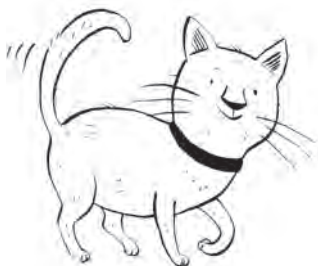


Ansgar Stüfe

DER
KLEINE
MÖNCH
UND
DAS
GROßE
GLÜCK



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



Ansgar Stüfe

DER
KLEINE
MÖNCH

UND
DAS
GROSSE
GLÜCK



Vier-Türme-Verlag



Nebel im Kopf 9

BENEDIKTINISCHE TRADITION:

DAS MURREN 29



Das Große im Kleinen finden 37

BENEDIKTINISCHE TRADITION:

**UNTERBRECHEN UND DEN
BLICK SCHÄRFEN** 53



Vom Glück im Apfeln 61

BENEDIKTINISCHE TRADITION:

VOM GUTEN KERN 76



Glücksmomente 87

BENEDIKTINISCHE TRADITION:

GEMÄSSIGTES GLÜCK 100



Geteiltes Glück 109

BENEDIKTINISCHE TRADITION:

REGEL(GE)RECHT GLÜCKLICH 120





Trübsinnig blickte der kleine Mönch aus dem kleinen Fenster seiner Klosterzelle. Soweit man sehen konnte, war der Himmel grau. Obwohl er schon die dicken Socken angezogen hatte, fröstelte ihn. Die Glocke läutete zum Stundengebet, und mit hängenden Schultern machte sich der kleine Mönch auf den Weg in die Kirche.

Am Ende des Ganges kam ein Mitbruder aus seiner Zelle. »Guten Morgen«, grüßte er fröhlich.

»Hmnja, 'n Morgen«, nuschelte der kleine Mönch in seinen nicht vorhandenen Bart.

»Wohl noch nicht ganz wach heute, was?«, fragte der Mitbruder gut gelaunt. Der kleine Mönch schaute auf und sah verdrossen durchs Fenster.

»Ach, es ist alles so grau heute und so trübes Wetter«, erwiderte er.

»Na, komm schon«, versuchte ihn der Mitbruder aufzuheitern: »Gib dem Tag eine Chance! Ist der Himmel grau, nimmt die Sonne doch bloß einen neuen Anlauf!« Der kleine Mönch seufzte nur.

Im Morgengebet stimmten die Vorsänger Psalm 128 an. Der kleine Mönch sang leise mit: »Du sollst dein Leben lang das Glück Jerusalems schauen.«

Da dachte er an den grauen Himmel vor seinem Fenster: »Das Glück Jerusalems, was für ein großes Glück das sein muss – naja, aber sicher nicht bei so einem Wetter ...«

Mit solchen Gedanken ging er nach dem Gebet zum Frühstück. Ausgerechnet heute, an einem Samstag, wo er nicht arbeiten musste, war so schlechtes Wetter! Das machte den kleinen Mönch fast schon wütend.

Nebel im Kopf

Der Morgen des kleinen Mönchs war von Grautönen geprägt. Alle Farben waren hinter einem Vorhang verschwunden: Die Wolken am Himmel waren grau, die Wände seiner Mönchszelle waren grau und die Augen seines Herzens sahen nur noch grauen Nebel. Dieser Nebel war an diesem Morgen undurchdringlich. Weder die freundliche Ansprache eines Mitbruders drang zu ihm durch noch erreichte das Wort Gottes im Gebet sein Herz.

Solche Stimmungen treffen auch uns immer wieder. Niemand bleibt davon verschont. An solchen Tagen haben wir das Gefühl, wir seien von jedem Glück verlassen. Vielleicht sogar, als gäbe es gar kein Glück mehr für uns. Niemand wird sagen können, dass er solche Tage liebt und sie zu seinem Leben gehören wie eine Feier oder Fest. Gewöhnlich möchten wir solche Stimmungen so schnell wie möglich ins Gegenteil verkehren und von Herzen wieder glücklich sein.

