

Spirituelle Kirchenführung

Inhaltsübersicht

FIXE BAUSTEINE

Beginn der Führung vor der Kirchentür

Baustein: „Singendes Beten“ auf der Empore

Baustein „Singen“

Baustein „Schweigen – Stille“ im Chor

Abschluss der Führung vor dem Altar

GEISTLICHE ÜBUNGEN

KREATIVES

VORTRAG

BAUSTEINE „GEISTLICHE ÜBUNGEN“

Baustein „Geistliche Übung“

Unterwegs-Gebet mit den Handflächen

1. Schritt:

Ich halte meine Hände mit den Handflächen nach unten. Das kann auch sehr unauffällig geschehen, ohne dass es jemand im Zug oder Bus bemerkt.

Ich zeige damit: Ich will loslassen. Ich gebe ab: meinen Ärger, Unsicherheit, Termindruck ... Mit offenen Händen nach unten kann ich nichts festhalten. Alles fällt mir aus der Hand – hinein in eine andere Hand, in Gottes Hand.

2. Schritt

Ich drehe die Hände mit den Handflächen nach oben, sie werden zu offenen Schalen.

Ich bitte Gott, dass er mir gibt, was ich nötig habe. Auch das kann sehr unauffällig geschehen.

Diese kleine Übung hilft im Durcheinander des Alltags. Der Knoten im Bauch löst sich.

Ich erinnere mich an Gott. Ich spüre: Er ist da. Er nimmt Lasten ab und hilft.

Baustein „Geistliche Übung“

Das Zehn-Finger-Dankgebet

„Ich liege im Bett und überlege bei jedem meiner zehn Finger:

Was war heute schön?

In der Regel fällt einem nach dem 5. Finger nichts mehr ein. Dann einfach eine Weile warten.

Danach kommen dann doch noch ein paar gute Erinnerungen.

Am Ende bete ich: Gott, ich danke dir für diesen guten Tag.“

Baustein „Geistliche Übung“

Tagesabschluss – Umgang mit dem Wimmelbild

Zur Demonstration bringe ich ein Ali Mitgutsch Buch mit oder das Buch „Wo ist Walter?“

„Wohl jeder kennt aus seiner Kindheit Wimmelbilder. Bis man auf einem Wimmelbild eine bestimmte Einzelheit entdeckt hat, braucht es Zeit.

Genauso ist es, wenn man auf seinen Tag zurückschaut. Da sieht man auch zunächst nur ein Gewimmel, und es dauert, bis man die guten Dinge des Tages entdeckt hat, für die man Gott danken möchte. Schau dir das Wimmelbild deines Tages an und versuche, darin das Gute, das dir Gott heute geschenkt hat, zu entdecken.

Zwei Leitfragen

1. Wofür bin ich dankbar?

2. Was will ich loslassen?

Versuchen Sie, auf jede Frage drei Antworten zu finden

Noch ein Tipp, falls Sie diese Übung zuhause wiederholen wollen:

Es hilft, die Antworten in Stichworten aufzuschreiben.“

Baustein „Geistliche Übung“

Säule in der Klosterkirche

Lied EG 630

Du Gott stützt mich,

du Gott stärkst mich,

du Gott machst mir Mut.

Selbstbesinnung in der Stille 3 Minuten

„Wer stützt mich?“

Für wen bin ich gerade eine Stütze?“

Schlusskommentar

„Im Letzten stützt Gott uns,

selbst wenn uns das sehr oft überhaupt nicht bewusst ist.“

Baustein „Geistliche Übung“

Wem verdanke ich etwas Wichtiges?

Selbstbesinnung

Welcher Person verdanken Sie etwas sehr Wichtiges in ihrem Leben?

Überlegen Sie sich bitte drei Personen.

Und dann wählen Sie eine davon aus.

Stille

Übung I

*Schicken Sie in Gedanken einen Dank
an diese Person!*

Übung II

Sprechen Sie ein Dankgebet an Gott:

*Danke Gott, dass du mir diesen Menschen
geschenkt hast.*

Aufgabe für die nächste Woche:

*„Bitte bedanken Sie sich bei dieser Person
in der nächsten Woche
in irgendeiner Form,
z. B. mit einem Brief, einem Telefonanruf,
per WhatsApp, mit einem Gespräch.“*

Baustein „Geistliche Übung“

Sich Bekreuzigen

Mit den Fingern der rechten Hand

berühre ich der Reihe nach

Stirn – Brust/Bauch - linke Schulter - rechte Schulter

Dabei spreche ich:

„Im Namen Gottes des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes. Amen.“

Bedeutung.

1. Indem ich das Kreuzzeichen über mir schlage, sage ich:

*Ich gehöre zu Jesus Christus mit meinem Denken (Stirn), mit meinem Herzen
(Brust)*

mit meinem Wollen und Handeln (Schultern)

*2. Ich erinnere mich, dass ich auf den Namen des Dreieinigen Gottes getauft bin
und sein Kind bin.*

3. Manchmal kann das Kreuzzeichen für mich auch wie ein Schutzschild

*vor Gefahren und Feinden sein.
Jesus selbst ist das Schutzschild
4. Vertikaler Balken =
Gott kommt auf die Erde in JC
Ich bin mit Gott verbunden nach oben
Horizontaler Balken =
Links und rechts bin ich mit Menschen verbunden.*

Baustein „Geistliche Übung“ Fenster mit Vogel

Hinführung:

*In der Rotunde des Chores sehen Sie einen Vogel.
Dieser Vogel nimmt Bezug auf ein Wort
aus Psalm 84,4*

*Der Vogel hat ein Haus gefunden,
die Schwalbe ein Nest für ihre Jungen*

Selbstbesinnung:

An welchem Ort fühle ich mich besonders zuhause?

Selbstbesinnung:

*Ein Vogel kehrt in sein Nest zurück.
Von dort wo er hergekommen ist, kehrt er zurück.
Er kommt in seine Heimat.
= Ich kehre zu Gott zurück.*

Baustein „Geistliche Übung“ Gewölbe

Liedzeile singen:

*Herr, du mein Gott,
Du bist weit!*

Übung:

*Atmen Sie diesen Satz ein paar Mal ein.
Wiederholen Sie diesen Satz einige Male
in ihrem Inneren!*

Baustein „Geistliche Übung „ Eingangstor

Hinführung:

*Sie erinnern sich an die Inschrift über dem Tor:
„Die Tür steht offen, das Herz noch viel mehr.“*

Selbstbesinnung:

*Wer findet bei mir offene Türen?
Wie aufgeschlossen bin ich Gott gegenüber?*

Baustein „Geistliche Übung“ Nackte Wand

Hinführung:

*Es gibt Situationen, in den wir vor der Wahl stehen:
Wollen wir der Wahrheit ausweichen oder sie anschauen?
Die Zisterzienser hatten den Anspruch an sich, der Wahrheit standzuhalten,
und ihr nicht auszuweichen,
so wie man dieser nackten Wand nicht ausweichen kann.*

*Im Johannes-Evangelium heißt es
„Die Wahrheit wird euch frei machen!“ (Joh 8,32)*

Selbstbesinnung:

*Weiche ich mir aus?
Oder kann ich mir selber begegnen?*

Baustein „Geistliche Übung“ Orantengebet

Haltung:

*Arme im rechten Winkel vor sich halten.
Ausgestreckte Hände schauen sich mit Innenfläche an.*

Selbstbesinnung:

*Ich überlege,
welche Menschen werden mir heute begegnen?*

Welche Aufgaben liegen heute vor mir?

Aktion

Ich lege alle und alles zwischen meine Hände.

Jesus Christus ist Anfang und Ende.
Er umfängt alles

Baustein „Geistliche Übung“ Kochtopf

Besinnung:

Wieviel Kochtöpfe habe ich gerade auf meinem Herd stehen?

Wie viele Töpfe muss ich rühren,
damit sie nicht anbrennen?

