger mit einem abergläubischen Schutzzeichen und nichts mit den verbrannten Strohhexen des Fastnachtsdienstages zu tun. Sie hat ihren Hintergrund in der Symbolik der Bibel.

Denn schon die alten Israeliten kannten Asche als ein Zeichen der Umkehr und Buße. Man setzte sich in Asche, streute sie aufs Haupt oder wälzte sich sogar darin. Damit brachte man zum Ausdruck: Etwas geht zu Ende, man nimmt Abschied von einem Lebenswandel oder sogar von einem verstorbenen Menschen. Asche also ein Zeichen der Vergänglichkeit und des Zu-Ende-Bringens. In völligem Kontrast dazu symbolisierten in der Antike die Palmzweige Leben und Sieg. Zweige, wie sie zu Aschermittwoch verbrannt werden, galten in Israel als Zeichen der Unabhängigkeit und einer siegreichen Königsherrschaft. Als Jesus auf dem Rücken eines Eselfüllens nach Jerusalem einzog, breiteten die Menschen solche Palmzweige vor ihm aus. Sie kündigten so ein kommendes Friedensreich an. Jesus jedoch hatte noch die schwersten Stunden vor sich...

Strahlendes Leben einerseits und staubige Asche andererseits. „Gedenke Mensch, dass du Staub bist und zu Staub wieder zurückkehrst“, heißt es in der Aschermittwochsliturgie. Die Asche der Palmzweige kann uns daran erinnern, dass Gott aus Staub Leben erwecken kann, dass aber manchmal auch etwas zu Ende gehen muss bevor neues Leben entsteht.

Besuchen Sie einen Aschermittwochsgottesdienst, wenn Sie den Ascheritus einmal miterleben wollen. Sie können aber auch selbst einige getrocknete Äste verbrennen und dabei über das Symbol der Asche nachdenken, dem Staub aus dem wir sind und zu dem wir wieder zurückkehren.

FRÖHLICH BÜSSEN *WIE FRANZISKUS VON ASSISI*

. . .

Er stammte aus gut bürgerlichem Hause. Als Sohn eines wohlhabenden Tuchhändlers von Assisi im 12. Jh. geboren, genoss Franziskus das jugendliche Leben. Doch der Krieg und sein Wunsch zu militärischen Ehren zu kommen, ließen dieser Unbekümmertheit Gefangenschaft und Krankheit folgen. Wieder zurück in Assisi beschloss Franziskus Einsiedler zu werden. Unter den Armen und Kranken außerhalb der Stadtmauern und in der Kirchenruine von San Damiano begegnete ihm Gott. Er fühlte sich zu einem Lebensstil und zu einem Glauben berufen, den viele Menschen noch heute bewegt.

Für gewöhnlich verbindet man Franziskus mit einem heiteren Lebensstil und einer frohen Spiritualität. Doch die Freude des Franziskus kam aus dem Leiden Jesu und aus dem Mitleiden heraus. Franziskus beschäftigte sich nämlich intensiv mit der Passionsgeschichte und er wollte auf diese Hingabe Christi antworten. Wenn Gott soviel für ihn getan hatte, wie könnte er dann nicht etwas zurückgeben wollen? Seine Reaktion war ein Leben in Buße.

Die Brüder um Franziskus nannten sich daraufhin „Büßer von Assisi“. Sie trugen aschgraue Kutten und Tau-Kreuze - beides Zeichen dieser Buße. Nicht selten lebten sie in Einsamkeit, fastend und betend. Doch das war nur der Versuch dem Leben in Buße ein passendes Umfeld zu geben.

Buße bedeutete für Franziskus nicht nur, an seine Sünden zu denken oder das Böse zu meiden. Wenn Franziskus von Buße sprach, dann meinte er vielmehr Umkehr: Abkehr und Wiederherstellung. Buße bedeutete für ihn, wieder der zu sein, der er eigentlich war und sich daran zu erinnern, zu wem er eigentlich gehörte. Eine solche Buße veränderte alle seine Beziehungen: die Beziehung zu Gott, zu dieser Welt, zum Besitz, zu den Armen oder Ausgegrenzten, zum Krieg und zur Gewalt, zu Freunden und Feinden, zu den falschen Göttern seiner Gesellschaft.

Auch wenn dieses Leben in Buße ein schwerer Weg war, für Franziskus war er paradoxerweise eine Quelle tiefster Freude. Denn in der Buße folgten die Brüder Jesus auf seinem Weg ans Kreuz, dem einzigen Weg zur Genesung und zum Leben. Die bittere Medizin der Buße hatte damit für Franziskus eine süße Wirkung.

Franziskus weist uns heute darauf hin, dass Umkehr und Buße ein natürlicher Ausfluss unserer Hingabe an Gott sein kann, ein Schritt in der Nachfolge des leidenden Jesus. Er erinnert uns aber auch daran, dass wahre Buße nicht nur ein leises Schuldgefühl beinhaltet, sie bedeutet nicht nur, mit Franziskus gesprochen, „alles Böse zu meiden und zu lassen“, sondern auch „im Guten anzuhalten bis zum Ende“.

DIESE GESTE *ERINNERT MICH AN DAS KREUZ*

. . .

Stellen Sie sich einmal aufrecht hin und halten Sie einen Moment inne. Drehen Sie dann Ihre Handflächen nach vorne und führen Sie die Arme an Ihrer Seite nach oben bis sie in Schulterhöhe waagerecht ausgestreckt sind. Diese Kreuzgeste, auch crucis vigilia genannt, ist schon bald sehr anstrengend. Wir spüren aber so, was diese Geste bedeutet.

Wenn wir die Kreuzgeste einnehmen, dann kommt uns das Leiden und Sterben Jesu ganz nahe und wir werden an unsere eigene Vergänglichkeit erinnert. Zugleich ist diese Geste eine symbolische Vergegenwärtigung dessen, dass wir als Christen mit Jesus gestorben sind und täglich mit ihm leiden. Jesus nachzufolgen, bedeutet ihm auf seinem leidensvollen und schwierigen Weg nachzugehen, so Jesus selbst (im Matthäusevangelium 10,38).

Bereits der Kirchenvater Tertullian kannte die Kreuzgeste als eine Form der „imitatio Christi“. Vor allem die keltischen Mönche pflegten diese Geste dann in ihren ausgedehnten Gebetszeiten. Von Kevin, einem irischen Heiligen des 6. Jahrhunderts, wird zum Beispiel erzählt, wie er derart lange in dieser Haltung verharrte, dass ein Vogel sich in seiner Hand niederließ und dort nistete. Auch auf dem Kontinent war diese Gebärde bis ins 16. Jahrhundert hinein Teil des Gebetslebens vieler Christen. Sie beteten so stehend oder kniend, in Deutschland auch auf Boden liegend („kruizestal“ genannt). In späterer Zeit kam die Kreuzgeste dann in den Verruf, masochistisch zu sein und wird heute kaum noch praktiziert.

Die Kreuzgeste war lange Teil des christlichen Gebetslebens, muss heute aber wieder neu entdeckt werden. Probieren Sie es aus: Breiten Sie Arme aus und vergegenwärtigen Sie sich das Kreuz. Sie können sich dabei dankbar an die weit geöffneten Arme Jesu erinnern und daran, wie er sich verletzlich, zugleich aber auch zugänglich machte. Denken Sie daran, was in ihrem Leben zu einem Ende kommen sollte und wo sie neu beginnen wollen.

WARUM DIE KELTEN *IHRE KREUZE GRAVIERTEN*

. . .

Die meisten keltischen Kreuze sind leer - der Gekreuzigte ist nicht zu sehen, wie sonst etwa beim Kruzifix. Neben dem Leiden und Sterben Jesu, machen die keltischen Kreuze noch etwas anderes deutlich: Sie bringen Karfreitag mit Ostersonntag zusammen, sie weisen uns über die Passion hinaus, auf die Auferstehung Jesu hin. Sie verbinden den Tod mit dem Leben.

Besonders charakteristisch am keltischen Kreuz ist der Kreis. Genau genommen sind es zwei Kreise - ein großer Kreis der alle Balken miteinander verbindet und ein kleiner Kreis in der Mitte aufgesetzt. Es wurde und wird viel spekuliert, was die Funktion und die symbolische Bedeutung dieser Kreise sein könnte. Am wahrscheinlichsten ist, dass die Kelten diese Kreuzdarstellung übernahmen, weil der Kreis in ihrer Symbolik bereits eine zentrale Bedeutung hatte: Auf vorchristlichen Steingravuren stellte ein großer Kreis alles Geschaffene dar - den ganzen Kosmos. Ein kleiner Kreis in der Mitte stand für die Sonne, die Mitte des Universums und die Quelle allen Lebens. Nachdem die Kelten Christen geworden waren, nahm Christus diese Mitte ein - Christus ist nun die Sonne, das Licht des ganzen Kosmos, von dem das neue Leben ausgeht.

In den Stein keltischer Kreuze sind häufig einzigartige Ornamenten eingraviert - Knotenmuster die von der Mitte in alle Richtungen des Kreuzes ausgehen und kein Ende zu kennen scheinen. Diese in sich verwobenen Bänder sind oft als Pflanzenranken oder -flechten dargestellt, manchmal haben sie aber tierische und menschliche Züge. Es handelt sich bei diesen Ornamenten nicht nur um Verzierungen, sondern sie bringen etwas symbolisch zum Ausdruck: Wie durch die Ranken einer Pflanze, strömt das Leben von Christus in der Mitte hinaus in alle Dimensionen unseres Lebens und schließt sogar die Tier- und Pflanzenwelt ein. Durch solche Bänder an Christus gebunden, kann neues ewiges Leben entstehen.

Die keltischen Kreuze machen das Zeichen des Todes zum Zeichen des Lebens. In das Leiden, Sterben, aber vor allem auch im Auferstehen Jesu ist alle Schöpfung mit hinein genommen. Keltische Kreuze laden uns dazu ein, Christus als unsere Lebensmitte anzuerkennen und uns mit ihm als unsere Lebensquelle zu verbinden. Sie sind eine Einladung, das Leben zu entdecken.

A

MEIN PLATZ *AN DER SONNE*

. . .

Es ist ein wolkenloser Tag inmitten eines verregneten Aprils. Ich sitze auf einer Parkbank, die Sonne im Gesicht. Ich schließe die Augen und spüre ihre Wärme auf meiner Haut. Meine Stimmung hebt sich. Es ist als ob mir die Sonne unter die Haut geht. Als ob sie meine Muskeln, Gelenke und Knochen erwärmt und so wieder beweglich macht und stärkt. Tatsächlich, medizinische Studien der letzten Jahre haben wieder neu bestätigt: Wir brauchen die Sonne zum Leben.

An meinem Sonnenplatz denke ich über das Symbol des Lichts und der Sonne nach. Jesus sagt über sich selbst, er sei „das Licht der Welt“. In der keltisch-christlichen Symbolik wurde deshalb die Sonne mit Christus identifiziert - die Sonne, die Mitte des Universums, von der alles neue Leben ausgeht. Christus ist eine ewige Sonne, eine Sonne, die nicht mehr untergeht. Was die Forschung über unseren Körper erkannt hat, sagt das Maleachibuch ganzheitlich und in poetischer Weise: „Für euch, die ihr meinen Namen fürchtet, wird die Sonne der Gerechtigkeit aufgehen und ihre Flügel bringen Heilung“ (Maleachi 3,20).

Suchen Sie sich einen Sonnenplatz und spüren Sie die Wärme der Sonne ganz bewusst. Überlegen Sie sich: Wo ist Ihnen die Kälte bis in die Knochen gekrochen und wo brauchen Sie die heilende Wirkung des Lichts von Jesus? Was ist in Ihrem Leben eingerostet und unbeweglich, wo möchten Sie sich neu beleben lassen? Wo wünschen Sie sich neues Leben in Ihrem Alltag? Sie könnten mit einem einfachen Gebet abschließen: „Jesus, Licht der Welt, lass es Licht werden in mir!“

VON DER BESCHEIDENEN *SCHÖNHEIT LERNEN*

. . .

Nutzen Sie das Frühlingswetter für einen Spaziergang. Suchen Sie sich einen Weg, an schattigen Wiesen oder am Waldrand entlang. Mit ein wenig Glück werden Sie es dann finden: das Veilchen - eine Blume mit Symbolkraft.

Die kleinen violetten Blüten leuchten unter Büschen und Bäumen hervor. Sie verbreiten einen bezaubernden Duft in ihrer Umgebung. Weil die Veilchen meist im Verborgenen blühen, gelten sie als Symbol der Demut und Bescheidenheit. Schon in ihrem Namen trägt das Veilchen die Verkleinerungsform. Dabei sind die Pflanzen äußerst zäh. Einmal im Garten eingepflanzt, verbreitet es sich schnell und setzt sich sogar im Rasen durch.

In der Kirchengeschichte stand das Veilchen oft für Christus oder Maria. Jesus sagt über sich selbst „er sei von Herzen demütig“ (Matthäusevangelium 11,29). Und tatsächlich: In seiner beispiellosen Antikarriere hat er sich für andere selbst erniedrigt, Stück um Stück. Jesu Demut ist ganz aktiv - es ist keine passive Unterwürfigkeit, sondern eine Gesinnung des Dienens die Mut und Kraft erfordert. Was sonst nicht viel zählt, kommt bei Jesus neu zum Leuchten. Er stellt sogar in Aussicht: „Selig sind die Sanftmütigen, denn sie werden das Erdreich besitzen“ (5,5).

Wenn wir mit offenen Augen suchen, dann entdecken wir blühendes Leben im Halbdunkeln. Wenn Sie ein Veilchen finden, kann es Sie ermutigen und daran erinnern: es braucht nicht nur wichtige Menschen mit großen Gesten. Schönheit findet sich auch im Verborgenen, Wohlgeruch im Kleinen. Und oft sind gerade die verborgenen Schönheiten äußerst zäh.

DANKBAR DEN *MORGEN BEGINNEN*

. . .

Der frühe Morgen hat seine ganz eigene Atmosphäre: die Morgenfrische in der Luft, der Silberstreifen am Horizont, der Beginn eines neuen Tages. Der frühe Morgen eignet sich dafür, sich einen Moment Zeit zu nehmen. Denken Sie einen Moment lang noch nicht an das wartende Tagesgeschäft. Schauen Sie dem Tag beim Anbrechen zu oder öffnen Sie das Fenster und spüren Sie die frische Luft.

Mit diesem Tag ist Ihnen Leben und Dasein gegeben. Nach der jüdischen Tradition betet man am Morgen: „Gelobt bist du, Herr, unser Gott, ... der mit Barmherzigkeit und in seiner Güte an jedem Tag stets das Werk der Schöpfung erneuert." So macht man sich bewusst, dass das Aufwachen ein Werk Gottes ist, jeder Atemzug die Erneuerung durch Gott. Wenn Sie am Morgen innehalten, könnten Sie daran denken, dass Gott Ihnen mit diesem neuen Tag auch neues Leben geschenkt hat. Sie könnten dabei einen Moment lang mit Zeige- und Mittelfinger ihren Puls ertasten oder die Hand auf Ihren Bauch legen und Ihre Atembewegung spüren. Damit verdeutlichen Sie sich: Gott schenkt mir Leben und Dasein.

Wenn wir erkennen, wie reich wir beschenkt sind, dann können wir unseren Dank zum Ausdruck bringen. In der Tradition der christlichen Mönche beginnt man deshalb mit einem Morgenlob, der Laudes. Beginnen Sie den Morgen in Dankbarkeit. Nehmen Sie sich am Morgen einige Momente Zeit und beginnen Sie zu entdecken, was Ihnen an diesem Morgen bereits geschenkt ist, was Gott Ihnen gegeben hat. Antworten Sie darauf mit Dankbarkeit. An diesem Morgen.

A

IM WIND GOTTES *DIE INNEREN SEGEL HISSEN*

. . .

