

## Angebote einer Spiritualität für Menschen von heute

Sr. Friederike Immanuela Popp CCR

Weite Spiritualität und gelingendes Leben verheißen uns die Bilder aus dem Prolog der Benediktsregel: „Wer aber im klösterlichen Leben und im Glauben fortschreitet, dem weitet sich das Herz, und er läuft im unsagbaren Glück der Liebe den Weg der Gebote Gottes.“<sup>1</sup>

Menschen von heute lassen sich herausfordern und verlocken von diesem Angebot einer lebensnahen und erprobten Spiritualität in der Freiheit der Kinder Gottes. Es ist ein wertvolles Angebot, denn es geht um Werte: die Kunst der Liebe, die Weite des Herzens, Freude und Lebendigkeit. Immer vollzieht sich die Umsetzung auf einem realen Weg, dem Weg der persönlichen Erfahrung der Menschwerdung. Die Spiritualität von Klöstern und Kommunitäten bleibt durch die Jahrhunderte hindurch eine Herausforderung auch für Menschen in Familie, Partnerschaft, Beruf und Kirche. Sie spielt Gottes- und Menschenliebe nicht gegeneinander aus, sondern gewährt eine Einübung in die Kunst der Liebe und Gottsuche.

Geistliche Begleiterinnen und Seelsorger profitieren heute von den Humanwissenschaften, die neue Menschenbilder und daraus sich neu entwerfende Gottesbilder vermitteln. Spiritualität als lebendige und selbst gestaltete Glaubensausübung wird zur inneren Kraft und zugleich zum Ziel. So bleibt monastische Spiritualität eine religiöse Praxis, die Gottsuche und Menschwerdung integriert. Ursprung ist die tiefe Sehnsucht von heutigen Frauen, Männern und Kindern nach Heil im umfassenden Sinn.

Die evangelische Gemeinschaft Communität Casteller Ring richtet ihr geistliches und gemeinschaftliches Leben nach der Weisheit der Benediktsregel aus und schafft darin heilsame Rahmenbedingungen für kommunitäres Leben im 21. Jahrhundert. Benedikt von Nursia schuf dafür vor 1400 Jahren die Strukturen in der Wirklichkeit eines verbindlichen Gemeinschaftslebens. Dabei gab er den Verantwortlichen in den Leitungsämbtern des Klosters, Abt, Priorin, Cellerar oder Cellera-rin, durchgängig biblische Vorbilder. Im Abtskapitel der Regula Benedicti (RB 2) malt er sorgfältig das biblisch fundierte Leitbild mit charakteristischen Qualitäten für Führungsaufgaben. In den archetypischen Bildern von Arzt, Vater, Hirte und Meister beschreibt er die Verantwortlichen mit Wesenszügen von Jesus Christus, der aus Gottes Barmherzigkeit lebt. Dem einzelnen Menschen, so wie er ist, gebührt die Aufmerksamkeit von Abt und Priorin, denn kostbar ist jedes Mitglied der Gemeinschaft in Gottes Augen. Der Rahmen der Benediktsregel zielt auf das Ganze ab und schützt den Raum der Integration in ein größeres Wir.

In der inneren Haltung der hohen Wertschätzung von Gottes Wort in der Heiligen Schrift folgen die Schwestern der Communität achtungsvoll den jüdischen Geschwistern in ihrem Umgang mit der Thora, Gottes Weisung für den Lebensweg. In den Schriften des Ersten Testaments werden Schwache, Arme, Witwen und Waisen mit Rechten ausgestattet und anerkannt. Sie repräsentieren einen Teil des Gottesvolkes, denn sie gehören dazu, ihr Wesen gehört zum Menschsein des ganzen Volkes. In der Nachfolge Jesu Christi üben die Schwestern der Communität sich ein, täglich in der Schule des Herrn aus seinem Wort und liebenden Blick zu handeln. Jesus sah die Menschen an und gewann sie lieb. Er erkannte sie in beziehungsgerechter Sorge, war achtsam und zugewandt in Haltung und Sprache. Wie Handwerker im Kloster ihr Handwerkszeug wie heiliges Altargerät behandeln sollen, so können heute Verantwortliche lernen, mit den ihnen anvertrauten Menschen wie mit „heiligen Gotteskin-

---

<sup>1</sup> Die Benediktsregel 2010, Prolog V. 49.

dern‘ umzugehen – eine spirituelle Beschreibung für heutiges Werte-Coaching mit christlichen Werten. Für das Klassensystem und Autoritätsverständnis des 6. Jahrhunderts waren diese Führungswerte erstaunlich personenzentriert. Die Spur der Nachfolge Jesu liegt in der Einfachheit: Es gilt die tägliche Übung, einfach und bescheiden mit Gott einherzugehen und darin die auf Zeit anvertraute Herde zu schützen und zu leiten. Gottsuche und Menschwerdung, persönliches und gemeinschaftliches Wachstum ziehen heute viele Menschen in ihrer jeweiligen Lebensform an, weil sie wohl ahnen, dass eine tiefe integrative Lebenskraft im Glauben erfahrbar und frei wird.

