

Zacharias Heyes

DER
KLEINE
MÖNCH
UND DIE
SACHE MIT
DER
STILLE



Die Geschichte des kleinen Mönchs
wird erzählt von Matthias E. Gahr



Zacharias Heyes



DER
KLEINE
MÖNCH
UND DIE
SACHE MIT
DER
STILLE

Vier-Türme-Verlag



Die Suche 11

BENEDIKTINISCHE TRADITION:

DIE SCHWEIGSAMKEIT 15

DIE STILLE 21



Aus freiem Entschluss 39

BENEDIKTINISCHE TRADITION:

AUS FREIEN STÜCKEN 50



Ruhe-Störung 63

BENEDIKTINISCHE TRADITION

UMGANG MIT EMOTIONEN 73



Nur keine Panik! 81

BENEDIKTINISCHE TRADITION:

DER WÄCHTER 95



Stille Präsenz 109

BENEDIKTINISCHE TRADITION:

ICH BIN 117



**Ruhe bewahren –
Tipps zum Abschluss 126**

Durch das Fenster in der kleinen Küche des Klosters fielen die ersten warmen Sonnenstrahlen des Sommers. In ihnen tanzten ein paar Staubflöckchen, die der kleine Mönch zu fangen versuchte. Eigentlich war er gerade dabei, im Waschbecken aus dem großen Topf die letzten Krümel des Mittagessens zu spülen. Klappernd fiel dabei der schwere Griff des Kessels von einer Seite auf die andere, und diesen Rhythmus aufgreifend begann er fröhlich zu singen. Er wippte von einem Bein aufs andere – da schaute der Abt über die Schwelle in die Küche.



»Vater Abt!«, rief der kleine Mönch freudig, »Vater Abt, wie schön, dass Ihr mich besuchen kommt! Hätte ich das gewusst, hätte ich Fruchtbrot gebacken und Kaffee gekocht! Seid Ihr durstig? Mögt Ihr ein Glas Milch? Von der Nachspeise sind noch ein paar Nüsse übrig. Oder mögt Ihr einen Apfel?«

Der Abt kam näher, nickte, setzte sich an den kleinen Holztisch und nahm eine Nuss. »Ich bin gekommen«, sagte er langsam, »um zu sehen, wie es deiner Stille geht.«

»Oh«, machte der kleine Mönch. »Die Stille, ja, natürlich.« Er schämte sich ein bisschen, dass er vorher so laut gesungen hatte.

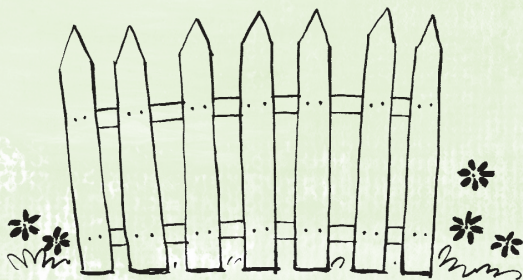
»Stille ist wertvoll«, fuhr der Abt fort. »Du solltest sie gut behüten!«

Während der kleine Mönch über die Worte des Abtes nachdachte, nahm dieser sich noch eine Nuss,

stand auf, neigte kurz den Kopf zum Gruß und ging zur Tür hinaus in den Klostergarten.

Der kleine Mönch erwachte aus seinen Gedanken, sprang ihm rasch hinterher und erwischte ihn, als er noch kurz beim Olivenbäumchen stehenblieb.

»Vielen Dank, Vater Abt«, sagte der kleine Mönch, »für Euren Besuch!« Er verneigte sich tief, und der Abt bog um die Ecke der hohen Gartenmauer, hin zum Erdbeerfeld.







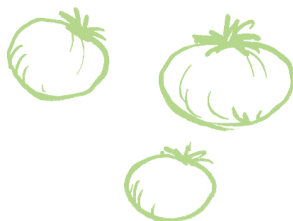
DIE SUCHE

Seit vielen Jahren lebe ich nun schon in einem Kloster zusammen mit vielen anderen Mönchen. Tagein, tagaus besteht mein Leben aus einem gleichmäßigen Rhythmus: aufstehen, beten, frühstücken, arbeiten, beten, Mittagessen, arbeiten, beten, Abendessen, beten, schlafen.