An der nordöstlichen Küste Englands, an der ich ein Jahr lang gewohnt habe, vergeht kein Tag ohne Wind - mal ist er stürmisch und rüttelt an Türen und Dachschindeln, mal ist er nur ein leises Rauschen in den Baumwipfeln und Sträuchern. Am Horizont sieht man die kreisenden Rotorenblätter eines Windparks, bei klarer Sicht auch den Leuchtturm des nahen Segelboothafens.

In der biblischen Pfingstgeschichte (Apostelgeschichte 2) wird der Geist Gottes mit einem Windbrausen verglichen. Es erfüllte das Haus, in dem sich die Jesusjünger damals versammelt hatten. Dieser Sturm brachte die Jünger in Bewegung. Er trieb sie hinaus in die Stadt und hin zu den Menschen. Sie erzählten die gute Nachricht von Jesu Auferstehung und machten sie durch ihr Handeln erlebbar. Auch an anderer Stelle in der Bibel ist es der Wind oder der Atem Gottes, der Kraft und Antrieb gibt und neues Leben einhaucht. Der gleiche Wind ist es aber auch, der die Spreu aufwirbelt und sie vom Weizen wegbläst.

Nutzen Sie die Tage um Pfingsten, und vergegenwärtigen Sie sich Gottes Wirken durch seinen Geist. Stellen Sie sich in den Wind. Spüren Sie sein zärtliches Streicheln auf Ihrer Haut. Stellen Sie sich vor, dass Gottes Geist sie durchweht und bedenken Sie für einige Momente die Kraft des Windes. Fragen Sie sich zum Beispiel: Was will Gottes Geist in mir aufwirbeln? Wohin will er mich treiben und wozu will er mir neue Kraft geben? Wo möchte er mir neues Leben einhauchen und wo mich zärtlich berühren?

DER GÖTTLICHE FUNKE *SPRINGT ÜBER*

. . .

Es wird langsam wärmer. Die Sonne zeigt sich immer häufiger und mit ihr kommt das Leben wieder aus den Häusern auf die Wiesen und in die Gärten. Eifrig werden dort Grills angeheizt und Holzfeuer entfacht.

Wenn Sie die Rauchschwaden sehen oder riechen, dann nehmen Sie sich einen Moment Zeit. Vielleicht haben Sie ja sogar Ihr eigenes Feuer vor sich. Beobachten Sie, wie das Feuer die Holzstücke langsam verzehrt. Übrig bleibt eine graue und schwarze Ascheschicht. Richten Sie ihre Aufmerksamkeit auf die Glut unter der Asche. Sehen Sie das pulsierende Glühen der Kohle. Spüren Sie die Wärme auf Ihrer Haut, die von dieser Glut ausgeht.

Stellen Sie sich nun vor, dass die Glut des Heiligen Geistes in Ihnen ist. Der Geist Gottes wird in der Bibel nämlich mit einem Feuer und einer Glut verglichen. Dieser Geist glüht in Ihnen weiter, auch wenn Sie selbst ausgebrannt sind, wenn ihre Glut kalt und zu Asche geworden ist, glüht dieser Geist in Ihnen immer weiter.

Lassen Sie die Wärme dieser Glut neu in sich ausströmen, damit - wie bei den Jüngern Jesu zu Pfingsten - ihr Herz von der göttlichen Liebe erfüllt wird und in Ihren Worten der Funke des göttlichen Feuers überspringt.

PFINGSTEN UND DIE *MORGENDLICHE PAUSE*

. . .

Der Tag hat schon vor einigen Stunden für Sie begonnen. Und mit ihm begann Ihre Arbeit. Die anfängliche Müdigkeit haben Sie abgelegt, Ihr Körper ist „hochgefahren". Sie spüren, wie das Leben durch Ihre Adern pulsiert. Lebendigkeit und Kraft, das zeichnet für viele Menschen den Morgen aus. Auch die anstehenden Aufgaben prägen ihn. Ein altes Ritual lädt Sie ein, in dieser morgendlichen Atmosphäre innezuhalten, für Ihr Leben zu danken und es zu segnen.

Der Tagesrhythmus der Mönche sieht zwischen Arbeitsbeginn und Mittag eine Gebetspause vor - Terz heißt sie, das weißt auf ihre Uhrzeit hin. Mitten im Leben und angesichts der Herausforderungen des Alltags halten die Mönche inne. Sie erinnern sich an Pfingsten, daran, dass Gottes Geist ausgegossen wurde. Es ist dieser Geist, der in der Bibel auch mit einem Lebenshauch oder einer Feuerflamme verglichen wird. Diese Lebenskraft, in der wir „leben, uns bewegen und sind", wie es der Apostel Paulus einmal sagt. Diese göttliche Lebendigkeit, die uns am Leben hält.

Dann, wenn die Mönche ihre Lebenskraft am meisten spüren, erinnern sie sich an den, der ihnen das Leben geschenkt hat. Sie danken Gott dafür, segnen aber auch was noch vor ihnen steht. Machen auch Sie eine Gebetspause, gerade in dem Moment, in dem Sie sich am lebendigsten fühlen. Nehmen Sie die Gaben Ihres Lebens dankbar an. Bitten Sie um Gottes Lebenshauch in Ihrem Alltag. Fragen Sie sich, wie Sie Ihre Lebendigkeit mit anderen an diesem Tag teilen können.

MIT DER LEBENSQUELLE *IN KONTAKT KOMMEN*

. . .

Machen Sie einen Ausflug, gehen Sie in die Natur und finden Sie eine Quelle. Denken Sie dort einige Momente über das Symbol des Wassers nach und kommen Sie wieder in Kontakt mit der Quelle in Ihrem Inneren.

Oft gibt es kleinere Bachquellen oder Brunnen in der Region, manchmal an versteckten oder vergessenen Orten. Suchen Sie einen solchen Platz auf. Beobachten Sie einige Momente lang, wie das Wasser aus dem Erdreich hervorquillt. Schauen Sie nach, wohin das Wasser fließt oder folgen Sie dem Wasser sogar ein wenig stromabwärts. Ist der Brunnen oder Bachlauf vielleicht von Blättern, Ästen oder gar durch Unrat verschmutzt? Oder kann sich das Wasser seinen Weg frei und klar bahnen? Beobachten Sie, wie die Quelle ihre Umgebung zum Leben erweckt, Bäume und Sträucher grünen lässt und Tier und Mensch an sich zieht.

In der Bibel ist Wasser ein zentrales Symbol. Aufgrund des trockenen Klimas in Palästina spielte es für die Menschen zu biblischen Zeiten eine lebenswichtige Rolle. Neben Zisternen und Grundwasserbrunnen gab es auch Brunnen, die durch eine Quelle gespeist wurden. Sie nannte man „Brunnen lebendigen Wassers“ (zum Beispiel 1. Mose 26,19). Solche Quellbrunnen wurden zum Sinnbild für Vergebung, für das neue Leben aus Gott und für das Wirken des Gottesgeistes. Jesus sagt: „Wenn jemand an mich glaubt, werden aus seinem Innern, wie es in der Schrift heißt, Ströme von lebendigen Wasser fließen“ (Johannes 7,38).

Wenn Sie nun an Ihrer Quelle sitzen, schließen Sie einen Moment lang ihre Augen und stellen Sie sich vor, dass in Ihnen die Quelle des Gottesgeistes sprudelt. Diese Quelle will Sie erfrischen, reinigen, befruchten und nähren. Das lebendige Wasser bleibt in Ihnen, auch dann, wenn es durch so manches verschmutzt wurde. Gehen Sie gedanklich ganz nah an diese Quelle in Ihrem Inneren heran und kommen Sie wieder in Kontakt mit dem Wasser des Gottesgeistes in Ihnen.

SOMMER

ARBEIT UND REISEN

Es ist ja eigentlich vorhersehbar, jeden Sommer in Deutschland geschieht es, sobald die ersten langen Ferienwochen eingeläutet sind, in den Tagen nach Pfingsten oder spätestens im Juli: Autostaus bis zum Horizont, hinaufschnellende Benzinpreise an den Tankstellen und überfüllte Badeseen. Sommerzeit ist Reisezeit.

Für viele Menschen ist es aber auch die Arbeitssession schlechthin. Überstunden schuften tun alle, die in ihrem Beruf auf halbwegs gutes Wetter angewiesen sind - seien es Zimmerleute auf den Dächern, Bauern auf ihren Feldern, die Bedienung im Straßencafe oder der Rezeptionist im Hotel. Für sie steht im Sommer die Arbeit im Vordergrund. Im christlichen Jahreskreis ist die Sommerzeit eine „festlose“ Zeit - Pfingsten liegt zurück, die nächsten Feste kommen erst im Herbst. Gefeiert wird die gewöhnliche Zeit, der Alltag.

Die folgenden Artikel wollen Sie einladen, Gott in Ihrem Alltag zu entdecken - in Ihrer Arbeit, sei sie noch so stupide, in den Menschen, denen Sie begegnen, in jedem Augenblick. Sie wollen Sie inspirieren, das Reisen als eine geistliche Pilgerreise zu entdecken - selbst wenn Sie diesen Sommer zuhause bleiben.

DIE ARBEIT *BEWUSST BEGINNEN*

. . .

Die Sonne ist aufgegangen, der Tag ist da, die Zeit der Arbeit steht an. Viele Menschen heute empfinden ihre tägliche Arbeit als Last - sie fühlen sich von ihren Aufgaben getrieben und bestimmt von Terminen. Dagegen ist die Sichtweise von Arbeit, die in der mönchischen Tradition lebendig ist, eine ganz andere. Der Arbeitsbeginn im Kloster wird ganz bewusst gestaltet.

Wir können von den Mönchen lernen. Gott hat dem Menschen die Erde anvertraut, um sie zu bebauen - das machen sich die Mönche im Gebet der „Prim“ vor dem Arbeitsbeginn bewusst, so der Benediktiner David Steindl-Rast). Ein Mönch entdeckt also in der Arbeit Gott und sieht in ihr seinen Auftrag.

Zudem ist für Benedikt an sich nichts profan, auch nicht die Arbeit. Der verantwortliche Mönch soll „alle Geräte und Güter des Klosters ... wie heilige Altargefäße (betrachten). Nichts halte er für gleichgültig.“ So heisst es in der Regel des Benedikt (Kap. 31). Werkzeug und Altar, alltägliches Geschäft und Heiliges, Arbeit und Gebet haben hier eine innere Verbindung. Auch in der Arbeit kann der Mönch sich Gott zuwenden. Wie im Gebet ist auch bei der Arbeit die Haltung der Achtsamkeit und Ehrfurcht gefragt - den Dingen und den Menschen gegenüber, mit denen wir in unserer Arbeit zu tun haben.

Eine solche Haltung können wir nur dann einnehmen, wenn wir die Arbeit bewusst beginnen. Betrachten Sie vor Arbeitsbeginn einmal die Ihnen bevorstehenden Aufgaben im Licht dieser Gedanken. Sie sind für Sie eine Möglichkeit Ihre Welt zu gestalten; eine Gelegenheit sich Gott zuzuwenden; eine spirituelle Herausforderung Ihren Mitarbeitern und Kollegen ehrfürchtig zu begegnen und die Dinge des Alltags achtsam zu behandeln.

Prüfen Sie einmal in diesem Licht, was für Ihren heutigen Tag wirklich wichtig ist. Bitten Sie um Gottes Segen und darum, dass er Ihre Handlungen leiten möge. Sie könnten dazu beispielsweise den Weg zu Ihrer Arbeit nutzen, etwa die Zeit im Auto.

A

GOTT ZWISCHEN DEN *KOCHTÖPFEN FINDEN*

. . .

Rasenmähen, Müll leeren, Abwaschen, Staubsaugen - Haushaltstätigkeiten können notgedrungen und seelenlos wirken. Sie können für uns aber auch Bedeutung erlangen und von uns absichtsvoll getan werden. Auch der Haushalt oder der Garten können für Sie zu heiligen Orten werden.

In weiten Teilen der christlichen Tradition gab es keine Trennung zwischen Einfachem und Außergewöhnlichem. Da war zum Beispiel Bruder Lorenz, ein Laienbruder des 17. Jahrhunderts, der in der Küche eines Karmeliterklosters arbeitete. Der sagte einmal: „Ich wende meinen kleinen Pfannkuchen in der Pfanne aus Liebe zu Gott." Und eine schottische Gläubige des Mittelalters betete: „Ich mache dieses Bett, im Namen des Vaters, des Sohnes und des Heiligen Geistes." Das ist eine ganz konkrete Umsetzung dessen, wozu wir im Neuen Testament herausgefordert werden: „Alles, was ihr sagt, und alles, was ihr tut, soll im Namen von Jesus, dem Herrn, geschehen, und dankt dabei Gott, dem Vater, durch ihn" (Kolosser 3,17).

Die Haushaltsarbeit wurde bedeutsam weil man sich darin Gott zuwandte - die Arbeit verstand man als Ausdruck seiner Hingabe und man weihte sie Gott. Zudem wurden banale Tätigkeiten oft symbolisch auf das eigene Leben übertragen. So beteten irische Gläubige beim täglichen Feueranzünden: „Gott entzünde in meinem Herzen eine Flamme der Liebe zu meinem Nächsten..."

Möglicherweise wirkt eine solche Sicht des Haushaltes auf uns befremdlich - die Haushaltsarbeiten scheinen oft viel zu trivial zu sein. Und ja, Routinearbeiten dürfen auch gewöhnlich bleiben. Aber sie können an Bedeutung gewinnen, auch wenn sie Routine sind - sie werden zur bedeutsamen, absichtsvollen Routine.

Suchen Sie sich doch einmal eine ungeliebte und langweilige Haushaltstätigkeit aus. Jedes Mal, wenn Sie diese Tätigkeit in den nächsten Tagen tun, könnten Sie sich dabei innerlich Gott zuwenden und ihre Tätigkeit Gott weihen. Vielleicht erlangt ja ihre Haushaltsarbeit für Sie auch symbolische Bedeutung.

CHRISTOPHERUS BEGEGNET JESUS *IN EINEM KIND*

. . .

Ob Christopherus eine geschichtliche Person ist, wird allgemein angezweifelt. An lebendigen und schillernden Legenden, die sich um Christopherus ranken, mangelt es dagegen aber nicht. Besonders weit verbreitet ist die Geschichte, wie sie Jacobus de Voragine im 13. Jahrhundert erzählte:

Christopherus sei ein Hüne von Mensch gewesen, auffällig groß und besonders stark. Christopherus suchte Jesus. Man riet ihm deshalb, zu beten und zu fasten - doch das schaffte er nicht. Da gab ihm ein Einsiedler den Rat, sich als Fährmann an einem Fluss anzubieten. Die Menschen, die den Fluss überqueren wollten, sollte er auf seinen Schultern hinüber tragen. Christopherus folgte diesem Ratschlag. Er wollte Christus auf diese Weise dienen und hoffte, Jesus möge sich ihm dabei offenbaren. Eines Tages bat ein Kind Christopherus um seine Dienste. Am anderen Ufer angekommen, erkannte Christopherus in dem Kind seinen Herrn - er hatte Christus getragen, er war zu einem Christusträger, zu einem Christopherus, geworden.

Dass diese Geschichte vermutlich Legende ist, ändert nichts daran, dass Christopherus uns zum Vorbild werden kann. Schon Martin Luther sah in der legendarischen Figur ein „Ebenbild aller Christen“. Die Christusträger-Bruderschaft z.B. schöpfte Inspiration aus dieser Legende und entlehnte ihr ihren Namen.

Die Christopheruslegende ermutigt uns dazu, einander zu tragen. Dazu, Jesus in dem Menschen zu entdecken, dem wir gerade beistehen. Erwarten auch Sie die Begegnung mit Gott in Ihrem alltäglichen Tun. Machen Sie dabei die Erfahrung der Christusträger-Brüder: sie werden umgekehrt von Christus getragen, von innen her. Sie können Christusträger sein.

Diese Gedanken brachten Eckart in Konflikt mit der kirchlichen Inquisition. Das Verfahren gegen ihn wurde 1326 eingeleitet und er wurde drei Jahre später schuldig gesprochen. Eckart war zu diesem Zeitpunkt allerdings bereits gestorben.