Die Spiritualität des strukturierten Gemeinschaftslebens vertraut auf die Fähigkeit zu lernen. „Wir wollen also eine Schule des Herrn gründen“ (RB, Prolog), kündigt der Meister der Regel an. Neue Erkenntnisse der Gehirnforschung befruchten das heutige Lernen und Lehren. Integrative Psychotherapieschulen oder Coachingsausbildungen wie beispielsweise das Ermöglichungscoaching<sup>2</sup> basieren auf der neurobiologisch verankerten Grundfähigkeit, dass wir uns lernend die Welt zu eigen machen und bis ins hohe Lebensalter gestalten.

Die Werte, die Benedikt vermittelte, waren und sind lebensfördernd und am Heil orientiert. Sie spiegeln die Grundwerte der als ‚Salutogenese‘<sup>3</sup> beschriebenen Kräfte, die umfassendes Heil, Gesundheit und den Frieden fördern und schützen. Benediktinische Spiritualität schöpft aus den Quellen der Heiligen Schrift und erhält dadurch die Ressourcen in lebendigem Fluss. Gäste und Mitlebende in Klöstern orientieren sich an der Authentizität der Ordensleute. Durch persönliche Begegnungen und in der einfachen Umsetzbarkeit in Alltagserfahrung behält oder verliert komunitäres Leben seine Glaubwürdigkeit. „Zur Spiritualität gehört, dass wir wahrnehmen, was um uns herum geschieht, und dass uns die Folgen betroffen machen. In einem Klima allgemeiner Habgier oder persönlicher Gewaltbereitschaft kann kein spirituelles Wachstum entstehen, wenn wir uns dessen nicht bewusst sind. Wenn wir das Leben nicht bewusst leben, könnte es sein, dass wir überhaupt nicht leben.“<sup>4</sup>

Spiritualität ist nur leiblich erfahrbar, ist sinnlich und geisterfüllt. Die Gestaltwerdung des inneren Menschen ist eingebunden in unser biologisches und psychosoziales Menschsein. Dazu macht Paulus im 2. Korintherbrief seinen Gemeindemitgliedern im multikulturellen Kontext, in den Bedrohungen und Gefährdungen ihrer Zeit Mut: *„Darum werden wir nicht müde; sondern wenn auch unserer äußerer Mensch verfällt, so wird doch der innere von Tag zu Tag erneuert.“* (2. Kor 4,16)

Kommunitär lebende Frauen und Männer wollen gute und sichere Räume anbieten, in denen christlicher Glaube gestaltet, gefeiert, geschützt und erfahrbar wird. Denn das Wort Gottes will sich einwohnen, Leib werden, Mensch werden – dafür wollen geistliche Gemeinschaften durch ihr verbindliches gemeinsames Leben Räume und Zeiten freihalten für Gott und die Menschen.

## 1. Raum und Zeit geistlich gestalten

*Orte und Räume* der Gastfreundschaft anzubieten, das war die Antwort der Mönche auf die Wirren der Völkerwanderung in der ausgehenden Spätantike. Klostergründungen ermöglichten autarke Gemeinschaften, die nach dem Modell der christlichen Urgemeinde ihr Leben, Brot und Lehre, Arbeit und Liturgie teilten und in der Beständigkeit dieser Lebensform Halt

---

<sup>2</sup> Vgl. Schlieper-Damrich 2006, S. 5-11.

<sup>3</sup> Vgl. Schiffer 2011, S. 28-35.

<sup>4</sup> Chittester 2008, S. 17.

und Heimat versprochen. Was innerhalb der geistlichen Gemeinschaften lebte, sollte weiterwirken können nach außen.

Heute kann das Geistliche Zentrum Schwanberg<sup>5</sup> als Ort der Bildung, Begleitung und Gastfreundschaft ein offenes und vertrauenswürdiges Angebot machen für Menschen unserer Zeit, die sich in der geforderten Mobilität, den virtuellen Netzwerken und Beziehungslosigkeit zu verlieren drohen. Die Antwort der Schwestern der Communität Casteller Ring auf dem Schwanberg ist heute wie damals das Bleiben in der Gegenwart Gottes.

Die *Zeit* zu erfassen, ist eine faszinierende Fähigkeit, die den Ort transzendiert. Nach jüdischer Lehre ist die Zeit die geheiligte Jetzt-Erfahrung der Gegenwart Gottes. Der Ewige, Sein Name sei gepriesen, gibt sich zu erkennen als der „*Ich werde sein, der ich sein werde*“ (Ex 2,14) und bleibt durch alle Zeiten hindurch der mit den Menschen mitgehende Gott in der Geschichte Seines Volkes. „Die Zeit ist die Dimension der Enthüllung, sie ist immer dabei, sich zu vollenden. Sie ist, was man heute die vierte Dimension nennt. Am achten Tag wird sie vollendet sein.“<sup>6</sup> Ziel unserer Weggeschichte mit Gott ist das Ankommen in einer anderen Welt. Das feiern wir in der Liturgie vorweg, dessen erinnern wir uns im Erzählen von Geschichte und Geschichten. Viermal am Tag wird in der St. Michaelskirche auf dem Schwanberg das Stundengebet gesungen, Schwestern der Communität und Gäste erfahren den bergenden Rhythmus der gestalteten Zeit vor Gott als heilsame Unterbrechung in einer oft atemlos gewordenen Umwelt.

