

Fidelis Ruppert

Gelassen
im Trubel des Lebens

*Mit Psalmen Kraft
für den Alltag finden*

Vier-Türme-Verlag

Inhalt

Ein Wort zum Geleit	7
Abt Michael Reepen	
Hinführung	8
Was hat geholfen?	8
Psalmworte als Heilmittel	10
Der Alltag als Ort der Gottesbegegnung	12
Grünen oder vertrocknen?	
Psalm 1	18
Psalmen essen	18
Psalmen als Wegbegleiter	21
Psalmen als geschützter Raum	23
Bis ins hohe Alter	25
Der Beter als schwarzes Schaf	
Psalm 1 und 73	28
»Wie ein dummes Tier«	30
Der Mönch als dummes Tier	36
Gott nahe sein auf ewig	40
Gotteskindschaft	
Psalm 2	42
»Du bist mein Sohn, meine Tochter – heute«	43
»Obwohl er der Sohn war ...«	46
Gott lacht – und gebiert den Sohn	49

Auferstehung als Lebenskunst	
Psalm 3	55
Ruhig schlafen – getrost aufstehen	55
Täglich aufstehen – täglich auferstehen	59
Auferstehung als Lebenskunst	62
Mutterbrust lehrt Gottvertrauen	
Psalm 22	66
»Mein Gott, mein Gott ...«	66
Gottvertrauen eines alten Menschen (Psalm 71)	69
Gebet einer Pilgerin (Psalm 131)	71
»Deine Augen sahen, wie ich entstand« (Psalm 139)	75
»Bis ihr alt und grau werdet«	76
Durchbeten – bis zum Lobpreis	79
Gottvertrauen – leichtsinnig und brüchig	
Psalm 30 und 78	82
»Jetzt wird alles anders!«	83
»Ich werde nie wieder fallen!«	85
Brüchiges Gottvertrauen	89
Gott lässt nicht locker – und lockt	91
»Ich laufe nicht davon – ich baue auf deine Liebe!«	
Psalm 11 und 13	93
Flucht ist nicht nötig	95
Flucht ist erlaubt	98
Zuflucht ist besser	101
Ruhe mitten im Sturm	
Psalm 23	103
»Wir gehen jetzt erst mal Kaffee trinken!«	103
Das Mahl im Angesicht des Todes	105
Osternacht im Krieg	108
Ein Kloster in der Sturmflut	110

Singen unter Löwen	
Psalm 57 und 59	114
Da sitzt er und singt	115
Löwengrube und Feuerofen	117
»Ich aber« – »Gott aber« – »Sie aber«	121
Nicht umsonst gelebt	124
Lobpreis rettet	126
»Warum – Warum?!«	
Psalm 88	131
Und Gott schweigt	131
Ich aber bete weiter	134
Gott als Fragezeichen	137
»Mut ist Angst, die gebetet hat«	
Psalm 27	143
»Ich habe keine Angst!«	143
Sein strahlendes Antlitz	147
Mehr als Vater und Mutter	150
Opfer mit Jubel	154
Schlussbetrachtung	157
Schlafstörungen	157
Gelassenheit	158
Literatur	162
Anmerkungen	168

Ein Wort zum Geleit

Wenn wir im Jahre 2016 auf die 1200-jährige Geschichte unserer Klostersgemeinschaft zurückblicken, dann schauen wir auf viele Höhen und Tiefen, auf Glanzzeiten und Epochen des Niedergangs, auf Zeiten des Aufbruchs und der Zerstörung. Zu diesem Jubiläum erscheint im Vier-Türme-Verlag einiges, das sich mit der Klostergeschichte beschäftigt und auseinandersetzt.

Im hier vorliegenden Buch hat Pater Fidelis in den Kapiteln »Osternacht im Krieg« und »Ein Kloster in der Sturmflut« zwei Episoden aus der schmerzlichen Zeit der Klosteraufhebung während der Nazizeit ausgewählt und gezeigt, wie damals Mitbrüder und Menschen in ihrem Umfeld jene oft hoffnungslosen Situationen als geistliche Herausforderung angenommen und aus ihrem Glauben heraus kreativ bewältigt haben.