- Z.B. Pflege der Eltern
- Z.B. Neurodermittis der Tochter
- Z.B. eine neue Aufgabe im Betrieb
- Z.B. ein Wunsch der Ehepartnerin

Welchen Topf muss ich vom Herd nehmen,
damit ich die Zeit zum Rühren für die wichtigsten Töpfe habe?

Vorschlag für geistlichen Umgang damit:

Einen Topf auswählen und
in diesem Topf rühren.

Sie nehmen einen Kochlöffel
und stellen sich vor,

dass dieser Kochlöffel Jesus Christus. ist.

Kreise rühren= Jesus du hast eine unendliche Geduld und Kraft

Einen Achter rühren= Jesus du bist auch auf Umwegen dabei.

Warten Sie, was nun passiert.
Verändert sich etwas?

Baustein „Geistliche Übung“ Rest des Lebens

Aufgabe

Holen Sie sich ein Papiermaßband aus einem Möbelhaus.
Und schneiden sie von vorne die bisher gelebten Jahre ab.
Dann schneiden Sie vom anderen Ende soviel Jahre ab, bis sie zu ihrer durchschnittlichen Lebensdauer gelangen.

Frage:

Was ist ihre erste innere Reaktion?

Impuls

This day ist the first day of your life!

Was will ich noch tun?

Wie viele Frühlinge werde ich noch erleben?

Welche Ziele will ich noch erreichen?

Baustein „geistliche Übung“ ALI

Das bedeutet:

A=atmen

L=lächeln

I=innehalten

Veranschaulichung

Reiz/Erlebnis.....ALI.....Reaktion

Wirkung dieser Übung

Ich bin langsamer

und verschaffe mir dadurch einen Freiraum, in dem ich die Möglichkeit habe, mich selbst zu regulieren.

Das heißt: ich verfall nicht in einen Automatismus oder in eine Fremdbestimmung, sondern ich bestimme selber, wie ich handeln will.

Baustein „Geistliche Übung“

Prioritäten: ABS oder SBA?

1.) ABS Schale

A=Arbeit (größte Schale)

B=Beziehung (mittelgroße Schale)

S=selbst, Stille für mich (kleinste Schale)

wenn hier das Wasser von oben nach unten überfließt, dann fällt es an den beiden anderen Schalen vorbei.

2.) SBA Schale vgl. Brunnen in Maulbronn

S=selbst, Stille für mich (kleinste Schale)

B=Beziehung (mittelgroße Schale)

A=Arbeit (größte Schale)

Wenn hier das Wasser aus der obersten Schale überfließt, fällt es erst in die Beziehungsschale und dann in Arbeitsschale.

Das bedeutet: jede Schale ist gefüllt

Und kommt nicht zu kurz

Frage / Selbstbesinnung

Welche Reihenfolge

lebe ich in meinem Alltag?

Anmerkung

Es geht nicht darum die Schalen zu verkleinern oder zu vergrößern, sondern es geht um die richtige Reihenfolge.

Jesus sagt dazu in Matthäus 6,33

„Trachtet zuerst nach dem Reich Gottes,
so wird euch alles andere zufallen“

Baustein „Geistliche Übung“ Lebenshaus

Bildliche Vorstellung

Ihr Lebenshaus hat viele verschiedene Zimmer.

Wer wohnt alles in diesen Zimmern?

z.B. die Trauer um einen nahen Menschen

z.B. ein großer Wunsch, der aufgrund besonderer Umstände nicht verwirklicht werden kann

z.B. eine Enttäuschung

Frage

Wer hält sich im Wohnzimmer auf?

also in dem Zimmer,

in dem man die meiste Zeit verbringt.

Ist das gut,

dass diese „Person“ sich so oft

hier breit macht?

Vorschlag:

Es ist schön,

wenn die Kinder bei einem im Wohnzimmer sind,

aber manchmal ist es auch gut,

dass sie auf ihr Kinderzimmer gehen

und sie für sich sein können.

Baustein „Geistliche Übung“ Klosterbrunnen - Durst löschen

Aus Psalm 36

Wie köstlich ist deine Güte Gott, Gott,

Die Menschen werden satt

von den reichen Gütern deines Hauses

Und du tränkst sie mit Wonne

wie mit einem Strom.
Denn bei dir ist die Quelle des Lebens,
und in deinem Lichte sehen wir das Licht.

Frage / Selbstbesinnung

Womit lösche ich meinen Durst nach Leben?

Baustein „Geistliche Übung“ Perle des Tages

Am Ende des Tages oder sonst am Ende einer Einheit,
frage ich mich:
„Was nehme ich mit?
Was bleibt?
Was ist kostbar für mich?

Diesen Schatz hüte ich
Und schaue ihn an
Und freue mich daran.

Ich merke:
Dieser Tag war gut.
Mir ist etwas Wertvolles geschenkt worden!

Baustein „Geistliche Übung“ Mit dem Kreuzzeichen segnen

Die Menschen, die mir begegnen,
die Menschen, die mich per Telefon anrufen,
die Menschen, mit denen ich im Gespräch bin,
segne ich in Gedanken mit dem Kreuzzeichen.

Das Kreuzzeichen steht zwischen uns.
Eigentlich steht Jesus Christus zwischen uns
(denn das Kreuz ist ja bloß das Zeichen für JC)

Von diesem Kreuz gehen Wirkungen in zwei Richtungen aus:
1. Mich beschützt es und macht mich innerlich ruhig.
Ich brauche keine ängstlichen oder aggressiven Gedanken haben.
Diese positive Ausstrahlung spürt mein Gegenüber intuitiv
und er entspannt sich auch.

2. Und dann strahlt das Kreuz auf das Gegenüber direkt aus
und macht es genau wie mich selber auch entspannter
und friedlicher.
Er empfängt positive Strahlen von JC

Kreative Bausteine

Baustein „Kreativ“ Sprechende Steine

Hinführung

„Die Allianz Arena des FC Bayern transportiert die Botschaft: Der FC Bayern ist groß!

Die Banktürme in Frankfurt sagen: Die Finanzwelt ist potent.

Die Gläserne Kuppel über dem Reichstag in Berlin sagt: Der Bundestag, die Demokratie ist transparent.

Die Burg im Mittelalter sagt den Leibeigenen: dein Grundherr ist mächtig.

Transfer: Was sagt diese Klosterkirche?

Sie sagt z.B. Gott, DU bist groß!

Bilden Sie bitte eigene Sätze.

Praxis – Besucher trugen diese Gebetssätzen zusammen:

Gott, Du bist weit.

Gott, Du umhüllst mich.

Gott, DU bist schlicht.

Gott, Du bist still.

Gott, DU bist schön.

Vertiefung

Ich singe ein bis zwei dieser Gebetssätze nach der Melodie des Liedes „Herr, Du mein Gott, du bist weit“. Die Besucher hören zu und erleben, wie die Steine sprechen.

Baustein „Kreativ“

Geöffnete Bibel auf dem Altar

Hinführung

„Im Zentrum, im Blickfeld aller liegt die geöffnete Bibel.

Das bedeutet: Die Mitte des Glaubens ist eine Beziehung.

Denn die Bibel besteht ja nur aus Worten.

Worte, die Gott spricht.

Er spricht diese Worte nicht ziellos in irgendeine Richtung, sondern er spricht sie in Richtung des Menschen, zu mir.

Mittels der biblischen Worte spricht mich Gott an.

Wir schauen mal, was er uns heute zu sagen hat.“

Praxis

In die Bibel habe ich Briefumschläge gelegt.

Jeder ist handschriftlich beschrieben mit den Worten „für Dich!“

Die Besucher entnehmen einen Zettel (Anhang).

Wir lesen den Brief reihum zeilenweise laut.

Dann die Methode: Ich suche mein Wort.

Jeder sucht sich seinen Satz aus und spricht ihn laut aus.

(siehe Methode „mein Wort suchen“ beim Baustein Singendes Beten)

Baustein „Kreativ“

Tauferinnerung

Die Gruppe versammelt sich um den Taufstein.

Ich gebe einige Erläuterungen zur Bedeutung der Taufe.