In der Gestalttherapie ist die ‚Vergegenwärtigung‘, die Achtsamkeit für das Geschehen im *Hier und Jetzt*, ein wichtiges Element im gemeinsamen therapeutischen Prozess. Diese achtsame Präsenz fördert Klientinnen und Klienten darin, ihre Identität zu entwickeln und damit auf ihre ganz besondere und einmalige Art in der Welt zu sein, sie zu sehen und sich in ihr zu bewegen. In der therapeutischen Arbeit nähert sich der Therapeut in liebevoller Neugier dem So-in-der-Welt-Sein, um dann gemeinsam den kreativen Sprung zu wagen in Veränderung und Neuentdeckung.<sup>7</sup> Kontakt und Vergegenwärtigung sind intensive Wahrnehmungsübungen im gestalttherapeutischen Prozess, in der Beziehungsgestaltung und im Experimentieren mit neuen Erfahrungen. Das Wahrnehmen im Hier und Jetzt nimmt diese Übung der Bewusstheit ebenso auf wie Leibarbeit und Aufmerksamkeitsschulung in den Grundübungen der christlichen Meditation.

## 2. In Beziehung treten

In weiten Pendelbewegungen schwingen die Entwicklungsprozesse unseres Menschseins vom Individuum in die Gemeinschaft und wieder zurück. In den Reifungsschritten eines Kindes spiegelt sich die hochkomplexe neurobiologische Wirklichkeit von Denken, Fühlen und Erleben. So entstehen im ersten und zweiten Lebensjahr eines Kindes das Vertrauen, die Liebesfähigkeit und alle Formen der Bindung im Kern. In der Beziehung zu den Eltern werden sehr früh die prägenden Erfahrungen für Vertrauen und alles spätere Lernen gemacht. Das Kind lernt nur, wenn es Bindung erfährt, lautet eine der wesentlichen Erfahrungen der Bindungsforschung. Im Erwachsenenalter bleiben die Muster des Lernens auf dem Boden alter Beziehungserfahrungen bewusst oder unbewusst gültig. Im religiösen Kontext ist alles Lernen und Lehren der Heiligen Schrift zutiefst gebunden an die Ur-Erfahrung: Gott ist gut. Was auch immer auf dem individuellen Lebensweg geschehen wird, auch Schweres und Verletzendes: Im Menschen wohnt die Hoffnung auf Heil und Heilung, Trost und Zuwendung. Denn das hat

---

<sup>5</sup> Vgl. Geistliches Zentrum Schwanberg/Communität Casteller Ring 2010.

<sup>6</sup> Weinreb 1978. S. 341.

<sup>7</sup> Vgl. Zinker 1990. S. 17.

jedes kleine Menschenkind schon erfahren, lange vor der Zeit der Worte. Neurobiologen bestätigen die spirituelle Dimension der Grundfähigkeiten, innere Bilder zu entwerfen, auf die eigene Kraft zu vertrauen und das biologisch verankerte Wissen um Treue, Hoffnung und Sinn zu bewahren. „Dann geht Kindern, die in diese mit etwas mehr Wissen ausgestattete und gestaltete Welt hineinwachsen, all das nicht mehr verloren, was sie mit ihrer Geburt immer wieder neu auf die Welt bringen: die Neugier, die Entdeckerfreude, die Lust am Gestalten und nicht zuletzt das Vertrauen und der Mut, das Leben zu lieben. So wird auch das entscheidende innere Bild lebendig bleiben, ohne das kein Mensch leben kann: die Zuversicht.“<sup>8</sup>

Durch alle Verletzungen, Schutzschichten der Abwehr und Resignation hindurch liegt tief in jedem Menschen der unverletzte Kern. Dort wohnen Arglosigkeit und Unschuld und – in spiritueller Sprache – eine mitgebrachte Ahnung vom Paradies. Wenn das Urvertrauen verletzt wird, kommen oft erst Jahrzehnte später tiefste Verwundungen ans Licht. Es ist dann ein schmerzlicher, weiter Weg des langsam wachsenden Vertrauens, wenn Überlebende von Gewalt oder verlassene Menschen wieder hoffen und neu leben lernen.

„Wir wollen also eine Schule des Herrn einrichten. Bei dieser Gründung hoffen wir nichts Hartes und Schweres festzulegen“ (RB Prolog). Schon im Vorwort denkt der Ordensgründer Benedikt an Menschen, denen dieser Weg mühevoll werden könnte und die an die Grenzen ihrer Kräfte stoßen. Er will sie nicht belasten, diese Menschen, die Gott suchen in ihrem So-Sein: verletzt und kraftvoll, schwach und stark, überbehütet, vernachlässigt, adlig, versklavt, gesund und krank. Gottsuchende sind Menschen, die glaubend lieben: *„Und du sollst den HERRN, deinen Gott, liebhaben von ganzem Herzen, von ganzer Seele und mit all deiner Kraft“* (Dtn 6,5).