Was hat es nun mit diesen trübsinnigen Tagen auf sich? Woher kommen sie, und lassen sie sich vielleicht vermeiden? Erstaunlich ist, dass weder Mitmenschen noch Ge-

bet beim kleinen Mönch zu einer schnellen Auflichtung des Tages führten. Da scheint doch eine große Macht dahinterzustecken, die sich gar nicht so leicht hinter der grauen Nebelwand entdecken lässt. Versuchen wir also einen Blick hinter diese Wand zu werfen.

Meine Noviziatszeit liegt schon viele Jahrzehnte zurück. Dennoch sind mir einige Erfahrungen in tiefer Erinnerung geblieben. Bis zu diesem Noviziatsjahr war ich in der Ausbildung zum Arzt voll im Prüfungsstress. Danach wollte ich eine Karriere an der Universität starten. Genau in diesem Moment kamen mir Zweifel, ob das der richtige Weg für mich ist. Nach vielen inneren Kämpfen entschloss ich mich, den Versuch zu wagen, Mönch zu werden. Das erste Jahr im Noviziat war auch die erste Gelegenheit, bei der ich mir viel Zeit nehmen konnte, mich selbst kennenzulernen. Selbst wenn ich wieder ausgetreten wäre, hätten diese Erkenntnisse mein ganzes Leben nachgewirkt. Und so war es auch für mich als Mönch.

Zu diesen Erfahrungen gehörte eine zunächst einmal beunruhigende Entdeckung: Ich befand mich mitten im Noviziatsjahr. Inzwischen hatte ich mich an das klösterliche Leben gewöhnt. Die Probleme meines früheren Lebens waren schon weit weg. Nach und nach spürte ich innerlich eine friedliche Stimmung, Konflikte schienen weit weg. Eine Verantwortung hatte ich auch nicht zu tragen, wenn

man davon absieht, dass ich beim Fensterputzen für die Durchsichtigkeit des Glases zuständig war.

Eines Morgens wachte ich auf und war in einer schrecklichen Stimmung. Ja, es schien mir, dass ein tiefes Unglück über mich hereingebrochen wäre. Mein ganzes Leben kam mir verfehlt vor, und alle meine Entscheidungen erschienen mir falsch. Ich hatte eine glänzende Stelle an einem Forschungsinstitut einfach aufgegeben, eine Freundschaft mit einer Frau beendet und war in ein Leben geraten, das ich eigentlich gar nicht führen wollte. Die langen Gänge in Münsterschwarzach kamen mir mit hässlich und abstoßend vor. Nichts konnte mich aufheitern. Schlimmer noch, ich interessierte mich nicht einmal für eine andere Lebensform. Ich wollte gar nicht austreten oder ein anderes Leben anfangen. Ich war einfach gelähmt, unglücklich und hoffnungslos.

Nach zwei, drei Tagen wurde es besser, und ich konnte langsam Distanz von der Stimmung erlangen. Das half mir, über diesen plötzlichen Stimmungsumschwung nachdenken zu können. Allerdings war ich nicht zu einem Gespräch bereit, sondern setzte mich allein mit mir selbst auseinander. Dabei fiel mir auf, dass es kein Ereignis gab, keinen »Trigger«, wie man heute sagt, der diese Stimmung ausgelöst hatte. Mitten im normalen geregelten Alltag war ich plötzlich unglücklich und schwermütig geworden. Es



war auch nicht das klösterliche Leben, das mit schwerkraften war, sondern ein grundsätzlicher Selbsthass, der plötzlich aus meinem Inneren emporgestiegen war. Später habe ich gelernt, dass solche Erlebnisse gerade dann auftreten, wenn der äußere Druck wegfällt. Daher können Menschen in solchen Perioden des Alleinseins auch Tiefenerfahrungen machen, die sonst nicht wahrnehmbar sind.

