

campus

WILHELM SCHMID-BODE

Maß  
und •  
Zeit

Entdecken Sie die neue Kraft  
der klösterlichen Werte und Rituale



*Maß und Zeit*

Dr. med. *Wilhelm Schmid-Bode* ist Facharzt für psychosomatische Medizin und Psychotherapie, Experte für Stressforschung und Traditionelle Chinesische Medizin in München. Er gibt Seminare zu Selbstmanagement und Stressbewältigung und veröffentlichte bereits mehrere Lebenshilfe-Bücher.

Wilhelm Schmid-Bode

# *Maß und Zeit*

*Entdecken Sie die neue Kraft  
der klösterlichen Werte  
und Rituale*

Campus Verlag  
Frankfurt / New York

© Campus Verlag GmbH

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek.  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der  
Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten  
sind im Internet unter <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.  
ISBN 978-3-593-38506-8

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt.  
Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt  
insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen  
und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.  
Copyright © 2008 Campus Verlag GmbH, Frankfurt am Main  
Umschlaggestaltung: R.M.E, Eschlbeck und Rosemarie Kreuzer  
Umschlagmotiv: © Corbis, Düsseldorf  
Satz: Campus Verlag, Frankfurt am Main  
Druck und Bindung: Freiburger Graphische Betriebe  
Gedruckt auf säurefreiem und chlorfrei gebleichtem Papier.  
Printed in Germany

Besuchen Sie uns im Internet: [www.campus.de](http://www.campus.de)

# Inhalt

<i>Ein paar Worte vorneweg</i>	
<i>Oder: Was Sie über den Autor vielleicht gar nicht wissen wollten</i> .....	11
<i>Die Aktualität der klösterlichen Werte</i>	
<i>Woher sie kommen, wohin sie führen</i> .....	16
Vom Sinn der klösterlichen Werte .....	20
Von den Mysterienkulten: Die Vorgeschichte der Klöster .....	25
Von der Einsamkeit zur Gemeinsamkeit: Die Entwicklung des christlichen Klosters .....	29
Vom Verzicht zur Dekadenz – und wieder zurück: Die Gefährdung eines Ideals .....	31
<i>Die Demut</i> .....	35
Was Demut bedeutet, und wie sie aussehen kann .....	35
Wie Demut die Geschäftsmoral beeinflusst .....	37
Warum Hochmut gefährlich ist .....	39
Weshalb Demut gesund und gastfreundlich macht .....	41
Woran Demut zu erkennen ist .....	43
Warum Demütige sogar Fehler lieben .....	46
Praktische Übungen zur Demut .....	48

<i>Die Askese</i> .....	50
Was Askese bewirkt .....	51
Worin die Nachteile radikaler Askese liegen .....	53
Womit und wogegen der Asket kämpft .....	55
Was am Fasten gut und an der Übertreibung schädlich ist .....	57
Wie Sexualität mit Askese vereinbar ist .....	61
Warum Askese Ausdauer verlangt .....	64
Wie Glücksfähigkeit durch Askese lernbar wird .....	68
Praktische Übungen zur Askese .....	69
<i>Das Maßhalten</i> .....	72
Worin sich Maßlosigkeit zu erkennen gibt .....	73
Wie komme ich wieder ins Gleichgewicht? .....	75
Weshalb Eigenzeit Voraussetzung für Maßhalten ist .....	77
Warum Warten gesund ist .....	80
Praktische Übungen zum Maßhalten .....	81
<i>Die Bedürfnislosigkeit</i> .....	84
Warum Besitz belasten kann .....	85
Warum Abgeben überlebensnotwendig ist .....	87
Wie viel im Alltag verzichtbar sein kann .....	90
Weshalb Luxus uns beraubt .....	92
Was Geld an unserer Menschlichkeit ändert .....	94
Wer dabeibleiben will, bleibt unter Druck .....	98
Warum zu viele Alternativen einengen können .....	101
Praktische Übungen zur Bedürfnislosigkeit .....	102

