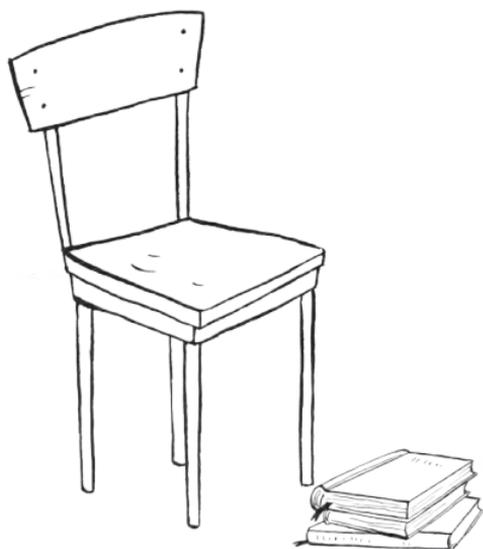


Zacharias Heyes

DER
KLEINE
MÖNCH
RÄUMT
AUF



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



Zacharias Heyes

DER
KLEINE
MÖNCH
RÄUMT
AUF



Vier-Türme-Verlag



Der Vorsatz 11

BENEDIKTINISCHE TRADITION:

ZENTRIERUNG 15



Aller Anfang ist schwer 27

BENEDIKTINISCHE TRADITION:

TUN, WAS DRAN IST 32



Sich selbst erkennen 41

BENEDIKTINISCHE TRADITION:

DER BLICK IN DEN SPIEGEL 46



Schritt für Schritt 65

BENEDIKTINISCHE TRADITION:

DER REALISTISCHE IDEALISMUS 72



Loslassen 91

BENEDIKTINISCHE TRADITION:

DIE DURCHREISE 102



Alles hat seinen Platz 119

BENEDIKTINISCHE TRADITION:

DAS WEITE HERZ 129





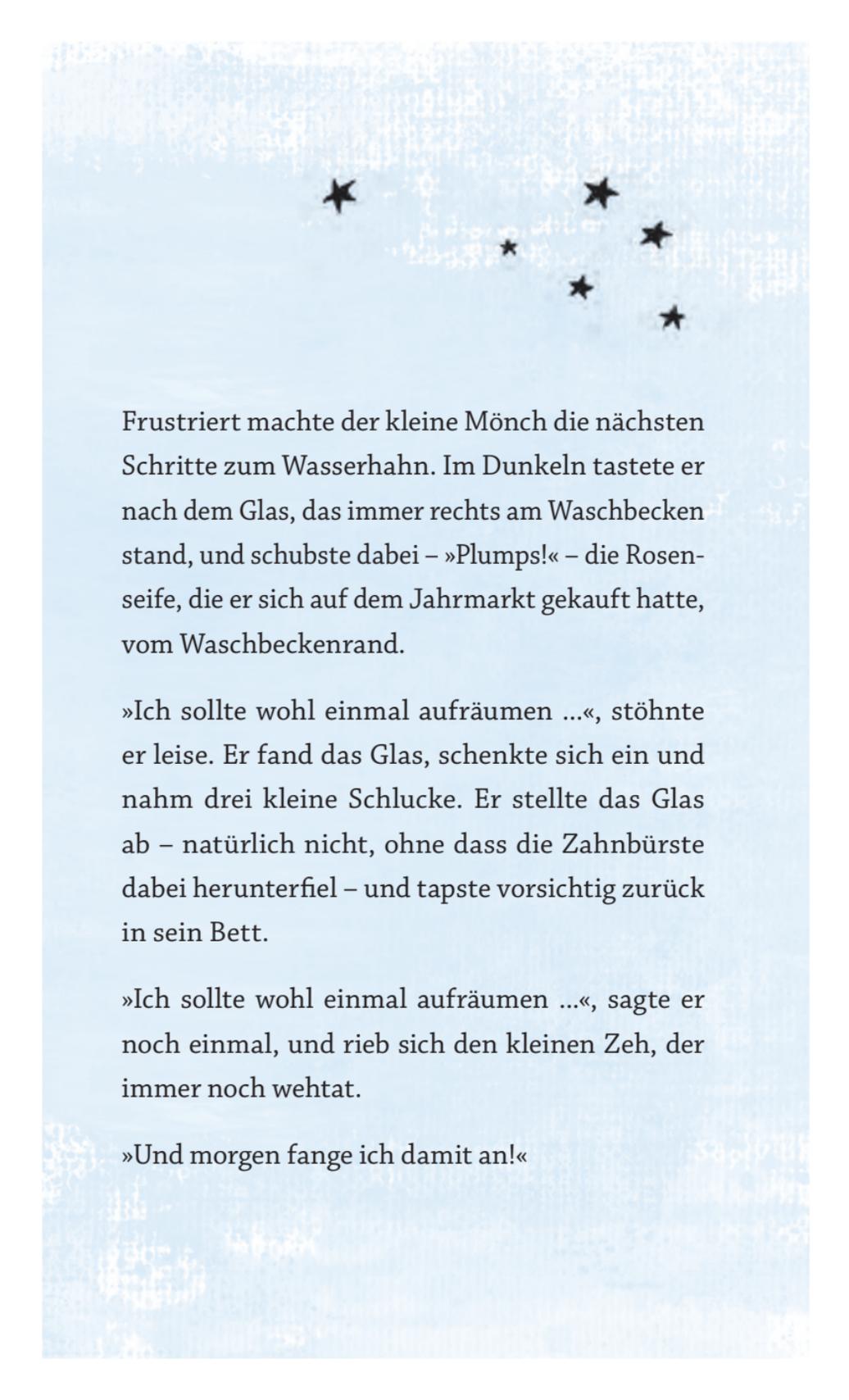
Über das Kloster auf dem sanften Hügel, in dem der kleine Mönch lebte, war schon lange die Nacht hereingebrochen. Die Lichter waren ausgegangen und kühle Nachtluft umwehte den schlanken Glockenturm. Alle schliefen längst – nur der kleine Mönch lag noch wach in seinem Bett. Immer wieder wälzte er sich von links nach rechts und fand keinen Schlaf.