Ich stellte also fest, dass solche negativen Stimmungen schon in der Tiefe unserer Seele angelegt sind. Sie kommen unerwartet zur Wirkung, und wir können im Alltag schlecht einschätzen, was die Ursache ist. Wenn wie in meiner Noviziatssituation tatsächlich alle anderen Ursachen ausgeschlossen werden können, wird die Erkenntnis klarer. Im Alltag machen wir aber gewöhnlich kurz zuvor liegende Ereignisse für unsere Stimmungen verant-

wortlich. Zu unterscheiden, ob unsere jeweilige Stimmung nur eine gewöhnliche Schwankung unserer Seelentiefe ist oder eine äußere Ursache zugrunde liegt, hilft uns aber, mit solchen Stimmungen zurechtzukommen.

Die Erfahrung aus meiner Noviziatszeit brachte mir noch eine andere Erkenntnis: Diese Untergangsstimmung tauchte plötzlich auf, ohne eine erkennbare Ursache, verschwand aber genauso schnell wieder, ohne Folgen zu hinterlassen. Nach einer Woche konnte ich nur den Kopf schütteln, wenn ich daran dachte, wie es mir vor Kurzem noch gegangen war.

Dankbar stelle ich zudem fest, dass ich in dieser Situation keine Entscheidung treffen musste und auch nicht für andere Menschen verantwortlich war, die unter meiner Stimmung hätten leiden müssen.

Aus diesem Erlebnis lernte ich Maßgebliches. Wir alle müssen damit rechnen, durch unsere seelische Struktur ab und zu in eine depressive Stimmung zu geraten. Es scheint so zu sein, dass ein Gleichgewicht zwischen Glücksempfinden und Traurigkeit bestehen muss, weshalb sich beide Stimmungen abwechseln. Dazu müssen wir nicht viel tun. Im Gegenteil, in solchen Situationen sollten wir unsere Routine im Alltag fortsetzen und das Abklingen der schlechten Stimmung abwarten.

Das klingt jetzt recht einfach, als ob wir alle Probleme allein durch Abwarten lösen könnten. Natürlich werden solche Traurigkeitsphasen nicht nur durch biorhythmische Schwankungen verursacht, sondern haben oft auch ganz andere Ursachen. Möglicherweise sind diese sogar viel häufiger der Grund. Dann aber müssen wir uns um sie kümmern.

Zu den Ursachen von schlechten Stimmungen gibt es viel Literatur. Dem kleinen Mönch würde es ganz schwindelig werden, wenn er das alles lesen sollte. Das möchte ich auch keinem Leser zumuten. Es geht ja vor allem darum, eigene aktuelle Probleme zu erkennen, die dafür verantwortlich sind, dass wir uns so unglücklich fühlen.

Die meisten Menschen – hoffentlich alle – sehnen sich nach Erlebnissen, Erfahrungen oder Zuständen, von denen sie meinen, dass sie dadurch glücklich werden. Sehnsüchte sind Wünsche, die sich noch nicht erfüllt haben. Daher sehnen wir uns danach. Wir alle erinnern uns an die Sehnsucht nach Weihnachten als wir Kinder waren. Nicht nur die Geschenke, das ganze Fest weckte in uns die Vorstellung, wenigstens kurze Zeit völlig glücklich zu sein. Diese Sehnsucht nach innerem Glück ist eine typisch menschliche Eigenschaft. Sie setzt nämlich voraus, dass wir in unserer Fantasie von Dingen träumen können, die wir nicht

haben und uns deshalb vorstellen müssen. Das Problem liegt dann darin, dass unsere Vorstellungen nicht unbedingt mit der Wirklichkeit übereinstimmen. Immer wieder kommen wir aber zu der Einsicht oder werden damit konfrontiert, dass wir von etwas geträumt haben, das unerreichbar ist. Dann drücken uns die unerfüllbaren Sehnsüchte nieder. Wir sind enttäuscht und übel gelaunt.