<i>Die Stille und das Schweigen</i> .....	106
Was Stille kostbar und heilsam macht .....	107
Warum wir nicht mehr schweigen können .....	109
Wann Schweigen richtig und weshalb Stille wichtig ist .....	110
Woher unsere Angst vor der Stille kommt .....	112
Was Zeitempfinden mit Stille zu tun hat .....	114
Wie wenig monoton die Stille ist .....	116
Warum Stille uns stärkt .....	118
Warum uns Schweigen so schwerfällt .....	120
Praktische Übungen zum Schweigen und zur Stille .....	126
 <i>Die Wachsamkeit</i> .....	 128
Was Wachsamkeit eigentlich meint .....	128
Warum es hilft, Aufmerksamkeit zu trainieren .....	130
Wie können Meditationserfahrungen das Gehirn verändern? .....	132
Was geschieht im Gehirn, wenn wir uns etwas vorstellen? .....	134
Praktische Übungen zur Wachsamkeit .....	137
 <i>Die Arbeit</i> .....	 139
Warum Glück nicht von Geld und Position abhängt .....	139
Wann Arbeit glücklich macht .....	140
Wie Arbeit Sinn stiftet .....	143
Wie körperliche und geistige Arbeit sich ergänzen .....	145
Wie Abwechslung vor Überheblichkeit schützt .....	147
Warum der Körper ein Freund auf dem spirituellen Weg ist .....	148
Praktische Übungen zur Arbeit .....	150



<i>Gehorsam</i> .....	152
Wie man Gehorsam aktiv motivieren kann .....	153
Wer gehorcht, hört auf das, was ihm gesagt wird .....	156
Wem dürfen wir eigentlich gehorchen? .....	158
Was kann der Glaube bei Kranken bewirken? .....	159
Wie können wir Ja zum Schlechten in der Welt sagen? .....	160
Worin sich der Gehorsam des Mystikers zeigt .....	163
Praktische Übungen zum Gehorsam .....	165
<i>Die Gemeinschaft</i> .....	168
Wie Mitgefühl funktioniert und was es bringt .....	170
Warum wir gemeinsam essen sollten .....	173
Wie Gemeinschaft gesund und gelöst macht .....	176
Warum Egoismus nicht angeboren ist .....	180
Wo überall die Sehnsucht nach Wahlfamilien lebt .....	182
Praktische Übungen zur Gemeinschaft .....	184
<i>Die Rituale</i> .....	187
Wann wir Rituale vollziehen .....	188
Warum Rituale immer wichtiger werden .....	190
Weshalb wir bei vielen Ritualen willig leiden .....	192
Was Rituale kostbar macht .....	195
Was der Niedergang unserer Fest- und Schenkkultur verrät .....	197
Praktische Übungen zu den Ritualen .....	201

<i>Das Gebet</i> .....	203
Was Beten bewirken kann .....	204
Wie Religiosität die Gesundheit beeinflusst .....	206
Was das Gebet ursprünglich wollte .....	207
Die Vielfalt der Gebetsformen .....	210
Die mystische Leidenschaft im Gebet .....	212
Die Versenkung im Gebet: eine mystische Erfahrung .....	214
Die Rolle des Körpers beim Beten .....	216
Die Vorgänge im Gehirn während der Meditation .....	218
Die künstlichen Wege der Forscher zur Meditation .....	220
Das Naturerlebnis als kontemplativer Akt .....	221
Praktische Übungen zu Gebet und Meditation .....	224
 <i>Die Entscheidungsfähigkeit</i> .....	 226
Was »Erkenntnis« heißen kann .....	227
Was kann Willensfreiheit für uns noch bedeuten? .....	229
Wer hilft uns dabei, Kriterien für Gut und Böse zu finden? .....	231
Was meint das Herz? .....	232
Was es bringt, die Entscheidungsfähigkeit zu trainieren ....	234
Praktische Übungen zur Entscheidungsfähigkeit .....	236
 <i>Suchen ist wichtiger als Finden – Ein Vorschlag, kein Nachwort</i> .....	 238
 <i>Literaturhinweise</i> .....	 241
<i>Quellennachweis</i> .....	244
<i>Register</i> .....	245

*»Kultur ist eine Ordensregel.  
Oder setzt doch eine Ordensregel voraus.«  
Ludwig Wittgenstein*

*Ein paar Worte vorneweg  
Oder: Was Sie über den Autor  
vielleicht gar nicht  
wissen wollten*

Eigentlich haben mich mit siebzehn vor allem die Mädchen interessiert. Was meinen Vater beruhigte, nachdem er aus meinen langen Haaren eine Zeit lang auf anders gelagerte Interessen geschlossen hatte. Meine Mutter beruhigte, dass ich in der katholischen Jugend aktiv war und Jungscharführer wurde. Mit fünfzehn schon hatte ich auf Kursen im Schloss Fürstenried bei München und in einem katholischen Tagungszentrum am Schliersee etwas kennen gelernt, das sich Exerzitien nannte. Es wurde nicht gefastet, aber ich verbrachte Tage in einer Stille, die für mich, der ich sonst rund um die Uhr unterwegs war und in der Freizeit Schlagzeug in einer Band spielte, ungewohnt war. Stille Gebete, Bibellesungen, Meditation. Und ich stellte verwundert fest, dass es mir guttat. Dass ich irgendwie zu mir kam und mich besser konzentrieren konnte.