Ritual

Mit den Fingerspitzen ins Wasser eintauchen und sich bekreuzigen.

Und dabei sprechen: „Ich bin getauft auf den Namen Gottes des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes. Ich bin ein Kind Gottes.“

Dazu passt der Baustein Geistliche Übung „Sich bekreuzigen“

Selbstbesinnung

Wer bin ich?

Was ist meine Identität?

Bin ich der, der von sich das und das denkt?

Bin ich der, über den Leute das und das denken?

Rückversicherung durch die Tauferinnerung:

Ich bin ein Kind Gottes!!

Baustein Kreativ

Rosenblätter verteilen

1.Selbstbesinnung:

*„Wann wurde mir das letzte Mal Liebe geschenkt?
In der Kirche finden sich in den Gurtbögen und sonstigen Zierlinien viele
stilisierte Rosenblüten. Rosen sind das Symbol der Liebe.
Bitte erinnern Sie sich an zwei Erlebnisse!“*

Stille

Dankgebet

2.Selbstbesinnung

*„Wann habe ich das letzte Mal einem Menschen Liebe geschenkt?
Bitte erinnern Sie sich an zwei Erlebnisse.“*

Stille

Bittgebet um Liebe

3.Taizeleid singen

*Gott ist die Liebe, wagt für die Liebe alles zu geben.
Gott ist die Liebe. Gebt euch ohne Furcht*

Ubi caritas

Baustein „Kreativ“

Musik hören

Wir hören eine Musik zirka 5 Minuten,
z. B. gregorianische Gesänge aus dem Zisterzienserkloster Heiligenkreuz.
Diese CD war in den Jahren 2007/08 sogar in den Popcharts weit oben.

Übung:

Einfach nur da sein
und seinen Gedanken nachhängen.

Andere mögliche CD's:

Ludovico Einaudi.

M. Lauridsen „O Magnum Mysterium“

Baltic Voices

Variante:

Ein Lied vorsingen oder mit dem Flügelhorn spielen

Baustein „Kreativ“

Glockenläuten

„Mit dem Glockenläuten wurde die nächste Gebetszeit angezeigt, worauf die Nonnen alles stehen und liegen ließen, auch wenn sie gerade noch mitten in einem unabgeschlossenen Arbeitsvorgang waren.

Das hat zunächst einmal folgenden Grund.

Die Erfahrung zeigt nämlich:

*wenn man die Gebetszeit verschiebt,
um die angefangene Arbeit zu beenden,
fällt in der Regel die Gebetszeit unter den Tisch.*

Und zum anderen hat es einen geistlichen Aspekt. Indem ich die Arbeit aus den Händen lege,

*bringe ich zum Ausdruck,
dass es nicht in meinen Händen liegt,
ob die Arbeit vollendet wird oder nicht.*

*Wir dürfen uns darauf verlassen,
dass Gott selbst es vollenden wird.*

Und wenn nicht, dann wird uns Gott die Möglichkeit geben, es nachher zu vollenden.

Außerdem wird die Gebetszeit als Pause verstanden, als Zeit, die uns Gott schenkt.“

Zeit für eine Selbstbesinnung

Wann gönnen Sie sich eine Pause in Ihrem Alltag?

Wie gestalten Sie ihre Pausen?

Austausch in Zweier-Gruppen

Baustein „Kreativ“

Gegenseitiger Austausch

Jeder Besucher erhält einen Zettel mit einem Abschnitt aus der Benedikt-Regel oder einen wichtigen Begriff aus der Glaubens-tradition, z.B. „Demut“.

z.B. „heilig“

Nach einer kurzen Lesezeit tauschen sich die Besucher in einer 3er-Gruppe aus:

Was denken Sie über diese Gedanken?

Was verstehen Sie unter diesem Begriff „Demut“?

Baustein „Kreativ“

Vor dem Ostfenster stehen

Die Ostergeschichte nach Johannes nacherzählen.

Am Morgengrauen, bei Sonnenaufgang steht Jesus von den Toten auf. Als es aber schon Morgen war stand Jesus am Ufer (Johannes 21,4). Die Wand ist durchbrochen. Umgangssprachlich: ich fahre nicht gegen die Wand.

Oder anderes Bild: der Horizont endet nicht, sondern weitet sich. Das Schiff an der Horizontlinie fährt weiter und fällt nicht hinten herunter. Glauben heißt; über den Horizont hinausblicken. Auferstehungskreuz von Martin Burchard miteinander betrachten und deuten.

Baustein „Kreativ“

Impuls

(Material aus der Kiste geistliche Gespräche)

Ein Wort Jesu mit direkter Rede verteilen.

Oder:

Eine Frage mit direkter Rede aus der Bibel verteilen.

Oder:

Eine geistliche Lebensweisheit.

Rundlauf

Beim zweiten Mal stehen bleiben an dem Wort,
das mich anspricht.

evtl. kleines Interview anschließen.

Baustein „Kreativ“ Begrüßung/Verehrung

Wir begrüßen den Hausherrn dieses Raumes.
Es ist Gott/JC.

Wir können ihm nicht wie sonst üblich die Hand schütteln.
Wie können wir ihn dann begrüßen?

➔ Dafür gibt es verschiedene Möglichkeiten:

- Kniebeuge
- Verbeugung mit Oberkörper
- Diener mit dem Kopf
- Auf beide Knie gehen
- Hände in Dürerhaltung

Jeder probiert eine Haltung aus, die für ihn stimmig ist.

Ich gehe schon mal auf die Empore, die anderen folgen dann nach und nach.

Baustein „Kreativ“ Im Gehen singen

Den Kanon „wechselnde Pfade“
erstmal lernen,
dann im Kanon singen
und dann singend durch das Kirchenschiff laufen.

Baustein „Kreativ“ Morgensegen

*Ich segne diesen Tag mit einem Lächeln,
einem guten Gedanken,
mit einem JA,
weil DU Gott bist,
Grund aller Dinge,
Quelle des Lebens,
Atem und Kraft.
Amen*

Baustein „Kreativ“ Majestät Gottes

Zwischen den Bankreihen stehen
und das hohe Gewölbe betrachten.
Das Gewölbe ist ein Gleichnis für die Größe Gottes.

Weitere Veranschaulichung:

“Der Herr ist mein Licht und mein Heil“

erst sprechen
und dann singen.

Beim Sprechen ist der Ton leise,
 sozusagen nur ein Kerzenlicht,
beim Singen ist der Ton groß und stark,
 sozusagen ein großes Licht,
 ein Abbild der Größe und Majestät und Stärke Gottes.

FIXE BAUSTEINE

Beginn der Führung vor der Kirchentür

Geste: Glaskrug mit Wasser

Für jeden Besucher schenke ich ein Glas Wasser ein
und überreiche es ihm persönlich zur Begrüßung.

„Die wichtigste Person in einem Kloster ist der Pförtner.

Er ist sozusagen das Gesicht der Klostersgemeinschaft.

Er ist die erste Person, mit der wir Kontakt haben.

Mit dieser Geste soll gezeigt werden:

Sie sind willkommen!

Im tieferen Sinne bedeutet es: Gott, heißt Sie willkommen!

Gott erwartet Sie!

Er ist Ihr Gastgeber.

Lassen sie sich in der nächsten Stunde von Gott beschenken!“

Anmerkung

Diese persönliche Geste soll das offene Herz des Gastgebers zeigen
und das Herz der Gäste öffnen. Und es verblüfft mich jedes Mal, wie sehr diese einfache
Geste die Menschen anspricht.

Anmerkung II

Einmal gab es dazu noch ein kleines Gebäck, das eine Besucherin spontan von sich aus
mitgebracht hatte.

Einmal gab es Apfelschnitze.