So erging es einer meiner Schwestern, als sie fünf Jahre alt war. Ihr größter Wunsch war ein Puppenwagen. Meine Eltern besorgten einen solchen, modern und schick, mit einer kleinen Puppe darin. Der Heilige Abend kam, und wir alle packten unser Geschenk aus. Um die Spannung nicht unerträglich werden zu lassen, begann die Jüngste. Als meine Schwester das große Paket auspackte und den Wagen sah, zeigte sie keinerlei Reaktion – kein Lächeln, keine Freude. Sie nahm den Wagen und schob ihn in die Ecke. Alle waren total verblüfft.

Nach einiger Zeit kam heraus, dass sie sich einen völlig anderen Puppenwagen vorgestellt hatte. Dieser kam ihr hässlich und zu klein vor. Vor allem die Räder waren zu klein ausgefallen. Sie war so von ihrer Enttäuschung erfüllt, dass die ganze Festfreude der Familie getrübt war. Die Bescherung kam schnell zu ihrem Ende, und jeder ging in sein Zimmer.

So ist das mit unserer Sehnsucht. Sie ist Teil unserer menschlichen Natur, aber auch Ursache für unser Unglücklichsein.

Sicher könnten viele ganz ähnliche Geschichten aus ihrer Familie oder von sich selbst erzählen. Dennoch ist es erstaunlich, wie sehr die Sehnsucht nach Glück unser Leben beherrscht. Im Religionsunterricht hatte unser Lehrer eine Erklärung parat: Diese Sehnsucht sei die Ursache dafür, dass wir uns nach Gott sehnen. Nur er kann das wirkliche Glück erlebbar machen. Es klang ein wenig nach einem Gottesbeweis: Da wir in unserem irdischen Leben kein »echtes« Glück erreichen können, muss es Gott geben. Sonst würde eine so tiefe Veranlagung des Menschen in die Leere laufen.

Für den gläubigen Christen ist tatsächlich nur in Gott das wirkliche Glück zu finden. In der Wirklichkeit unseres Alltags ist das aber nicht so einfach zu erleben. Der kleine Mönch spürte im Chorgebet eigentlich nichts, das ihn wieder glücklich machen konnte. Es hilft dann auch nicht wirklich weiter, wenn Religionslehrer erklären, dass dieses Glück in Fülle erst nach dem Tod erlebbar wird. Wer weiß das schon so genau? Das Streben nach Glück liegt also in jedem Menschen, aber nicht dessen Ziel. Kann es wirklich sein, dass wir erst warten müssen, bis wir gestorben sind, um echtes Glück zu erfahren?

Diese Ansicht war immer wieder einmal in kirchlichen Lehren dominant und ist es in gewissen Kreisen immer noch. Hier wird das menschliche Leben als ein langer Leidensweg gesehen. Im Marienhymnus »Salve Regina« wird die Welt als ein Tal der Tränen bezeichnet. Damit könnte man unsere depressiven Stimmungen, die an Verzweiflung grenzen, abschließend erklären: Das Leben ist nun einmal eine Aneinanderreihung von Sorgen und Nöten. Erst im Jenseits erfüllt sich unsere Sehnsucht nach Glück. Dazu gab es aber über die Jahrhunderte weg bereits Gegendarstellungen. Welche glücklichen Zustände versprachen sie?

Der englische Philosoph Jeremy Bentham (1748–1832) entwickelte eine Glückslehre ganz ohne Gott. Er erklärte, dass jedes Handeln, jede Entscheidung danach gemessen werden sollte, ob sie glücklich macht oder nicht. Er lehnte daher Verzicht und Askese rundheraus ab. Sie nützten niemandem, und man könne sehr gut ohne sie auskommen. Sinnvoll und moralisch richtig seien nur Handlungen, die zur Vermehrung des Glücks beitragen. Diese Lehre wird als Utilitarismus bezeichnet und wurde von Anfang an vor allem von den christlichen Kirchen scharf kritisiert. Eigentlich ging es Bentham nicht so sehr um individuelle Moral, sondern um die Art, wie Gesetze verfasst sein sollten. Gesetze sind seiner Meinung nach dazu da, dem Menschen nützlich zu sein. Gesetze sollen den