»Ich will ein Glas Wasser trinken, vielleicht wird es dann besser«, sagte er zu sich selbst. Ohne Licht zu machen streckte er die Beine aus dem Bett, stand auf und setzte seine Schritte vorsichtig in die Dunkelheit.

»Autsch!« – sein nackter kleiner Zeh stieß an den Bücherstapel, den er gestern auf den Boden neben seinen Tisch gestellt hatte. Denn leider lagen so viele Dinge verstreut auf der Tischplatte, dass er dort keinen Platz mehr für die Bücher gefunden hatte.

Der kleine Mönch tastete nach der Stuhllehne, um sich nicht gleich wieder zu stoßen, machte einen Schritt und – »Autsch!« – trat auf etwas Kantiges: den Bleistiftspitzer, der wohl beim Wühlen auf dem Tisch heruntergefallen war.





Frustriert machte der kleine Mönch die nächsten Schritte zum Wasserhahn. Im Dunkeln tastete er nach dem Glas, das immer rechts am Waschbecken stand, und schubste dabei – »Plumps!« – die Rosenseife, die er sich auf dem Jahrmarkt gekauft hatte, vom Waschbeckenrand.

»Ich sollte wohl einmal aufräumen ...«, stöhnte er leise. Er fand das Glas, schenkte sich ein und nahm drei kleine Schlucke. Er stellte das Glas ab – natürlich nicht, ohne dass die Zahnbürste dabei herunterfiel – und tapste vorsichtig zurück in sein Bett.

»Ich sollte wohl einmal aufräumen ...«, sagte er noch einmal, und rieb sich den kleinen Zeh, der immer noch wehtat.

»Und morgen fange ich damit an!«



Der Vorsatz

In mir steigt sofort ein Bild auf, wie die Zelle des Kleinen Mönches ausgesehen haben mag – jeder freie Platz ist gefüllt mit einem Gegenstand, der eine Erinnerung birgt und ihm deshalb wichtig ist. Das kenne ich von mir. Erinnerungen an schöne Momente oder Urlaubstage, an wichtige Ereignisse und bedeutende Situationen im Leben möchte man bewahren. Und deshalb hängt man sich zum Beispiel ein Bild von diesem besonderen Moment an die Wand oder bringt aus einem schönen Urlaub in den Bergen einen Stein mit. So sammelt sich mit der Zeit in der Wohnung oder im Haus viel an. Bei mir zu Hause stehen heute noch Kisten im Keller, in denen unsortiert eine ganze Menge Fotos gesammelt sind – Erinnerungen an meine Jugend- und Studienzeit. Ich habe aber seit Jahren diese Bilder nicht mehr angeschaut. Jedes Mal, wenn ich im Urlaub bei meiner Mutter bin, werde ich liebevoll daran erinnert, doch endlich mal diese Kisten durchzuschauen, die Fotos zu sortieren und den Rest zu entsorgen. Und damit im Keller wieder Platz zu schaffen.