Zusammen mit den in den anderen Kapiteln berichteten Glaubenserfahrungen hat Pater Fidelis in »Gelassen im Trubel des Lebens« einige Lichter aufgesteckt, die uns helfen, in den Umbrüchen und Turbulenzen unserer Zeit – hier im Kloster und auch sonst in Kirche und Welt – getrost weiterzugehen.

Ein geistliches Geschenk für unser Jubiläum und weit darüber hinaus.

Abt Michael Reepen OSB

Hinführung

Was hat geholfen?

»Was hat Ihnen bei Problemen oder Schicksalsschlägen geholfen?«, fragen wir manchmal bei Kursen, wenn es um einen Rückblick auf das eigene Leben geht. Nach einer stillen Zeit für Selbstreflexion tauschen sich die Teilnehmer in Kleingruppen darüber aus. Es ist erstaunlich, wie lebhaft es dann zugeht, wie offen über sehr persönliche Erfahrungen gesprochen wird und wie es geradezu Freude zu machen scheint, diese Erfahrungen mitzuteilen. Manchmal sagt jemand, dass er das oder jenes noch nie jemandem erzählt habe, sich jetzt aber traue, gelegentlich sogar vor dem Plenum der ganzen Gruppe.

Wie ist das möglich? Meistens erinnern wir uns im Zusammenhang mit Lebensproblemen oder Schicksalsschlägen vor allem an die Schmerzen und das Leid. Dass diese Situationen auch positive Aspekte hatten, dass wir dabei auch positive Erfahrungen machen durften, bleibt von der Erinnerung her eher im Hintergrund.

Es erzählte mir einmal jemand, dass er einen Gesprächspartner hatte, der immer und immer wieder seine lange Leidensgeschichte erzählte. Eines Tages versuchte er, dem Gespräch eine andere Wendung zu geben, und sagte: »Sagen Sie mal, wie haben Sie es denn angestellt, dass Sie trotz all der Probleme immer noch leben?« Nach kurzem verdutzten Schweigen begann der andere immer lebhafter

zu berichten, welche Überlebensstrategien er angewendet habe, um sein Leben erträglich zu machen. Er berichtete von einer Menge positiver Erfahrungen. Jetzt konnte eine positive Lebensspur weiterverfolgt werden.

Ähnlich ist es bei diesen Gruppengesprächen. Vielen wird erst in diesem Moment so recht bewusst, wie viele positive Erfahrungen sie gerade in schwierigen Situationen gemacht haben und dass diese Erfahrungen Ressourcen sind, auf die sie bei künftigen Problemen zurückgreifen können. Dabei geht es in den wenigsten Fällen darum, dass man sich mit einem psychologischen oder geistlichen »Trick« das Problem vom Hals hält oder es auf kurzem Weg wieder loswird.

Häufig berichten die Teilnehmer von schmerzlichen und extremen Situationen, die über längere Zeit andauerten und trotzdem mit einer inneren Kraft getragen oder überwunden werden konnten. Oft höre ich dann Bemerkungen wie: »Da habe ich viel gelernt!« »Ich war überrascht, woher ich die innere Kraft hatte.« »Das hat meinem Glauben und Beten eine neue Tiefe gegeben.« Man hat also nicht nur eine krisenhafte Situation überstanden, sondern ist daran sogar gewachsen. Die Krise war auch ein Wachstums- und Lernprozess für die Zukunft.

Allerdings kann man das meistens erst in der Rückschau so sehen. Während man mitten in einer schwierigen Situation steckt, spürt man nur den Schmerz oder die Ausweglosigkeit. Je häufiger wir uns aber solch positive Erfahrungen bewusst machen, desto mehr kann diese Erinnerung zu einem Instrument werden, kleine und große Schwierigkeiten, die neu oder immer wieder auftauchen, kreativer anzugehen, mit ihnen bewusster umzugehen.

Hilfreich und anregend können auch Erfahrungen anderer Menschen sein. Daher möchte ich in den folgenden Kapiteln Impulse aus dem Buch der Psalmen des Alten Testaments, also die Erfahrungen von Menschen, die vor mehr als 2000 Jahren gelebt haben, aufnehmen und für schwierige Situationen heute fruchtbar machen.