Deshalb habe ich mich aus recht pragmatischen Gründen später, als das Vorabitur in Latein anstand, der damals üblicherweise um ein Jahr vorgezogene Teil der Abiturprüfungen, wieder darauf besonnen. Ich wollte, musste ein gutes Zeugnis bekommen, um Medizin studieren zu können. Aber das Lernen ging nicht wirklich gut, wenn die Hormone Boogie-Woogie tanzten. Ich musste raus aus dieser Dauererregung, wie sie damals für Siebzehnjährige normal war, heute vermutlich für Dreizehnjährige. Doch was ich dann tat, löste in meiner Familie eine kleine Aufregung aus: Ich erklärte, mich in den Osterferien für drei Tage in meinem Zimmer einschließen zu wollen, ohne Essen, ohne Besucher, ohne die übliche Musikberieselung. Jede Störung hatte ich mir verboten. Für den Notfall war ich nur über ein batteriebetriebenes Hausteleskop zu sprechen, das ich außen an meiner

Zimmertür installiert hatte. Während meine Mutter vor allem besorgt war, ich könne verhungern, befürchtete mein Vater wohl eher, ich werde sonderlich. Mein Zimmer hatte ich weitgehend ausgeräumt: In der Mitte hatte ich eine Wolldecke ausgebreitet, ringsum meine Bücher aufgebaut, unter anderem ein Buch über Yoga und Sartres *Die Wörter*. Auch eine lateinische Wortkunde war dabei. Auf diesem Geviert verbrachte ich den ganzen Tag. Nur zum Schlafen ging ich ins Bett. Sobald ich morgens wach wurde, stand ich auf, wusch mich kalt am Waschbecken, machte meine Yogaübungen und führte über alles, was ich den Tag über tat, Protokoll. Wenn Gedanken kamen, die sich zwischen die Lektüre drängten, schrieb ich sie in ein leeres Heft. Ich hatte mir nichts als einen Liter Milch am Tag erbeten, den meine Mutter mir vor die Tür stellte. Die Banane, die sie dazumogelte, aß ich allerdings auf, um ihre Besorgnis nicht eskalieren zu lassen.

Meine Aktion sprach sich in der Verwandtschaft offenbar rasch herum, denn es war nicht zu überhören, dass im Treppenhaus vor dem verschlossenen Zimmer getuschelt wurde. Es bewegte sie wohl der Gedanke, ob der Willi jetzt verrückt geworden sei. Bisher war ihm doch gar nichts anzumerken gewesen.

Es kam nicht nur vom Verzicht auf abendlichen Biergenuss, dass ich mich prickelnd wach fühlte. Die gesteigerte Präsenz hatte auch damit zu tun, dass ich mir über jede Aktivität in meinem Tagebuch Rechenschaft ablegte. Vor allem spürte ich, wie die Zeit sich dehnte, und merkte nun erst, wie viele Ablenkungen mich üblicherweise beim Lesen und Lernen unterbrachen. Die Gedanken klärten sich, ohne von Mahlzeiten, Telefonaten, Radiosendungen, Stippvisiten, Planungen für den Abend oder Tagträumen in ihrem Gang aufgehalten zu werden.

Als ich nach diesen drei Tagen wieder in den Alltag zurückkehrte, war ich zufrieden, ja hochgestimmt. Es beflügelte mich ein Gefühl von Stärke: Ich hatte mir etwas bewiesen, hatte mich konsequent an meinen Vorsatz gehalten, und dazu niemanden gebraucht, der mich überwachte.

Als ich das Ganze einige Zeit später wiederholte, wunderte sich

kaum noch einer darüber. Offenbar schaffte es der Willi, als bayrischer Gaudibursch hinter hübschen Touristinnen her zu sein, seinen Ferienjob am See zu verrichten, Segeln zu gehen, mit Freunden auf Partys zu versumpfen und sich dann wieder einzuschließen und tagelang ohne all das auszukommen. Dass die Abiturnoten so gut wurden, wie sie sein mussten, rechtfertigte vor den anderen im Nachhinein meine »Exerzitien«, die in den 60er Jahren noch ungewöhnlicher waren als in den esoterikfreundlichen Achtzigern. Für mich zählte aber vor allem die Erfahrung, dass solch ein Modell funktioniert. Es brauchte weder besondere Räumlichkeiten noch besondere Umstände, um sich vorübergehend völlig zu entfernen vom Rhythmus des gewohnten Lebens.

Erst später ging mir auf, dass ich im Grunde klösterliche Werte umgesetzt hatte, vom Gelübde bis zur Askese, von der Wachsamkeit bis zur Stille. Kloster zu Hause.