Bisher ist es jedoch bei dieser liebevollen Erinnerung geblieben. Denn wenn ich schon einmal dort bin und Urlaub habe, genieße ich viel lieber die freien Tage und verbringe sie mit schönen Dingen, anstatt aufzuräumen. Aber auch im alltäglichen Lebensumfeld erfahre ich, wie schwer es manchmal ist, aufzuräumen.

Ich erinnere mich an einen Menschen, der mich während meines Studiums auf meinem spirituellen Weg begleitet hat und den ich deswegen öfter besuchte. Jedes Mal, wenn ich seine Wohnung betrat, bewunderte ich die glasklare Ordnung. An keiner Stelle lag etwas Unnützes herum; Pflanzen schmückten die Wohnung und gaben ihr eine lebendige Atmosphäre. Bis heute habe ich immer wieder in meinen Räumen im Kloster – meinem Zimmer und dem Büro – Anläufe unternommen, eine solche glasklare Ordnung zu schaffen. Es ist mir nicht gelungen, immer wieder muss ich aufräumen und den Dingen ihren Platz geben. Entscheidend ist wohl, wie beim kleinen Mönch auch, der feste Vorsatz, wirklich Ordnung schaffen zu wollen.

Ich erinnere mich dann immer an die Momente, in denen mir das Aufräumen und Ordnung schaffen gelungen sind. Anschließend habe ich mich sehr wohl gefühlt – in meinem Wohnraum und in meiner Haut. So war es zum Beispiel, als ich nach meinem Studium meine erste eigene Wohnung bezogen und diese nach einer Weile zum ers-

ten Mal alleine aufgeräumt und geputzt hatte. Ich hatte mir extra Zeit genommen, um alles Notwendige einzukaufen und dabei genau überlegt, welches Reinigungsmittel das beste und welcher Wischmopp der praktischste wäre. Dann legte ich los. Auslöser für dieses Aufräumen und Putzen war nicht nur, dass man eben eine Wohnung regelmäßig reinigen und sauber machen muss, sondern auch, dass ich spürte, meine Wohnung ist zu voll, es liegt zu viel herum und ich fühle mich damit unwohl. Es war zwar nie so extrem wie beim kleinen Mönch, der merkt, dass der Weg zum Wasserhahn durch all seinen Kram beinahe schon blockiert ist, aber es fehlte mir auch so etwas wie eine Grundordnung, die es mir ermöglicht, mit einem Blick zu sehen, wo ich etwas finden kann, um mit einem Handgriff die notwendigen Dinge aus dem Regal herausnehmen zu können – am besten noch blind.

Aufräumen hat aber nicht nur den Sinn, dass eine übersichtliche Ordnung entsteht, die praktisch ist. Vielmehr kann auch unsere Seele ganz anders atmen, wenn ein Zimmer, ein Raum, eine Wohnung aufgeräumt und geputzt ist, alles seinen Platz gefunden hat und nichts Überflüssiges herumliegt.

Ich erinnere mich dabei an mehrere Seminare im »Emotional Dance Process« (EDP), an denen ich teilnehmen durfte. Das ist eine Tanztherapie, bei der Prozesse und

Themen eines Menschen durch Tanz ausgedrückt und durchlebt werden. Die Leiterin dieser Seminare achtete stets sehr konsequent darauf, dass in den großen Tanzräumen, in denen die Kurse stattfanden, nichts herumlag – weder Handtaschen noch Wasserflaschen noch Sonstiges. Denn nur so hat die eigene Seele im Tanzprozess Raum zum Atmen, kann sie sich durch den Körper ausdrücken, wird nicht abgelenkt und erlebt so einen echten Frei-Raum.