### 3. Bilder des Heils zeigen

Gemeinschaften leben nicht um ihrer selbst willen, sie haben einen Auftrag. Erfahrung von Heil und Heilung in einer Gemeinschaft kann nach innen und nach außen wirken und so Räume der Heilung öffnen. In neueren Therapieformen, insbesondere der Traumatherapie, kommt nicht nur der Verletzung, sondern der Überlebenskraft wachsende Bedeutung zu: *Resilienz* ist eine wichtige Ressource, denn sie beinhaltet die Fähigkeit zum Widerstand. Mit dieser Kraft können tief verletzte oder unter Gewalt aufgewachsene Menschen sich Lebenskrisen stellen und sie durchstehen. Kinder mit resilienter Grundkraft sind ausgestattet mit der Fähigkeit, eigene Kräfte zu entdecken und freizusetzen. Sie können lernen, ihren Mitmenschen zu vertrauen und sich Unterstützung zu holen. So sind sie fähig, sich zu schützen und die Hoffnung zu entwickeln, dass das Leben wieder gut wird. Resilienz beruht generationenübergreifend auf frühkindlichen Erfahrungen einer stabilen Bindung an eine verlässliche und zugewandte Bezugsperson.<sup>9</sup>

Woher kommt den Menschen Hilfe, wenn sie erleben, wie ihnen Wertvolles zerbricht, wenn sie geliebte Menschen verlieren, wenn sie in einer Aufgabe versagen? Wo erfahren sie rettende Unterstützung, wenn sie zu Opfern von Gewalt, Mobbing, Verachtung und Ausgrenzung werden? Benedikt hatte Mitbrüder, die in Sklaverei geboren waren und Misshandlungen überlebt hatten. Andere Brüder gehörten durch Geburt zur Klasse der Herrschenden. In der neuen klösterlichen Ordnung verlieren strukturelle und persönliche Gewalt und Ohnmacht an Bedeutung und damit an Macht. Aus den Erfahrungen von Bedrohung, Krieg und Zerstörung schlossen sich im Jahr 1942 christliche Pfadfinderinnen im Verborgenen zu einem inneren Ring zusammen. Aus dem Geist dieser Widerstandskraft heraus, in Treue zu Jesus Christus wuchs die

---

<sup>8</sup> Hüther 2006, S. 135.

<sup>9</sup> Vgl. Ustorf 2009, S. 165-172.

Im heutigen Wissen um die inneren Seelenlandschaften wird in Kommunitäten und Klöstern großer Wert darauf gelegt, den Mitgliedern gute geistliche Begleitung zu ermöglichen. Die ursprünglich der Äbtissin oder dem Abt zugeordnete Aufgabe als geistliche Mutter oder Vater wird nun delegiert an externe Spirituale und Seelsorgerinnen. Das ist kongruent mit dem heutigen Verständnis von Begleitung durch Seelsorge, Therapie, Beratung und den damit verbundenen Kompetenzen und Mandaten der jeweils unterschiedlich ausgebildeten Begleiterinnen und Begleiter. Im Prozess des geistlichen Führens und Geführtwerdens zeigen sich gelingende Weiterentwicklungen der Kunst der ganzheitlichen Menschenführung in Gemeinden, Firmen und Organisationen. Sr. Katharina Klara Schridde CCR ermutigt Menschen von heute, mitten im Alltag ihren eigenen Lebensweg zu gehen und sich in Gottes Heilszusage in der Form von Exerzitien einzuüben: „Immer häufiger bitten Frauen und Männer unterschiedlichsten Alters, unterschiedlicher Bildung und sozialer und religiöser Herkunft um Begleitung auf den eigenen Menschwerdungswegen. Die Grundthemen menschlichen Lebens kehren wieder, werden angesprochen, erfüllt mit Gottesgegenwart aus der Heiligen Schrift, in Seine Ewigkeit hinein geweitet – damit wir dann, wenn es geschenkt wird, weitergehen können als die von Gott Geliebten.“<sup>11</sup>

Der Horizont allen Suchens, Versagens und Weiterziehens bleibt die Verheißung von Gottes *Heilsgerechtigkeit*. Gottes Heil erfüllt die Herzen und Seelenräume Seiner Menschen ohne Gewalt. Wie das aufstrahlende Licht besucht Er sie aus der Höhe. Sein innewohnendes Licht erhellt unscheinbare wie bedeutsame Begegnungen im Alltag. Ein Leben lang werden die Menschen von Gottes Wohlgefallen in Familie, Partnerschaft und Gemeinschaften lernen, einander zu achten und zu verstehen. Es wird ihnen versagt bleiben und immer wieder gelingen. Die klare Kraft für Ja und Nein, für Widerstand und Ergebung, für Hoffnung und Verzeihen kommt von Gott und wird in Christus sichtbar. „Wir wollen Menschen ... einladen und weitergeben, was uns geschenkt ist. Wir wollen Leben mit ihnen teilen und hoffen, dass durchscheint, was uns trägt“, formulieren die Schwestern der Communität Casteller Ring in ihrem Leitbild.<sup>12</sup>

Den Raum, in dem das Leben heil wird, nennt die Bibel *Frieden*: „Schalom“ bedeutet integrales Ganz-Sein und Heilung von Zerrissenheit und Entzweiung. Der biblische Friede erzählt von drei Dimensionen: Wie die dreieinige Liebe unseres Gottes, so bezieht sich der Friede auf die ineinander gewirkte und wirkende Beziehung zum eigenen Ich, zum Gott unseres Lebens und zu den Mitmenschen, die uns aufgegeben und anvertraut sind. „Wenn jemand spricht: Ich liebe Gott, und hasst seinen Bruder, der ist ein Lügner. Denn, wer seinen Bruder nicht liebt, den er sieht, wie kann er Gott lieben, den er nicht sieht?“ (1. Joh 4,20). Wer einen einzigen Menschen gering schätzt, verachtet Gott, und wer andere Menschen ablehnt, erfährt sich von Gott getrennt. Was aber ein Mensch in sich selbst verachtet und bekämpft, gegen das kämpft er – oft in weit aggressiverer Weise – bei anderen und so dann auch in Gott. „Zum Einstieg in erneuertes spirituelles Leben gehört die freiwillige Entschließung, die Entscheidung zur Offenheit für einander und für Gott, dessen Geist ein geistliches Leben des Einzelnen und der Gemeinschaft bewirken kann.“<sup>13</sup> Der Friede aber ist das Siegel der Annahme des Menschen durch Gott selbst, denn Gott trägt für Seine Schöpfung Sorge. In Christus hat sich Gott mit Seinen Menschen versöhnt, und so geschieht in der Welt friedensschaffende Versöhnung, wacht die Liebe auf, werden Hass und Angst überwunden. Der dreifache, dreifältige Friede ist auf geheimnisvolle Weise verbunden, wie unterirdische Quellen – eines kann ohne das andere