Dass ausgerechnet ich bald auf Distanz zur Kirche ging, hätte damals keiner erwartet. Vielleicht hatte es aber mit eben dieser Erfahrung zu tun: Es war kein priesterlicher Beistand nötig und auch keine konfessionelle Bindung, um das zu erleben, was den Aufenthalt im Kloster manchen Menschen erstrebenswert erscheinen lässt, die ihrer Rastlosigkeit entkommen und zu sich finden wollen.

Diesem Wunsch begegne ich als Facharzt für Psychiatrie, für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie in den letzten Jahren vermehrt bei Patienten unterschiedlicher Herkunft, Ausbildung und Altersklasse. Nur den wenigsten wird ein Sabbatical, also ein bezahlter halb- oder ganzjähriger Rückzug aus dem Berufsalltag angeboten, aber gerade bei Spitzenkräften wird davon eine Steigerung von Kreativität und Motivation erwartet, die sich für den Arbeitgeber rechnet. Die meisten jedoch können sich aus beruflichen Gründen, oft auch aus familiären und natürlich aus finanziellen Gründen einen längeren Ausstieg nicht leisten. Und das Angebot einiger Klöster, dort wenigstens für ein paar Tage oder Wochen in Klausur zu gehen, ist wie ein Crashkurs oder eine Blitzdiät: Es ist davon keine Nachhaltigkeit zu erwarten, ganz abgesehen davon, dass sich viele der katholischen Kirche nicht genug verbunden fühlen.

»Stellen Sie Ihre Ernährung um«, raten die Gesundheitsfachleute, »anstatt sich mit fragwürdigen Methoden ein paar Kilos herunterzuhungern.« Auch das ist ein Gedanke, der mich auf die Idee brachte, über ein Modell nachzudenken, das Menschen helfen kann, ohne jeden Aufwand Ruhe, Gelassenheit, Ausgeglichenheit in ihr Dasein zu bringen.

Als ich in einem überfüllten Münchner Kino saß und erlebt habe, wie das Großstadtpublikum über drei Stunden atemlos einen Film verfolgte, in dem fast gar nichts geschah, wurde mir klar, was wir vermissen. Es war der Film *Die große Stille* von Philip Gröning, der den Klosteralltag in der Grande Chartreuse, dem Karthäuserkloster nördlich von Grenoble vorführt. Einem Kloster in absoluter Abgeschiedenheit, einem Orden, der sich dem Schweigen verpflichtet hat.

Freunde und Bekannte, mit denen ich darüber geredet habe, waren sich allesamt einig, dass sie in einer privaten oder beruflichen Sinnkrise nicht in ein Kloster gehen würden, schon gar nicht in eines wie dieses mit höchst rigiden Vorschriften.

Was sie aber ausnahmslos beeindruckte, war, wie dort zwei Elemente, die unsere Existenz strukturieren, ganz selbstverständlich stimmig werden: Maß und Zeit.

Je mehr wir darüber sprachen, desto deutlicher wurde uns, dass auf den fehlerhaften Umgang damit nahezu alle Schwierigkeiten zurückzuführen sind, mit denen wir uns herumschlagen. Maßlosigkeit im Essen, im Trinken, beim Rauchen, beim Anhäufen von Besitz, bei Urlaubsreisen; Vermessenheit in den eigenen Ansprüchen, in den Erwartungen, was die Lebensdauer, unseren Komfort, unsere Karriere, das Glück angeht, das uns vermeintlich zusteht.

Dass der falsche Umgang mit Zeit die Ursache vieler Stressbeschwerden bis hin zu psychosomatischen Erkrankungen ist, braucht keinem erklärt zu werden. Die Verschränkung der Probleme mit Maß und Zeit erzeugt den Workaholic und das Burnout-Syndrom. Es ist zwar seit Jahren schon von Entschleunigung die Rede, doch das bleibt meistens eine schöne Theorie. Wer Seminare für Zeitmanagement absolviert, lernt nur, seine Zeit noch effizienter zu nutzen, nicht, sich mehr Zeit zu lassen. Er bleibt gefangen im Steigerungswahn.

Aber ausgerechnet jetzt, wo zahlreiche Klöster ihre Pforten schließen, werden Ideale, die in den Klöstern entwickelt und gelebt wurden, wiederentdeckt. Ihre Aussagen klingen zunächst altmodisch und untauglich für die Gegenwart an. Manche der Begriffe haben auch in der Umgangssprache eine ganz andere, dem Ursprung fremd gewordene Bedeutung angenommen und klingen für die Ohren vieler erschreckend lebenslustfeindlich. Doch bei genauer Betrachtung offenbaren sie ihren einfachen, durchaus pragmatischen Sinn und ihre aktuelle Gültigkeit. Denn sie enthalten Gebrauchsanweisungen für den richtigen Umgang mit Maß und Zeit.