Gleiches gilt, denke ich, für die eigenen Wohn- und Arbeitsräume. Ein Mitbruder erzählte mir, dass das Aufräumen und Sortieren seines Zimmers auch ihn selbst wieder in eine innere Ordnung bringt. Gerade wenn man in der Seele unaufgeräumt ist, keinen klaren Blick hat, kann ein ganz konkretes Aufräumen im Zimmer, in der Wohnung, im Haus die Seele ordnen, sie frei machen und wieder atmen lassen.

Und das wird der kleine Mönch sicher auch erleben, wenn er seinen Vorsatz, aufzuräumen, in die Tat umsetzt.

Zentrierung

Blicke ich in die benediktinische Tradition hinsichtlich Ordnung und Aufräumen, kommt mir der Orden der Zisterzienser in den Sinn, der sich aus dem Benediktinerorden entwickelt hat. Er hat seinen Namen von seinem Ursprungsort Citeaux in Frankreich. Dort wurde 1098 das erste Zisterzienserkloster gegründet. Es wurde »Novum Monasterium« genannt – »neues Kloster«. Damit ist die Absicht benannt: Die Zisterzienser wollten klösterliches Leben neu und anders gestalten. In diesem Sinn verstanden sie sich als Reformbewegung des Benediktinerordens.

Solche Reformbewegungen gab es immer wieder in der Kirchengeschichte. Der Motor dieser Neuaufbrüche war meist eine länger anhaltende Unzufriedenheit. Man war nicht (mehr) einverstanden mit der Art und Weise, wie die ursprüngliche Regel des Ordens konkret gelebt und umgesetzt wurde. Manchmal lag der Grund auch darin, dass man sich nicht mehr an die ursprüngliche Regel hielt und sich zu sehr an den Zeitgeist angepasst hatte – in den Augen der Reformer. Diese waren nun ihrerseits beseelt von

der Idee, zu der ursprünglichen Regel zurückzukehren. Im Fall des Zisterzienserordens bedeutete dies, dass die Gründer zu der ursprünglichen Einfachheit im klösterlichen Leben umkehren wollten. Vieles war ihnen zu ausschweifend und zu prunkvoll geworden. Zu dieser Einfachheit zählte auch und zählt bis heute, dass die Kirchen der Zisterzienser von einer starken Einfachheit, um nicht zu sagen Leere gekennzeichnet sind. Den einzigen Schmuck findet man jeweils an der Außenfassade auf dem Giebel: eine Figur der Mutter Jesu, Maria. Mit dieser Schlichtheit und Einfachheit sollte die Aufmerksamkeit der Mönche in ihren Gottesdiensten durch nichts abgelenkt werden und die Seele den Raum haben, sich ganz auf das Geschehen der Liturgie zu konzentrieren.

Wie gut eine solche Leere tut, erlebte ich in der Klosterkirche von Conques (Frankreich) auf meinem Pilgerweg nach Santiago de Compostela. Eine romanische Kirche in Reinform. Kein Schmuck, keine Verzierungen – pure Schlichtheit. Dazu eine atemberaubende Akustik. Als ich am Abend am Nachtgebet der Mönche teilnahm – heute leben hier Prämonstratenser – und diese am Ende der Gebetszeit das »Salve Regina«, ein Gruß an die Gottesmutter Maria, wie er in vielen Klöstern am Abend üblich ist, anstimmten, da füllte dieser Gesang die ganze große Kirche. In den Raum hinein entfaltete sich der Klang ihrer Stim-

men. In einen solchen Klang kann man sozusagen versinken und die Welt um sich herum vergessen.

In dieser Welt sind wir jeden Tag unzählig vielen Sinnesindrücken ausgesetzt – nicht nur in der realen, sondern gerade auch in der digitalen Wirklichkeit. Da ist es in meiner Wahrnehmung gut und heilsam, in einem aufgeräumten Raum zur Ruhe zu kommen und abzuschalten. Es ist sicher nicht unbedingt nötig, dazu in eine Kirche zu gehen und auch nicht unbedingt, das »Salve Regina« zu singen, aber es hilft, wenn man in einem solchen Raum keine unnötigen Eindrücke bekommt, zum Beispiel durch das, was an Schmuck an den Wänden hängt, aber auch durch Dinge, die herumliegen und nicht sortiert sind. Ein leerer oder zumindest aufgeräumter Raum lässt dem Betrachter selbst Raum, macht den Geist frei, lässt den Blick zur Ruhe kommen.