Seit einiger Zeit empfinde ich mein Leben immer wieder einmal als anstrengend. Es ist zu laut geworden. Vielleicht, weil es viele Geräusche um mich herum gibt. Immer mehr, wie mir scheint. Handy, Fernsehen, Musik – all das hat es früher im Kloster nicht gegeben. Dazu kommen die vielen E-Mails, die mich tagtäglich erreichen. Menschen bitten mich um eine Führung durch das Kloster, andere fragen nach einem Aufenthalt hier, wieder andere brauchen dringend ein Gespräch. Das sind dann zwar keine laut hörbaren Stimmen, aber Wünsche von Menschen, die an mich herangetragen werden und mit denen ich mich auseinandersetzen muss. Sie lassen mich oft eher unruhig als still werden. Wo ist nur meine geliebte Stille hin? In der Stille – so habe ich es immer empfunden – lässt sich Gott finden; das Größere, um das

es beim Mönchsein schließlich geht. Die Frage, die mich nicht loslässt, ist: Wie kann ich die Stille neu finden?

Die jungen Männer, die in unser Kloster zu Besuch kommen und einige Tage bleiben oder sogar darüber nachdenken, Mönch zu werden, sprechen ebenfalls oft von ihrer Sehnsucht nach Stille, ohne immer genau sagen zu können, was sie in der Stille zu finden hoffen. In ihnen gibt es das Gefühl: Es muss mehr als alles geben. Manche haben die Vorstellung, dass sich ihnen irgendwann in der Stille des Klosters der Himmel öffnet, ein großes Licht sie umstrahlt, sie in einen tiefen Frieden finden, alles gut ist und dieser Frieden nie mehr von ihnen weicht. Diese Vorstellung ist ein Wunschbild und hat mit dem Leben im Kloster nicht viel zu tun. Als ich selbst Novize war, hat es mir sehr geholfen, dass ich erst einmal ganz praktische Tätigkeiten verrichten musste, wie zum Beispiel Putzen und in der Gärtnerei jäten, säen und ernten. Glaube – so wurde mir damals immer gesagt – muss alltagstauglich sein. Wenn es überhaupt eine echte Stille gibt, dann muss sie auch zwischen den Putzeimern



und Kochtöpfen mitten im Alltag zu finden sein. Und nicht nur in den Zeiten des Gebets und der Meditation.

So denkt es sich der kleine Mönch ja eigentlich auch, wenn er in der Küche arbeitet, die Töpfe reinigt und dabei fröhlich singt. Das hatte er wohl etwas selbstvergesen getan und erst die Erinnerung des Abtes – »Stille ist wertvoll« – macht ihn darauf aufmerksam. Wobei die Frage bleibt, was Stille wirklich ist: die Abwesenheit von Geräuschen oder etwas ganz anderes? Kann der kleine Mönch nicht auch in den Geräuschen, die er macht, Stille finden – einen Raum, in dem er das Größere, um das es geht, entdecken, spüren, indem er ihm nahe sein kann?

Aber nicht nur die jungen Männer, die über ein Leben als Mönch nachdenken, kommen mit dieser Sehnsucht nach Stille. Auch in Gesprächen mit den anderen Gästen des Klosters höre ich immer wieder, dass sie sich endlich mehr Zeit für Ruhe wünschen, um bei sich selbst anzukommen. Im Kloster wollen sie dann damit beginnen. Ich habe den Eindruck, dass diese Sehnsucht in letzter Zeit stärker geworden ist und immer mehr Menschen nach der Stille suchen. Ihr Leben ist oft bestimmt von äußeren Anforderungen, von Dingen, die getan werden müssen: Kinder anziehen, Brotzeit richten, zur Arbeit gehen, nach Hause kommen, einkaufen, kochen, Hausaufgaben mit den Kindern machen. Und am nächsten Tag

das Gleiche. Da bleibt nicht viel Zeit für anderes – schon gar nicht für die Stille. Allein deshalb, weil man den ganzen Tag mehr oder weniger gezwungen ist zu kommunizieren, damit der fragile Tagesablauf nicht zerbricht und alles im Chaos endet.

Für viele stellt sich dann die Frage: Ist das, dieser immer gleiche Alltag, wirklich das Leben?

Was ich aber auch immer wieder merke, die Menschen, die zu uns kommen, können eines gar nicht leiden: schnelle Antworten, egal von wem. Sie wollen ihre eigenen finden. Dabei darf ich Berater sein, Zuhörer, Spiegel, aber kein Dogma, kein »Antwortomat«, der ihnen vorgibt, wie es gehen soll, was sie denken sollen. Immer häufiger hat das auch in mir ausgelöst, dass ich darüber nachdenke, welches der erste Schritt auf der Suche nach Stille, nach der auch ich mich wieder sehne, für mich sein könnte.