Symbol Kirchenportal

*„Am Eingang des Klosters steht über dem Tor die Inschrift „porta portet, cor magis“.
D.h.: Das Tor ist offen, das Herz noch viel mehr.
Das ist die Herzenshaltung Gottes uns Menschen gegenüber.
Jeder Mensch soll erfahren, dass er von Gott geliebt ist.*

*Und wenn wir unser eigenes Herz in der folgenden Stunde Gott gegenüber öffnen,
werden wir noch viel tiefer beschenkt werden. Eine echte Begegnung erwartet uns.“*

Mit dem großen Türschlüssel das Tor öffnen

Wenn Kinder dabei sind, dürfen sie den Schlüssel umdrehen.

m Vorraum der Kirche

Wir sammeln uns im Kreis.

„Wenn wir diese Kirche betreten, gehen wir über eine Schwelle.

Wir verlassen den Raum des Alltags und der Arbeit und treten ein in einen anderen Raum.

Das braucht seine Zeit.

Viele von Ihnen stehen noch unter Strom.

Bis ein Auto mit 130 km/h zum Stehen kommt, braucht es einen längeren Bremsweg.

Deshalb nehmen wir uns Zeit, um uns klarzumachen, woher wir gerade kommen.“

Ich bitte die Besucher zu erzählen, woher sie gerade herkommen oder was sie jetzt ablegen möchten.

Anmerkung

Darauf lassen sich die Besucher erstaunlich gut ein.

Und viele haben mir anschließend gesagt, dass dieser Einstieg ihnen sehr geholfen hat.

Alternative: Veranschaulichung mit einem Glas Wasser, Sand und Löffel.

„Das ist der ganz normale Wahnsinn des Alltags. (Ich rühre den Sand im Wasserglas um und der Sand verwirbelt sich im Wasser.) Ich nehme den Löffel aus dem Glas heraus und es braucht jetzt eine Weile bis sich der Sand absetzt und das Wasser sich klärt. So ist das auch bei uns. Wir brauchen eine Zeit lang, bis wir ruhig und klar werden.“

Alternative: Kastanien ablegen

Jeder nimmt sich aus einem Korb eine Kastanie

und legt sie in eine Schale, die im Foyer auf einem Ständer steht.

Das bedeutet:

Ich lege mit der Kastanie bewusst eine Sache ab.

Für diese eine Stunde bin ich jetzt diesen Gedanken, diesen Menschen, diese Sorge los.

Ich bin frei, um etwas Neues zu empfangen.

Baustein: „Singendes Beten“ auf der Empore

Einführung

„In der Architektur gibt es den Satz „form follows function“.

Jedes Gebäude hat seine eigene Aufgabe und muss dieser Aufgabe entsprechend gebaut sein.

So sieht ein Rathaus anders aus als ein Kindergarten,

ein Bahnhof anders als ein Ladengeschäft.

Was ist nun die Aufgabe einer Klosterkirche?

Antwort: Dieser Raum ist für das singende Beten gebaut worden.

Die Nonnen trafen sich über die Nacht und den Tag verteilt sieben Mal zum Beten, insgesamt also 3 ½ h.

Damit sie nicht heiser wurden oder auch beten konnten, wenn sie noch müde oder krank waren, brauchten sie eine Akustik, die sie dabei unterstützte.

(vormachen: mit wenig Kraft in der Stimme singen.)

Dann spreche ich nur und die Leute sind erstaunt, wie schlecht sie mich verstehen können.

Aber beim psalmodierenden Singen verstehen sie jedes Wort.)

Die Akustik verzeiht auch einen schwachen oder falschen Ton.

Sie korrigiert und trägt.

Das ist ein schönes Symbol für das, was die Bibel „Gnade“ nennt,

eine kleine unmittelbare Erfahrung dessen, was „Gnade“ eigentlich bedeutet:

Ich muss nicht alles alleine machen. Gott macht mit und macht es ganz und schön.

Er beschenkt mich.“

Psalmodieren mit Psalm 34 württembergisches EG (718)

mit einem einfachen orthodoxen Psalmton

Anmerkung

Ich singe einen Vers zweimal vor. Die Erfahrung zeigt: Was man im Ohr hat, kann man singen. Wenn die Leute sicher sind, singe ich noch eine zweite Stimme dazu. Oft gibt es auch noch einen anderen guten Sänger, der eine dritte Stimme dazu singt. Diese Mehrstimmigkeit ist sehr emotional.

Methode „Mein Wort suchen“

„Bitte lesen Sie den Psalm noch einmal still für sich durch.

Wählen Sie dabei einen Satz oder Halbsatz aus, der Sie im Moment besonders anspricht.“

Nach einer Minute frage ich: Sind Sie fündig geworden? (kurze Pause)

Und nun bitte ich Sie, Ihren Satz laut auszusprechen.

Ich ermutige Sie, Ihr Wort auszusprechen. Dieser Satz wird durch Ihr Aussprechen zu Ihrem eigenen persönlichen Besitz. Aber natürlich gilt: Keiner muss, jeder darf.“

Erfahrungsgemäß sprechen über 80 % der Besucher ihren Satz aus.

Dieser Satz wird Sie in der nächsten Woche begleiten.

Es ist wie ein kleiner geistlicher Reiseproviant.“

Zusatzinformation

„Die Nonnen haben gemeinschaftlich gebetet.

Je öfter sie diese Psalmen beteten, umso einheitlicher wurde ihr Gesang.

Das ist ein schönes Gleichnis für gelingendes gemeinschaftliches Leben.

Im Alltag gab es natürlich Reibungen unter den Nonnen trotz ihres Ideals,

sich gegenseitig in Liebe anzunehmen. Dieses Ideal ließ sich nie 100% ig verwirklichen.

Aber im gemeinsamen Chorgebet gab es sozusagen einen Vorgeschmack, wie es sein könnte, wenn vollkommener Einklang herrscht.

Es war üblich, den Psalm im Wechsel zu beten.

Damit wird ein Doppeltes dargestellt:

Einmal bin ich Hörender, also Empfangender. Ich kann mich fallen lassen.

Das andere Mal bin ich aktiv und jemand, der gestaltet.“

Baustein „Singen“

In dieser Akustik klingen a cappella gesungene Lieder am besten.

Es gilt der Grundsatz „weniger ist mehr“.

Deshalb singen wir lieber eine Liedstrophe mehrmals, bis sie wirklich klingt.

Die Besucher sind zunächst sehr mit den richtigen Tönen beschäftigt und können sich deshalb gar nicht selber zuhören.

Je sicherer sie sind, umso besser verschmilzt der Klang

und die Sänger können sich selber zuhören und dadurch den Klang in diesem Raum erleben.

Wichtig ist es auch, den emotionalen Gehalt der Lieder zu erschließen.

Wenn z. B. in einem Lied das Wort „Freude“ vorkommt, sage ich oft: *„das klang jetzt noch nicht so sehr nach Freude, eher nach Arbeit.“* Dann lachen die Leute und ich kann sie auffordern, die Strophe so zu singen, dass sie dabei Freude ausstrahlen. Das Ergebnis ist jedes Mal um 100 % besser.

Eine andere Methode geht so: *„Ich bitte Sie sich an ein Ereignis der letzten Woche zu erinnern, in der sie sich richtig über etwas gefreut haben.“* Kurze Besinnung.

Dann tauschen wir uns darüber aus.

Und dann singen wir die Strophe ein weiteres Mal und erinnern uns an diese besondere Situation, wenn wir das Wort „Freude“ singen.

Cluster singen mit EG 124 Nun bitten wir den Heiligen Geist

So lange rumlaufen und singen, bis man den Ort mit dem besten Klang gefunden hat.

Baustein „Schweigen – Stille“ im Chor

Einführung

*„Ich hatte zu Beginn am Eingang gesagt:
Gott möchte Sie in diesem Kloster beschenken.
Eines seiner schönsten Geschenke ist eine Pause.
Was ist eine Pause?*

*➔ Eine heilsame Unterbrechung: Raum für mich. Raum für Gott.
Bitte suchen Sie sich einen Platz für sich allein.“*

Hinführung zu Schweigen mit Aufgabestellungen

„Ich gebe Ihnen eine Hilfestellung für die nun folgende Stille.