Dieses Buch will nicht Ideen anbieten, die von der Lebenstüchtigkeit entfernen, es soll hier keine Anleitung zum Abheben geliefert werden. Ziel ist, aus den alten klösterlichen Werten einen zeitgemäßen, weltlichen Modus zu extrahieren. »Jeder spirituelle Weg, der nicht in den Alltag führt«, hat der Benediktinerpater und Zen-Meister Willigis Jäger gesagt, »ist ein Irrweg.«



*Die Aktualität  
der klösterlichen Werte  
Woher sie kommen,  
wohin sie führen*

Hätte ich in jungen Jahren einer Frau, die ich erobern wollte, vom Reiz eines Klosters erzählt, wären meine Nächte einsam geblieben. Kloster hörte sich nach räumlicher und geistiger Beengtheit an, nach Unfreiheit. Klosterferien wurden zwar schon in den 80er Jahren angeboten, waren aber eher etwas für esoterische Kreise. Dann aber fingen weltoffene Geistliche wie der Jesuitenpater Rupert Lay an, zu »guten Hirten« der deutschen Wirtschaft aufzusteigen. Manager lernten bei ihnen – oft nach dem ersten Herzinfarkt –, die Gedanken an Börse und Büro abzuschalten und in der Stille zur Ruhe und zu sich selbst zu kommen.

Doch das praktizierten sie meist auf einer Insel, an einem weltfernen Strand oder in jener *splendid isolation* in der Toskana oder in der Provence, an der andere gut verdienen. Und es ging dabei auch nicht darum, neue Inhalte für sich zu entdecken, sondern darum, den psychosomatischen Folgen von Stress und dem Burnout-Syndrom vorzubeugen und Leistungsabfall zu vermeiden. Klug wie sie waren, vermieden jene guten Hirten ein Vokabular, das ans Kloster gemahnt hätte, denn da wären ihnen ihre sehr weltlichen Klienten davongelaufen. Beim Stichwort Kloster denken die meisten Menschen zuallererst an Mauern, an das Abgesperrte, Verschlussene, was das lateinische *claustrum*, von dem sich der Begriff ableitet, auch meint. Das musste in einer Zeit, die die Globalisierung zur allein selig machenden Religion erklärte und grenzenlose Kommunikation zur Pflicht, abschreckend klingen. Und dennoch ist die neu entdeckte Anziehungskraft des Klosters nicht zu leugnen.

Warum hat nun in den letzten Jahren das Wort »Kloster« für viele

das Abschreckende, Lebensfeindliche verloren? Warum hat es eine geradezu magische Attraktivität entfaltet? Warum finden Bücher und Filme über das Klosterleben ein rapide wachsendes Publikum? Warum suchen die Menschen ausgerechnet Zuflucht in dieser Gegenwart?

Die Befürchtung, dass sich Klosterbegeisterte in eine Romantik verirren, die mit den Inhalten und Anliegen klösterlicher Werte nicht das Geringste zu tun hat, liegt nahe. Und dass wir in einer karrierebetonten, besitzorientierten Gesellschaft früher oder später eine Sinnkrise erfahren, ist nicht weiter erstaunlich. Die meisten von uns wollen dieser Welt entkommen, jedoch ohne sie zu verlassen. Die Flucht in eine Sucht liegt gefährlich nahe, ob es Magersucht oder Fresssucht ist, ob es sich um sozial noch unauffällige Designerdrogen handelt, die mittlerweile in Karrierekreisen bis in die Chefetagen üblich geworden sind, um einen kaschierten Alkoholismus oder um destruktive illegale Drogen. Es könnte also durchaus sein, dass es derzeit Klosterjunkies gibt, die sich an einer Illusion berauschen, dass sie sich rasch mal dieser Möglichkeit bedienen, weil sie manches andere an Fluchtmitteln im satten Angebot der Zeitgeistlichen schon erfolglos ausprobiert haben. Ob klösterliche Werte jemandem wirklich helfen können, aus einer schwierigen oder sogar ausweglos erscheinenden Situation herauszufinden, muss jeder kritisch denkende Mensch zuerst einmal infrage stellen. Sieht es doch so aus, als sei das Kloster auf Zeit zwar geeignet, gestressten, aber letztlich gefestigten Menschen eine Verschnaufpause zu verschaffen, in der sie zu sich kommen, nicht aber eine langfristige Umstrukturierung der Lebensweise zu erreichen, es sich mithin also um eine Seelendiät mit Rückfallgefahr handelt. Doch ein extremes Beispiel hat mir vorgeführt, welche Kraft in den klösterlichen Werten steckt und dass sie imstande sind, sogar Heroinsüchtigen in ein Dasein ohne Abhängigkeiten zurück zu verhelfen. Ausgerechnet denen klösterliche Prinzipien und Inhalte vermitteln zu wollen, scheint schwer vorstellbar. Dass es geht und wie, erfuhr ich, als ich durch Zufall auf einer Italienreise von »Mondo X« hörte, dem Projekt des Franziskanerpaters Eligio zur Rehabilitation von Drogenabhängigen.