Psalmworte als Heilmittel

Die 150 Psalmen, die im Alten Testament ein eigenes Buch bilden, haben auch das geistliche Leben der Christen bis auf den heutigen Tag nachhaltig beeinflusst. Schon die Wüstenmönche Ägyptens haben im 4. und 5. Jahrhundert diese jüdische Gebetssammlung zu ihrem bevorzugten Gebetbuch gewählt, und noch heute sind die Psalmen der Hauptbestandteil der Gebetbücher der Mönche.

Wie kam das? Wieso haben christliche Mönche eine jüdische Gebetssammlung in den Mittelpunkt ihres Betens gestellt? So ganz genau wissen wir es nicht, aber wir können es erahnen. Von Erzbischof Athanasius von Alexandrien (295–373), der enge Beziehungen zur frühen Generation der Wüstenmönche hatte, stammt ein langer Brief an seinen Freund Marcellinus über das rechte Beten der Psalmen, in dem Athanasius offensichtlich auf die Erfahrungen der ägyptischen Mönche zurückgreift.¹ Athanasius legt dar, dass sich die Texte der Psalmen von den anderen Büchern der Bibel dadurch unterscheiden, dass sie nicht Geschichten über Gott und sein Volk erzählen oder Anweisungen zum rechten Leben geben, sondern dass in den Psalmen ein Mensch ganz persönlich zu Gott spricht. Es werden keine Wahrheiten transportiert, sondern hier stellt ein Mensch sein persönliches Leben offen vor Gott hin. Dabei bringen die Psalmen die ganze Palette menschlicher Gefühlsregungen zur Sprache: von Freude und Jubel bis hin zu Trauer, Zweifel und Klage gegenüber Gott. Alle nur denkbaren Lebenssituationen und die damit verbundenen Emotionen und Bewegungen der Seele kommen in den Psalmen vor und werden laut oder gar singend vor Gott ausgesprochen. Der Beter soll nun diese Worte aussprechen, als wären sie seine eigenen. Athanasius erläutert dazu: »Ich jedenfalls meine, dass die Psalmen auf den, der sie singt, wie ein Spiegel wirken: Er kann sich selbst und die inneren

Regungen seiner Seele in ihnen wahrnehmen und sie aufgrund dieser Wahrnehmung dann aussprechen.«² Der Beter spricht also die Worte der Psalmen als Ausdruck seines Inneren. Wenn der Psalm von Freude oder Trauer erzählt, dann bringt der Beter damit seine eigene Freude oder Trauer zum Ausdruck. Im Aussprechen oder Singen wird ihm bewusst, was in seiner eigenen Seele vor sich geht, und mit diesem lauten Aussprechen ist es auch schon der erste Schritt zu einer Heilung der Seele. Zugleich findet er in den Psalmen auch Hinweise, wie er mit seinem Schmerz und seiner Freude, seinem Versagen und seiner Schuld, seinem Zorn oder seiner Einsamkeit konkret umgehen kann, um seine Seele immer mehr zu reinigen und zu befrieden.³

Deshalb ist der Psalter, die Sammlung der 150 Psalmen, für die Mönche nicht nur ein Gebetbuch, sondern ein Instrument der Selbsterkenntnis⁴ und der Reinigung und Heilung der Seele, weil die Psalmen dem Beter helfen – oder ihn gelegentlich auch zwingen –, die positiven und negativen Bewegungen seiner Seele wahrzunehmen und sich damit auseinanderzusetzen.

Die Wirkung dieser Konfrontation mit den Psalmen entsteht vor allem dadurch, dass diese Gebete nicht nur gelegentlich gesprochen werden, sondern dass jeden Tag eine große Anzahl von Psalmen gebetet wird. Sie werden also beständig wiederholt. Die Benediktsregel schreibt vor, jede Woche alle 150 Psalmen zu beten, und auch heute, wo das Pensum etwas verringert wurde, werden die meisten Psalmen jede Woche gebetet und die übrigen mindestens jede zweite Woche. Die Welt der Psalmen ist also täglich präsent und wirksam im mönchischen Alltag. Und manchmal wundere ich mich über mich selbst, dass mir das Psalmenbeten nicht langweilig wird. Ich wundere mich vor allem darüber, dass mir auch jetzt noch, nach mehr als fünfzig Jahren Psalmenbeten, ständig Worte und Bilder aus diesen Texten neu aufgehen, sie Licht auf aktuelle Situationen werfen und so beständig den Alltag und meinen geistlichen Weg beeinflussen.