Bildlich gesprochen:

*Ich gebe Ihnen ein Geländer an die Hand,
an dem Sie sich festhalten können oder nicht.*

*1. Entweder Sie wiederholen innerlich immer wieder das Wort,
das Sie sich aus dem Psalm ausgewählt haben.*

2. oder sie fragen sich: welchen Herzenswunsch habe ich?

3. oder Sie sind einfach nur da vor Gott und tun gar nichts.“

4. Atemgebet Jesus Christus

5. Nachhören: Was will ich wirklich?

Was will Gott von mir?

Wozu bin ich geschaffen?

Praxiszeit 10 Minuten Schweigen

*„Wir beginnen mit einer kleinen Sitzübung.
Unser ganzes Gewicht lastet auf der Bank.
Wir richten uns auf und spüren langsam der Wirbelsäule entlang,
bis zum Halswirbel, dann zur Schädeldecke.
Von dort geht ein unsichtbarer Faden an die Decke.
Unsere Hände haben ihren Platz gefunden.
Der Atem kommt und geht – wie von alleine.
Wir sind vor Gott.“*

Zusatzinformation nach dem Schweigen

*„Dieses Kloster wurde für die Stille gebaut.
Er ist der äußere Rahmen, der mir hilft, in die Stille zu finden.
Die Stille ist der Raum, in dem ich mir selber und Gott begegnen kann.
Bernhard von Clairvaux,
der Inspirator der Zisterzienser; sagt:
„Gehe deinen Gott entgegen bis zu dir selber.“
Das ist ein sehr moderner Gedanke.
Selbsterkenntnis und Gotteserkenntnis gehen ineinander.
Wer nicht im Kontakt mit sich selber ist,
kann auch nicht im Kontakt mit anderen oder Gott sein.“*

„Im Schweigen werde ich mit meiner inneren Wahrheit konfrontiert, weil ich mich nicht mehr ablenken kann durch Reden. Das viele Reden bewahrt mich davor, mit mir selbst in Berührung zu kommen. Ich kann im Reden vor mir davonlaufen. Weil ich mich selbst nicht aushalten kann, muss ich reden. Das Reden birgt die Gefahr in sich, mich in den Mittelpunkt zu stellen, mich besser darzustellen als ich bin,

zu übertreiben, mich interessant zu machen.

*Das Schweigen ist für die Nonnen ein entscheidender Weg,
sich selbst und Gott zu begegnen.*

Hier begegnen wir unserer Bedürftigkeit, Verwundbarkeit, Sehnsucht mit Gott eins werden zu wollen.“

Abschluss der Führung vor dem Altar

Wir stehen im Halbkreis vor dem Altar.

Ich erläutere das Kerzengebet an der Weltkugel, die seitlich vor dem Altar steht,
und ich schildere die letzten Schritte der Führung:

Ablauf

1. Wir singen noch einmal den Kanon EG 172 Die Gott suchen

2. Segen

3. Ich gehe hinaus

Die Besucher haben die Möglichkeit ein Kerzengebet zu verrichten
oder sie nehmen noch einmal kurz Platz und lassen die Stunde ruhig ausklingen.
oder sie gehen gleich aus der Kirche hinaus.

Anmerkung:

Dieser offene Schluss wird von allen als sehr stimmig erlebt.

Es ist kein abruptes Ende.

So wie wir uns am Anfang Zeit fürs Ankommen genommen haben,
so nehmen wir uns nun Zeit fürs Ausklingen.

Weitere Varianten

1. Einzelsegen

Wer gesegnet werden möchte hält seine Hände als Schale vor sich.

Wer nicht gesegnet werden möchte, legt einen Arm über seine Brust – dann kann ich einfach vorübergehen zum Nächsten.

2. Korb mit Segenskarten herumlaufen lassen. Jeder zieht eine Karte. In Zweiergruppen spricht man sich den Segen zu.

3. Wir ziehen singend aus der Kirche aus (Kanon wechselnde Pfade)

4. Jeder zieht für sich ein kleines Kärtchen mit einem Bibelvers, sozusagen als give away.

5. Manchmal lese ich noch einen Text, (z.B. Großzügigkeit von Lothar Zenetti im württembergischen Gesangbuch bei Nr. 513)

Großzügigkeit

*Einmal wird uns gewiss die Rechnung präsentiert
für den Sonnenschein
und das Rauschen der Blätter,
die sanften Maiglöckchen
und die dunklen Tannen,
für den Schnee und den Wind,
den Vogelflug und das Gras
und die Schmetterlinge,
für die Luft, die wir geatmet haben,
und den Blick auf die Sterne
und für all die Tage, die Abende und Nächte.*

*Einmal wird es Zeit,
dass wir aufbrechen und bezahlen;
Bitte die Rechnung.
Doch wir haben sie ohne den Wirt gemacht;
Ich habe euch eingeladen,
sagt der und lacht,
soweit die Erde reicht.
Es war mir ein Vergnügen.
(Lothar Zenetti)*

BAUSTEINE VORTRAG

Baustein „Vortrag“ im Chorraum

Die drei Gelübde Armut – Keuschheit – Gehorsam

Veranschaulichung mit einem Seil,
in dem drei Knoten sind.

Ich binde es mir um den Leib.

*„Diese drei Begriffe sind für unsere Zeit
zu Fremdworten geworden.*

*Ich versuche sie so zu beschreiben, dass sie uns heutige Menschen wieder
ansprechen können.“*

Armut

„Wie definiert man Armut?

Ein Sozialhilfeempfänger aus Deutschland wäre in Afrika ein Reicher.

Armut sieht im 21. Jahrhundert anders aus als im Mittelalter.

*Deshalb schlage ich folgende Worte vor: Einfachheit. Weniger. Schlicht.
Aber weniger, einfach, schlicht sind auch noch Worte, die der Auslegung
bedürfen.*

Hier Beispiele von dem Kloster der Franziskanerinnen in Schwäbisch Gmünd.

*1.Beispiel: Beim Neubau des Klosters im Jahr 2000 diskutierten die Schwestern,
ob sie eine Einzel- oder eine Gemeinschaftsdusche einbauen sollen. In den 50er
Jahren sind sie noch mit dem Leiterwagen über die Dörfer gelaufen, um
Kartoffeln zu erbitten. Lange Jahre war ihr Schlafplatz nur ein mit einem
Vorhang abgetrennter kleiner Bereich vom Schlafsaal der Kinder und
Jugendlichen,
die sie betreuten.*

*2.Beispiel: eine Schwester hat eine empfindliche Haut und braucht mehr Geld
für Salben als die anderen. Was gilt? Das Gebot: jeder hat nur so wenig wie
alle. Oder soll diese Schwester mehr Geld bekommen für ihren Bedarf?*

*3.Beispiel: eine andere Schwester schwitzt stärker und verbraucht dadurch mehr
Wäsche.“*

Keuschheit

*„Was könnte dieses altmodische Wort in unsere heutige Zeit übersetzt bedeuten?
Mein Vorschlag: **frei sein von...***

*Die Schwestern sind frei von der Fixierung auf Sexualität, die in unserer
Gesellschaft so beherrschend ist.*

*Sie haben entdeckt: Es gibt noch andere Möglichkeiten, ein erfülltes Leben zu
führen.*

Allerdings müssen sie sich selber und ihre Bedürfnisse sehr gut kennen und mit ihnen umgehen können. Andernfalls können sie sich nicht von ihnen frei machen.

*Man könnte aber auch sagen: **frei sein für...***

Die Schwestern haben sich für ein Leben in Gemeinschaft entschieden.

Keuschheit heißt nicht, ohne Beziehungen zu leben.

Ganz im Gegenteil.

Auch Singles leben ja in Freundschaften und Beziehungsnetzen.

Als Impuls für uns bitte ich Sie, diese Frage mitzunehmen:

Wo wollen wir frei sein? - Frei von oder Frei für.“

Gehorsam

„Der Begriff Gehorsam knüpft an das Vorige an.

*Gehorsam ist eigentlich eine **Entscheidung für.***

Ich sage:

„Ja, ich möchte in einer Gemeinschaft leben.