Pater Eligio, ein welterfahrener Mann aus Bisenrate bei Mailand, als Telefonseelsorger zur Kultfigur geworden, hatte durch gute Beziehungen zur Geschäfts- und Fußballwelt Mittel für seine Idee lockergemacht, Drogenabhängige in völliger Abgeschiedenheit von ihrer Sucht zu befreien. Als er Ende der 80er Jahre im Südosten der Toskana bei Cetona einen aufgelassenen mittelalterlichen Konvent entdeckte, der erste, den Franz von Assisi außerhalb seiner engeren Heimat in Umbrien gegründet hatte, wusste Pater Eligio sofort, dass dies der ideale Ort hierfür sein würde. Sechs Frauen und achtundzwanzig Männer im Alter von 22 bis 33 Jahren zogen in der Klosterruine ein und unterwarfen sich strengen Regeln. Nein, sie mussten keineswegs einem Orden beitreten, ihre Konfession war so gleichgültig wie ihre Herkunft oder ihre Ausbildung. Doch sie mussten auf vieles verzichten, wenn sie Mitglied der *Frateria di Padre Eligio* werden wollten. Kein Fernsehen, keine Zeitungen, kein Radio, keine Musik aus der Konserve. Nur zweimal im Jahr durften Eltern oder Geschwister auf Besuch kommen, nach drei Jahren ist der erste Urlaub zu Hause erlaubt. Alles, was hier gegessen und getrunken wurde, musste selbst gemacht, selbst erarbeitet werden. Jeder konnte alles lernen. Gemeinsam wurde eine Zisterne instand gesetzt, Olivenöl gepresst, der Kirchenboden aus Travertin verlegt, die Felder bewirtschaftet, Gemüse geerntet, Marmelade gekocht, Wände restauriert, ein Fresko freigelegt. Ziel war von Anfang an, aus dem Konvent ein exklusives Gästehaus zu machen, sodass das Unternehmen sich selber trägt. Das Ziel wurde bald erreicht. Die fünf Doppelzimmer und drei Suiten, karg, aber schön eingerichtet, waren trotz der keineswegs kargen Preise sofort ausgebucht. Das Restaurant wurde innerhalb weniger Jahre zum Geheimtipp.

Mondo X funktioniert nach wie vor nach denselben Regeln. Der gut bestückte Weinkeller steht nur den Gästen zur Verfügung, denn auch der Verzicht auf Alkohol gehört zu den Aufnahmevoraussetzungen. Jedes Mitglied dieser »Bruderschaft« in Cetona hat die Möglichkeit, wann immer es will das Experiment abzubrechen, kann aber dann nicht mehr zurückkehren.

In Mondo X ist der Tag streng gegliedert: in Arbeitszeit auf dem

Feld, in den Werkstätten, im Garten, im Restaurant oder in der Küche, und in Erholungszeit. Die Mahlzeiten sind einfach und finden immer exakt zur selben Uhrzeit statt. Es gibt zwar keinerlei konfessionelle Vorgaben, in den Andachtszeiten steht jedem frei, was er unter Beten verstehen will. Es steht auch jedem frei, zu entscheiden, an welchen Freizeitbeschäftigungen er teilnimmt, ob er gregorianische Choräle oder Klavierspielen lernen will, die Kunst, Blumen zu stecken oder Mosaik zu legen.

Der sensationelle Erfolg von Mondo X beschäftigte mich. Die Rückfallquoten derer, die das Kloster nach einigen Jahren verlassen, sind minimal. Pater Eligio hat verstanden, was den Suchtkranken fehlt: eine Gebrauchsanweisung für die Freiheit. Durch die Erfahrungen in Mondo X verfügen sie über ein Instrumentarium, mit dem sie ihren Alltag bewerkstelligen können. Sie wissen, dass Stille, Ordnung, Disziplin und Einfachheit keine Einengung bedeuten, keine Verarmung, sondern eine Bereicherung. Und sie wissen, dass die in Mondo X gelebten Rituale und Regeln sinnstiftend sind.