WIE DIESER MOMENT *ZUM GEBET WERDEN KANN*

. . .

Viele von uns kennen noch Ausrufe wie „Oh Je“, „Ach Herrje“ oder „Jemine“. Solche Redewendungen sind Überbleibsel verschütt gegangener Stoßgebete, die sich an Jesus richten, verkürzt „Je“ genannt. Auch wenn es vielen nicht mehr bewusst ist: die alte Tradition der Stoßgebete hat sich bis in die gegenwärtige Umgangssprache hinein erhalten. Solche und ähnliche Stoßgebete sind eine gute Möglichkeit, um in gerade diesem Augenblick die Verbundenheit mit Gott zu suchen.

Bereits in der frühen Kirche haben Christen in ihrem Alltag so gebetet. Es wurden Psalmworte rezitiert oder man rief schlicht den Namen Jesu an. Zwei biblische Stoßgebete haben besonders Einzug in die christliche Tradition gehalten: Das Zöllnergebet „Gott, sei mir Sünder gnädig“ (Lukasevangelium 18,13) sowie der Ausruf des Blinden zu Jericho „Jesus, Sohn Davids, erbarme dich meiner“ (18,35).

Diese Stoßgebete zum Vorbild genommen, entstand das so genannte Jesusgebet. Im Wortlaut „Herr Jesus Christus, erbarme dich meiner“ ist es zwar erst im 6. Jahrhundert literarisch greifbar. Wahrscheinlich wurde das Gebet aber in dieser oder ähnlicher Weise schon sehr viel früher gesprochen. Besonders in der ostkirchlich orthodoxen Spiritualität wurde es in den letzten 900 Jahren gelehrt, eingeübt und verbreitet.

Mit dem Stoßgebet des Jesusgebets möchte die ostkirchliche Tradition ein unablässiges Gott-Gedenken, ein „Beten ohne Unterlass“ verwirklichen (vgl. 1. Tessalonicher 5,17). Der Jesuitenpater Franz Jalics meint dazu: „Der Name Jesu steht für seine Person. Wer seinen Namen wiederholt, der wird von im selbst erfüllt.“ In Jesu Namen begegnen wir also Jesus selbst. „Es ist ein schlichter Blickkontakt, in dem wir ihn mit seinem Namen ansprechen,“ so Jalics.

Diese Art des Stoßgebetes muss allerdings eingeübt werden - darüber sind sich die Vertreter der Tradition des Jesusgebets einig. Es ist ein langer Prozess des Übens. Doch die Geschichte des Jesusgebetes ist voll von Menschen, die darin innige Verbundenheit zu Gott erfahren und sogar mystische Erlebnisse gemacht haben. Zur Übung empfiehlt der Benediktinermönch Emmanuel Jungclaussen mit einigen wenige Minuten am Tag zu beginnen. Von diesen festgesetzten Zeiten ausgehend wird sich das Jesusgebet dann in den Alltag ausweiten.

Stoßgebete sind eine gute Möglichkeit für Sie, mitten im Alltag die Verbundenheit mit Gott zu suchen, den Blickkontakt zu Jesus aufzunehmen und sich von ihm füllen zu lassen. Üben Sie die alte und oft vergessene Tradition der Stoßgebete wieder für sich ein.

MADELEINE UND *DIE STILLE IN DER U-BAHN*

. . .

Madeleine Delbrêl lebte ihren Glauben im Gleichgewicht von Stille und Handeln. Sie ist ein lebendiges Zeugnis eines mystischen Lebensstils inmitten der Stadt. Sie ermutigt uns, die spärlich verfügbaren Räume zur Stille zu nutzen. Sie weist uns darauf hin, dass wir uns nicht ins Kloster zurückziehen müssen, um mit Gott alleine zu sein.

Madeleine wuchs Anfang des 20. Jahrhunderts in einem atheistischen Elternhaus auf und war selbst bekennende Atheistin. Im Alter von 20 Jahren fand sie nach einer dramatischen Lebenswende zum Glauben. Als Sozialarbeiterin zog sie 1933 nach Ivry. Ivry war in dieser Zeit explosionsartig gewachsen - eine Industriestadt in der Bannmeile von Paris, mit vielen sozialen Problemen. Hier lebte Madeleine zusammen mit einigen Wegbegleiterinnen ein klosterähnliches Leben.

Der Ort dieses Lebensstils war nicht aber tatsächlich ein Kloster, sondern das städtische Arbeitsleben: die Straße, die Fabrik, die Küche, die U-Bahn. „All das ist nur die Rinde einer herrlichen Realität der Seele mit Gott in jeder neuen Minute," schrieb Madeleine. Sie war mitten unter den skeptischen und gestressten Menschen, bei Hausbesuchen, bei den Obdachlosen auf der Straße oder in der Sozialstation. Dabei ließ sich Madeleine von Gottes Liebe zum Handeln antreiben.

Inmitten der hektischen Stadt suchte Madeleine die Ruhe. Dabei machte sie die Erfahrung, dass „alle Geräusche, die uns umgeben, viel weniger Lärm (machen) als wir selber. Der eigentliche Lärm ist der Widerhall der Dinge in uns." Dennoch pflegte sie Zeiten der Stille, hielt sie aus. Hier, in der überfüllten Stadt, wollte sie ganz für Gott da sein, nicht hinter Klostermauern. „Was hilft es uns, ans Ende der Welt zu gehen, um dort eine Wüste zu finden? Wozu uns hinter Mauern begeben, die uns trennten von der Welt?" fragte sie und betete: „... du (Gott) wirst dort nicht gegenwärtiger sein als im Maschinengetöse, in dieser hundertgesichtigen Masse ..." Im Getriebe des Arbeitsalltages pflegte sie ihre Gebetszeiten. Sie nutzte gezielt dazu Freiräume und Pausen. Oder den Heimweg in der letzten U-Bahn. Sie verglich diese Zeiten einmal mit Tiefbohrungen zur Energiegewinnung, im Gegensatz zur Abholzung der Wälder. Im urbanen Leben sei das Gebet nur durch schmale und tiefe Bohrungen möglich - die Dauer würde ersetzt durch die Intensität.

Die Spiritualität, die Madeleine uns vorlebte, braucht nicht viel Zeit, ist aber intensiv. Ist nicht leise, aber still. Nicht alleine, aber einsam. Sie lädt uns ein, Gott inmitten der Menschen und des Trubels zu suchen und zu finden.

A

WO KIRCHEN WIEDER ZU *RUHERÄUMEN WERDEN*

. . .

Die schwere Türe schließt sich hinter mir und mit einem Mal wird es still. Die Straßengeräusche und der Lärm des vorüber ziehenden Reinigungstrupps der Kommune werden durch das dicke Holz gedämpft. Kühle Ruhe empfängt mich in diesem kleinen Vorraum der Kirche. Langsam gehe ich einige Schritte durch die Bankreihen, nun stehe ich vor dem Altar und dem prächtig ausgemalten Chor aus dem 14. Jahrhundert. Durch die hohen Fenster fällt Sonnenlicht auf die Steinplatten vor mir. Für einige Sekunden genieße ich die Einsamkeit und Stille. Es ist Mittagszeit – eigentlich keine Tageszeit um in eine Kirche zu gehen, keine Uhrzeit, zu der Kirchen gewöhnlich begehbar sind.

Die Hemminger „Laurentiuskirche“ aber ist eine der über tausend evangelischen Kirchen in Deutschland mit dem Signet „verlässlich geöffneten Kirchen“ - diese Kirchen haben ihre Pforten auch werktags geöffnet, zumindest für einige Stunden am Tag. Was in vielen katholischen Kirchen noch gängige Praxis ist, ist für evangelische ein echtes Novum. Durch dieses Angebot werden heilige Orte für Sie täglich zugänglich.

Kirchen können spirituelle Orte für uns sein, Orte, die uns zur Besinnung einladen. Hier lebt die Tradition des Stillewerdens und des Gebets weiter - besonders in alten Kirchen ist diese Jahrhunderte lange Geschichte sogar architektonisch zu sehen. In Kirchen ist es möglich, die Luft des Heiligen zu atmen, die Atmosphäre des gegenwärtigen Gottes ist zu spüren. Einen Moment lang können wir an diesen Orten frei sein für uns und für Gott - Dank geöffneter Kirchen: mitten in unserem Alltag, bei einer Mittagspause oder während man auf die nächste S-Bahn wartet.

Schauen Sie doch einmal in Ihrer Umgebung nach einer offenen Kirche. Die evangelischen Landeskirchen weisen im Internet auf solche Orte hin. Oder Sie gehen selbst auf die Suche nach offenen Kapellen und Kirchen in Ihrer Nähe.

DAS ZEICHEN *DES SEGENS*

. . .

Entdecken Sie ein altes Zeichen, mit dem Sie alle Lebensbereiche, ihr ganzes Dasein, als Gott zugehörig kennzeichnen können. Das Ritual des Kreuzschlagens ist bereits sehr alt. Wenngleich es in der Bibel nicht erwähnt ist, wird es doch schon im 4. Jahrhundert greifbar - Athanasius von Alexandria etwa nennt das Kreuzschlagen bereits zu seiner Zeit einen „uralten Brauch“. Oder Cyrill von Jerusalem beschreibt wie man mit dem Kreuz Menschen und Gegenstände „besiegelte“.

Über die Jahrhunderte hinweg haben sich verschiedene Arten, das Kreuz zu schlagen, herausgebildet. Beim so genannten „großen Kreuzzeichen“ berührt man mit den Fingern zuerst die Stirn, dann den Bauch, dann die linke Schulter und schließlich die rechte. Aus der ostkirchlichen Tradition entstammt es, dabei drei Finger auszustrecken - Daumen, Zeige- und Mittelfinger, als Symbol für die Dreifaltigkeit Gottes.

Das Kreuzschlagen wurde als Schutzzeichen und als Segenszeichen verstanden. Das Brot, der Becher oder auch eine Person - alles wurde als Christus zugehörig gekennzeichnet. Nun ist das Kreuz das Zeichen des leidenden und auferstandenen Christus - es ist das Zeichen von Gottes Liebe für diese Welt. Indem wir ein Kreuz schlagen, können wir Gottes Liebe in die Gegensätze des menschlichen Lebens einzeichnen: In unser Denken und Planen - wir berühren unsere Stirn, in unser Fühlen und Getriebensein - wir berühren den Bauch, in unser unbewusstes und bewusstes Handeln - linke und rechte Schulter.

Probieren Sie es einmal aus: Schlagen Sie ein Kreuz und bedenken Sie die Gegensätze Ihres Lebens im Zeichen der Liebe. Kennzeichnen Sie bewusst alle Bereiche Ihres Daseins als Gott zugehörig. Bitten Sie darum, dass Christus ihren Alltag prägen möge.

ZUR MITTAGSZEIT *DIE HINGABE ERNEUERN*

. . .

In der Mittagszeit haben viele Menschen das Bedürfnis einige Minuten innezuhalten. Wir spüren, dass wir in dieser Zeit nur gemindert leistungsfähig sind - wir wünschen uns eine Auszeit. Wir nehmen eine Mahlzeit ein, machen einen Mittagsschlaf oder gehen einige Schritte spazieren. Diese Tageszeit ist eine wichtige Zeit. Jetzt kann sich entscheiden, ob auch die zweite Hälfte unseres Tages gelingt.

Nachdem in Psalm 91 von der „Seuche, die wütet am Mittag“ die Rede ist, hatte man im alten Mönchtum den Mittag mit dem „Mittagsdämon“ verbunden. Euagrios Pontikus zum Beispiel, ein ägyptischer Mönch des 4. Jahrhunderts, spricht von der mittäglichen Versuchung zur „akedia“, zur Trägheit und zum Sichgehenlassen.

Damit wurde eine Erfahrung zum Ausdruck gebracht, die auch wir moderne Menschen machen: Mittags kann das Gefühl entstehen, die Zeit vergehe besonders quälend langsam. Die anfallende Arbeit oder die Kollegen werden einem zu viel. Der Wunsch auszubrechen wird stärker. Jetzt stellt sich uns die Herausforderung, uns gegen die Kräfte der Lust- und Mutlosigkeit aufzulehnen und uns neu hinzugeben - an Gott und an sein Werk in uns, an unsere Aufgaben oder an unsere Ideale.

Die Mönche haben daher ein Gebet zur Mittagszeit eingerichtet, um den Mittagsdämon zu überwinden. So heisst es in einem Mittagsgebet der Christusträger: „In der Mitte des Tages halten wir inne und erheben Herzen und Hände zu Gott, der unseres Lebens Mitte ist.“ Dann lesen die Brüder einige Verse aus der Bergpredigt - für sie die biblischen Leitlinien, die ihren Alltag prägen sollen. So gestalten Menschen im Kloster die mittägliche Übergangszeit.

Gestalten auch Sie ihre Mittagszäsuren bewusst. Fragen Sie sich, wie Sie in ihrer Mittagspause ihre Hingabe, ihre Begeisterung und ihre guten Vorsätze erneuern können. Wie könnten Sie für den zweiten Tagesabschnitt neu Kraft schöpfen und sich neu ausrichten?

PILGERN *WIE PIRMINIUS*

. . .

Pirminius war Zeit seines Lebens ein Pilger - er war viel unterwegs. Selbst wenn er sich niedergelassen hatte, blieb er in Herz und Verstand in Bewegung. In seinem Pilgerdasein und in seiner Art, Gastfreundschaft zu leben, kann er uns ein Vorbild sein.

Aus welcher Gegend Pirmius ursprünglich kam, können wir heute nicht mehr genau sagen. Anfang des 8. Jahrhunderts trifft er jedenfalls auf einer Bodenseeinsel ein, die heute Reichenau genannt wird. Allerdings nach nur wenigen Jahren muss Pirminius ins Elsass fliehen, aufgrund politischer Querelen. Dort wandert er umher und wirkt in verschiedenen Klöstern in den Vogesen und rund um Straßburg. Nie bleibt nie wirklich lange an einem Ort - in rund zehn Jahren ist er an vier, wahrscheinlich sogar an mehr Orten tätig. So geht er hinauf bis in die Südpfalz. In Hornbach nahe Pirmasens bleibt er und stirbt dort etwa 753 n. Chr.

Wo Pirminius hinkam, gründete er neue Klöster oder reformierte bestehende. Wenn man in einem Kloster noch der stark asketischen und von Irland beeinflussten Columbansregel folgte, setzte er die mildere Benediktsregel ein. Fest hielt er dagegen an der Peregrinatio, der Pilgerschaft um Christi willen - sie war die geistlichen Kraft irisch geprägter Spiritualität. Seine Mönche nannte er „Pilgermöche“, das Kloster „Hort der Pilger“ und die Mönchsgemeinschaft war für ihn eine Gemeinschaft unter Pilgern. Deshalb ermahnte Pirminius seine Mönche, durchziehenden Pilgern Schutz und Herberge zu gewähren - für damalige Verhältnisse war das äußerst ungewöhnlich, weil man einen Pilger normalerweise als rechtlosen Fremden abwies oder sogar anfeindete.

Pirminius half Zentren der Kultur und Gelehrsamkeit aufzubauen. Er selbst war ein Literaturkenner, er brachte Bücher mit sich und pflegte in seinen Klöstern das Studium. Dort bildete sich folglich eine rege Schreibtätigkeit heraus, zum Beispiel im Reichenauer Kloster, das schon bald die bedeutendste Bibliothek des Abendlandes besaß. Zudem entwickelten seine Klosterzentren den Ackerbau und die Gartenkultur. Pirminius wurde so zum Kulturträger in Gegenden, die bis dahin dem kulturellen Verfall preisgegeben waren, und das lange vor der karolingischen Kulturreform.

Pirminius - ein Mensch, der in Bewegung blieb. Selbst wenn er sich niedergelassen hatte, war Pirminius sich seines Pilgerdaseins stets bewusst. Als Nachfolger des Fremdlings Jesu war die Gastfreundschaft seine vornehmliche Aufgabe. Wo Pirminius auf seiner Pilgerreise Klöster gründete oder prägte, da kamen die Menschen mit Fremden in Kontakt und erhielten Zugang zu Bildung und Kultur. In dieser Offenheit kann uns Pirminius ein Vorbild sein.