Und ich weiß: Das kann nur gelingen,

wenn ich bereit bin, mich einzufügen.“

Die Regeln der jeweiligen Kommunität

sind dafür ein Hilfsmittel.

***Die Ordensregel** ordnet das Zusammenleben
in der Gemeinschaft.*

*Nicht die Willkür eines einzelnen Gurus oder einer Alpha-Schwester regeln das
Zusammenleben, sondern es gibt eine gemeinsame Grundlage, die alle kennen
und auf die sich alle eingelassen haben.*

*Die **Auslegung der Regel** ist natürlich ein möglicher Konfliktpunkt.*

Denn hier gibt es Spielräume.

*Deswegen wird im Kapitel (das ist die Versammlung der Schwestern /Brüder)
mit der Priorin immer wieder darüber diskutiert.*

*Außerdem werden die Schwestern durch die regelmäßige Meditation der
Ordensregel inspiriert.*

Modern gesagt könnte man sagen:

***Beim Gehorsam geht es darum,
dass ich meinen eigenen Willen eine Weile
auf die Seite stelle.***

Gehorsam heißt, ich frage mich:

- Bin ich bereit, mir von jemand anderem etwas sagen zu lassen?*
- Oder bin ich mein eigener Kosmos?*
- Mache ich meine Individualität zum Götzen?*
- Bin ich ein Teil von etwas Größerem?*

- Von wem lasse ich mir etwas sagen.
- Weiß ich um meine eigene Begrenztheit? Und weiß ich, dass ich der Ergänzung bedarf?

Gehorsam setzt ein intaktes Beziehungsverhältnis voraus.

Ich kann mich nur jemanden unterordnen, dem ich vertraue.

Die Priorin/der Abt muss vertrauenswürdig sein.

Gehorsam setzt eine bestimmte Haltung voraus.

Religiös gesprochen sagen wir dazu: Ehrfurcht.

Ich verneige mich innerlich vor Gott.

*Mein Leben kommt nicht aus mir,
sondern Gott ist mein Ursprung und Erhalter.*

Ich bin abhängig von etwas Größerem.

Gott ist derjenige, der die Spielregeln des Lebens festlegt, weil er der Schöpfer des Lebens ist.

Ich halte mich an diese Regeln.

Gott ist derjenige, vor dem ich Rechenschaft ablegen muss.

Fazit:

Der Gehorsam hat ein Ziel und ist nicht Selbstzweck.

Das Ziel lautet: lieben lernen.

Und lieben lernt man erst richtig in einer Gemeinschaft, in der man sich nicht einfach aus dem Weg gehen kann.

*Gehorsam ist also der Wille zur Gemeinschaft,
der Entschluss zu lieben, bzw. lieben zu lernen.*

Ich will die anderen mit ihren Schrullen und schwierigen Seiten aushalten und annehmen lernen.

Zitat von SR Anna Maria: „wenn ich aus meiner Zelle in den Flur hinaustrete beginnt der Ernstfall der Feindesliebe!“

*Hier noch ein Zugang zum Thema Gehorsam aus einer ganz anderen Richtung: Ich lese Ihnen einen **Auszug aus einem Artikel von Daniel Plessing** vor. (Zeitschrift „Aufatmen Frühjahr 2018 S. 46)*

In der Unterordnung kann sich ein großes Glück verbergen. Ich habe das diesen Sommer sehr eindrücklich erlebt. Unser neunjähriger Sohn hatte sich zu seinem Geburtstag einen Ausflug mit Papa in den Europapark gewünscht. So ein Vergnügungspark ist überhaupt nicht meine Welt. Schlimmer – ich hasse Menschenmassen. Ich hasse es endlos anzustehen und stupide zu warten. Aber es war der große Wunsch meines Sohnes, dahin zu gehen. Okay also. So beschloss ich, ihm nicht nur diesen Tag, sondern auch mich selbst zu schenken. Ich würde tun, was immer er machen wollte – und wenn ich dafür 10 Stunden einfach nur dastehe. Er sollte einen schönen Tag haben: Also: ich verschenke mich – und diesen Tag. Ich ordne mich unter.

Am Ende standen wir dann keine zehn Stunden an, sondern nur sechs. Dafür waren wir aber noch gefühlte drei Stunden im Verkehrsstau. Staunend halte ich dennoch fest: Es war einer der schönsten Tage in diesem Jahr! Ich wollte nichts, ich musst nichts, ich konnte einfach Zeit mit meinem Sohn verbringen. Der Junge war glücklich – und irgendwie war ich es dann auch!

Hätte ich mir ein Ausflugsziel rausgesucht, wäre sein Geburtstag so verlaufen, wie ich mir das vorstelle – ich hätte dieses Glück nicht erfahren. Ich habe die wunderbare Erfahrung gemacht, dass mein Glück nicht davon abhängt, dass ich meinen Kopf durchsetze. Manchmal erlebe ich Glück, wenn ich genau meinen Kopf nicht durchsetze. Ist das zu fassen?“

Ergänzungen zum Gehorsam

Die Priorin bzw. der Abt stehen nicht aus eigenem Machtstreben über allen anderen Schwestern und Brüdern.

Er steht über allen anderen, weil er eine Aufgabe hat, nämlich:

- 1. Seelenbegleiter*
- 2. materielle Daseins-Fürsorge gewährleisten*
- 3. Er ist das Gegenüber, durch das Gott zu den Menschen spricht. Vgl. Bonhoeffer: „Das fremde Wort ist stärker als das eigene!“*

Demut ist ein Ausdruck dieser Gehorsamshaltung

Sie muss eingeübt werden.

In der Regel des Benedikt steht sie im vorderen Teil schon unter der Nr. 7

Es gibt 12 Stufen der Demut.

Ein paar Beispiele zur Verdeutlichung:

- Achte den anderen höher als dich selbst! (Philipper 2,3)*
- Die Regel sieht vor, dass der Jüngst in einer Gesprächsrunde zuerst gehört werden soll. Die Älteren, Erfahreneren und Mächtigeren sollen sich zurücknehmen.*
- Die Regel sieht vor, dass die Mönche im Chorgestühl nicht nach ihrem Alter geordnet stehen sollen, sondern nach den Jahren ihres Eintrittes. Es kann also durchaus sein, dass ein altersmäßig Jüngerer vor einem Älteren steht.*
- In der Klausur sind die Gänge möglichst breit, damit die Mönche die Möglichkeit haben an der Wand entlang zu laufen und so dem anderen Platz für das Vorübergehen zu machen.*
- Beim Essen bedient man sich gegenseitig, damit der andere sich das Essen nicht selber nehmen muss. D.h. ich habe meinen Teller nicht nur bei mir selber und auf meinem Teller, sondern auch beim anderen.*
- Das lateinische Wort für Demut heißt „humilitas“. Das kommt von Wort humus=Erde. Demut hat etwas mit dienen zu tun. Erdig sein ist das Gegenteil zu „von oben herab“.*

Baustein „Vortrag“ Schlichtheit

„Diese Kirche ist sehr schlicht gehalten. Glatte Wände, sehr wenig Schmuckelemente.

Was könnte damit beabsichtigt sein?

Ein Zeichen für Armut war es nicht. Die Bettelorden entstehen erst viel später als die Benediktiner und Zisterzienser.

Es geht um Folgendes:

Die Nonne, der Mönch soll nicht abgelenkt werden.

Ich bin ganz auf mich selbst geworfen und kann mir nicht ausweichen.

Ich muss mich mit mir selber auseinandersetzen.

Der Rückzug von der Welt (deshalb die Klausur = abgeschlossen sein) muss auch im Inneren des Klosters gewährleistet sein.

Hier in der Stille mit sich selber begegnet man seinen inneren Abgründen.

In der geistlichen Tradition werden diese inneren Kräfte als Dämonen personifiziert.

