

ANSELM GRÜN

Leben -
NICHT NUR AM
WOCHENENDE



Vier-Türme-Verlag

»Ora et labora«

Grundsatz des
benediktinischen Lebens

Liebe Leserin, lieber Leser,
vielen Menschen wird die Arbeit immer mehr zu einer Last. Sie haben Angst, die Freude daran zu verlieren und unter dem Druck der Anforderungen zusammenzubrechen. Nur wenige Menschen werden sagen, dass sie in Ruhe ihrer Arbeit nachgehen können. Auch konkrete Probleme bei der Arbeit können belastend sein.

Das benediktinische »ora et labora« prägte die Arbeitsethik des christlichen Mittelalters. Von dieser Haltung könnten wir auch heute noch lernen. Natürlich sind die Voraussetzungen jetzt andere als zur Zeit Benedikts. Doch dass Gebet und Arbeit, Innehalten und Nach-außen-Gehen, Bewegung und Ruhe, Leben und Beruf miteinander in Einklang kommen sollen, ist auch in unserer Zeit ein wichtiges Anliegen. Heute spricht man von Work-Life-Balance. Benedikt meint, dass das Gebet die Quelle ist, aus der die Arbeit strömt. Und umgekehrt ist die Arbeit ein Test, ob unser Gebet echt ist, ob wir in unserem Gebet wirklich frei werden von unserem Ego, um uns auf Gott und auf die Arbeit einlassen zu können. Doch was bedeutet »Gebet« für den modernen Menschen, der nicht unbedingt fromm ist? Es meint: Zeit zum Innehalten haben, Zeit, in der ich zur Ruhe komme, in der ich die Arbeit unterbreche, um ganz bei mir zu sein. Auch wenn die äußeren Verhältnisse nicht ideal sind, kann ich mich im Gebet immer wieder zurückziehen in den inneren Raum der

Stille. Dieser Raum der Stille hält mich nicht von der Arbeit ab, sondern befähigt mich, mitten in einer lärmenden und hektischen Atmosphäre die innere Ruhe zu bewahren. Wenn wir die Arbeit aus einer spirituellen Kraftquelle heraus vollziehen, dann wird unsere Arbeit zum Segen für uns und die Menschen, für und mit denen wir arbeiten.

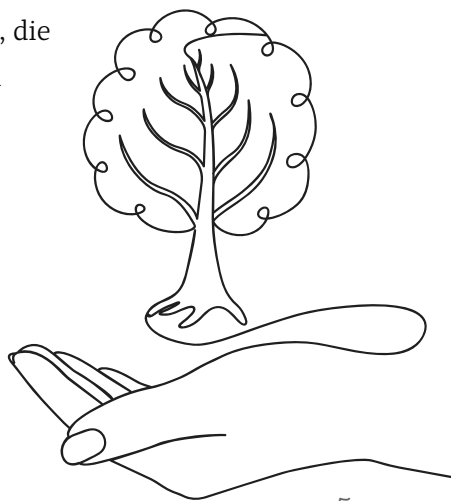
Ich wünsche dir und hoffe, dass du, liebe Leserin und lieber Leser, auch für dich und deine Arbeit in diesem Buch Anregungen findest, die dir ganz konkret weiterhelfen.


Dazu möchte ich dir ein paar wichtige Fragen stellen, und wenn du magst, ist hier viel Platz, um sie für dich zu beantworten. Ich möchte dir auch ein paar Impulse mit auf den Weg geben – du kannst sie mit in deinen Tag nehmen oder sie als Aufhänger nutzen, um darüber mit einem anderen Menschen ins Gespräch zu kommen. Und schließlich würde ich mich freuen, wenn meine Anregungen und Fragen dazu führen, dass du einfach weiterdenkst und deine ganz eigenen Lösungen und Antworten findest, die genau auf dein Leben passen. Wenn du magst, kannst du auch diese hier eintragen. Dann kann dir das Buch vielleicht zu einem wichtigen Wegbegleiter werden, in das du immer wieder gerne hineinschaust, das du ergänzt und weiterschreibst, bis es ganz zu deinem Buch geworden ist.