Eine solche klare Zentrierung war auch die ursprüngliche Absicht des Ordensgründers Benedikt von Nursia. Es waren unruhige Zeiten, in denen er lebte. Als er 480 geboren wurde, war gerade der letzte römische Kaiser abgesetzt worden und das Römische Reich zerfiel immer mehr. Fremde Völker überschritten die Grenzen und nahmen das Land in Besitz, es war die Zeit der Völkerwanderung. Dieser Umbruch und diese Neuorientierung brachten Unsicherheiten, Instabilität, Unordnung mit sich. Als

er in Rom sein Studium begann, erlebte Benedikt dort eine Gesellschaft, die er als dekadent empfand. Schon nach kurzer Zeit waren ihm der Sittenverfall und das ausschweifende Leben in der Stadt zuwider. In diesen wirren Zeiten wollte Benedikt für sich selbst und Gleichgesinnte eine Lebensordnung finden, die die Seele aufräumt, stabilisiert und frei atmen lässt. Wie das in der Praxis aussehen kann, schrieb er in seiner Klosterregel nieder: Sie gibt eine feste Struktur für ein gemeinsames Leben vor, lässt aber trotzdem jedem seinen individuellen Entfaltungsraum. Er wusste, dass eine klare Regel auch in der Seele eine klare Ordnung schafft.

Benedikt legt großen Wert darauf, dass im Kloster eine Ordnung herrscht, die alles Notwendige in einer Gemeinschaft regelt, aber eben auch Freiraum lässt. Zu dieser Ordnung gehört im Wesentlichen, dass alles, was man zum täglichen Leben braucht, vorhanden sein soll, aber gleichzeitig auch nicht mehr als das, was man unbedingt braucht. Das reduziert auf das Wesentliche und macht das, was man besitzt, deutlich kostbarer. Daher mahnt er seine Mönche, mit jedem Gegenstand, mit jeder Sache, die im Kloster vorhanden ist, achtsam umzugehen: »Alle Geräte und den ganzen Besitz des Klosters betrachte er (der Cellerar, der für den Besitz des Klosters zuständig ist; Anm. des Autors) als heiliges Altargerät« (RB 31,10). Altargerät

in einem Kloster ist all das, was zur Feier des Gottesdienstes verwendet wird und dafür notwendig ist.

Alles in meinem Wohnraum Vorhandene wie heiliges Altargerät zu behandeln meint, sorgfältig und achtsam damit umzugehen. Deutlich wird das in unserer Sprache, wenn jemand von einer Sache, einem Gegenstand sagt: »Der ist mir heilig.« Jeder von uns hat solche Dinge. Bei mir ist es der erste Kinderschuh, den ich getragen habe, oder auch der Teddybär, den ich zu meiner Geburt geschenkt bekommen habe. An solche »Heiligtümer« lässt man kaum jemanden heran, da hat man ein Auge drauf, das wird gepflegt und behütet.

Wenn man allen Dingen, die man besitzt, mit einer solchen Achtsamkeit begegnen möchte, ist das nur möglich, wenn man den Überblick hat, was man tatsächlich hat. Habe ich das nicht oder habe ich einfach zu viel, kann es sein, dass ich nicht einmal weiß, wo sich was befindet und ich lange suchen muss, wenn ich etwas brauche. Achtsamer Umgang mit den Dingen würde bedeuten, sie nicht einfach achtlos in die Ecke zu werfen oder noch am letzten freien Platz in der Wohnung zu verstauen. Vielmehr meint es, jedem Ding seinen Platz zu geben – wo ich es bei Bedarf dann auch finde.

Ein achtsamer, würdigender Umgang mit meinem Besitz meint auch, dass ich immer wieder einmal meine Sachen in die Hand nehme und mich an ihnen freue. Ein Mitbruder, der Künstler ist, nimmt ab und an Bilder oder Kunstwerke aus dem Lager und stellt sie in sein Atelier. Dann setzt er sich ans Klavier und improvisiert zu dem Bild. Er lässt seinen Empfindungen, die dieses Bild in ihm wachruft, freien Lauf. Erlebt man ihn dabei, spürt man seine pure Lebensfreude.