Die inneren Regungen z.B. Hass, Neid, Ungeduld, Trägheit, (7 Todsünden) werden hier sichtbar. Um auf diesem Weg der Selbsterkenntnis positiv voranzukommen, braucht es Unterstützung. Dafür gibt es im Kloster unterschiedliche Hilfen: die Priorin/der Abt als persönlicher Begleiter und Seelenführer, die Regel der Gemeinschaft, die Gemeinschaft, und ganz zentral: die Liebesmystik der Zisterzienser. Jesus Christus ist unser Liebhaber. Er steht in der zisterziensischen Frömmigkeit im Zentrum. Christus schaut mich mit zwei Augen an. Das eine dringt bis vor in die Tiefen meines Seins und deckt alles auf, auch die Abgründe. Und das andere Auge schaut mich mit vollendeter Liebe an. Und ich weiß: alles darf sein - auch ich mit all meinen Schattenseiten darf sein. Als Erinnerung daran sind in der Kirche in den Gurtbögen des Gewölbes und sonstigen Zierlinien überall stilisierte Rosenknospen dargestellt. Die Rose als Symbol der Liebe und das biblische Buch „Hohelied der Liebe“ nimmt in dieser Frömmigkeit eine zentrale Stellung ein.“

Baustein „Vortrag“

Askese

„Missverständnis: Lust an Selbstquälerei.

Positive Definition:

Ich übe.

Ich übe, mich selbst zu beherrschen. Ich diszipliniere mich selber aus freiem Willen.

Bildlich gesprochen: Ich möchte in meinem Lebenshaus selber der Hausherr sein.

Ich kenne meine inneren Antriebskräfte und entscheide selbst, ob ich ihnen nachgeben will oder nicht.

Dieses Üben kostet Anstrengung:

Beispiel: Ich verzichte auf TV oder YouTube schauen.

Das kostet mich Überwindung.

Der Trägheit oder der alten Gewohnheit nachzugeben wäre einfacher.

Es ist anstrengend, sich den unmittelbaren Lust- oder Unlustgefühlen entgegenzustellen.

Es ist ein innerer Kampf:

Nicht meine ersten unmittelbaren Gefühle und Stimmungen bestimmen mich, sondern meine inneren Überzeugungen.

Es ist im Grunde genommen ein Willenstraining.

Das richtige Maß

Damit die Übungen nicht unmenschlich, starr und streng werden, braucht es das richtige Maß (z.B. nicht übermäßiges Fasten)

Schließlich muss man die Übungen und den Verzicht über einen langen Zeitraum durchhalten. Deshalb sind 80% schon viel.

In der äußeren Wahrnehmung werden oft die fehlenden 20% angeschaut.

Und dann heißt es: „Schau mal die Heuchler. Die werden ihrem eigenen Anspruch nicht gerecht.“

Beispiel: Starkbier und Fische sind keine Völlerei, wenn Eier, Fleisch, Wein verboten sind und die Essensmenge reduziert wird.“

Baustein „Vortrag“

Stabilitas Loci

„Ich gehe eine Ehe mit dem Ort und dem Konvent ein.

Ich ändere meinen Namen und mein Äußeres. (neue Kleidung und Haarschnitt)

Ich beginne ein neues Leben.

Vgl. Epheser 4,24 Zieht den neuen Menschen an!

Man könnte die stabilitas loci mit dem modernen Begriff der „corporate identity“ vergleichen. Hier werden zwei Dinge zum Ausdruck gebracht:

- 1. Wir gehören alle zusammen*
- 2. Wir sind alle gleich vor Gott.*

Die stabilitas loci beschreibt eine Einstellung zum Leben, die man so umschreiben könnte:

Da, wo ich jetzt bin, lasse ich mich von Gott beschenken.

An diesem Ort halte ich aus.

Das ist mein Ort.

Diese Einstellung zum Leben könnte auch für uns, die wir keine Ordensmitglieder sind ein guter Anstoß sein. Etwa in diesem Sinne:

Ich nehme meine derzeitige Situation privat oder beruflich an.

Ich traue Gott zu, dass er hier und jetzt eingreifen kann.

Ich sehne mich nicht an die guten alten Zeiten.

Ich träume nicht von der Zukunft.

Die Kleidung der Nonne, des Mönches wird als „Habit“ bezeichnet.

Damit wird eine äußere und eine innere Seite beschrieben.

- 1. Kleidung*

- 2. Ich habe eine andere Haltung, einen anderen Lebensstil.*

Meine Einstellung zum Leben unterscheidet sich von der der anderen.

Baustein „Vortrag“

Klausur

„Missverständnis: Die Nonnen wurden weggesperrt. Die Mönche sind vor der Welt geflohen.

Richtig verstanden:

1. Diese Männer und Frauen haben sich aus freiem Willen in die Abgeschiedenheit begeben.

2. In der Welt gibt es zu viele Ablenkungen.

Sie brauchen den Abstand zur Welt, um frei zu werden für etwas Neues.

Für dieses Neue sind sie bereit alles zu tun.

Ein Vergleich aus unserer Zeit: Ein Profisportler ordnet seinem Lebensziel, bei Olympia Erfolg zu haben, alles andere unter. Ernährung, Training und der ganze Lebensstil, muss sich an dieser Sache orientieren.

Auf einen Begriff gebracht: Volle Konzentration.

Bei den Nonnen und Mönchen erstreckt sich diese Zielorientierung auf das ganze Leben.

Alles, was davon ablenken könnte, soll minimiert werden.

Die Klausur ist dabei nur eines von verschiedenen Hilfsmitteln.

In der Tradition wurde dieses Ziel als „Heiligung“ bezeichnet.

Noch steiler formuliert: sie wollen vollkommen werden.

Vollkommen im Sinne von:

Sie wollen lieben lernen.

Sie wollen lernen, selbstlos zu werden und nicht nur um sich selber zu kreisen.

Ständig in der Gegenwart Gottes verweilen.“

Transfer für uns heutige Menschen:

Inwiefern könnten wir von ihnen lernen?

Zunächst einmal dadurch, dass wir uns fragen:

Was ist mein Lebensziel, dem ich vieles unterordne?

Möchte ich auch, dass meine Nähe zu Gott zunimmt?

Möchte ich auch ein Mensch werden, der in der Liebe wächst?

Baustein „Vortrag“

Autarkie und Kultivierung

„Das Kloster ist ein abgeschlossener Raum (lateinisch claustrum, deutsch Kloster), genauer ein Lebensraum, der für sich selber leben kann.

Grundabsicht dieser Lebensweise:

Die Nonnen/Mönche stellten sich die Frage:

*Wie und wo können wir unser Lebensideal
am besten verwirklichen?*

Es war bald klar, dass das in der Stadt nicht möglich war.

Hier gab es zu viele Ablenkungen.

So kommt es, dass sie in die Wildnis gingen.

Um in der Wildnis leben zu können,

muss man aber autark sein

und diesen wilden Raum so kultivieren/gestalten, dass man in ihm leben kann.

Soweit die unmittelbare Notwendigkeit.

Darüber hinaus war diese Kultivierung auch eine geistliche Aufgabe.

Es ging darum paradiesähnliche Zustände zu schaffen.

- *Das geschieht z. B. durch die Beherrschung der chaotischen Naturgewalt Wasser. Hier entwickelten die Zisterzienser ausgeklügelte Bewässerungssysteme und Fischeiche und Mühlen.*
- *Oder es geschieht dadurch, dass man die Vielfalt der Schöpfung darstellte.
Vielerlei Kräutersamen und Obstsorten wurden unter den Abteien ausgetauscht, gesammelt und angepflanzt).*
- *Nicht zuletzt war die große Landwirtschaft nötig, um genug Nahrungsmittel für die Gastfreundschaft vorrätig zu haben. “*

Baustein „Vortrag“

Kirche als ungeheizter Raum

„Die Kirche ist kein Wohnzimmer, sondern ein Durchgangsraum.

Wir lassen uns hier nicht häuslich nieder,

sondern sind als Pilger unterwegs. “

Baustein „Vortrag“

Bücherei

„Zu den Aufgaben eines Mönches gehörte es, Bücher abzuschreiben.