---

<sup>10</sup> Vgl. Popp 2010. S. 385-403.

<sup>11</sup> Schridde 2009, S. 10-14.

<sup>12</sup> Communität Casteller Ring 1998.

<sup>13</sup> Vgl. Imhof 2005. S. 177-189.

nicht fließen und wirken.

#### 4. Zugehörig sein

Die psychosozialen Grundbedürfnisse haben in der Sicht der Humanistischen Psychotherapieschulen und besonders der ‚Bondingtherapie‘ einen hohen Stellenwert für die Aufrechterhaltung von seelischer Gesundheit. Aufgrund ihrer neurobiologischen Grundlagen sind sie unverzichtbar für ein Leben in Würde. Zu den sieben psychosozialen Grundbedürfnissen nach der ‚Bondingtheorie‘ gehören: das Bedürfnis nach körperlicher Nähe und emotionaler Offenheit, das Bedürfnis nach Bindung, nach Autonomie, nach Selbstwert, nach Identität, nach körperlichem Wohlbehagen, nach Sinn und Spiritualität.<sup>14</sup>

Gelingendes Gemeinschaftsleben heißt: Menschen dürfen bleiben und sicher wohnen, Heimat finden und Zugehörigkeit erfahren. Im Ankommen und Zuhause sein erfüllen sich tiefe Bedürfnisse, die ein Mensch nicht allein durch eigene Kraft befriedigen kann. In der Bindung erfahren Menschen ihre Zugehörigkeit und in der gemeinsamen Gottsuche weite Freiheit. Geborgensein in einer unzerstörbaren Beziehung der Liebe verleiht den Mut, über die eigenen Grenzen hinauszuwachsen. Vom Mutterleib an trägt ein Kind in sich das unverlierbare Wissen um Zugehörigkeit und sehnt sich oft ein Leben lang danach zurück. Weltweit bauen wir Menschen im Namen der Religion Tempel und Kirchen, malen Bilder vom Paradies und erzählen zugleich einander, dass es heutzutage utopisch sei, noch daran zu glauben. Das Kind in jedem Mann und jeder Frau weiß um diese Wirklichkeit – lange vor der Zeit der Worte. Das gehört zum Menschsein: Zugehörig-Sein. Diese Zugehörigkeit wird gesucht, verloren und wiedergewonnen in Partnerschaft, Familie, Gemeinden und Gemeinschaften. Von Generation zu Generation werden Erfahrungen erzählt, Orte und Zeiten erinnert und Heimat genannt. Gläubige Menschen schaffen sich mit Worten und Liedern ein geistiges Zuhause und erfahren in Zeiten der Einsamkeit, wie wunderbar getröstet wir darin sind wie ein Kind. Ein Psalm besingt dies in einem Bild, das in unsere Lebenserfahrung gehört, denn tief in der Körpererinnerung wohnt die Erfahrung des Sattseins, der Nähe und der absoluten Sicherheit auf dem Schoße der Mutter:

*„Ich gehe nicht um mit großen Dingen,  
mit Dingen, die mir nicht begreiflich sind.  
Nein, ich ließ meine Seele ruhig werden und still.  
Wie ein gestilltes Kind bei der Mutter,  
so ist in mir meine Seele gestillt.“ (Psalm 131, 1a-2)*

Christinnen und Christen glauben an Gott, der Himmel und Erde geschaffen, sie im Mutterleibe gebildet und ins Leben gerufen hat. Gott ist der Grund des Seins, die Menschen sind darin geborgen seit Anbeginn. Diese Urerfahrung gilt es immer wieder zu entdecken. Suchende machen sich auf den Weg und lassen sich finden. Jede spirituelle Übung verlockt dazu, das ursprüngliche Wissen um die zugrundeliegende Geborgenheit wieder neu zu spüren, sich darin zurückzubinden, sie wahrzunehmen und damit für das Leben wahr sein zu lassen.

#### 5. In der Einübung des Alltags leben

Fünf konkrete Angebote aus dem Bereich der geistlichen Begleitung und Anleitung zur Meditation geben eine kleine Einführung in konkrete Ausdrucksformen einer Spiritualität, die aus persönlicher Erfahrung geboren wird und im Alltag lebendig bleibt. Spiritualität des Alltags,

---

<sup>14</sup> Vgl. Stauss 2006. S. 38-41.

wie sie in Kursen des Geistlichen Zentrums Schwanberg vermittelt wird, darf eine Spiritualität der Unvollkommenheit sein und bleiben, sonst schreckt sie die Menschen ab, die nach Gott fragen. Fulbert Steffensky beschreibt Spiritualität als geformte Aufmerksamkeit, als eine zu lernende Kunst des achtsamen Lebens: „Spiritualität ist eine Lesekunst. Es ist die Fähigkeit, das zweite Gesicht der Dinge wahrzunehmen: die Augen Christi in den Augen des Kindes; das Augenzwinkern Gottes im Glanz der Dinge wahrzunehmen.“<sup>15</sup> In der vielfältigen Literatur geistlicher Autorinnen und Autoren ist oft von Sehnsucht die Rede. Vielleicht berührt dieses Wort von der Sehnsucht deshalb die Menschen so sehr, weil es ehrlich ist, dort an der Grenze, wo etwas unvollkommen, durchsichtig und auch schmerzlich unerfüllt bleibt.