Weg zum Glück erleichtern und ermöglichen und nicht das Gegenteil bewirken. Das ist nun wirklich kein schlechter Grundsatz. Im Grunde genommen wird im heutigen demokratischen Rechtsstaat genau diese Forderung an die Gesetzgeber gestellt: Gesetze müssen das Leben der Gesellschaft erleichtern und möglich machen. Unser Miteinander muss durch Gesetze friedlich geordnet sein und zu mehr Freude führen. So abwegig sind also die Vorstellungen von Jeremy Bentham nicht. Geht man weiter auf die Suche nach Glücksversprechungen, kann man erstaunliche Entdeckungen machen.

So heißt es beispielsweise im Prolog der Regel Benedikts: »Wer ist der Mensch, der das Leben liebt und gute Tage zu sehen wünscht?« (RB Prol. 15). Weiter unten findet sich sozusagen die Antwort: »Wer aber im klösterlichen Leben und im Glauben fortschreitet, dem wir das Herz weit und er läuft in unsagbarem Glück der Liebe den Weg der Gebote Gottes« (RB Prol. 49). Benedikt behauptet also nichts weniger als das: Wenn ich mich ganz auf das klösterliche Leben einlasse, erlebe ich ein unsagbares Glück. Die Regel Benedikts ist eine Art Verfassung. Sie regelt das Zusammenleben einer Gruppe von Menschen, Frauen oder Männer. Im Grunde legt Benedikt die gleichen Grundsätze wie Bentham an. Die Einhaltung der Regel soll zu Glück führen, sonst ist sie nicht sinnvoll.



Mit noch viel stärkeren Worten findet sich das Glücksversprechen im Text der Unabhängigkeitserklärung der Vereinigten Staaten von Amerika. Da der Mensch ein Geschöpf Gottes ist, verpflichtet sich der neue Staat dazu, »das Leben, die Freiheit und das Streben nach Glück« (»Life, Liberty and pursuit of Happiness«) zu garantieren. Die Gründer hatten sich damals viel vorgenommen. Leben und Freiheit kann man sich als Aufgabe für den Staat gerade noch vorstellen, aber das Streben nach Glück der Bürgerinnen und Bürger zu garantieren, ist schon ein großes Versprechen. Genau da beginnt auch das Problem, denn was macht uns denn eigentlich glücklich? Was sind die Bedürfnisse, deren Erfüllung uns aufbauen und mit Zufriedenheit erfüllen? Darauf gibt es keine einfache Antwort. Im Gegenteil: Alle diese Aussagen lösen erst einmal Sehnsüchte aus.

Diese Sehnsüchte sind aber nicht klar definiert, sondern entstehen aus unserer Vorstellungskraft. Sie sind also nicht an die Wirklichkeit gebunden. Daher war meine Schwester an Weihnachten so enttäuscht und deshalb

wurde der kleine Mönch auch nicht plötzlich wieder glücklich, weil er in das Chorgebet ging. Und auch die Menschen in den Vereinigten Staaten werden nicht glücklich, nur weil sie in einem Staat leben, der gegründet wurde, um ihnen Glück zu bringen.

Wir alle sind von der Sehnsucht nach Glück erfüllt, wissen aber oft nicht, welches Verhalten wirklich zu diesem Ziel führt. Sollen wir nun auf Benedikt vertrauen oder den Versprechen so vielfältiger anderer Glücksbringer? Wie in dem Beispiel aus meinem Noviziat hilft dabei oft die Selbstbeobachtung. Ich gestehe, dass ich ein gutes Essen in einem Restaurant sehr genießen kann. Ich bewundere die große Kochkunst und die Raffinesse des Geschmacks. Ich habe aber beobachtet, dass der Genuss schnell nachlässt, wenn ich zu oft und in zu kurzem Abstand Gelegenheit dazu habe. Lange Pausen dagegen erhöhen den Genuss. Das Gleiche gilt allgemein fürs Essen: Verzicht erhöht den Genuss, wenn es dann wieder etwas gibt.