SEELENRAST *AN DER AUTOBAHN*

. . .

Wir parken unser Auto in einer der freien Parklücken des Rastplatzes Winterberg. Ein Schild weist uns durch eine Drehtür hindurch, eine Anhöhe hinauf zur Galluskapelle. Der Anstieg ist recht steil und wir müssen einige Minuten gehen bis wir die Spitze der kleinen Kapelle erblicken. Oben angekommen, genießen wir die Aussicht der 740 Meter hoch gelegenen Plattform und die Stille im Innern der Kapelle.

Stille inmitten der Reisehektik - das bieten die 29 Autobahnkirchen in Deutschland. Manchmal sind es bescheidene Räume, wie die Galluskapelle bei Leutkirch im Allgäu. Andere sind große, hoch frequentiert Gotteshäuser, wie die Autobahnkirche in Baden-Baden, zu der jährlich 250 000 Menschen strömen. Solche kleinen und großen Orte können Raststätten für Ihre Seele sein.

Rast können wir heute gut gebrauchen, denn wir sind Menschen auf dem Weg. Der Umfrage „Mobilität in Deutschland 2008“ zufolge, legen die Deutschen alleine mit dem Auto insgesamt 2,5 Milliarden Personenkilometer zurück. Durchschnittlich ist ein Deutscher täglich 39 Kilometer unterwegs und die Zahl der außerordentlichen Reisen nimmt stetig zu. Der Weg ist also fester Bestandteil unseres Tages geworden.

Orte wie Autobahnkirchen laden Sie ein, anzuhalten und innezuhalten, um zwischen A nach B für einige Minuten nachzudenken: Bin ich noch auf dem Weg, den ich gehen will? Wohin gehe ich eigentlich? Worauf steuert mein Leben zu? Und ein religiöser Mensch kann sich fragen: Bin ich noch auf dem Weg der Nachfolge? Gehe ich noch Jesus hinterher?

Besuchen Sie doch einmal eine Autobahnkirche. Oder finden Sie selbst eine Raststätte an ihrem Wegesrand, sei eine an einer noch so alltäglichen Wegstrecke wie die zur Arbeit oder zum Supermarkt. Halten Sie hier für einige Minuten an und stellen Sie sich der Fragen, die Ihnen das Unterwegssein aufgibt.

BEIM SPAZIERGANG *PILGERN*

. . .

Das Schreiten, das bewusste Gehen, ist eine Geste mit der Sie aufbrechen und zurücklassen können. Gehen Sie einige Schritte ganz bewusst, als Ausdruck ihrer Nachfolge und erleben Sie im Gehen eine Wandlung.

Schon zu biblischen Zeiten sind Menschen im Vertrauen auf Gott losgegangen. „Zieh weg aus deinem Land, von deiner Verwandtschaft und aus deinem Vaterhaus in das Land, das ich dir zeigen werde," sprach Gott zu Abram. Der machte sich daraufhin auf eine langjährige Reise. In ähnlicher Weise wurde Levi zum Beispiel von Jesus gerufen: „Folge mir nach!"

Immer wieder sahen sich Menschen in der Folgezeit von diesen biblischen Worten zum Gehen veranlasst. Im Frühmittelalter z.B. waren es irische Mönche wie Columban, die zur „peregrinatio pro christo", zur Pilgerreise um Christi Willen, aufbrachen - mit dem Schiff und zu Fuß drangen sie in die entlegensten Gegenden Europas vor. Auf diesem Hintergrund entstand die Geste des Schreitens.

Auch heute noch kennt man diese Geste des bewussten Gehens. Wer einmal die Gelegenheit hat, ein bewohntes Kloster zu besuchen, der wird beobachten, wie Mönche und Nonnen mehrmals täglich zum Chorgebet aufbrechen und durch den Kreuzgang zu ihrer Kirche schreiten. Das Schreiten praktizieren heute viele Menschen auch dann, wenn sie auf traditionellen oder neuen Pilgerwegen gehen. In manchen Gegenden Deutschlands ist auch das gemeinsame Schreiten einer Prozession zu kirchlichen Festtagen verbreitet.

In der Geste des Schreitens können Sie nachvollziehen, was andere Gläubige zuvor bereits mit Gott erlebt haben. Sie treten hinein in den Traditionsstrom von Gehenden, wie es Abraham, Levi oder Columban waren. Mit dieser Geste können Sie das Loslassen von Altem üben, das Sich-auf-den-Weg-Machen, ohne schon das Neue sogleich erreicht zu haben. Dabei erfahren Schreitende, wie sie sich im Gehen wandeln - sie werden hinein genommen in den Weg Jesu von Kreuz und Auferstehung. Im Gehen können Sie also Neuwerdung erfahren und Nachfolge einüben.

Machen Sie in den nächsten Tagen einmal einen Spaziergang. Schreiten Sie langsam und bewusst. Suchen Sie sich als Ziel einer Ihrer „heiligen Orte", zum Beispiel eine Kirche oder Kapelle, ein Wegkreuz oder einfach eine einsam gelegene Parkbank. Auf dem Weg dahin könnten Sie sich fragen: Was ist der nächste Schritt auf meinem Lebensweg und auf meinem Weg mit Gott? Wo muss ich vielleicht etwas zurücklassen und neu aufbrechen? Machen Sie sich bewusst, dass sie im Schreiten nicht alleine sind - vor Ihnen sind schon viele andere Gläubige gegangen. Dieser Spaziergang kann zu einem Akt ihrer Nachfolge werden. Vielleicht machen Sie auch die Erfahrung, dass dieser Weg Sie verändert.

A

NICHT IN DIE IRRE GEHEN, *SONDERN ZUR MITTE*

. . .

Ein einfacher Weg schlängelt sich in gleichmäßigen Windungen zur Mitte hin und führt wieder heraus. Ein Labyrinth ist nicht zu verwechseln mit einem Irrgarten. Denn das Labyrinth hat von seinem Ursprung her keine Sackgassen oder Weggabelungen - es will Sie nicht in die Irre sondern zur Mitte führen.

Labyrinthe gelten bereits seit Jahrtausenden als heilige Orte. Schon die alten Griechen kannten sie und die Römer übernahmen sie v.a. als dekorative Bodenmuster ihrer Villen. Auf diesem Wege gelangten Labyrinthe auf die Böden romanischer Kathedralen und kamen in den christlichen Gebrauch.

Auch wenn nicht ganz klar ist, wie genau die Kathedralen-Labyrinthe genutzt oder verstanden wurden - es waren wahrscheinlich Pilger, die im Mittelalter als Erste diese Labyrinthenwege abschritten. Für sie war das Labyrinth ein Symbol für den christlichen Weg: einen Weg zur Mitte hin - zu Gott oder ins Innerste des menschlichen Wesens und dann wieder zurück, hinaus in die Welt.

Das Abschreiten von Labyrinthen wird heute von vielen Menschen wiederentdeckt. Sie finden darin eine Form der Meditation und des Gebets. Bestimmt gibt es auch in Ihrer Nähe ein Labyrinth, das sie aufsuchen könnten. Es wäre natürlich auch möglich, dass Sie ein eigenes Labyrinth in Ihrem Garten mit Steinen oder durch ein gemähtes Rasenmuster anlegen.

Beginnen Sie, in bedächtigen Schritten, dem Weg des Labyrinths zu folgen. Konzentrieren Sie sich zunächst ganz auf den unmittelbaren Weg vor Ihnen. Sie werden dann bereits nach einigen Windungen merken, wie Sie ein wenig die Orientierung verlieren - wie weit man schon gekommen ist und wie viel Weg noch vor einem liegt, wird plötzlich unklar. In diesem Moment können Sie über Ihren eigenen Lebensweg nachdenken. Vielleicht beten Sie ja auch um Durchhaltevermögen, wenn Sie Grund oder Ziel Ihres Lebens aus den Augen verloren haben. Ihr gleichmäßiger Schritt, der rhythmische Wechsel der Windungen und Ihr Sich-Verlieren im Weg - das beruhigt Ihre Gedanken. Es wird einfacher für Sie, zu beten. Wenn Sie in der Mitte angekommen sind, halten Sie einen Moment inne. Überlegen Sie sich auf dem Rückweg, was sie mitnehmen wollen, zurück in Ihren Alltag.

SICH SAMMELN *UND SENDEN LASSEN*

. . .

Früh am Morgen tritt er aus seiner einfachen Holzhütte heraus. Er hält kurz inne, spürt die ersten Sonnenstrahlen. Das Rauschen der Wellen ist zu hören, das Rascheln von Dünengras. Der Wind spielt mit den Wolken. In der Ferne, hier und dort, regnen sie vereinzelt ihr Nass herab. Eine Handvoll Gefährten sammelt sich um ihn. Sie machen sich auf den Weg - von der Gezeiteninsel gehen sie durch das Watt zum Festland.

In dem dünn besiedelten Gebiet ziehen sie von Haus zu Haus, von Siedlung zu Siedlung. Sie kommen als einfache Leute - sie besitzen nur was sie am Leib tragen. Aber sie haben ein offenes Ohr für die Menschen. Manchmal sieht man sie, wie sie einer mutlosen Schulter ihre Hand auflegen, oder sie erzählen von der Hoffnung, die in ihrem Herzen leuchtet. Nach einigen Tagen kehren sie um - zurück zur Insel, zurück zur Hütte. Sie wissen: Die Zeit des Unterwegsseins ist zu Ende. Nun ist es wichtig, sich wieder zu sammeln.

Im Jahr 625 baute Aidan kleine Holzhütten auf der Gezeiteninsel Lindisfarne. Er gründete damit ein Missionskloster - hier war beides für die Mönche möglich: in den Hütten konnte jeder alleine sein und sich selbst sammeln, und im nahen Festland konnten sie ihrem Auftrag nachgehen. Damit folgten sie einem biblischen Vorbild.

Kurz vor Himmelfahrt wies Jesus seine Jünger an: „Geht nicht weg von Jerusalem, sondern wartet …“ Zuerst sollten die Jünger die Kraft des Heiligen Geistes empfangen, dann würden sie Zeugen sein in Jerusalem und bis an die Grenzen der Erde (vgl. Apostelgeschichte 1,4.8). Warten und einen Auftrag erfüllen gehören hier eng zusammen. In ähnlicher Weise versprechen sich die Karmeliter: „Lasst uns in oder bei unserer Zelle bleiben, … sofern der Heilige Geist uns nicht anderes zu tun aufgibt.“

Wir brauchen einen Rhythmus. Sich sammeln und sich senden lassen muss in einen Gleichklang gebracht werden. Wir brauchen beides: die Kräftigung des Gottesgeistes wenn wir uns zurückziehen aber auch unseren Auftrag, Gottes Liebe in dieser Welt zu verkörpern. Jedoch geraten wir schnell aus dem Gleichgewicht - weltabgeschiedene Verinnerlichung einerseits oder geistlose Veräußerlichung andererseits gefährden unseren Tritt.

Bringen Sie Ihren Alltag in den Rhythmus von Sammlung und Sendung. Überlegen Sie sich, wo sie möglicherweise aus dem Gleichgewicht geraten sind. Finden Sie heraus, was in diesem Moment wichtig ist.

HERBST

EMPFANGEN UND LOSLASSEN

Die Ernte ist im vollen Gange. In den heimischen Gärten reifen Kopfsalat, Tomaten oder die letzten Brombeeren. Über den Feldern stehen die Staubwolken der Erntemaschinen, bis spät in die Nacht hinein wird das Korn geschnitten und gedroschen. Auch die Bäume der Obstwiesen tragen schwer an ihrer Frucht, in ihren Ästen warten pralle, reife Äpfel und Birnen. Jeder möchte im Stadtpark die letzten Strahlen der spätsommerlichen Sonne erhaschen.

Wenige Wochen später. Der Himmel ist grau geworden, es hat den ganzen Nachmittag geregnet. Die Bäume haben ihr Laub dem Herbstwind preisgegeben - die gelben, roten und braunen Blätter sind nun die einzigen Farbtupfen auf dem schmutzigen Asphalt.

Eben spielte das Leben noch in den höchsten Tönen, wenig später verklingt es; gerade noch waren unsere Hände prall gefüllt, dann aber entgleitet uns das Schöne - Empfangen und Loslassen liegen im Herbst sehr nah beieinander. Wir könnten dagegen ankämpfen, es würde aber nichts bringen. Stattdessen können wir danken, wenn wir empfangen, und loslassen, wenn die Dinge dem Ende zugehen. Die kirchlichen Feste in dieser herbstlichen Jahreszeit spiegeln das wieder: Erntedank und vier Wochen später Allerheiligen, Gedenken an die Verstorbenen.

Vielleicht spüren Sie in diesen Monaten, dass Sie sich nicht an allzu vielen Dingen festhalten sollten. Oder Sie fühlen sich herausgefordert, Menschen freizugeben statt festzuklammern, vielleicht sogar mehr für sich zu sein, alleine mit Gott. Vielleicht müssen Sie Wünsche oder Träume wieder in Gottes Hände zurücklegen. Die folgenden Artikel wollen Sie zu beidem ermutigen - zur Dankbarkeit und zum Loslassen.

MIT DANKBAREN *HÄNDEN EMPFANGEN*

. . .

Wenn wir im Gebet die Hände öffnen, dann drücken wir Offenheit und Hingabe aus. Wir halten Gott unsere leeren Hände hin - Gott möchte sie füllen. Wir machen uns bewusst, was mir zukommt, das ist mir von Gott gegeben. Mit unseren geöffneten Händen nehmen wir aber auch die Dinge in die Hand - wir schaffen und gestalten. Und wir berühren mit unseren Händen Menschen.

Mit unseren Händen können wir unserer Seele am besten Ausdruck verleihen. Wir können mit ihnen offen oder verschlossen, einfühlend oder hart, beschützend oder sanft sein. Die Gestik der Hände ist daher besonders bedeutsam. In der Bibel sind „Gebet“ und „die Hände erheben“ identisch. Auch später in der frühchristlichen Tradition wird das Händeerheben weiter geführt und findet sich bei Autoren wie Tertullian oder Origines als die Gebetshaltung schlechthin.

Ich selbst nutze diese Geste der geöffneten Hände in meinem Morgenritual. Ich halte Gott damit hin, was ich heute anpacken muss, ich halte ihm hin, wo ich Menschen die Hand reichen will. Ich bringe zum Ausdruck, dass ich in alledem leere Hände habe und auf Gottes Eingreifen angewiesen bin. Er muss meine Hände füllen und sein Geist muss sie kräftigen. Dankbar kann ich so den Tag beginnen und bereits für das bitten, was mich heute beschäftigen wird.

Probieren Sie doch einmal diese Haltung der geöffneten Hände aus. Stellen Sie sich aufrecht hin oder setzen Sie sich. Führen Sie dann die Hände nach vorne. Formen sie mit ihren Handflächen eine Schale und winkeln Sie die Arme an. In dieser Haltung können Sie einen Moment verharren. Vergegenwärtigen Sie sich Ihre Bedürftigkeit vor Gott. Öffnen Sie sich so für ihn. Halten Sie Gott Menschen und Herausforderungen dankbar hin, die ihnen heute begegnen werden.

A

GUT ESSEN *UND GOTT BEGEGNEN*

. . .

Entdecken Sie den Tisch als Ort der Gemeinschaft und die Mahlzeit als heiligen Moment. Finden Sie Wege, diese Zeit in Dankbarkeit zu beginnen. Machen Sie sich bewusst: Gott vorsorgt und gibt. Und er ist an Ihrem Tisch gegenwärtig und schenkt Ihnen Gemeinschaft.