Alltagsnahe Spiritualität bedeutet in diesem Zusammenhang, dass es nicht gelingt, unsere christliche Glaubenserfahrung allein an Gottesdienste, Kasualien, Feste, Kirchentage und Kurse zu binden. Ausgesonderte Räume und Zeiten ermöglichen besondere Erfahrungen. Doch für das normale, kleine, oft banale Leben brauchen spirituell Suchende kleine banale Übungen, einfach und wiederholbar, verfügbar und eben darin kostbar.

### 5.1 Den Beginn des Tages heiligen

Die Empfehlung lautet: Halte dich an die gute Schöpfungsordnung, nimm die Übergänge als heilige Zeiten ernst. Heilige mit einem Segen den Beginn des Tages, der Tag ist unberührt und noch nie da gewesen. Bitte Gott um Segen für heute, nur für heute. Schaffe so ein kleines Ritual, jeden Morgen mit den gleichen Worten für lange Zeit, bis es sich verändern will.

Die Übung heißt: Sprich am Tagesbeginn einen Morgensegen, immer am gleichen Ort, am geöffneten Fenster stehend oder vor einer brennenden Kerze. Sprich laut und spüre deinen Leib. Aus dem Schatz des christlich-keltischen Glaubens, aus dem tiefen Wissen von der Gegenwart Gottes in den kleinsten alltäglichen Handlungen, ist ein Morgensegen überliefert:

„Dir will ich danken, Gott, weil ich mich wieder erhebe –  
dir, dem erwachenden Leben selbst.  
Möge alles, was lebt, deine Herrlichkeit und meine Seele aufleuchten lassen, du Gott  
aller Gaben, dich und mich!  
O großer Gott, hilf meiner Seele mit dem Schutz deiner Barmherzigkeit.  
So wie ich meinen Leib in dies Wollkleid hülle,  
so hülle mit dem Schatten deiner Flügel auch meine Seele ein.“<sup>16</sup>

Wähle ein Gebet, dessen Worte dich berühren, einen Psalm, einen Liedvers. Lerne die Worte auswendig, so werden sie inwendig in dir wohnen. Bleibe in der täglichen Übung, denn die Seele will nicht das Viele und Einmalige, die Seele will das Vertraute.

### 5.2 Mit den Augen des Kindes staunen lernen

Mit den Augen des Kindes sehen und staunen, das ist eine Wiederentdeckung wert, denn seit Anbeginn besitzen wir diese Fähigkeit. Wir können nicht in die völlige Selbstvergessenheit der Kindheit zurückkehren, wohl aber uns erinnern lassen, dass die Schönheit in allen Dingen unserer Welt innewohnt. In der Unschuld eines Kindes sehen wir in aller Klarheit die Schönheit des Bildes, nach dem wir gemacht sind. In uns gibt es einen wahren Kern vom unschuldigen Anfang unseres Lebens, von dem wir immer noch zehren. Unser inneres heiliges Bild ist

---

<sup>15</sup> Steffensky 2006. S. 19.

<sup>16</sup> Wester 2006. S. 14.

bewahrt in einer Geborgenheit, die nicht angetastet werden kann, und wartet darauf, wiederentdeckt zu werden. Das ist genug, um zu wissen, dass jede Wolke, jeder Regenwurm, ein Lichtstrahl auf der Bettdecke, eine Pusteblume herrlich ist. Die Gnade des Staunens ist tief in uns eingepflanzt.<sup>17</sup>

Diese Übung gilt den ganzen Tag, sie bietet sich zu völlig überraschenden Zeiten an. Ab und zu wirst du dich bücken müssen und klein machen. Wie könntest du sonst dem Wunder einer Schnecke begegnen und von dieser Schnecke lernen, was es für heute, nur für heute, zu lernen gilt? Es mag eine Unterbrechung auf dem eiligen Weg zwischen zwei dringenden Terminen sein, ganz besonders dann ist die kontinuierliche Einübung ins Schauen wichtig. Die Übung des Alltags heißt: Einmal am Tag will ich innehalten und mit den Augen eines Kindes schauen und staunen, ja staunen.