Herzlichst, dein

P. Anselm Grün

»Ora et labora« gilt als die Grunddevise der Benediktiner. Das meint nicht nur eine äußere Verbindung und ein zeitlich ausgewogenes Maß an Gebet und Arbeit. Es geht vor allem um eine innere Verbindung. Wenn uns das innere Miteinander von Gebet und Arbeit gelingt, dann können wir »mit innerer Ruhe« arbeiten. Allerdings sind die heutigen Bedingungen nicht förderlich, das benediktinische »ora et labora« in unserer Arbeit zu leben. Deshalb geht es nicht nur um die persönlichen Voraussetzungen, wie wir Gebet und Arbeit miteinander verbinden können. Es geht auch um strukturelle Bedingungen, die diese Verbindung möglich machen.





Eine solche Haltung kann uns davor bewahren, uns von der Arbeit erdrücken zu lassen. Wir müssen aus den inneren Quellen schöpfen, um nicht erschöpft zu werden durch die täglichen Mühen. Daher ist mir das benediktinische »ora et labora« so wichtig. Denn darin wird deutlich, wie wichtig Spiritualität als Quelle für unsere Arbeit ist. Sie bringt uns in Berührung mit der inneren Quelle, die nie versiegt. Wenn wir aus dieser Quelle arbeiten, dann verwandelt das unsere Arbeit. Sie ist nicht mehr nur Last oder Pflicht, sondern wird auch zu einem Ausdruck unserer Spiritualität, zu einem Ausdruck der Liebe und Hingabe.

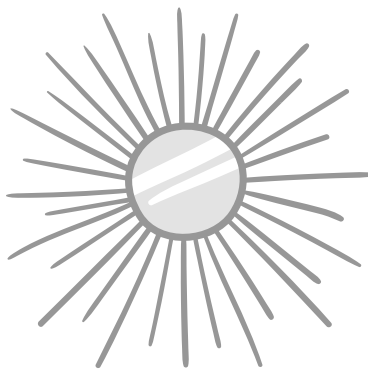
WER BIN
ICH UND
WER BIN ICH
GEWORDEN?
- DER BLICK
NACH INNEN

Herkunft

Mir meine Herkunft bewusst zu machen, hilft mir, meine Stärken und Schwächen zu entdecken.

Nur wenn ich um beides weiß – um Stärken und Schwächen –, kann ich beides nutzen, um in der Arbeit mein Potenzial zu entfalten.

Wenn die Herkunft nicht bearbeitet wird, wiederholen wir oft unbewusst die negativen Seiten der Eltern. Oder wir werden davon innerlich gelähmt. Wir finden nicht zu unserer Kraft. Ich schaue meine Verletzungen an. Und ich umarme mich mit all meinen Verletzungen. Dann spüre ich einen inneren Frieden in mir. Ich spüre, dass die Verletzungen mich auch dazu geführt haben, lebendig zu bleiben und mich auf den Weg der inneren Entwicklung zu machen.



Übung

Nimm dir Zeit, suche dir einen Ort, an dem du ungestört nachdenken kannst. Wenn du magst, nimm dieses Buch mit, um deine Gedanken zu notieren (siehe nächste Seite).

Wie war deine Kindheit für dich? Behütet?
Einfach schön? Anstrengend? Schwierig?

Gibt es etwas, das du als Verletzung aus der Kindheit noch spürst? Was war es?

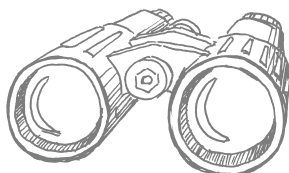
Wenn du an deine Eltern denkst, hast du manchmal das Gefühl: »Ich bin genau wie meine Mutter/wie mein Vater!« oder »Das läuft in meinem Leben genau wie bei meinen Eltern«. Löst das schöne Gefühle in dir aus? Oder findest du das eher schwierig?


Was würdest du als deine Stärken und was als deine Schwächen sehen?

Wenn du mit dem Bild etwas anfangen kannst, nimm dich einmal selbst fest in den Arm: Schling die Arme um dich und versuche dir vorzustellen, dass du dich hältst - mit all deinen Stärken und Schwächen.

Hier ist Platz für deine Gedanken:

A large grid of small dots for writing thoughts.