Der Tisch hat eine wichtige soziale Dimension. Wir pflegen familiäres Leben am häuslichen Esstisch oder Geschäftsbeziehungen bei einem Geschäftsessen. Schon die alten Griechen nannten ihre Tischzeiten „Symposium“ und betonten damit, dass der Tisch ein Ort der verbindenden Gespräche und des Philosophierens sei. Bei Tisch geht es also nicht allein darum, seinen Magen zu füllen - am Tisch können Menschen zusammenkommen, sich vielleicht neu begegnen; wir sagen auch, man müsse Menschen nur „an einen Tisch bringen“.

Für viele Religionen ist der Tisch und die Mahlgemeinschaft ein äußerst heiliger Ort. Juden zum Beispiel feiern das Pessachmahl und Christen erinnern sich mit dem Abendmahl daran, wie Jesu ein letztes Mal mit seinen Jünger zu Tisch saß. Neben solchen festlichen Anlässen wurde bereits in antiker Zeit auch die tägliche Tischgemeinschaft als spirituelle Handlung ausgestaltet: Handwaschungen und Gebete begleiteten das gewöhnliche Essen und der Aufbau und Ablauf einer normalen Mahlzeit erinnerte an die sakralen Tempelmähler, bei denen Gottes Gegenwart in der Tischgemeinschaft erwartet wurde. Damit entstand eine heilige Atmosphäre bei Tisch, ein heiliger Ort inmitten der Hektik des Alltags.

In vielen Familien ist es heute noch üblich, vor dem Essen gemeinsam zu beten. Eines der ältesten Tischgebete finden wir im Jubiläenbuch, einer jüdischen Schrift aus dem 2. oder 3. vorchristlichen Jahrhundert. Darin wird Gott gelobt, „der Himmel und Erde geschaffen und alles Fett gemacht und den Menschenkindern gegeben hat, zu essen und zu trinken und ihren Schöpfer zu preisen“ (22,6-9). Und der Psalmbeter ruft aus: „Aller Augen warten auf dich und du gibst ihnen Speise zur rechten Zeit. Du öffnest deine Hand und sättigst alles, was lebt, nach deinem Gefallen“ (145,15-16). Heute wie damals erinnern wir uns im Tischgebet, dass Gott es ist, der uns versorgt und ernährt. Wir erhalten so einen besonderen Bezug zu Saft, Brot oder Käse auf dem Tisch - es sind Gaben Gottes.

Entdecken Sie neu die gemeinschaftliche Dimension des Tisches, sei es im Kreis der Familie, der Kollegen oder der Freunde. Lassen Sie sich Zeit zum Gespräch und zum Zuhören. Spüren Sie, wie die Verbindung untereinander zu Tisch wachsen kann. Gestalten Sie Ihre Tischgemeinschaft als einen heiligen Moment. Zuhause könnten Sie den Tisch decken, eine Kerze anzünden oder Blumen aufstellen und so zu einer besonderen Atmosphäre beitragen. Finden Sie Wege, Ihre Mahlzeit in Dankbarkeit zu beginnen. Für manche ist es hilfreich, immer dasselbe Gebet zu sprechen. Mit Kindern und Jugendlichen

könnten Sie durch einen sogenannten Tischgebets-Würfel für ein wenig Abwechslung sorgen oder sich bei den Händen fassen. Oder Sie halten einfach einen Moment inne und erinnern sich daran: Gott versorgt und gibt, und er ist jetzt gegenwärtig.

IM RECHTEN MASS *ALLEINE SEIN*

. . .

Unser Leben bewegt sich im Rhythmus von Gemeinschaft und Alleinsein. Diese Spannung zu halten tut uns gut. Andererseits merken wir aber oft, wie wir zwar mit anderen zusammen sein wollen aber vieles in uns dem im Wege steht. Manchmal kann gerade das Alleinsein uns wieder zum Zusammensein befähigen, gerade dann wenn wir den Wunsch nach Gemeinschaft loslassen und uns in der Einsamkeit uns selbst stellen.

Wenn wir den Rhythmus von Einsamkeit und Gemeinschaft halten oder zurück erlangen wollen, können wir von den Mönchen lernen. Beides, Gemeinschaft und Einsamkeit sind zwei Grundpfeiler des klösterlichen Lebens - der geregelte Tagesablauf der Mönche versucht beidem einen Stellwert geben. Im keltischen Mönchtum spricht man vom Rhythmus von „Zelle“ und „Coracle“.

Ein Coracle war ein nussschalenartiges Boot, mit dem die keltischen Mönche im 6. und 7. Jahrhundert auf Pilgerreise gingen. Diese Pilgerreisen waren Zeiten der Begegnung und des Dienstes an den Menschen. Dagegen war die Zelle der Rückzugsort für Gebet, Kontemplation und Alleinsein. Für die Mönche war die Zelle war von größter Bedeutung. Der Einsiedler Abba Moses aus Scetes (Ägypten, 4. Jahrhundert) sagte: „Geh, setz Dich in Deine Zelle und Deine Zelle wird dich alles lehren.“

Ihre Zelle teilten sich die keltischen Mönche meistens mit nur zwei oder drei anderen Brüdern; für damalige Verhältnisse war es ungewöhnlich, einen solchen Rückzugsort zu haben - in den anderen Klöstern gab es überhaupt keine Privat- sondern nur Gemeinschaftsräume, man schlief in einem großen Schlafsaal. Im keltischen Mönchtum jedoch hatte so beides seinen Platz: Alleinsein und Miteinander, Coracle und Zelle.

Wenn wir nach einem Rhythmus von Einsamkeit und Gemeinschaft suchen, können wir von dieser Weisheit noch heute zehren. Viel zu oft fliehen wir vor uns selbst in die Gemeinschaft. Oder wir wollen in Gemeinschaft Konflikte lösen, die jedoch mehr mit uns zu tun haben, als mit den Anderen. Nicht selten ist unser Blick auf unser Gegenüber mit Vorurteilen verbaut und wir brauchen den einsamen Ort, um uns Gottes Sicht vom Anderen schenken zu lassen. Wenn wir also Gemeinschaft erleben wollen, müssen wir auch bereit sein, den Wunsch nach Gemeinschaft loszulassen, dem Ruf in die Einsamkeit zu folgen, uns dort selbst und Gott zu begegnen, um so wieder zur Gemeinschaft fähig zu werden.

BRUNO VERBINDET *ALLEINSEIN MIT GEMEINSCHAFT*

. . .

Ein Mann, der neue Wege geht. Einer, der es versteht, Einsamkeit und Gemeinschaft zu verbinden. Der dabei an seinem Traum nicht fester hält als an seinem Gott. Bruno, der Gründer des Kartäuserordens, kann uns zum Vorbild werden.

Bruno wird um 1027 n. Chr. in einer stadtbekannten Kölner Familie geboren. Zur Ausbildung schickt man ihn ins französische Reims an die dortige Kathedralenschule, einem Vorläufer der modernen Universitäten. Noch in jungem Alter wird Bruno zum Magister bzw. Meister ernannt. Gerade einmal Ende zwanzig, beginnt er dort 1056 seine Lehrtätigkeit als Leiter der Schule. Als Teil der sogenannten Kanoniker, also des Kathedralenklerus, erlebt er wie Studium und Spiritualität in täglicher Gemeinschaft gelebt werden kann. Zudem kommt er zu ansehnlichem Reichtum, denn die Reimser Kanoniker werden mit großzügigen Schenkungen bedacht. Doch als der Simonie- und Investiturstreit aufkocht, muss Bruno 1081 vor dem örtlichen Erzbischof Manasse fliehen.

In dieser verkappten Situation fühlt Bruno sich zum mönchischen Leben berufen. Wie es dazu kommt, ist für uns nicht mehr völlig nachzuvollziehen. Gemeinsam mit zwei Freunden gelobt er jedenfalls, sich als Einsiedler Gott ganz hinzugeben. Ein Schritt, der für Aufsehen sorgt - Bruno hat an Status und Besitz doch schon so viel erreicht. Die Gefährten entschließen sich allerdings nicht die damals gängigen Wege zum Mönchtum einzuschlagen. Sie werden gerade nicht Benediktiner oder Augustiner-Chorherren - den Freunden scheint es nicht hauptsächlich um die Gemeinschaft im Kloster zu gehen. Sie werden aber auch nicht radikale Einsiedler - um für Gott einsam zu sein, ließen manche von ihnen sich sogar einmauern. Bruno und seine Gefährten wollen die Einsamkeit gemeinsam leben. Sie gehen einen dritten, einen bisher wenig bekannten Weg.

Mit Unterstützung des Bischofs Hugo von Grenoble erhalten Bruno und eine handvoll Männer im Jahr 1084 ein Gebiet in den Bergen von Chartreuse. Dort bauen sie kleine karge Einsiedlerhütten, die durch einen Gang miteinander und mit der Kirche verbunden sind. Dreimal am Tag treffen sich die Mönche dort zum Gebet. Ansonsten bleiben sie in ihren einsamen und stillen Zellen, studieren, kochen, spalten Holz und üben die Kontemplation. Es ist ein äußerst hartes Leben in dieser kargen Landschaft mit ihren kalten und schneereichen Wintern. Eine solche Verbindung von Gemeinschaft und Einsamkeit kannte man bis dahin so noch nicht. Außerdem folgen die Mönche keiner Mönchsregel, wie sonst üblich. Bruno scheint der Ansicht zu sein, dass die gemeinsame Erfahrung und sein eigenes Vorbild ausreichen.

Im Jahr 1090 kommt plötzlich der Befehl aus Rom: Papst Urban II. ruft Bruno in seine Kurie. Er hat zwar triftige Gründe, doch stürzt er die Gemeinschaft von Chartreuse in eine tiefe Krise. Noch bevor

Bruno abreisen kann, ist die Einsiedelei im Begriff, sich aufzulösen. Auch wenn es ihn schmerzt, ist Bruno bereit, seinen Lebenstraum loszulassen und Gott zurückzugeben. Als Bruno sich umgehend in Rom einfindet, hat er größte Mühe, sich an das unstete und unruhige Leben der Kurie zu gewöhnen. Noch im selben Jahr bittet er den Papst deshalb, sich wieder in die Einsamkeit zurückziehen zu dürfen. Der Papst, der die Berufung Brunos kennt, gestattet ihm im südlichsten Italien in La Torre wieder eine Einsiedelei zu gründen. Mit seinen Briefen stärkt er die Brüder in Chartreuse, die sich mittlerweile wieder in der Einsiedelei eingerichtet haben. Bruno stirbt in La Torre im Jahre 1101.

A

AUSMISTEN BEGINNT *IM INNERN*

. . .

Entrümpeln Sie und üben Sie dabei die innere Freiheit loszulassen. Schaffen Sie sich damit Raum, Zeit und Energie für das Wesentliche des Lebens. So kann sogar ein unordentliches Zimmer für Sie zu einem heiligen Ort werden.

Zum Thema Entrümpeln, Vereinfachen oder neudeutsch „Simplifyen“ gibt es neuerdings ja unzählige Ratgeber mit mehr oder minder hilfreichen Tipps und Tricks. Doch Einfachheit ist bereits seit Jahrhunderten eine Disziplin des monastischen Lebens. Diese Tradition setzt im Inneren des Menschen an. Eine innere „Freiheit loszulassen“, nennt Richard Rohr die Einfachheit. Das bedeutet: nicht an den Dingen zu hängen, eine innere Distanz zu den Dingen zu halten, sich in Zufriedenheit zu üben. Damit ist die monastische Einfachheit keine Vereinfachung um ihrer selbst willen. Mit ihr werden Raum, Gedanken, Energie und Ressourcen freigemacht für das Wesentliche des Lebens - das ist hier im Besonderen für Gott.

Dieser innere Weg findet im Mönchtum in äußerer Vereinfachung seinen Ausdruck. Vielleicht nutzen Sie ja die nächsten Tage, um einen Blick in ihre Schränke, in den Speicher oder den Keller zu werfen. Listen Sie einmal für sich auf, was Sie ihr Eigen nennen: Kleidung, Maschinen, Transportmittel, technische Spielereien, Wohnraum aber auch Zeit oder Geld. Was davon brauchen Sie nicht mehr? Was zieht unnötig Aufmerksamkeit auf sich? Beginnen Sie damit, aufzuräumen und auszusortieren.

Mit der Freiheit loszulassen und mit dem Mut auszumisten, folgen Sie dem Ruf des Johannes: „Bereitet dem Herrn den Weg! Ebnet seine Pfade!“ (Lukasevangelium 3,4) Schaffen Sie Raum, damit Gott bei Ihnen neu einziehen kann.

ANTONIUS GEHT *DEN INNEREN WEG*

. . .

Antonius erinnert uns daran, dass der entscheidende Weg ein innerer Weg ist. Er fordert uns heraus, uns unserem Inneren zu stellen, unseren Leidenschaften, Motiven und Gedanken, statt uns diversen Ablenkungen hinzugeben. Oft sind wir erst dann bereit für das Zusammensein mit Anderen, das wir uns doch so sehr wünschen.

Antonius lebte im 3. und 4. Jahrhundert in Ägypten. Er, der aus wohlhabendem Haus stammte und reichlich geerbt hatte, hörte den Ruf des Evangeliums „verkaufe alles, was du hast, und gib's den Armen" (Markusevangelium 10,21) und „sorgt nicht für morgen" (Matthäusevangelium 6,34). In der Folgezeit lebte Antonius allein in den Höhlen in der Nähe seines Heimatdorfes, und er besuchte erfahrene Eremiten, um von ihrer Weisheit zu lernen.

Zu jener Zeit gab es in Ägypten noch nicht viele Klöster und die dortigen Einsiedler hatten noch keine Eremitensiedlungen gebildet, so berichtet der Biograph Athanasius. Doch gerade eine solche Gemeinschaft wünschte sich Antonius. Als er diesen Wunsch offenbarte, schlug ihm die Ablehnung der anderen Einsiedler entgegen - zu ungewöhnlich war diese Vorstellung noch. Wieder alleine zog sich Antonius in eine verlassenen Zitadelle zurück, um sich dem kontemplativen Gebet, dem Bibelstudium und der Handarbeit zu widmen.

Das Leben in der Wüste war für Antonius alles andere als ein ruhiges Dasein. Die Einsamkeit und die Stille wurde durch Dämonen gestört - darum drehen sich große Teile seiner Vita. Manchmal traten diese Dämonen offensiv und angsteinflößend auf, meistens werden sie aber als subtil und psychologisch suggestiv agierende Kräfte beschrieben, die den Mönch an seiner schwächsten Stelle versuchten. Sich selbst zu prüfen, die eigenen Leidenschaften und Gedanken zu erkennen war dabei für Antonius ein essentieller Teil seines Weges. Antonius ging also nicht in die Wüste, um der Welt zu entfliehen, sondern um sich von allen Ablenkungen abzuwenden und sich seiner Dämonen zu stellen.

Nur wenige Zeit nach seinem Einzug in der Zitadelle begannen Menschen ihn aufzusuchen. Sie baten um Rat oder Gebet. Einige ließen sich sogar in seiner Nähe nieder - sie errichteten Zellen und suchten Gott in der Einsamkeit; sie aßen aber auch gemeinsam, hießen Gäste willkommen und ermutigten einander in ihrem Lebensstil. So entstand schließlich eine kleine Einsiedlergemeinschaft, Athanasius zufolge: die erste in Ägypten. Völlig unbeabsichtigt, zufällig. Für seine letzten Lebenstage zog sich Antonius auf den Berg Kolzim zurück, wo er im Jahr 356 starb.

A

WIE EINE WÜSTE *IN DEN GARTEN KOMMT*

. . .

Suchen Sie für sich eine Poustinia, einen Ort der Wüste - das ist es, was das russische Wort bedeutet. Finden Sie einen Ort, an dem alles zur Ruhe kommen kann, das Reden und Tun, auch das Innere. Einen Ort der Stille, einen Ort des Hörens. Erleben Sie einen Ort der Begegnung mit Gott, des schlichten Seins vor Gott. Ihre Poustinia wäre, wenn man so will, eine moderne Form der Einsiedelei in der Tradition der frühchristlichen Wüstenmönche.