### 5.3 Am Abend im Frieden loslassen

Halte am Abend, auf dem Heimweg von der letzten Veranstaltung oder schon im Bett, eine kleine Rückschau, lasse den Tag vor deinem inneren Auge vorüberziehen. Sei dankbar für alles Gute und ehrlich mit dem, was offengeblieben und nicht gelungen ist. Dies ist wichtig, sonst nimmst du es mit in den Schlaf. Das ist mehr als Psychohygiene, es ist Gebet. In der ignatianischen Spiritualität wird es als ‚Gebet der liebenden Aufmerksamkeit‘ gelehrt. Du wirst dir bewusst, wie die ‚Umarmung durch die Wirklichkeit‘ geschieht.<sup>18</sup> Halte Gott *alles* hin. Nach klösterlicher Ordnung soll der Mönch vor Sonnenuntergang einen Streit mit dem Bruder beilegen. Fange mit dem Frieden an, dort wo du gerade stehst: Das ist der einzige Ort, wo du Gott erfahren und Frieden real werden lassen kannst. Manchmal musst du noch etwas tun, einen Schritt wagen, ein Wort sagen – manchmal ist es Zeit, dies zu lassen und zu schweigen – aus Liebe. Sei tapfer, habe Mut zu einer ehrlichen Frömmigkeit der Verletzlichkeit und Unvollkommenheit. Wenn dir die Worte fehlen, dann binde dich wieder zurück in Worte von Menschen, die solches erfahren haben wie du.

Vollziehe diese Übung jeden Abend, auch wenn es nur fünf Minuten sind. Nimm ernst, dass auch deine Seele wie ein Kind ins Bett gebracht werden will und dabei immer noch großen Wert auf die gleiche Reihenfolge des Gute-Nacht-Rituals legt. Ritualisiere den Übergang in die Nacht und lege die Zeit in Gottes Hände zurück, berge dich in diese Wirklichkeit und erfahre, dass du und alles, was geschieht, in Gott geborgen ist.

### 5.4 Gott suchen, Wege gehen

Diese leiblich-geistliche Übung ermutigt dazu, Wege bewusst zu gehen, oft und immer wieder Wege zu gehen: Tritt aus dem Haus und sei dir bewusst, wie du jeden Schritt selber gehst. Genieße es, wenn immer es dir möglich ist, zu Fuß zu gehen. Das ist gut für unsere Schöpfung, es ist gesund für den Leib und heilsam für die Seele. Entdecke die große spirituelle Übung der Wallfahrt und des Pilgerns. Gönn dir einen Wüstentag mitten im Jahr und mache eine lange Wanderung. Du bist auf dem Weg und erinnerst dich im Gehen: Die Weggeschichte Gottes mit dir will erfahren, erwandert werden. Der Glaube weiß, dass Gott-mit-dir dich begleitet, der Leib braucht die Erfahrung. Nimm die kleinen Wege genauso ernst wie die großen Wanderungen und Wegerfahrungen des Lebens. Brich immer wieder auf, lebe im Vertrauen, dass Gott dir in deiner Sehnsucht entgegenkommt. Befiehl Gott deine Wege, öffne alle deine Sinne, lausche beim Gehen auf deinen Atem und gewinne dadurch deinen eigenen

---

<sup>17</sup> Vgl. Newell 2003. S. 35-46.

<sup>18</sup> Vgl. Lambert 1998. S. 14.



Rhythmus in der Bewegung. Vertraue Gottes Anruf, der in der Übertragung von Buber/Rosenzweig lautet: „*Geh einher vor meinem Antlitz! Sei ganz!*“ (Gen 17,1).

### 5.5 Sich ansehen lassen und spiegeln im Blick der Liebe

In Meditations- und Kontemplationskursen geben Kerze, Kreuz und Ikone Ausrichtung für den liebenden Blick Gottes, der im Angeschaut werden erfahrbar wird. „Meine Augen sind in deine Augen getaucht“, schreibt der Dichter Ernesto Cardenal in Nicaragua<sup>19</sup>, „und durch alle Ewigkeiten hindurch sehen sie mich an“. Die innere Haltung, die es einzuüben gilt, heißt: Lass dich ansehen, du musst nichts machen, erkennen oder gar leisten. Du bist angesehen und kostbar in Gottes Augen. Übende sind wie Liebende: sie üben sich ein, tiefer zu schauen und so lieben zu lernen. Das gilt es ein Leben lang zu tun: unter Gottes liebendem Angesicht bleiben, sich und andere liebevoll betrachten und lieben lernen.

Die Übung heißt: Gestalte deinen Ort der Stille, deine Meditationsecke in persönlicher Weise, dass sie dich anspricht. Du entscheidest, was deine Augen sehen und was in dich hineinfällt. Befreie deinen Ort der Stille von lauten Bildern und Farben, entdecke die Freude an Einfachheit und Schönheit. Wage es, diesen Ort auszudehnen, die Qualität mitzunehmen in die anderen Räume des Alltags. Kehre immer wieder zurück.

## 6. Ausblick

Die Schwestern der Communität Casteller Ring lassen ihren Alltag vom Gebet prägen und unterbrechen, das ist ihre Alltags-, ihre Schwarzbrot-Spiritualität. Sie wollen ihr Leben betend gestalten und versuchen auf diese Weise, ihre Arbeit und ihren Auftrag mit dem Evangelium zu durchwirken. Diese Lebenshaltung will jeden Morgen von neuem erinnert und vollzogen werden. Manchmal geschieht es wie ein Lichtfunke mitten im Staub des Alltags: in der Begegnung beginnt das Wort zu leuchten. Ein neues Verstehen und Verstandenwerden wächst in der Gemeinschaft, in den Kursen, im Team, wenn die Haltung der Achtsamkeit mit dem Wort Gottes auch der Achtsamkeit im zwischenmenschlichen Umgang einen besonderen Klang verleiht.