Meine schwäbische Großmutter hat mir als kleinem Jungen folgende Geschichte erzählt:

Der schwäbische König war einmal auf Jagd gegangen. Dabei verlor er den Kontakt zur Jagdgesellschaft und verirrte sich. Er ritt durch den Wald und brauchte einige Stunden, bis er auf ein einsames Haus stieß. Darin lebe eine arme

Frau allein, die gerade ihren ärmlichen Hirsebrei kochte. Der König stieg vom Pferd. Er hatte großen Hunger und bat um etwas zu Essen. Die Frau gab ihm bereitwillig von ihrem Hirsebrei. Als der König gegessen hatte, sagte er mit leuchtenden Augen: »So gut habe ich in meinem ganzen Leben noch nicht gegessen.« Von dort fand er dann den Weg zurück in sein Schloss. Als er später sein gewöhnliches, reichhaltiges Essen am Hof bekam, schmeckte es ihm nicht mehr. Daher ließ er nach der alten Frau suchen. Als man sie gefunden hatte, bat er sie, ihm wieder das gleiche Gericht zuzubereiten. Doch er war maßlos enttäuscht – jetzt schmeckte es fade und war ihm fast zuwider. Er fragte die Frau, ob sie bei der Zubereitung etwas geändert habe. Sie versicherte ihm, dass es der gleiche Hirsebrei sei wie bei ihr zu Hause. Da rief der König verärgert: »Ja, warum hat es mir damals so gut geschmeckt?« Die Frau antwortete: »Herr König, damals hatten sie Hunger!«

Diese Geschichte ist einfach und teilt doch eine tiefe Wahrheit mit: Verzicht und Genuss gehören zusammen. Das wirkliche Glück hängt gerade nicht davon ab, alles zu bekommen, was wir uns wünschen, sondern davon, ob wir das rechte Maß zwischen Verzicht und Erfüllung finden. Der Verzicht ist geradezu lebensnotwendig. Es ist also eine widersprüchliche Situation: Manchmal hilft uns der Verzicht zur Zufriedenheit, manchmal der Genuss. Bei-

des hängt miteinander zusammen. Das eine geht nur mit dem anderen. Wer immer hungert und nicht genug zu essen hat, geht zugrunde. Das kann nicht das Ziel sein. Ebenso führt aber der Weg ins Unglück, wenn wir alles, was wir gerade wünschen, auch bekommen. Daher hat Benedikt eben doch recht. Er verlangt nämlich das rechte Maß.

Wir fürchten aber den Verzicht, gerade weil wir Angst haben, dass er uns unglücklich macht. Sind wir also unglücklich wie der kleine Mönch, sollten wir uns fragen, welche ungestillten Sehnsüchte wir in uns tragen. Der nächste Schritt wäre, herauszufinden, ob die Erfüllung dieser Sehnsüchte uns eher helfen oder eher schaden würden. Ob es also eher darum geht, einen echten Hunger zu stillen – ob im wörtlichen Sinn oder in Bezug auf Dinge, die unsere Seele als Nahrung braucht –, oder ob wir längst satt sind und einfach immer mehr möchten, aber spüren, dass wir mit diesem Mehr den Hunger gar nicht stillen können.

Beide Ursachen kommen aus unserem Inneren. Aber es gibt auch äußere Ursachen, die ebenso wichtig sein können. Unerwartet werden wir beispielsweise mit Bemerkungen oder Anreden konfrontiert, die uns verletzen. Auch wenn es kurze Alltagsepisoden sind, können sie uns traurig machen, manchmal sogar für längere Zeit.



Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese
Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie.
Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über
<http://dnb.d-nb.de> abrufbar.



1. Auflage 2021

© Vier-Türme GmbH, Verlag, Münsterschwarzach 2021

Alle Rechte vorbehalten

Lektorat: Marlene Fritsch

Illustrationen: Elli Bruder

Gestaltung: Matthias E. Gahr

Druck und Bindung: Pustet, Regensburg

ISBN 978-3-7365-0350-2

www.vier-tuerme-verlag.de