In Russland haben seit vielen Jahrhunderten Menschen in solche Poustinias zurückgezogen - manchmal für eine Weile, oder aber für den Rest ihres Lebens. Sie wurden zu Poustiniki, zu Einsiedlern. Ungewöhnlich dabei war: Anders als andere Einsiedler blieben die Poustiniki im Kontakt mit den kleinen Dörfern oder Bauernhöfen in ihrer Nähe.

Sie nahmen kaum etwas mit in ihre dürftig ausgestatteten Poustinias: neben einem Stuhl, einem Tisch, einem Holzofen, einem Kreuz, einer Ikone und manchmal einem Bett gab es keine Bücher, nur eine Bibel. So waren die Poustiniki auf andere angewiesen. Sie kümmerten sich aber auch um ihre Nachbarn - sie dienten ihnen mit Seelsorge, Gebet, Gastfreundschaft und ganz praktischer Hilfe, etwa bei der Ernte.

In den letzten Jahrzehnten haben auch im Westen viele Menschen die Poustinia für sich entdeckt. Sie erleben diesen Ort des einfachen Da-Seins als heilsamen Kontrast zur westlichen Produktions- und Leistungsgesellschaft. Für einen Tag und eine Nacht oder auch nur für eine Stunde ziehen sie sich zurück - Zeit ist in der Poustinia nicht entscheidend.

Gestalten oder finden auch Sie Ihre Poustinia für sich selbst. Dazu braucht es nicht sehr viel. In der Tradition wird nämlich betont, dass Poustinia eine Angelegenheit des Herzens ist, nicht des Umfeldes. Um innerlich zur Stille zu kommen, können Ihnen aber solche Orte helfen.

Catherine Doherty gibt in ihrem Buch „Poustinia“ einige Hinweise: Sinnvoll ist eine gewisse Distanz zur Poustinia, aber schon eine Tür oder ein kurzer Fußweg genügen. Eine Poustinia für Sie könnte eine für das Gebet reservierte Zimmerecke sein, ein Zimmer, eine Kammer im Keller oder im Dachgeschoss oder eine Hütte im Garten. Tun Sie es den russischen Vätern und Müttern gleich und nehmen Sie nichts mit hinein, außer vielleicht einer Bibel. In der Poustinia angekommen, kann Ihnen niemand vorschreiben, was oder ob Sie überhaupt etwas tun. Sie können hier schlicht die Zeit in der Gegenwart Gottes genießen, gleich ob Sie Gott spüren oder nicht.

BEWUSST DEN ÜBERGANG *VOM TAG ZUR NACHT GESTALTEN*

. . .

Wenn der Tag vorüber ist, dann ist es normal, sich nach einem ruhigen Ort zu sehnen, an dem man den Tag überdenken und beenden kann - dazu gehören auch die Spannungen und unvermeidlichen Widersprüche des Tages. So ein Tagesabschluss hat lange christliche Tradition, von der wir heute zehren können.

In den Klöstern zum Beispiel wird am Übergang vom Tag zur Nacht die Komplet gebetet. Komplet ist Latein und bedeutet Vollendung - Vollendung des Tages, aber auch Vollendung des Lebens. Denn die Mönche bitten etwa: „Eine ruhige Nacht und ein gutes Ende gewähre uns Gott, der Allmächtige!“ Hier zeigt sich die Verbindung von einem Tag und einem ganzem Menschenleben, so der Bendiktinermönch Steindl-Rast - so wie der Tag gelebt und beschlossen wird, findet auch das Leben sein Ende.

Das Ende des Tages nutzen viele Menschen zu einem kurzen Rückblick: Was ist mir heute gelungen? Wofür kann ich dankbar sein? Zum Beginn der Nacht stellen sie sich aber auch der eigenen Dunkelheit: Was ist schief gelaufen? Wo habe ich mich den Herausforderungen nicht gestellt? Bin ich Menschen „die Liebe schuldig blieben?“, wie es in einer evangelischen Bußliturgie heißt. Angesichts der Dunkelheit ist es gut, sich Gottes Vergebung und Schutz anvertrauen zu können. Psalm 91 spielt deshalb in der klösterlichen Komplet eine besondere Rolle - mit ihr befehlen sich die Mönche Gott an: „Meine Zuflucht und meine Burg! Mein Gott, dem ich vertraue.“

Die Nacht ist so nicht nur eine Bedrohung oder eine ungeliebte Unterbrechung des Aktivseins - sie ist eine Gnade Gottes, weil auch in ihr uns seinen Schutz und seine Nähe nicht verlassen. Mit einem solchen Ritual schaffen die Mönche einen klaren und bewussten Übergang vom Tag zur Nacht und zum Schlaf.

Achten auch Sie darauf, wie sie den Tag beschließen. Suchen Sie sich ein Ritual des Übergangs vom Tag zur Nacht. Halten Sie zum Beispiel einen Moment Rückblick und fragen Sie sich: Was war hell an diesem Tag und was dunkel? Lassen Sie die schönen, wie auch die unfertigen und misslungenen Dinge los, empfangen Sie Vergebung und vertrauen Sie sich dem Schutz Gottes an.

WIE ICH DIE TÜR *DES TAGES SCHLIESSE*

. . .

Zuerst die rechte Hand auf die linke Schulter. Einen Moment inne halten. Dann die linke Hand auf rechte Schulter. Wenn ich von der Arbeit nach Hause komme, bleibe ich so noch einige Augenblicke im Dunkeln des Autos sitzen und schließe den Tag mit dieser Geste ab - die Arme gekreuzt über der Brust, sodass die Fingerspitzen die Schultern berühren.

Diese Geste der gekreuzten Hände erinnert an eine Umarmung. Umarmt wird das Gegensätzliche des Lebens: das Rechte und das Linke, das Leichte sowie das Schwere des vergangenen Tages. Wenn Sie sich also die erste Hand auf Ihre Schulter legen, dann können Sie daran denken, was unfertig geblieben ist an diesem Tag, was Ihnen misslungen und spannungsreich ist. Bei der zweiten Hand können Sie das Gelungene dieses Tages bedenken, das Schöne und Gute. Umarmen Sie beides in Dankbarkeit.

Wenn man eine Tür schließt, bewegt man die Arme in ganz ähnlicher Weise, wie in der Bewegung des Armekreuzens - die Geste schließt gewissermaßen die Tür des Tages und eine innere Tür. Mit dieser Gebärde können Sie sich für den Lärm um Sie herum verschließen, für die Ansprüche, die heute an Sie gestellt wurden oder für die Menschen, denen Sie offen begegneten. Stattdessen schützen Sie einen Raum des Schweigens, hören nach innen und können sich öffnen für Gott.

WINTER

IM DUNKELN WIRD LICHT

Sie verlässt das Haus, geht zur Arbeit. Es ist noch dunkel, von der Sonne ist noch nichts zu sehen. Kein Silberstreifen am Horizont - der zeigt sich erst im Laufe des Morgens, gegen halbacht, acht. Dann sitzt sie aber schon in ihrem fensterlosen Großraumbüro. Stunden später wird sie ihre Tasche packen, ihre Brotdose und Thermoskanne. Sie wird auf die Straße treten und sich umschauen, ein wenig enttäuscht. Denn es wird dunkel sein, schon wieder - die Sonne wird bereits wieder untergegangen sein.

Die Tage im November und Dezember werden immer kürzer, bis sich die Sonne am 21.12. nicht einmal mehr acht Stunden lang zeigt. Die Dunkelheit prägt die winterliche Jahreszeit. Und sie prägt uns, denn das Dunkle macht uns Angst - im Dunkeln fühlen wir uns machtlos, unseres Überblicks beraubt.

Genau in diesen lichtärmsten Tagen feiern die Christen Weihnachten, die Geburt Jesu. Mit ziemlicher Sicherheit ist der 25.12. jedoch nicht sein historisches Geburtsdatum. Immer noch ist es ein Rätsel, warum man damit begann, die heilige Nacht gerade zur Sonnenwende zu feiern - vielleicht waren es die Berechnungen frühchristlicher Theologen im 2. Jahrhundert, vielleicht das heidnische Wintersonnenwendfest als Vorbild, vielleicht beides. Der Termin bot sich jedenfalls an, als symbolisches Datum - die dunkelste Nacht ist zugleich der Sieg der Sonne über die Winterdunkelheit. Dabei wird Jesus mit der siegreichen Sonne verglichen - schon in der Bibel wird er das „Licht aus der Höhe“ (Lukasevangelium 1,78) genannt. Mit Jesus bricht also Licht in die dunkelste Finsternis hinein.

Die folgenden Artikel wollen Sie einladen, dieses Licht zu erwarten - wie einer, der auf den Morgen wartet, oder auf endlich längere Tage. Entdecken Sie dabei, dass die Dunkelheit an sich kein gottverlassener Ort sein muss - Gott will Ihnen auch in Ihrem Dunkel begegnen.

IM ADVENT *AUF JOHANNES HÖREN*

. . .

Er trägt ein Zottelgewand. Seine Haare sind so lang wie der Bart. Als Einsiedler lebt er in der Wüste und in der Flussgegend. Von Honig und Heuschrecken ernährt er sich. Er muss schon eine seltsam anmutende Erscheinung gewesen sein, dieser Johannes. In der Tradition der sogenannten Propheten verkündigte er seine Botschaft. Sie war ernst, eindringlich und ermahnend - und auch heute noch ist sie hochaktuell.

Schon die Geburt des Johannes soll von wundersamen Ereignissen begleitet worden sein, das berichtet uns das Lukasevangelium. Seine Eltern waren Zacharias und Elisabeth, Verwandte eines Paares aus Nazareth, das später Jesu Eltern werden würde. Seine Mutter war lange Zeit kinderlos geblieben, bis sie mit Johannes im hohen Alter schwanger wurde. Dem Vater erschien ein Engel. Bald war den Eltern klar, dass ihr Sohn anders werden würde.

Es muss noch in jungem Alter gewesen sein, als Johannes sich in die Wüste und ins Jordantal zurückzog. Später begann er dort zu taufen. Bis dahin waren seinen jüdischen Zeitgenossen rituelle Waschungen bekannt - als Ausdruck von Buße. Doch die Taufe des Johannes erregte Aufsehen. Vielleicht waren es seine Reden, die die Menschen zu ihm in die Wüste strömen ließen.

Johannes sprach von der bevorstehenden Ankunft eines kommenden Retters. Er forderte seine Zuhörer auf, sich darauf vorzubereiten. „Bereitet dem Herrn den Weg, ebnet die Pfade!“ rief er ihnen zu. Wie? Die Menschen sollten Vergebung empfangen, umkehren und auf neuen, gerechteren Wegen gehen, so Johannes. Soldaten und Zolleinnehmer forderte er auf, sich mit ihrem Lohn zufrieden zu geben. Sie sollten ihre Macht nicht auszunützen, um sich zu bereichern. Außerdem sprach er vom Teilen, vom Abgeben. Seine Botschaft war damit bereits gefährlich politisch. Als er aber dann auch noch die Zustände im Herrscherhaus kritisierte, wurde es dem Fürsten Herodes zu viel - er lies ihn zunächst einkerkern und schließlich spektakulär enthaupten.

Johannes Stimme ist auch heute noch nicht verklungen. Gott wurde damals Mensch in Jesus, doch er will uns immer noch genauso nahe kommen. Allerdings steht dem Kommen Gottes so manches im Weg in uns. Johannes fordert auch uns auf, solche Hindernisse auszuräumen und neue Wege einzuschlagen.

BARBARAZWEIGE HELFEN, *SICH AUF WEIHNACHTEN ZU FREUEN*

. . .

Am 04. Dezember werden Zweige von Obstbäumen geschnitten und sie bis zum Weihnachtsfest zum Blühen gebracht, das ist ein alter Brauch. Die so genannten „Barbarazweige“ sind nicht nur ein wunderschöner Weihnachtsschmuck - sie sind auch ein Ritual, das Ihnen helfen kann, die Adventszeit bewusster zu erleben.

Der Legende nach lebte Barbara im 3. Jahrhundert in Kleinasien, der heutigen Türkei. Barbara musste Gefängnis und Folter erleiden, schließlich einen Martyrertod sterben, weil sie gegen den Willen ihres Vaters Christin geworden war. Auf dem Weg in den Kerker sei sie an einigen Zweigen hängen geblieben, so die Legende. Am Tag ihres Todesurteils begannen diese dann zu blühen. So wurde Barbara zur Namensgeberin für einen sehr viel älteren Brauch - das Schneiden von Zweigen im Winter ist nämlich bereits in der Verbindung mit der vorchristlichen Sonnenwendfeier bezeugt.

Diese nackten Zweige verdeutlichen die Hoffnung des Advents: Das Neue, das Gott schenken will, ist zwar noch nicht sichtbar, es will aber zur Blüte kommen. Die Liebe Gottes ist stärker als die Kälte und sein Trost gilt auch in dunklen Zeiten. Es wird Frühling werden - mitten im Winter.

Sie könnten sich einige Barbarazweige schneiden, am Besten von einem Kirschbaum. Pflücken Sie die Zweige vielleicht schon im späten November, damit sie bis Heiligabend auch tatsächlich aufblühen. Schneiden Sie die Zweige am Ende ein und stellen Sie sie ins Wasser. Damit die Zweige keinen Schaden nehmen, können Sie sie auch zunächst in einen kühlen Raum stellen und später erst in die Wärme holen. Außerdem schützt sie tägliches Besprühen vor dem Austrocknen. Nach ein paar Wochen versetzt die Zimmerwärme die Zweige in einen künstlichen Frühling.

Wenn die erste Blüte aufbricht, könnten sie das alte Weihnachtslied „Es ist ein Ros’ entsprungen“ lesen: „... es hat ein Blümlein bracht, mitten im kalten Winter, wohl zu der halben Nacht.“

IN DER ADVENTSZEIT *DAS WARTEN PFLEGEN*

. . .

Bald werden die ersten Türchen des Adventskalenders geöffnet. Spätestens dann wird klar: Die Adventszeit hat begonnen. Aber was ist das für eine Zeit, die jedes Jahr wiederkehrt? Ist Advent nicht nur zum Einkaufen und Backen da, sozusagen als eine Verlängerung der Weihnachtsfreude?

Die Herbstmonate Oktober und November sind Wochen der Vorbereitung: Das Auto muss winterfest gemacht werden, Öl oder Holz wird zum Heizen herbeigeschafft und die Winterjacke wird aus dem Schrank geholt. Bei allen spätherbstlichen Vorbereitungen neigen wir dazu, uns gleichzeitig einzurichten - wir machen es uns bequem, auch in unserer Spiritualität. Wir werden träge, müde und satt.

Die Adventszeit ist ein Weckruf in unsere kuscheligen Wohnzimmer hinein: „Er kommt!“ - eine Ankunft wird da angekündigt. Denn eben das bedeutet das lateinische adventus: Ankunft. Mit dieser Ankunft ist zunächst natürlich Jesu Geburt in Bethlehem gemeint, Weihnachten also.

Doch es gibt noch mehr Ankünfte anzukündigen: Zum einen ist da der Advent bei Jesu Wiederkommen - dann wenn Jesus die ganze Welt zurecht bringen und wiederherstellen wird. Zum anderen gibt es Jesu Ankunft in unserem eigenen Leben, hier und jetzt. Auch uns persönlich gilt der hoffnungsvolle Ruf, mitten in der dunkelsten Jahreszeit: Jesus wird kommen! - er wurde schon einmal Mensch; und er wird er auch in Zukunft Einzug halten: in die Konflikte unseres Lebens, in unsere träge Spiritualität, aber auch in eine leidende und ungerechte Welt.

Weil die Ankunft jedoch noch aussteht, ist Advent eine erwartungsvolle und von Sehnsucht geprägte Zeit. Denn wenn wir auf jemanden warten, dann werden wir schnell ungeduldig. Wir bleiben aber innerlich bereit und wachsam. Das kann für uns durchaus unangenehm werden. Richard Rohr nennt diese Haltung eine „bewusst erwählte Unerfülltheit.“

Advent ist damit eine Zeit, in der wir uns fragen können: Bin ich offen und bereit dafür, ein Leben ohne endgültige Lösungen zu führen? Kann ich dabei zufrieden, ja sogar glücklich sein? Bin ich vielleicht spirituell träge, müde und satt geworden? Oder spüre ich eine sehnsüchtige Erwartung in mir? Wovon muss ich mich vielleicht zurecht bringen lassen? Und wo darf es Advent in mir werden?