Die Balance von Aktion und Kontemplation, Arbeit und Gebet, Alltag und Mystik ist nur in der Erfahrung und in der treuen Übung zu halten. Mystische Wege in unserer Zeit sind Erfahrungswege nach innen, die nach außen hin ausstrahlen und so ihren Ausdruck finden im Engagement für die Menschen, für Gerechtigkeit, für friedensstiftenden Dialog, für die Bewahrung der anvertrauten Schöpfung. Benediktinische Spiritualität in der einen umfassenden Kirche Jesu Christi ist eine der vielen und bewährten Weisen, den Zugang zu den Quellen des Glaubens offen zu halten. Verwurzelt in der eigenen Tradition, ermöglicht das Grundvertrauen in Gottes Gegenwart eine angstfreie Begegnung mit suchenden und oft kritisch hinterfragenden Menschen und respektiert die Sehnsucht des Herzens. In dieser Offenheit für Bewahren und Aufbruch bieten geistliche Gemeinschaften ein erfahrbares Angebot für Experiment und Einübung christlicher Lebenspraxis. In der Einfachheit und Unvollkommenheit sind Lernende und Lehrende, Fragende und Begleiter unterwegs unter dem weiten Zelt Gottes. Als herausfordernde Anfrage an glaubwürdiges geistliches Leben in der heutigen mobilen Welt ist auch heute die Antwort: Wir bleiben. Im Vertrauen auf die umfassende Güte Gottes, die liebende Annahme durch Jesus Christus und die freie Gegenwart Gottes im Heiligen Geist bekommen die Worte des Propheten Jesaja eine neue Dimension. Verwurzelt sein schenkt Schutz und Geborgenheit in weitherziger Gastfreundschaft für spirituell suchende Menschen im Hause Gottes: „*Mache den Raum deines Zeltes weit und breite aus die Decken deiner Wohnung,*

---

<sup>19</sup> Cardenal 1981, S. 30.

*spare nicht! Spann deine Seile lang und stecke deine Pflöcke fest!“ (Jes 54,2)*

## **Literatur**

- Die Benediktsregel 2100: Herausgegeben im Auftrag der Salzburger Äbtekonzferenz, Beuron 2010
- Cardenal 1981: Ernesto Cardenal, Ufer zum Frieden, Wuppertal 1981
- Chittister 2008: Joan Chittister OSB, Nimm diese Regel als Anfang. Die Benediktsregel als Leitfaden für das Leben, Münsterschwarzach 2008
- Communität Casteller Ring 1998: Leitbild der Communität Casteller Ring. Eine Gemeinschaft stellt sich vor, Prospekt im Selbstverlag, Schwanberg 1998
- Communität Casteller Ring 2000: Sr. Edith Therese Krug CCR (Hg.), Herkunft ist Zukunft, Münsterschwarzach 2000
- Geistliches Zentrum Schwanberg 2010: Geistliches Zentrum Schwanberg/Communität Casteller Ring (Hgg.), Stadt auf dem Berg, Selbstverlag, Schwanberg 2010
- Hüther 2006: Gerald Hüther, Die Macht der inneren Bilder. Wie Visionen das Gehirn, den Menschen und die Welt verändern, Göttingen 2006
- Imhof 2005: Paul Imhof, Hermeneutik der Freiheit, in: Paul Imhof/Eduard Saroyan (Hgg.), Leben im Geist. Perspektiven der Spiritualität, Scheidegg 2005, S. 177-189
- Lambert 1998: Willi Lambert, Gott umarmt uns durch die Wirklichkeit, Mainz 1998
- Newell 2003: Philip Newell, Mit einem Fuß im Paradies. Die Stufen des Lebens im keltischen Christentum, Freiburg 2003
- Popp 2010: Sr. Friederike Immanuela Popp CCR, Widerstehen in der Zeit. Zur inneren Gründungsgeschichte der Communität Casteller Ring, in: Hans-Joachim Tambour/Friederike Popp (Hgg.), Geschichten verändern Geschichte, Taufkirchen 2010, S. 385-403
- Schiffer 2001: Eckhard Schiffer, Wie Gesundheit entsteht. Salutogenese: Schatzfahndung statt Fehlersuche, Weinheim – Basel 2001, S. 28-35
- Schlieper-Damrich 2006: Ralph Schlieper-Damrich/Philipp Schulz/Netzwerk-CoachPro (Hgg.), Ermöglichungscoaching, Bonn 2006
- Schridde 2009: Sr. Katharina Klara Schridde CCR, Begegnung mit Dir. Ein Exerzitienbuch, München 2009
- Stauss 2006: Konrad Stauss, Bonding Psychotherapie. Grundlagen und Methoden, München 2006
- Steffensky 2006: Fulbert Steffensky, Schwarzbrot-Spiritualität, Stuttgart 2006
- Ustdorf 2009: Anne-Ev Ustdorf, Wir Kinder der Kriegskinder. Die Generation im Schatten des 2. Weltkriegs, Freiburg 2009
- Weinreb 1978: Friedrich Weinreb, Der göttliche Bauplan der Welt, Bern 1978
- Wester 2006: Manfred Wester, Meine Insel Glück. Entdeckungen in Irland, Eschbach 2006
- Zinker 1990: Joseph Zinker, Gestalttherapie als kreativer Prozess, Paderborn 1990

Quelle: *Spiritualität und innovative Unternehmensführung*, herausgegeben von Hermann Schoenauer, Stuttgart: Kohlhammer, 2012, S. 170-182.