Wie so oft hat mir dabei geholfen, dass die Gemeinschaft, in der ich lebe, eine so lange Tradition hat und dass es beinahe immer hilft, auf unsere eigenen Wurzeln zu schauen: die monastische Tradition und die Schriften unseres Ordensgründers Benedikt von Nursia.

Die Schweigsamkeit

Vater Abt sagt dem kleinen Mönch, dass Stille wertvoll sei. Der reagiert und spürt, dass er das fast vergessen hatte. Er hatte laut mit den Griffen der Töpfe geklappert und sein Lied dabei gesungen.

Der heilige Benedikt erwähnt in seiner Regel immer wieder, dass im Kloster Schweigen und Stille stets gewahrt werden sollen. Um sein Anliegen zu verstehen, kann folgende Aussage in seiner Regel ein Türöffner sein: »Nach dem Gottesdienst gehen alle in größter Stille hinaus und bezeugen Ehrfurcht vor Gott« (Regel des Heiligen Benedikt [RB] 52,2). Wenn wir Räume betreten beziehungsweise verlassen, in denen Gläubige verschiedener Religionen ihre Gottesdienste feiern, werden wir auch oft still und bezeugen damit Ehrfurcht vor diesem Raum und vor dem Geschehen darin, weil beides den Angehörigen dieser Religion heilig ist. Für sie findet in diesem Raum im gemeinsamen oder einzelnen Gebet immer auch Gottesbegegnung statt. In menschlichen Beziehungen wissen wir, dass tiefe, intensive Begegnungen

einen Menschen verstummen lassen können, weil diese Begegnungen keine Worte brauchen. Man versteht sich mit Blicken und es genügt zu wissen: Der andere ist da. Solche Momente sind oft so etwas wie heilige Momente, weil man das Besondere des anderen spürt: dass er für einen selbst nicht nur ein Mensch unter vielen ist und man das »Göttliche« in ihm wahrnimmt.

In diesen Momenten muss auch im positiven Sinn nichts mehr gesagt werden. Die Qualität mancher Freundschaft und Beziehung zeigt sich gerade darin, dass man miteinander schweigen kann. Manchmal redet man nur aus Verlegenheit, weil eine Stille entsteht, die man meint, nicht aushalten zu können. Ich erinnere mich an ein Ehepaar, das mir erzählte, dass sie morgens nach dem Aufstehen vor allem anderen zuerst einen Kaffee trinken – und dabei schweigend nebeneinandersitzen. Ihnen genügt es, dass der andere da ist und sie gemeinsam den Morgen beginnen. Sie vergewissern sich: Ich bin nicht allein.

Darum geht es auch Benedikt in der Beziehung und Begegnung des Mönchs mit Gott. Für ihn ist Gott der, der beständig anwesend ist. Im Buch Exodus in der Bibel nennt Gott Mose in der Erzählung vom brennenden Dornbusch seinen Namen: »Ich bin der Ich-bin-da« (Exodus 3,14). Der Mönch ist einer, der diese Gegenwart

Gottes stets sucht und im Vertrauen auf diese lebt. Das Entscheidende ist, diese Gegenwart wahrzunehmen und sich ihrer zu vergewissern. Auch hier muss nichts geredet werden. Auch bei Gott ist im schweigenden Wahrnehmen alles gesagt.

Für Benedikt gilt: Auch im Bruder, in jedem anderen Menschen ist Gott immer anwesend. Wenn er sagt: »Überall ist Gott gegenwärtig« (RB 19,1), dann gilt das für alle Menschen. Ausdrücklich erwähnt er in seiner Regel den Abt, der Christi Stelle vertritt (RB 2,2); die kranken Brüder, in denen Christus gedient wird, wenn ihnen Hilfe zuteil wird (RB 36,1-3); die jüngeren Brüder, denen Gott manchmal eingibt, was das Richtige ist (RB 3,3), und die Gäste, die aufgenommen werden sollen wie Christus selbst (RB 53,1-2).

Deshalb solle man, wenn man dem Bruder begegnet, ihn etwas fragt, ihm seinen Ärger mitteilt und ihn somit gleich in Beschlag nimmt, erst einmal den schweigenden Blick auf ihm ruhen lassen und ihm Ehrfurcht entgegenbringen – weil in ihm Gott gegenwärtig ist. Schnell bemerkt man an seinem Gegenüber das, was nicht perfekt ist, und stört sich an seinen Fehlern und Schwächen. Jesus spricht davon, dass man zwar den Splitter im Auge des anderen sieht, aber nicht den Balken im eigenen Auge, also das Fehlerhafte an sich selbst (vgl.