Nicht nur Drogenabhängige, die meisten von uns sind einer Ideologie verfallen, die uns unbegrenzte Möglichkeiten als Basis von Lebensqualität verkauft, eine Vorstellung, die durch das Internet noch verstärkt wurde. Doch wie auch dieses bald schon zeigte, wie viele Risiken und Gefahren bis hin zur Sucht diese Entgrenzung mit sich bringt, kann auch das Überangebot an Unterhaltung und Kommunikationstechniken im alltäglichen Leben bedrängend werden. Ist es ein Gewinn, bereits beim Frühstück fernzusehen? Ist es erstrebenswert, rund um die Uhr überall erreichbar zu sein? Bereichert es uns, Urlaubsfotos wildfremder Menschen im Netz ansehen zu können? Gleichet die Effizienz der E-Mail den Ärger und den Zeitverlust aus, den wir durch das Löschen von Spam-Mails hinnehmen müssen?

Darüber nachzudenken versagen wir uns aber, vielleicht aus Angst vor dem, was wir dann erkennen müssten. Nach der breitschultrigen Opulenz der 80er Jahre setzte das Design von der Mode bis zum Mobiliar auf Purismus und verkündete als Leitsatz, weniger sei mehr. Doch die Reduktion der äußeren Form war nur neuer Kaufanreiz. In praller werdenden Tüten wurde nun Minimalismus nach Hause getragen.

Die innere Reduktion hingegen erscheint uns mühsam und unsinnig, bevor wir sie ausprobiert haben. Wozu sollten wir selbstquälerisch auf etwas verzichten, das wir uns leisten können? Natürlich: Das *claustrum* des Klosters beschränkt die Freiheiten in vielerlei Hinsicht. Aber da setzt dieses Buch an. Es will einfach vermitteln, dass Einschränkung auch bereichern kann.

Das hört sich paradox an, ich weiß. Und wer mich abends am schön gedeckten Tisch tafeln sieht, misstraut mir vermutlich. Doch es geht darum, diese Einschränkung lebensnah zu definieren und einmal die Probe zu riskieren, wie sich ein Dasein ohne all das anfühlt, was wir gewohnt sind.

### *Vom Sinn der klösterlichen Werte*

Sie haben dieses Buch in die Hand genommen, weil Sie etwas loswerden wollen: Unrast, Zweifel, das Gefühl, Ihr Leben habe kein richtiges Ziel, die Angst vor dem Tod, trübe Stimmungen, Stress. Nicht anders als Mönche und Nonnen suchen Sie nach irgendeiner Art von Erlösung. Doch *erlöst* werden kann nur, wer sich vorher *löst*, *herauslöst*. Das ist keine leichte Übung, auch für Menschen im Kloster nicht. Und die dort in Regeln festgelegten Werte sind, richtig verstanden und zeitgemäß gedeutet, dabei eine Art Trainingshilfe. Klösterliche Werte sind Wegweiser. Nur einleuchtend also, dass es in allen Religionen dieselben sind: Demut und Bedürfnislosigkeit, Arbeit und Askese, das rechte Maß, Schweigen und Kontemplation. Dass sie sich über Jahrtausende gehalten haben, beweist, dass sie den Brüdern und Schwestern nutzen, ob sie in einem Zen-Kloster in Japan leben oder in einem katholischen Kloster in Bayern. Wobei halfen und helfen sie? Bei einer Suche, die uns mit der von Mönchen und Nonnen verbindet: der nach Sinn. Zulauf bekamen Orden wie Religionsgemeinschaften deswegen immer dann, wenn sie es vermochten, ihre Werte als eine Alternative zu den unbefriedigenden irdischen Reizen und Werten zu vermitteln. Dieses Buch möchte nur zeigen, wie modern, wie anwendbar diese Leitbegriffe sind, auch wenn sie uns zuerst altmodisch und verstaubt anmuten.