Der Alltag als Ort der Gottesbegegnung

Die Psalmen spielen jedoch nicht nur in der Liturgie eine Rolle. Ihre Wirkung auf den Alltag erhalten sie vor allem dadurch, dass sich die Mönche einzelne Psalmen oder Psalmverse auswählten, die zu ihrem aktuellen Problem passten. So konnte beispielsweise jemand, der von Ängsten oder Traurigkeit geplagt wurde, ein Vertrauenswort auswählen, das er auch tagsüber, besonders dann, wenn die Angst aufkam, wiederholte, damit es sich immer tiefer einprägte und so das Gottvertrauen immer tiefer in der Seele verankerte.⁵

Das Psalmgebet führt also mitten in die Themen des Alltags, weil dieses Beten nicht nur ein Aussprechen frommer Worte ist, sondern dem Beter einen Spiegel vorhält und ihn herausfordert, sich mit dem Unaufgeräumten in seiner Seele, mit dem inneren Durcheinander auseinanderzusetzen; nur so kann er allmählich in einen inneren Frieden finden. Man nennt diesen Weg der Mönche auch eine »Spiritualität von unten«: Sie kreist zunächst nicht um hehre geistliche Ziele, sondern setzt bei der Alltagswirklichkeit an, nimmt die Schwächen und Turbulenzen der Seele in den Blick, um sie zu reinigen, damit sie für tiefere geistliche Erfahrungen bereitet wird: »Der geistliche Weg zur Kontemplation und zum Einswerden mit Gott geht über die Auseinandersetzung mit den Gedanken (gemeint ist das gedankliche und emotionale Durcheinander) und Leidenschaften.«⁶

In der Tradition des Mönchtums spricht man in diesem Zusammenhang auch vom geistlichen Kampf, bei dem es nicht um äußere Kämpfe geht, sondern um die Auseinandersetzung mit den eigenen inneren Themen.⁷ Wie eng dieser geistliche Kampf mit dem Beten der Psalmen verbunden ist, zeigt sich beispielsweise in einer illustrierten Psalmenhandschrift aus dem 12. Jahrhundert, dem sogenannten Albani-Psalter.⁸ Vor Beginn von Psalm 1 ist ein Text über den geistlichen

Kampf eingefügt, der offensichtlich als Deutung für den Umgang mit dem Psalter gedacht ist, zumal sich dieser Text im freien Raum um die prächtig illustrierte Initiale von Psalm 1 herumrankt, sich also geradezu mit ihr verzahnt. Darüber sieht man zwei waffenstrotzende Ritter hoch zu Ross, die mit Schwertern aufeinander einschlagen. Der Text erläutert aber, dass diese kämpferische Szene einen geistigen und geistlichen Sinn hat, wenn er sagt: »In unserem Geist müssen wir jegliche Kunst beherrschen, die diese beiden Krieger mit ihrem Körper üben.«⁹ Und weiter heißt es: »Diesen Krieg ... bedenken gute Klosterleute Tag und Nacht, und jeder gläubige Schüler bewahrt sein Herz mannhaft, nüchtern und keusch.«¹⁰ Sowohl die Klosterleute wie auch jeder gläubige Schüler, also jeder, der auf dem Weg des Glaubens ist, steht Tag und Nacht in dieser Auseinandersetzung. Dieser Kampf gehört wesentlich zum Leben und zur Praxis des Glaubens.

Man könnte nun fragen, ob das alles nicht zu kriegerisch klingt und Menschen eher abschreckt als einlädt. Der Einwand ist verständlich, aber beim geistlichen Kampf geht es eben nicht darum, sich in irgendwelche Auseinandersetzungen zu treiben, sondern sich bewusst zu machen, dass wir immer schon in solchen inneren Auseinandersetzungen stehen. Schon in Hiob 7,1 findet sich die uralte Frage: »Ist nicht Kriegsdienst des Menschen Leben auf der Erde?« Dabei spielt Hiob nicht auf einen realen Krieg an, sondern auf die ständig bedrängenden Situationen unseres Lebens, die uns nicht zur Ruhe kommen lassen. Die Lehre vom geistlichen Kampf will nun gerade dabei helfen, diese unausweichlichen Auseinandersetzungen nicht nur zu bestehen, sondern sie als Chance für geistliches Wachstum zu verstehen und zu leben.