Matthäus 7,3). Deshalb warnt Benedikt unter anderem vor Geschwätzigkeit, die zu Gelächter führt und damit vielleicht dazu, dass man sich über den anderen lustig macht, dass er ausgelacht, vielleicht sogar bloßgestellt wird. Er sagt: »Albernheiten aber, müßiges und zum Gelächter reizendes Geschwätz verbannen und verbieten wir für immer und überall« (RB 6,8).

Geschwätzigkeit ist das Gegenteil von Schweigen. Geschwätzige Menschen sind solche, die alle Neuigkeiten kennen, jedem Gerücht glauben, es verbreiten und anderen damit Unrecht tun, weil es eben nur Gerüchte sind – oft ohne Wahrheitsgehalt. Und manchmal möchte man mit dem Reden über andere eben auch nur von sich selbst ablenken. Es ist viel einfacher, über den anderen zu lästern, als seine eigenen Schwächen in den Blick zu nehmen. Deshalb, so Benedikt, soll man manchmal sogar auf gute Gespräche verzichten und schweigen, um mit der Aufmerksamkeit bei sich und bei Gott zu bleiben und nicht in die Gefahr zu geraten, den anderen zu verurteilen. Wer so schweigt und damit in sich gesammelt ist, kann auch besser hören und zuhören.

Heute sind Menschen vielen Stimmen ausgesetzt, die auf sie eindringen. Im Café läuft der Fernseher und man wird ununterbrochen und ungefragt mit Werbung, Musik, Nachrichten konfrontiert, wird »berieselt«, ohne es

beeinflussen zu können. Fährt man Zug, hat man Sitznachbarn, die ständig telefonieren und damit vor allen anderen Fahrgästen ihre Seelenlage offenbaren. An den Bushaltestellen schreien uns Werbe- oder Wahlplakate an, selbst im Fahrstuhl und im Restaurant läuft ständig Hintergrundmusik, ebenso wie in den meisten Geschäften. Im Alltag sind wir darauf angewiesen, mit den Menschen zu kommunizieren, mit denen wir unser Leben teilen, damit wir Termine einhalten können und rechtzeitig am richtigen Ort sind. Im Beruf ist es die Kommunikation mit den Kollegen, aber häufig auch das, was wir als Smalltalk kennen: Reden um des Redens willen beziehungsweise um eine Lücke zu überbrücken oder ein unangenehmes Schweigen nicht aushalten zu müssen. Mit all dem nehmen unsere Ohren und damit auch unser Hirn und unser Herz täglich mehr auf, als der Seele guttut und von ihr verarbeitet werden kann. Wir kommen gar nicht mehr zu uns selbst. Genau das aber will Benedikt vermitteln. Er beginnt seine Regel mit dem Wort: »Höre!« (RB, Prolog 1) und lädt ein, auf sein Inneres zu hören und zu sich selbst zu finden. Er darf das entdecken, was ihm und seiner Seele guttut.

In unseren Jugendkursen ermutigen wir die jungen Menschen, das zu einzuüben: »Achtet auf euch selbst und hört in euch hinein, was ihr braucht und euch guttut«,

sagen wir ihnen zu Beginn. Das kann zum Beispiel heißen, dass sie nach der Einheit am Abend nicht mehr mit anderen zusammensitzen, weil sie spüren, sie brauchen noch einen Spaziergang oder möchten früh schlafen gehen.

Im Alltag, auch im Klosteralltag, ist das nicht immer leicht umzusetzen. Häufig spüren wir das Bedürfnis nach Stille und Rückzug, nach Hören statt Berieselung gar nicht, bis wir uns eine Auszeit – wie in einem solchen Kurs im Kloster – nehmen und dann vielleicht zum ersten Mal spüren, wie viel Lärm, akustischem und visuellem, wir den ganzen Tag ausgesetzt sind,.

Im Kloster will die Regel des heiligen Benedikt dem Mönch genau diese Möglichkeit schenken: zurückzutreten, auszusteigen aus der »Geschwätzigkeit«, still zu werden, sodass jeder in Kontakt sein kann mit seinem göttlichen Wesensgrund. Dann redet er nur, wenn er Wesentliches zu sagen hat. Dabei geht es Benedikt jedoch nicht darum, das Sprechen zu verbieten um des Verbots willen oder weil er besondere Strenge walten lassen will. Er ist in all seinen Regeln immer auf das Wohl des Einzelnen bedacht. Und sieht daher den Weg des Mönches ins Schweigen und in die Stille als einen Weg, der in die Tiefe führt – oder, wie er sagt, zum Leben.