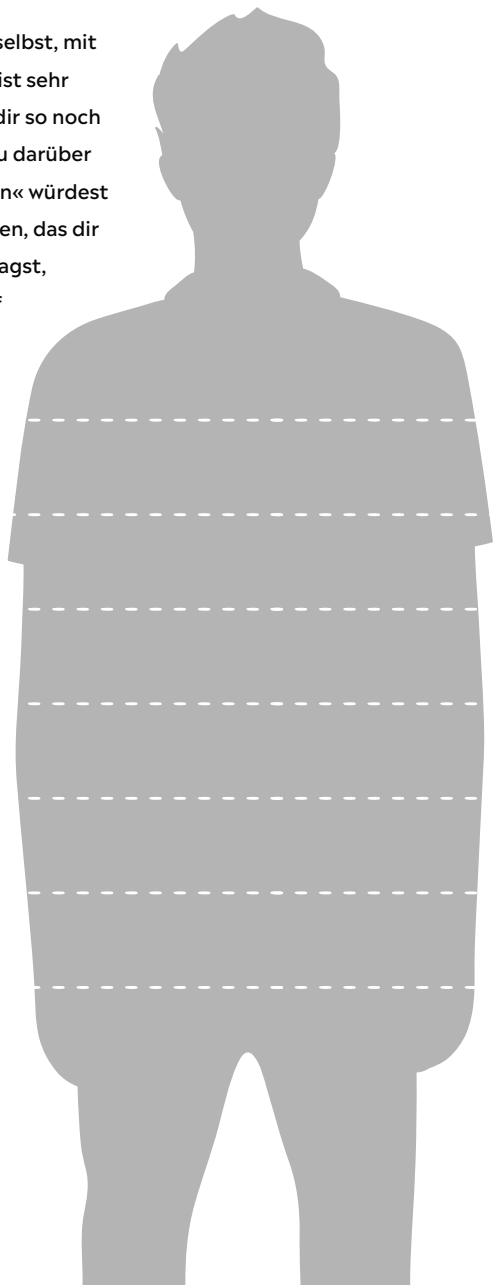




Die Bibel schildert uns eine Szene, in der Jakob in einer Nacht mit einem Mann kämpft. Er ist ein Bild für unsere Schattenseiten. Jakob kann sie nicht länger verdrängen. Im Kampf muss sich Jakob dieser Seite stellen. Mitten im Gemenge bittet der Mann, Jakob solle ihn loslassen. Doch dieser erwidert den eigenartigen Satz: »Ich lasse dich nicht los, wenn du mich nicht segnest« (Genesis 32,27). Der andere segnet ihn tatsächlich und gibt ihm einen neuen Namen. Er soll nicht mehr Jakob (Betrüger) heißen, sondern Israel (Gottesstreiter).

Die beste Vorbereitung auf die Arbeit ist die ehrliche Begegnung mit sich selbst und das Anschauen dessen, was wir in uns an Schattenseiten wahrnehmen. Wenn wir uns damit ausöhnen, können wir gelassener, ehrlicher und realistischer mit anderen umgehen. Wir sehen sie dann nicht durch die getrübe Brille unserer verdrängten Schattenseiten, sondern so, wie sie sind. Wenn wir uns den eigenen Schattenseiten stellen, dann werden sie uns zum Segen. Wir gehen verwandelt unseren Weg. Und wir werden wie Israel zum Segen werden für viele.

Das Bild vom Kampf mit sich selbst, mit den eigenen Schattenseiten, ist sehr eindrücklich. Vielleicht ist es dir so noch nicht begegnet. Aber wenn du darüber nachdenkst: Welche »Schatten« würdest du in deinem anderen Ich sehen, das dir gegenübersteht? Wenn du magst, kannst du, was dir in den Kopf kommt, hier in den Schatten-umriss eintragen.



Segnen heißt auf Latein »benedicere«, wörtlich übersetzt:
Gutes sagen. Wie wäre das, wenn du dich von deinem Schatten
»segnen« lassen würdest? Was könnte er dir Gutes sagen?
Was könnte helfen, dass du deine Schattenseiten nicht mehr
bekämpfst, sondern ihnen auch Gutes abgewinnen kannst, sie
schätzen lernst?

Hier ist Platz für deine Gedanken:

A large grid of small dots for writing thoughts.