MIT MARIA *DAS LEBEN EMPFANGEN*

. . .

Maria brachte die Theologen schon immer auf Hochtouren: eine Heilige, die Personifizierung der Weisheit oder gar die Königin des Himmels wurde sie genannt. Doch Maria war zunächst einmal eine einfache Person.

Eigentlich hieß sie ja Mariam. Doch das klang in den Ohren ihrer Zeitgenossen aramäisch und provinziell - Später übertrug man ihren Namen deshalb ins schickere Griechisch. Maria kam vom Land, aus dem Kaff Nazareth im heutigen Israel. Sie war jung, vielleicht noch ein Teenager, wahrscheinlich ungebildet und noch unverheiratet. Und dennoch oder gerade deshalb kann sie uns zu einem Vorbild des Glaubens werden.

Nach dem Lukasevangelium kündigt ein Engel der Maria ihre Schwangerschaft an. Das Kind sei durch „die Kraft des Höchsten“ gezeugt. Gesellschaftlich gesehen: die Katastrophe schlechthin - sie ist schwanger, noch vor ihrer Hochzeit und das noch nicht einmal von ihrem Verlobten! Doch Maria reagiert in einer erstaunlichen Haltung: „Ich bin des Herrn Magd, mir geschehe, wie du gesagt hast“ (Lk 1,38).

Nicht Marias moralische Würde oder ihre Leistungen sind ausschlaggebend - ihr Vertrauen und ihre Hingabe machen es möglich, dass sie Gottes Gabe empfängt. Sie sagt ein schlichtes Ja: Ja zum Leben, das Gott in sie legen will. Ja zu einem seltsamen Plan Gottes, den so wahrscheinlich kein Priester, kein Schriftgelehrter, keiner der religiösen Autoritäten abgesegnet hätte. Breitwillig vertraut Maria auf die Führung des göttlichen Boten und öffnet sich.

Dabei hat Maria auch kämpferische Seiten. Sie erkennt sofort die politische Dimension des Gotteshandelns an ihr. Ein König wird ihr Kind sein, so hat der Engel gesagt. Sein Reich wird ein ewiges Friedensreich sein. Und das geschieht gerade ihr, die sie ihre Lebenssituation mit dem Wort „Niedrigkeit“ (Lk 1,48) umschreiben muss - sie ist eine Unbedeutende im religiösen Betrieb Israels, nun eine persona non grata in ihrem kleinen Heimatdorf und später ein Flüchtling und eine Asylsuchende. Jetzt aber singt sie ein Lied. Darin sagt sie den Mächtigen und Reichen den Sturz an und den Niedrigen und Armen die Erhebung. Hört man da nicht ein wenig Rebellion heraus?

Maria von Nazareth ist eine junge Frau, die uns darauf hinweist, wie Spirituelles in unser Leben kommt - es kann nur empfangen werden; wir können Geistliches als Gabe bereitwillig aufnehmen, aber nicht heranziehen oder herbeileisten. Ihre Hingabe an Gott und ihre Offenheit für seine Wege ermutigen uns, uns selbst zu öffnen und Raum zu schaffen für das, was Gott Neues schenken will. Maria verbindet aber auch das Kontemplative und das Kämpferische. Sie erinnert uns daran, dass das kommende Neue

die Verhältnisse umwälzen kann und Gott die Dinge wieder zu-Recht-bringen und heilen wird. Maria wird so zum Vorbild aller, die auf die kommende Ankunft Jesu hoffen und in ihrem Licht leben.

NACHTS WACHEN *UND DOCH KEINE ZEIT VERSCHWENDEN*

. . .

Es ist dunkel in der Klosterkirche. Nur ein kleines Lämpchen am Lesepult streut einen wenig Licht auf den kalten Steinboden. In die Dunkelheit eingehüllt sitzen Gestalten, ihre Kapuzen tief ins Gesicht gezogen. Ihr Atem ist hörbar - so still ist es. Es sind Mönche, die inmitten der Nacht wachen, hingebungsvoll warten sie auf das Licht. In ihrer Nachtwache, im Gebet der Vigil erleben sie „eine Dunkelheit, die leuchtet“ (D. Steindl-Rast).

„Wacht und betet, damit ihr nicht in Versuchung geratet,“ sagte Jesus am Gründonnerstag zu seinen Jüngern. Dieser Aufforderung folgen Leute wie die Mönche, wenn sie eine Nachtwache halten. Allgemein ist die Wachsamkeit eine der Grundhaltungen des christlichen Glaubens. Wie ein Soldat in biblischen Zeiten auf einem der zahlreichen Wachtürme hoch über Jerusalem die Stadt genaustens beobachtete - so fordert die Bibel uns heraus, unser Herz zu bewachen, unsere Seele zu behüten. So wie ein Diener in der Antike schon einmal die Nacht durchmachte, um seinen verreisten Herrn wiederzuerwarten - so warten wir auf Gottes Kommen und Handeln in uns und in dieser Welt. Wachen meint in der Bibel nicht nur das Gegenteil von Schlafen, sondern „ein wartendes Ausschauen und Wache halten“ (F. Rienecker).

Nachts wachen - irgendwie verschwendete Zeit, oder? Weder produktive Arbeit noch wohlverdiente Nachtruhe! Allerdings können wir gerade in einer Nachtwache die innere Haltung der Wachsamkeit ganz besonders einüben - gerade nachts „uns Zeit zu nehmen, außerhalb von Sachzwängen oder sonstigen Anforderungen des Tages“ (David Steind-Rast). Vielleicht ergeht es uns dann irgendwann wie jener Verliebten, die ausrief: „Ich schlief, doch mein Herz war wach. Horch, mein Geliebter klopft“ (Hoheslied 5,2).

Probieren Sie es aus. Stellen Sie sich den Wecker einmal etwas früher - wenn es draußen noch dunkel ist. Oder bleiben Sie abends noch ein wenig länger auf. Wachen Sie - warten Sie. Ihre Dunkelheit kann zu leuchten beginnen.

AUCH DIE LÄNGSTE WARTESCHLANGE *IST EIN GLÜCKSFALL*

. . .

Kennen Sie das? Sie stehen in einer Warteschlange und vor Ihnen lässt sich jemand schrecklich viel Zeit. Oder Sie haben die falsche Kasse ausgesucht, denn ihre Bedienung ist unglaublich langsam. Vielleicht haben Sie sich aber auch mit einer Freundin verabredet und sie kommt wieder einmal zu spät. Erinnern Sie sich in solchen Momenten an die geistliche Übung des Wartens.

Momente erzwungenen Wartens sind äußerst unbeliebt bei uns. Sie scheinen uns eine überbordende Zeitverschwendung zu sein. Mehr noch: eine Anmaßung des Anderen. Wie kann man so eigenmächtig über meine kostbare Lebensdauer verfügen, fragen wir uns vielleicht. Wir haben den Eindruck, uns werde Unrecht angetan.

Diese Momente können für uns aber auch eine Gelegenheit sein, um eine geistliche Disziplin einzuüben. Warten, Ausharren - das ist ein wesentliches Merkmal des christlichen Glaubens. Nicht alles fällt uns im Hier und Jetzt schon zu. Jesus selbst lässt häufig auf sich warten, nicht zuletzt im Gleichnis von den zehn Brautjungfern und dem Bräutigam, der sich verspätet (Matthäusevangelium 25). Hier geht es nicht um ein passives Warten, im Sessel zurückgelehnt und mit den Armen verschränkt. In der Bibel ist Warten aktiv. Ein erwartendes Warten - antizipierend, sagen die Theologen.

Üben Sie eine solche Haltung ein, wenn sie das nächste Mal gezwungen sind auf jemanden oder etwas zu warten. Sie könnten dann an jenen Psalmvers denken: „Sei stille dem Herrn und warte auf ihn.“ (Psalm 37,7)

ES WIRD LICHT *IN DER DUNKELHEIT!*

. . .

Eine flackernde Kerze hatte von alters her eine symbolische Bedeutung. Bereits die Germanen entzündeten die Julkerze, Juden erleuchten seit Jahrhunderten mit einem Ritus ihr Sabbatlicht. Besonders verbreitet ist das Kerzenanzünden aber in der christlichen Tradition. Dort erinnert beispielsweise die Osterkerze an das Sterben und Auferstehen Jesu. Und im dunklen Wintermonat Dezember scheinen in vielen Häusern die Adventskerzen - für Christen symbolisieren sie die Hoffnung auf Gottes Nähe und Nahekommen in dunklen Zeiten. Deshalb werden bei christlichen Trauerfeiern auch Lichter angezündet. Entzündete Kerzen lassen uns neu hoffen.

Wer heute eine Kerze anzündet, kann sich des Dunklen seines Lebens bewusst werden - er muss es nicht leugnen. Dunkles, Scheitern und Zu-Ende-Gehen gehören zum menschlichen Erleben dazu. Besonders im Licht der Kerze wird das Dunkle als dunkel wahrnehmbar. Wenn Sie heute eine Kerze anzünden, müssen Sie dabei aber nicht stehen bleiben. Sie können auf Gottes Nähe und sein Nahe-Kommen hoffen, Sie dürfen Gott um Hilfe bitten. Das Kerzenanzünden kann für Sie aber auch ein Ausdruck ihrer Dankbarkeit werden. Sie können Gelungenes, Schönes und Helles ihres Lebens aus Gottes Händen nehmen und ihm dafür danken.

Wie wäre es, wenn Sie sich heute einen Moment Zeit nähmen, um eine Kerze anzuzünden. Besonders die abendlichen Stunden eignen sich dafür. Suchen Sie sich einen ungestörten, dunklen Ort und halten Sie einen Moment in der Dunkelheit inne. Entzünden Sie dann Ihre Kerze. Es ist Weihnachten!

BEIM NÄCHTLICHEN SPAZIERGANG *WÄCHST VERTRAUEN*

. . .

Das Gehen fällt Ihnen schwer. Selbst mit zusammen gekniffenen Augen können Sie den Weg nur schemenhaft erkennen, so duster ist es. Ihre anderen Sinne sind in Alarmbereitschaft versetzt: Jedes Geräusch lässt Sie aufhorchen. Ihre Füße bewegen sich nur langsam, fast schon tastend, vorwärts. Sie wissen: Der Weg ist da! Auch wenn Sie ihn kaum sehen können. Wie gut wäre es jetzt, jemanden an Ihrer Seite zu haben, der sich hier auskennt. Doch sie sind allein. Auf diesem Weg in der Dunkelheit spüren Sie, wie Ihr Vertrauen geprüft wird.

Eine vielleicht ganz ähnliche Erfahrung machte Jesus in der Nacht von Gründonnerstag (nachzulesen im Markusevangelium 14,26-31). Er hatte den Abend mit seinen Freunden bei einem Abendessen verbracht. Dann ging er mit ihnen hinaus aus der Stadt, hinein in die Nacht. Jesus wusste: es ist ein bitterer Kelch, den ich auf der nächsten Wegstrecke trinken werde. Und er spürte: diesen Weg muss ich alleine gehen. Und tatsächlich: noch vor Morgengrauen werden ihn alle verlassen - seine einzige Hilfe kann jetzt nur noch sein himmlischer Vater sein.

Die Nacht ist für uns Menschen eine zwiespältige Zeit. In ihr finden wir Ruhe, sie macht uns aber auch Angst. Wir versuchen uns mit Straßenlampen und Zimmerbeleuchtung Abhilfe zu schaffen. Doch der Gang durch die Dunkelheit kann auch ein Ort der Gottesbegegnung sein.

Machen Sie in diesen Tagen doch einmal einen nächtlichen Spaziergang. Lassen Sie alle künstlichen Lichtkreise hinter sich und erleben Sie wie es ist, eine Wegstrecke im Dunkeln zu gehen. Jetzt wo sich das alte Jahr dem Ende zuneigt und ein neues bevorsteht - fragen Sie sich: was ist mein Weg? Nehmen Sie die Dunkelheit und Ihre Einsamkeit ganz bewusst wahr und erfahren Sie, wie im Nicht-Sehen Ihr Vertrauen wachsen kann.

REISEGEFÄHRTEN

FINDEN

Heilige Orte können einsame Orte sein und doch sind viele von ihnen bewohnt. Gleichermaßen will Gott Ihnen sowohl in Ihrer Abgeschiedenheit begegnen, als auch in der Gemeinschaft mit anderen.

Wir Menschen des frühen 21. Jahrhunderts spüren neu die Sehnsucht nach Gemeinschaft. Wir haben erkannt: Der radikale Individualismus wird uns nicht glücklich machen. Deshalb haben wir uns auf die Suche nach neuen gemeinschaftlichen Lebensformen gemacht.

Auch das Evangelium ruft uns zur Gemeinschaft. In Bruder und Schwester Christus entdecken, einander tragen und achten, einander in Liebe zuvorkommen – das sind neutestamentliche Lockrufe zu einem gemeinschaftlichen Lebensstil im Licht des Evangeliums. In christlicher Gemeinschaft macht sich Gott erfahrbar. Damit kann solche Gemeinschaft ein heiliger Ort sein.

Diese Sehnsucht spürend und den Ruf hörend haben sich an so manchen heiligen Orten, vornehmlich in Klöstern, Menschen zu Konventen versammelt. Ihr Gemeinschaftsleben wird durch die alten Regeln ihrer Ordensgründer auf der Grundlage des Evangeliums geprägt. Und auch außerhalb der klassischen Orden finden sich kleine Gruppen zu so genannten Kommunitäten (engl. Communities) zusammen, die in der klösterlichen Tradition Gemeinschaft leben wollen.

Sie können an solchen Orten viel über gelingende Gemeinschaft lernen. Das kann heilsam für uns sein, da wir es verlernt haben, gemeinschaftlich zu denken und zu handeln. Sie können hier Ihrer Sehnsucht nachspüren, den Ruf zur Gemeinschaft vernehmen und Gott in solchen Gemeinschaften wahrnehmen. Auf Lebensreise.info möchten wir Sie einladen, diese Art der heiligen Gemeinschaft zu erleben und einige Klöster oder Kommunitäten kennen zu lernen.

Die folgenden Artikel wollen Sie einladen, dieses Licht zu erwarten - wie einer, der auf den Morgen wartet, oder auf endlich längere Tage. Entdecken Sie dabei, dass die Dunkelheit an sich kein gottverlassener Ort sein muss - Gott will Ihnen auch in Ihrem Dunkel begegnen.

Vielleicht spüren Sie in diesen Monaten, dass Sie sich nicht an allzu vielen Dingen festhalten sollten. Oder sie fühlen sich herausgefordert, Menschen freizugeben statt festzuklammern, vielleicht sogar mehr für sich zu sein, alleine mit Gott. Vielleicht müssen Sie Wünsche oder Träume wieder in Gottes Hände zurücklegen. Die folgenden Artikel wollen Sie zu beidem ermutigen - zur Dankbarkeit und zum Loslassen.

ANSVERUS-HAUS

. . .

Vor den Toren Hamburgs, nur wenige Kilometer östlich der Hansestadt, liegt Aumühle, ein kleines Dorf am Sachsenwald, dort wo der Bach Schwarze Au in die Bille mündet. Hier befindet sich das Ansverus-Haus mit einer Gemeinschaft, die eine kontemplative Spiritualität pflegt und andere dazu einlädt.

Das Ansverus-Haus wurde von einer Communität gegründet, die sich in den 50er Jahren als Studentengruppe unter dem Eindruck des Dritten Reichs und des „Kirchenkampfs“ formierte. Seit diesen ersten Tagen der Gemeinschaft tragen ihre Mitglieder den Wunsch nach einer alltagstauglichen und verbindlichen Spiritualität in sich. Hier geht es nicht nur um eine neue Innerlichkeit, sondern auch darum, dass sich Spiritualität auf den Straßen des Lebens bewährt.