Gehe ich also achtsam mit meinem Besitz um und betrachte ich ihn wie heiliges Altargerät, ist damit auch gemeint: Alles, was in meinem Wohn- und Lebensraum vorhanden ist, soll notwendig sein. Aufzuräumen wäre in diesem Sinn dann eine Bestandsaufnahme: Was habe ich alles? Und was davon brauche ich wirklich, ist notwendig für mein Leben? Zum Notwendigen gehört aber nicht immer nur das, was ich im Alltag gebrauche, also eine Zahnbürste, ein Kühlschrank, ein Stuhl. Manches von dem, was ich besitze, ist auch Ausdruck meiner selbst und in diesem Sinn ebenfalls notwendig. Dennoch kann ich mich beim Aufräumen fragen: Wo schränken mich diese vorhandenen Dinge ein, machen sie mich eng, nehmen sie mir die Luft zum Atmen, weil es zu viele sind?

Dass jeder Mönch alles Notwendige hat, ist nach Benedikt im Kloster Aufgabe des Abtes. Dazu gehört auch die

Entscheidung darüber, was denn notwendig ist. Als Vater (nichts anderes bedeutet das Wort »Abt«) der Gemeinschaft trägt er Sorge dafür, dass jeder Mönch all das erhält: »Kukulle (ein Gebetsmantel, Anm. des Autors), Nadel, Tuch, Schreibtafel (...). Der Abt erwäge aber immer jenen Satz der Apostelgeschichte: »Jedem wurde so viel zugeteilt, wie er nötig hatte« (RB 55,19–20).

Da die Gemeinschaften zu Benedikts Zeiten nicht so groß waren wie meine Gemeinschaft jetzt, war es dem Abt möglich, sich um jeden Einzelnen zu kümmern. Heute ist der Abt zwar in allem letztlich verantwortlich und trägt damit auch die Verantwortung dafür, jeden Einzelnen in der Entfaltung seiner Lebendigkeit zu fördern, aber er muss nicht jedes Detail regeln oder entscheiden. Vielmehr obliegt es zunächst jedem Mönch, für sich selbst Verantwortung zu übernehmen. Dazu gehört auch, mir zu überlegen, wie ich mein Zimmer, das Büro oder die Werkstatt nutze und gestalte.

Auf heute übertragen kann die Weisung Benedikts, dass der Abt für alles Notwendige Sorge zu tragen hat, heißen, dass sich der väterliche Teil in mir angesprochen fühlt: der Anteil in mir, der Sorge trägt für mich, der erspürt, was ich wirklich brauche, aber der auch darauf achtet, dass alles für mich Notwendige vorhanden ist.

»Alle Geräte und den ganzen Besitz des Klosters betrachte er als heiliges Altargerät.«

RB 31,10

»Der Abt (muss) alles Notwendige geben: Kukulle, Nadel, Tuch, Schreibtafel (...)
Der Abt erwäge aber immer jenen Satz der Apostelgeschichte: ›Jedem wurde so viel zugeteilt, wie er nötig hatte.«

RB 55,18

Fragen

Wo wünschst du dir mehr Ordnung in deinem Leben? An welcher Stelle würdest du gerne mit Aufräumen beginnen? Im privaten Bereich oder bei der Arbeit? Im Hinblick auf deine Vergangenheit oder deine Zukunft?

Was hindert dich am Aufräumen und daran, für Ordnung zu sorgen?

Wo und wie findest du Ruhe? Nimmst du dir Zeit und Raum, dass Dinge in dir sich setzen und sortieren können?

Übungen



Nimm dir Zeit und schau dich in Ruhe in deinem Wohnbereich, deinem Zimmer um. Welche der Dinge, die du siehst, sind schon lange nicht mehr benutzt worden? Welche Sachen könnten entsorgt werden? Was stört dich im Raum und lenkt dich ab?



»Morgen« will der kleine Mönch beginnen aufzuräumen. Überlege dir, ob und wann du beginnen möchtest, dein Zimmer, deine Wohnung aufzuräumen – und warum du nicht sofort damit beginnen kannst.



Auf einer Skala von 1 bis 10: Wie entschieden bist du, tatsächlich aufzuräumen?