6 Seiten sollten pro Tag abgeschrieben werden.

Jeder der Mönche brauchte ja seine eigene Bibel zum Meditieren.

Das Bücherregal trug den Namen „Armarium“. Dieses lateinische Wort bedeutet Waffenlager. D h.: die Bücher waren die Waffen der Mönche.

Die Überlieferung zu sichern war eine zentrale Aufgabe. Denn ein Mensch ohne Geschichte ist kein Mensch. Man muss immer wieder an den Anfang gehen (Gründungslegende). Chroniken halten auch Missstände fest (vgl. Samuel, Könige). Es wird auch in der Regel festgehalten, was passiert, wenn man sich nicht an die Regel hält.

Schreiben ist Meditieren und Gebet. Deshalb sollte die Hl. Schrift und religiöse Literatur abgeschrieben und nicht gedruckt werden.

Über das Schreiben eigne ich mir die Geschichte an.

Ich mache mir klar: woher komme ich?

Um dann entscheiden zu können, wohin ich gehen will. Um zu wissen, was mich eigentlich ausmacht.“

Baustein „Vortrag“

Ora et labora

„Müßiggang gibt es nicht im Kloster, Freizeit ist ein undenkbarer Begriff.

Es geht um geprägte Zeiten, die uns verändern.

In der Fastenzeit soll die ganze Bibel durchgelesen werden.

Meditatio und lectio muss sein.“

Baustein „Vortrag“

Geistliche Übungen

„Geistliche Übungen helfen den Nonnen und Mönchen, sich auf ihrem persönlichen Lebensweg weiterzuentwickeln.

Die Hauptübungen sind:

- Schweigen bei den Mahlzeiten und an bestimmten Stunden des Tages*
- Die Tagzeitengebete in der Gemeinschaft*
- Fasten*
- Bibel lesen (lectio divina, meditatio)*
- 50 geistliche Bücher lesen.“*

Baustein „Vortrag“

Lectio divina

„Die „lectio divina“ ist eine besondere Methode, um einen Text zu lesen.

Es geht darum den Text in seiner Tiefe zu erschließen.

Dazu muss man sich Zeit nehmen

und den Text mehrmals auf verschiedene Weise lesen.

Was lesen die Nonnen/Mönche?

- einen biblischen Text,
- einen Kirchenväter-text
- einen Abschnitt aus der Ordens- Regel.

Ablauf der lectio divina

Erster Lesedurchgang (Verstehen)

Ein Text (nicht zu lang: 3-5 Verse/Zeilen)

wird laut und langsam gelesen.

Ziel: Informationen aufzunehmen:

Hilfsfragen:

Was ist passiert?

Welche Hauptaussagen stehen da?

Welche Worte, welche Sachverhalte verstehe ich nicht?

Dabei müssen wir nicht sofort auf alle Fragen eine Antwort finden.

Kurze Pause

Zweiter Lesedurchgang (Gefühle)

Laut und langsam lesen.

Ziel

Welche Gefühle lösen diese Worte bei mir aus?

Hilfsmittel

Einzelne Worte wiederholen.

Unterschiedlich betonen.

Hängen bleiben und das Gelesene in mir nachklingen lassen.

Die Worte in mich einsinken lassen.

Nachspüren, was die Worte in mir auslösen

Was hat Gott gefühlt?

Welche Atmosphäre empfinde ich beim Lesen?

Dritter Lesedurchgang (Gottes Reden hören)

Laut und langsam lesen.

Ziel:

Entdecke ich etwas, was mir Gott sagen will?

Habe ich etwas gelernt? Stoßen diese Worte etwas in mir an?

Gebet

Ich rede mit Gott über das, was der Text in mir ausgelöst hat.

Ich danke für das, was mir deutlich geworden ist.

Ich benenne die Fragen, die die offen geblieben sind.

Baustein „Vortrag“

Bernhard von Clairvaux 1090 - 1153

Mutationssprung in der Gotteserkenntnis I

Nicht mehr Jesus als Weltenrichter und Pantokrator
im Vordergrund, sondern JESUS ALS MENSCH.

„Was sollte der Mensch vorher von Gott denken?

Er war uns unbegreiflich, unnahbar, unsichtbar und völlig unvorstellbar.

*Aber nun – Mensch geworden – wollte er begriffen werden, gesehen, erfasst werden dadurch,
dass er in einer Krippe lag, am Kreuze hing, auferstand, dass er den Jüngern das Mal der
Nägel zeigte.“*

→ Daraus entsteht als Folge die Krippenfrömmigkeit.

→ Daraus entsteht als Folge die Leidensfrömmigkeit
(als Kind und als Sterbender ist man abhängig
und gar nicht göttlich und unabhängig.)

Pieta, Geiselsäule, Kreuzweg

Mutationssprung in der Gotteserkenntnis II

Nicht mehr Christus und seine Kirche als Braut
sondern Jesus und der einzelne Gläubige

➤ Bernhard eröffnet den Weg der persönlichen Glaubensinnerlichkeit.

→ Liebesmystik (v.a. Hohes Lied) und Marienverehrung
Maria als personifizierte Kirche ist die Braut
und JC ist ihr Bräutigam.

Es geht um die gefühlsmäßige Beziehung zu Jesus. Denn Jesus ist die Mensch
gewordene ewige Liebe.

In Jesus ist Gott berührbar geworden.

Verschränkung von Selbst- und Gotteserkenntnis

„Gehe deinem Gott entgegen bis zu dir selbst“

Zitate

„Unsere Berufung ist es, Mensch zu werden“

„Vollende deine Geburt“

*„Wenn die Barmherzigkeit eine Sünde wäre,
ich glaube, ich brächte es nicht über mich,
sie nicht zu begehen.“*

Abgrenzung zur Scholastik

In der Mystik wird der Glaube nicht erklärt,

sondern in der Betrachtung begegnet mir Gott.
Und aus der Begegnung soll dann die Vereinigung entstehen.

Schlichtheit bedeutet nicht kunstlos

Nichts soll mich ablenken von der Begegnung mit mir
und mit Gott.

Die nackte Wand lenkt mich nicht ab,
sondern wirft mich auf mich und Gott zurück.

Der wenige Schmuck wirkt umso intensiver
(vgl. Rosenknospen in den Gurten und in den Fenstern)

Biografie

Erster Lebensabschnitt

*1090 auf Schloss Fontaines bei Dijon

Alter burgundischer Adel

Sollte Wissenschaftler oder Prälat werden.

Ausbildung bei den Stiftsherren von Chatillon.

Eintritt in das Reformkloster Citeaux,

die erste Niederlassung des ebne gegründeten Zisterzienserordens (bettelarm im Lebensstil,
Rückkehr zu den Regeln des Benedikt)

Er bringt vier seiner Geschwister und 30 begeisterte Freunde mit -ein Vorgeschmack seines
sagenhaften Überzeugungstalentes.

Gründet viele Klöster

Drei Jahre später wird er mit 12 Brüder entsandt,
um ein Tochterkloster zu gründen: Clairvaux.

Bald danach entstehen die ersten Ableger von Clairvaux:

Trois-Fontaines

Kamp am Niederrhein,

Ebrach im Steigerwald

Niederlassungen in Brandenburg, Schlesien, Polen Österreich, Dänemark,
insgesamt 66 Tochterklöster bis zu Bernhards Tod

Mit-Initiator des Kreuzzuges

1146 Auf dem Hoftag von Vezelay gewinnt

Bernhard mit seiner Rede die politische Elite des Reiches für die Kreuzzugs idee.

Sein Ideal des Kreuzritters:

Statt in Turnieren und Gemetzeln sich zu verausgaben,

soll der christliche Ritter den Schwachen und Wehrlosen, den Witwen und Wissen dienen

Und die Kirche gegen Heiden und Ketzer verteidigen.

Sonstige Aktivitäten und Interessen

große Tätigkeit als Berater von Gelehrten, Politikern und Geistlichen

Kirchendiplomat

Einheit der Kirche

Kritiker eines pompösen Papsttums