Auch in außerchristlichen Religionen und Traditionen wird vom geistlichen Kampf gesprochen, etwa bei den indigenen Völkern, im Buddhismus und Hinduismus. Ein besonders sprechendes Beispiel ist die Baghavat-Gita¹¹, die bekannteste Schrift des Hinduismus,

Prima parte incipit

venit eade piba. Ine simam
noventat declaratum quia qui
voluerit tenere ut sibi
Sicut isti miles se a prudente
incurfu equitacionis simili q
nos oportet ee unites a pfee
fop infpiciencia salubritatis
dialigendo gladio aut lancea
uolatu sagitta percuss fuerint
si tantu magis docendū fuit del
pbua sum. h. cana ind pfecta
vel efficien. a hie a
spe dupliciter accingent
ut salui con. do cononem



Nos au oportet omnia attendi
quam hi duo bellatores parant
corporibus suis ordinare spib.
nris. Quia sanguis sibi mar
ra a digna uirginis illuminat
libri ure. a pcedunt amorem
telestem. a mure diuina hoc
a sermizate nocte acie sedm
fontitatu opte a expurgat se ab
pbua cont die nouissima. a di
uinu plu qd est pntem scripta
firmu de la ecclia a accepit
se nuce pccatoru a humani
genus comouebunt. N omnate
se in libris sibi hie creatat a
a ille uirtutes qd sibi ecclia doc
enat a fecit conuocce. S eripit
delaprima regna qm conuulsi
conducat. illa se debet sup albu
dextrariu a pcutat sup cer
tra pntu. diu uel a te malis
honest a of unice. de illo bello
a diuina hereditate mediant
die ac nocte boni clausi. a qd ut
rila corda sobria a casta a qd
fidelis discipulus. A dnu sunt
duo de humano que uirtute
a sanguine sui effundere a illd
bellu consumat. Iud bellu
inter magnalaboru a conat
ille modu sagini magister



Albani-Psalter, Seite 72, 12. Jahrhundert, Abtei St. Alban, Hertfordshire
© Dombibliothek Hildesheim HS St. God 1 (Eigentum der Basilika St. Godehard, Hildesheim)

die auch einen Mann wie Mahatma Gandhi wesentlich geprägt hat. Als Ort für diese Belehrung über den geistlichen Kampf dient in der Gita nicht der heilige Raum eines Tempels oder die Einsamkeit einer Einsiedelei, sondern ein Schlachtfeld, auf dem sich zwei Heere kampfeslustig gegenüberstehen. Arjuna, der Held der Gita, sitzt verzweifelt und voller Angst in seinem Streitwagen, während Krishna, sein Lehrer, beginnt, ihn die elementaren Schritte des geistlichen Lebens zu lehren. Er greift die äußere Kampfsituation auf, aber es zeigt sich sofort, dass es nicht um diesen, sondern um den inneren Kampf geht. Mitten im Szenario einer Schlacht und mitten in seinen Ängsten muss Arjuna die wesentlichen Schritte für den Weg zu persönlicher Reife und tieferer Gotteserfahrung einüben. Arjunas Verzweiflung gilt als »der erste Schritt auf dem Weg zum spirituellen Leben«¹².

Ähnlich hat man in Bezug auf den geistlichen Kampf im frühen Mönchtum von der »Erprobung als Gotteserfahrung« gesprochen, denn in Zeiten innerer Prüfung und Versuchung sei der Mensch oftmals Gott näher als in Zeiten, in denen es ihm gutgeht: »Die Entspannung, die Sorglosigkeit und die Ruhe machen die Seele stolz und zerstreuen sie, die Versuchungen dagegen sammeln und vereinen sie mit Gott.«¹³ Deshalb seien Situationen innerer Versuchung und Prüfung »kein Zeichen der Abwesenheit Gottes, sondern seiner Anwesenheit«¹⁴. Es geht darum, mitten in den schmerzlichen Situationen des Lebens diesen gegenwärtigen Gott zu entdecken und in seiner Kraft auf dem inneren Weg voranzugehen. Das kann sogar dazu führen, dass etwa ein Bruder seinen geistlichen Vater bittet, nicht für ihn zu beten, dass Gott seine Versuchung von ihm nimmt, weil er den Eindruck hat, dass ihn sein bisheriges Kämpfen mit den inneren Turbulenzen stärker gemacht hat und er diesen Kampf noch etwas weiterführen will.¹⁵