Heute lebt im Ansverus-Haus eine kleine Hausgemeinschaft, die besonders in der kontemplativen Tradition verwurzelt ist. Das Gebet, das Schweigen und die Meditation spielen eine wichtige Rolle und die von der Communität neuvertonten, mehrstimmigen Psalmen und liturgischen Stücke begleiten die Gemeinschaft als eine Art tönende Identität.

Das Ansverus-Haus lädt Andere ein zum Mitbeten, Mitleben oder Begleitet-Werden.

CHRISTUSTRÄGER UND KLOSTER TRIEFENSTEIN

. . .

Die Christusträger entstanden in den 60er Jahren. Damit sind sie bereits eine der älteren und mit 28 Brüdern in fünf Niederlassungen eine der größeren evangelischen Kommunitäten in Deutschland.

Die Brüder leben als eine Art evangelische Mönche. Ihr Leben ist vom Evangelium motiviert und von der Trias Ehelosigkeit, Gütergemeinschaft und Gehorsam geprägt. Inwieweit diese Lebensweise nicht nur etwas für Mönche ist, erproben Sie gerade, indem eine junge Familie im Kloster mitlebt. Ihre Art, als Lebensgemeinschaft zu leben und zu glauben, wirkt jedenfalls auf viele Menschen anziehend.

Als während der Anfänge der Bruderschaft das erste Mal Bilder aus dem afrikanischen Darfur Europa erreichten, wurden die Brüder innerlich bewegt und zum Handeln motiviert. Das Engagement für die Armen wurde seither für sie besonders wichtig – ob in Kabul, im Kongo oder in der Nähe von Dresden. Für die Christusträger wurde der heilige Christopherus zum Vorbild – wie er, wollten auch sie Christus im Nächsten entdecken und tragen. Diese Liebe und Zugewandtheit spürt man den Brüdern auch in Triefenstein ab. Freundlich werde ich auf dem Klosterhof empfangen, aufmerksam hört man mir am Mittagstisch zu und sogar in ihr Wohnzimmer, in der sonst verschlossenen Klausur werde ich eingeladen.

Schon immer spielte die Musik eine große Rolle bei den Brüdern. In den 60ern und 70ern tourten sie mit ihren Rockbands, coverten Songs von Uriah Heep und erzählten dabei von ihrem Glauben. Heute spielen einige in einer kleine Jazz-Combo und auch sonst beweisen die Brüder Sinn für Kultur: Mit handwerklichem Geschick renovieren sie das Kloster, die Gärten und der Park sind wahre Kleinode für die Seele und die Mahlzeiten ein Gaumenschmaus.

In Triefenstein sind mir Menschen mit einem konsequenten Glauben und Lebensstil begegnet, geerdete, weltzugewandte Menschen, bereit und fähig, da praktisch anzupacken, wo Not ist, Menschen mit einer besonderen Aufmerksamkeit und Offenheit anderen gegenüber. In ihnen habe ich Christus entdecken können. Hier ist mir Gott begegnet.

CHRISTUSTREFF JERUSALEM

. . .

Meine zwei Rücksäcke geschultert, werde ich durch die Menschenmenge geschoben, eine enge Gasse entlang. Nur selten bricht Tagelicht in das Duster des arabischen Markts. Ein Marktschreier preist seine Waren an und brüllt mir ins Ohr. Die Düfte von Gewürzen, frisch gebackenem Brot und Abwässern nehmen mir fast den Atem. Benebelt lasse ich mich treiben - vom Damaskustor, über die Bet Habad bis zur Via Dolorosa. Dort kreuzt eine spanische Pilgergruppe – sie singen „Jerusalén“, einer hat ein Kreuz geschultert. Ich reiße mich los aus dem Menschenstrom und biege rechts ab. Beinahe wäre ich daran vorbei gegangen...

Die kleine, unscheinbare Treppe führt nach oben. An ihrem Ende entdecke ich eine Tür, darüber: „Johanniterhospiz“ - hier werde ich meine fünf Tage in Jerusalem als Gast des Christustreffs verbringen. Ich klingle und als die sich die Tür öffnet, öffnet sich mir eine neue Welt. Im ruhigen Innenhof sitzen Dirk und Steff. Sie begrüßen mich herzlich und bieten mir heißen Tee und einen Platz im kühlen Schatten an. Von der ersten Minute an nehmen sie mich mit hinein in ihre Gemeinschaft. Zusammen sind sie fünf Deutsche, die bis zu vierzehn Pilger und Gäste willkommen heißen. So wie mich.

Gerne nehme ich ihr Angebot an, am Morgen bei ihrer Andacht dabeizusein - ich muss die vielen Eindrücke erst einmal im Gebet verarbeiten und sacken lassen. Danach gibt es ein üppiges Frühstück. Bei frischem Obst, Pitabrot, dem Kichererbsenbrei Humus und Oliven unterhalten wir uns. Sie haben Zeit für mich. Ich frage und sie erzählen wie ein Leben in der Jerusalemer Altstadt ist. Tiefe Wertschätzung für ihre arabischen Nachbarn ist heraus zu hören und ein Bewusstsein für die problematischen Gegensätze des Landes.

Als ich auf der Dachterrasse meines Gästezimmers sitze und über die Dächer bis zum Ölberg blicke, verliere ich für einige Momente die Orientierung. In welchem Stockwerk befinde ich mich hier eigentlich, wie hoch über dem Markt sitze ich und wo ist unten? Anderen Gästen geht es ähnlich. Das wird für mich zum Sinnbild dieses Ortes: Das Johanniterhospiz ist eine kleine Oase inmitten des Trubels, ein erhebender Ort an dem sich der Blick wieder weiten kann. Gleichzeitig behält die Hausgemeinschaft die Bodenhaftung - sie lebt einen sehr geerdeten, gewöhnlichen und gerade deshalb so attraktiven Glauben.

IONA COMMUNITY

. . .

Auf der schroffen und unwirtlichen Insel Iona und in der Abtei ist die Iona Community beheimatet.

Die Iona Community wurde 1938 von George MacLeod, einem Pastor der Church of Scotland, gegründet. Es begann als ein Sozialprojekt, in dem Priester und arbeitslose Jugendliche gemeinsam die alte, verfallene Abtei wiederaufbauten, die auf Iona schon seit dem 5. Jahrhundert existiert. Aus dem Wiederaufbau der alten Abtei entwickelte sich die Iona Community – eine Gemeinschaft, die neue Wege finden will, die Herzen aller Menschen zu erreichen. Sie tut dies mit Jugendarbeit, neuen Liedern und Gottesdienstformen und mit dem Einsatz für Gerechtigkeit und Frieden.

NORTHUMBRIA COMMUNITY

. . .

Von Lindisfarne ist er nur eine kurze Entfernung bis zur Northumbria Community. Nur wenige Kilometer von der Stelle entfernt, an der Aidan und Cuthbert gelebt und gearbeitet haben, treffen sich heute wieder Menschen zum Gebet. Sie nennen sich „Northumbria Community“ und wollen das Denken und die Traditionen Aidans und Cuthberts mit Leben füllen und sie weitergeben.

Das Mutterhaus der Northumbria Community ist ein alter Gutshof. Kaum hat man es betreten, wird man von der heimeligen und warmen Atmosphäre der riesigen Wohnküche empfangen. Auf dem offenen Feuer steht immer ein Teekessel mit heißem Wasser, es gibt große, mit Blumenmustern versehene Blechdosen mit frischen Cookies. Um zwei große, einfache Holztische stehen viele schlichte Stühle, an einer Wand hängt ein großes Regal voller bunter Teetassen.

Über dem Herd hängt auf einer langen Holzstange die frisch gewaschene Bettwäsche der Community-Mitglieder und deren Gäste zum Trocknen. Bei aller Geistlichkeit, bei aller Spiritualität dieses Ortes symbolisiert diese zum Trocknen aufgehängte Bettwäsche ganz profane Bedürfnisse und Notwendigkeiten. Denn in dieser Küche, in diesem großen Raum der Gemeinschaft, wird viel geredet, gelacht und erzählt – es ist ein Fest des Lebens, das die Menschen hier täglich feiern.

Der Spruch über dem Herd – „Live well, love much, laugh often“ – ist das Motto und der Geist des Hauses. Hier gibt es keine Hausdame oder einen Portier, der die Gäste empfängt und ihnen das Gepäck aufs Zimmer bringt. Wer gerade in der Küche ist, kümmert sich um die Neuankömmlinge, Tee und Cookies sind in Hülle und Fülle da, mittags und abends kochen die Mitglieder der Community reihum.

Wichtiger als alles andere ist die Gemeinschaft – Menschen aus aller Welt kommen hierher, auf der Suche nach Stille, auf der Suche nach Gott oder sich selbst. Sie alle sitzen um die großen Tische herum, erzählen sich ihre Geschichten und was sie bewegt. Jeder bekommt die Redezeit, die er braucht, alle hören einander zu und gewähren einander Aufmerksamkeit und Zuspruch.

STADTKLOSTER SEGEN IN BERLIN

. . .

Inmitten der Großstadt, mitten im Trubel des Prenzlauer Bergs in Berlin, an einer der pulsierenden Straßenadern dieses Stadtteils gelegen, findet man einen Ort der Stille und des Gebets. Einen heiligen Ort. Das Stadtkloster und seine Segenskirche.

Verlässt man die belebte Straße, gelangt man durch einen Torbogen hindurch in einen verklinkerten Innenhof. Durch zwei alte Türen betritt man dann das Kirchenschiff. Den schlichten Kirchenraum hätte man, gemessen an der Größe der angegliederten Kirchenanbauten, viel weitläufiger erwartet. Nur einige wenige Meter misst das schlichte Kirchenschiff in Breite und Länge. Und so steht man schon beim Eintreten dem Altar unvermittelt nahe. Ein Dutzend Schritte bis dorthin wären es allein. Doch den Blick zieht es auch nach oben. Die Augen wandern himmelwärts, bis unter die ferne, hochgelegene Kuppel der Kirche. Sie verleiht nun jedem Schritt, jedem Laut einen erhabenen Klang. Erhabenheit und Nähe, dem Erhabenen nahe sein, das sind die Eindrücke erster Minuten in der Segenskirche.

Dieser Kirchenraum füllt sich täglich mit Stimmen. Die Kommunität Don Camillo lebt und arbeitet seit drei Jahren in den angrenzenden Gebäuden. Das durch sie gegründete Stadtkloster lädt ein zu Stille und Gebet. Wenn die Straße nebenan zur Rushhour rumort und hupt, läuten die Glocken. Wenn die Menschen auf dem Bürgersteig zur Arbeit eilen, halten andere in der Kirche noch einmal inne. Während draußen die Straßenbahn rumpelt und quietscht, erheben sich drinnen Gebet und liturgischer Gesang. Immer montags bis freitags um 8:00 und 12:00 Uhr, sowie dienstags und donnerstags um 21:00 Uhr. Außerdem finden Gottesdienste und Stille-Kurse statt oder es ist möglich in einem der Gästezimmer zu übernachten und so das Stadtkloster kennen zu lernen. Das Angebot des Stadtklosters ist vielfältig.

Wenn Sie auf der Suche nach Stille, Einkehr und Gebet inmitten des Großstadtlebens sind, sollten Sie jedenfalls das Kloster und die Segenskirche besuchen. Vielleicht buchen Sie einmal ein Zimmer im Stadtkloster und nehmen an einer der Gebetszeiten teil, statt im Hotel zu übernachten.

LEBENSREISE IM INTERNET

. . .

Haben Sie Lust auf mehr bekommen? Möchten Sie weiter auf der Lebensreise bleiben? Aktuelle Anregungen finden Sie auf dem Blog www.lebensreise.info - schauen Sie dort einmal vorbei.

www.lebensreise.info

. . .

Start | Heilige Orte | Vorbilder | Rituale | Angebote | Media | Newsletter

UNSERE REISE

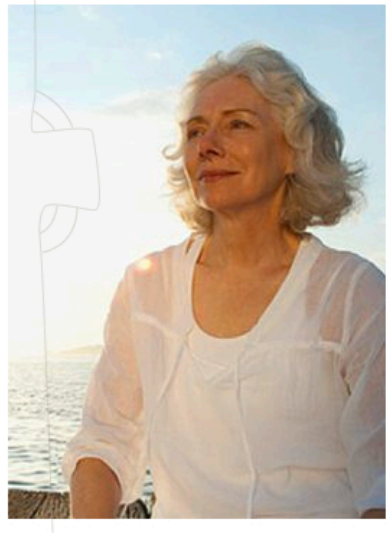
Ilona & Rainer Wälde in Schottland

Schon die Reise nach Iona versetzt uns beide in eine ganz besondere Stimmung. Diese Reise ist lang – zuerst mit dem Flugzeug von Frankfurt nach Edinburgh, dann mit dem Mietwagen mehrere Stunden durch die einsamen Highlands, hinüber mit der Fähre auf die Insel Mull, die wir auf einer einspurigen Straße überqueren und ...

mehr

HEILIGE ORTE

Jeder kann seinen persönlichen heiligen Ort haben



Jeder Ort kann zu einem spirituellen Ort für Sie werden. Überall können Sie Stille erfahren und Gott erleben. Es gibt allerdings auch Orte, an denen es uns leichter fällt, innezuhalten und uns auf Gott auszurichten. Es mag die Zurückgezogenheit, die Stille oder einfach die Schönheit dieses Ortes sein, die uns hilft. Einige Orte gelten zudem bereits seit vielen Jahren als heilig. Diese laden Sie ein, Teil ihrer Geschichte zu werden...

mehr

AUTHENTISCH LEBEN *BRIEF*

Nutzen Sie den neuen Beratungsbrief „Authentisch Leben“. Lassen Sie sich mit unserer aktuellen Ausgabe inspirieren, die Sie direkt kostenlos downloaden können. Wenn Sie „Lust auf mehr“ haben, senden wir Ihnen gerne auch den nächsten Brief kostenlos und unverbindlich zu.

Authentisch Leben Brief jetzt bestellen

INDEX

. . .

Gesten

Arme erhoben Seite 16
Arme über Brust gekreuzt Seite 72
Arme zum Kreuz ausgestreckt Seite 33
Gehen in der Nacht Seite 84
Hände auf Rücken und Bauch Seite 25
Hände geöffnet Seite 62
Hände schlagen ein Kreuz Seite 53
Schreiten Seite 57
Sitzen Seite 20

Orte

Autobahnkirchen Seite 56
Haushalt Seite 48
Esstisch Seite 63
Labyrinth Seite 58
Offene Kirchen Seite 52
Poustinia Seite 70
Rumpelkammer Seite 68
Quelle Seite 43
Sonne Seite 35
Warteschlange Seite 82
Wind Seite 39

Rhythmus

Im Moment
Atemrhythmus Seite 23
Augenblick Seite 50

Am Tag
Morgen Seite 37
Arbeitsbeginn Seite 46
Gebetspause Seite 41
Mittag Seite 54
Tagesabschluss Seite 71
Nacht Seite 81

In der Woche
Sammeln und Senden Seite 59
Alleinsein und Gemeinschaft Seite 65

Im Jahr
Jahreswechsel Seite 14
Fastenzeit Seite 29
Advent Seite 78

Symbole

Asche Seite 31
Barbarazweige Seite 77
Bäume Seite 26
Glut Seite 40
Keltisches Kreuz Seite 34
Kerze Seite 83
Stein Seite 18
Veilchen Seite 36
Weihrauch Seite 22

Vorbilder

Antonius der Große Seite 69
Brendan der Reisende Seite 19
Bruno von Köln Seite 66
Christopherus Seite 49
Franziskus von Assisi Seite 32
Gregor von Palamas Seite 21
Johannes der Täufer Seite 76
Madeleine Delbrêl Seite 51
Maria von Nazareth Seite 79
Meister Eckart Seite 24
Pirminius Seite 55