Wohin dieses beharrliche innere Kämpfen führen kann, zeigt in neuerer Zeit das eindringliche Zeugnis des ehemaligen Ökumenischen Patriarchen Athenagoras von Konstantinopel: »Lassen Sie mich

die Sprache des Krieges sprechen. Ich mag diese Sprache: Ich führe Krieg, ich greife an, so versuche ich zu leben. Aber ich führe Krieg gegen mich selbst, um mich zu entwaffnen. Um wirksam gegen den Krieg, gegen das Böse zu kämpfen, muss man fähig sein, den Krieg zu verinnerlichen, um im eigenen Inneren das Böse zu besiegen ... Man muss sich selbst entwaffnen. Ich habe diesen Krieg geführt. Er war furchtbar. Aber jetzt bin ich entwaffnet. Ich habe vor nichts mehr Angst, denn »die Liebe vertreibt die Angst«. Ich habe die Waffen der Rechthaberei und der Selbstrechtfertigung, die die anderen abqualifiziert, niedergelegt.«¹⁶ Ein erstaunliches Lebenszeugnis und eine Frucht des Kampfes, die Mut machen kann.

Ergänzend dazu habe ich kürzlich zu meiner Überraschung gelesen, dass man in der islamischen Tradition von zwei Arten des Jihad, des Heiligen Krieges, spricht: vom großen und vom kleinen Jihad. »Bis weit ins 19. Jahrhundert hinein hat die Mehrheit der muslimischen Gelehrten den »großen Jihad«, also den inneren Kampf gegen die eigenen religiösen Fehler und Nachlässigkeiten, als bedeutender im Vergleich zum »kleinen Jihad«, die militärische Auseinandersetzung mit den Feinden des Islam, eingeschätzt.«¹⁷ Die Bereitschaft zum inneren Kampf, zur inneren geistlichen Auseinandersetzung gilt also als weit größer und bedeutender als die Bekämpfung äußerer Feinde. Der eigentliche Kampf des Menschen findet selbst in der klassischen moslemischen Tradition im Inneren des Menschen statt – auch wenn islamistischer Terror uns heutzutage anderes zu lehren scheint.

Die Psalmen sprechen – neben vielen anderen Themen – sehr eindringlich von diesem inneren Kampf, den Menschen vor mehr als 2000 Jahren gekämpft haben. In den folgenden Kapiteln möchte ich solchen Erfahrungen nachspüren, um sie mit eigenen ins Gespräch zu bringen. Dabei kann es nicht darum gehen, ganze Psalmen wissenschaftlich zu interpretieren, sondern ich habe exemplarische Textpassagen und immer wiederkehrende Bildworte ausgewählt, die in jahrelangem Beten für mich zu Spiegelungen für eigene Erfahrun-

gen wurden.¹⁸ Bei Kursen oder in geistlichen Gesprächen habe ich immer wieder erlebt, wie diese Entdeckungen auch andere Menschen hilfreich inspiriert haben. Einiges davon soll nun auf den folgenden Seiten mitgeteilt werden in der Hoffnung, dass auch die Leserinnen und Leser dadurch in ihrer eigenen Seele fündig werden.

Ein besonderes Augenmerk liegt dabei – dem Titel dieses Buches entsprechend – auf der Frage, wie Gott mitten in den schwierigen und bedrängenden Situationen des Lebens erfahren werden kann, und so Leid und Krankheit zur inneren Quelle und zu neuer geistlicher Inspiration führen können. Die Frage ist also nicht, wie wir alle unsere Probleme möglichst schnell loswerden, sondern wie wir immer wieder einen inneren Ruhepunkt finden können, eine Gelassenheit in Gottes Gegenwart – mitten im alltäglichen Chaos, in den kleinen und großen Turbulenzen unseres Lebens.