Wer an sich selber verspüren will, wie weniger mehr bedeuten kann, wie Verzicht zum Gewinn wird, muss das Experiment wagen und seine alltäglichen Angewohnheiten zumindest für eine Zeit aufgeben. Ob das wie bei Mondo X aus begrifflichen Gründen drei Jahre und mehr dauert oder nur ein paar Wochen, wie es die zahlreichen Modelle von Kloster auf Zeit vorführen, ob es mit einem Ortswechsel verbunden ist oder, wie ich es als Schüler praktiziert habe, zu Hause gemacht wird: Es beginnt mit der praktischen Übung, die uns erleben lässt, dass vermeintlich Einengendes erweitern kann. Für das Experiment brauchen Sie kein Geld und keinen Zeitgeistlichen. Es braucht nicht einmal eine klösterliche Tradition. Es braucht keine Bindung an einen festen Ort, an ein veritables Kloster. Und es braucht keine konfessionelle Festlegung, denn die klösterlichen Werte finden sich in allen Religionen dieser Welt. Wenn hier von Kloster die Rede ist, denken Sie also nicht an ein geschlossenes, abgeschiedenes Terrain und denken Sie nicht nur an Mönche in weißer, schwarzer oder brauner Kutte, wahlweise an Nonnen in ähnlichem Kostüm. Sie werden auch tanzenden Derwischen in weißen Wollröcken begegnen oder Buddhisten in Orange und Gelb. Denn es geht in diesem Buch nicht allein um die christlichen klösterlichen Werte, sondern um das, was sie mit denen anderer Religionen und Kulturen verbindet. Das Gemeinsame findet sich nicht an der Oberfläche, es findet sich in der Tiefe, in grundlegenden Idealen wie Demut und Askese und in der mystischen Tradition. So wie Mondo X seinen Einwohnern, will dieses Buch Ihnen das Werkzeug liefern, mit dem Sie Ihr Kloster überall errichten können. Das Einzige, was Sie mitbringen müssen, ist die Bereitschaft zur Selbstdiagnose, das heißt zum Eingeständnis, dass Ihr, dass unser Alltag bestimmt wird von der Idee der Steigerung. Wir wollen beruflich weiterkommen, wir wollen noch mehr von der Welt sehen, wir wollen mehr Glücksmomente erleben, mehr Geld verdienen, mehr Freunde gewinnen. Der Komparativ ist zum Prinzip unseres Daseins geworden und der Werbeslogan eines großen Konzerns verkündet das programmatisch: »Gut ist uns nicht gut genug«. Dennoch ist der Kern aller Unzufriedenheiten das Leiden am Zuviel. Zu viele Verpflichtungen, zu viel Arbeit, zu viel Druck, zu viel Besitz, zu viel

Lärm, zu viele Angebote, ob es sich um modische oder geistige Trends handelt. Wir haben in fast allem das Maß verloren und ständig das Gefühl, die Zeit renne uns davon. Maßlosigkeit ist die Ursache jeder Sucht und schuld an jedem Problem, das sich mit dem Zuviel herum schlägt. Mit zu viel Besitz, Stress, Reizen, Geräuschen. Deshalb empfinden wir zunehmend eine Sehnsucht nach dem Einfachen.

Warum wir sie empfinden, hat der Dichter Günter Herburger in dem Gedicht *Vergnügen* in beispielhafter Kürze formuliert:

So einfach könnte es sein,  
wie ein Reim,  
wie ein müheloser Kuss,  
Voraussetzung ist,  
dass man Arbeit und Werte  
neu verteilen muss.

Uns ist bewusst, dass wir uns nur neu orientieren können, wenn wir reduzieren. Und dass wir nur zum Wesentlichen gelangen, wenn wir Ängste und Bedürfnisse ablegen. Wir sind uns darüber im Klaren, dass Zufriedenheit und Wohlfühl im Dasein einfach sind, nur der Weg dorthin ist es nicht unbedingt. Zeitgeistliche versperren ihn uns, auch Institutionen oder sektiererische Angebote. Dass ein Leben, in dem es Glauben gibt, sogar noch beim Sterben einfacher ist, haben die Forschungen mit Menschen, die Nahtod-Erlebnisse hatten, bewiesen. Wer an irgendetwas glaubte, hatte dabei keine Angstgefühle, vielmehr das Gefühl von Weitung und Schwerelosigkeit. Wer an nichts glaubte, durchlitt Gefühle der Enge, der Bedrängnis, der Bedrohung. Wahrscheinlich sind Sie jemand, der wie ich an Gott glaubt, an eine göttliche Macht, an ein höheres Wesen, was auch immer wir uns darunter vorstellen. Wie jeder Mönch, jede Nonne suchen wir eine persönliche Gotteserfahrung. Doch uns kann es ja nicht wie Klosterbrüdern und -schwestern darum gehen, uns völlig von diesseitigen Interessen zu verabschieden. Wenn Sie einen Partner, eine Familie, Freunde, einen Beruf haben und in einer Welt leben, aus der Sie sich keineswegs zurückziehen gedenken, können für Sie nicht dieselben Ratschläge taugen wie für Klosterinsassen.

Wozu sich also mit Regeln befassen, mit Gesetzen, die im Kloster notwendig sein mögen, aber im Alltag kaum zu verwirklichen scheinen? Was sollen wir anfangen mit Vorschriften, die sich ungemütlich, einengend und bedrängend anhören? Sie werden mich also zu Recht fragen, worin der Sinn klösterlicher Werte denn liegt, der es rechtfertigt, sich auf sie einzulassen.

Ihre Kraft beruht darauf, dass sich in ihnen Erfahrungen, Erkenntnisse, Erlebnisse aus Jahrtausenden verdichten. Und dass sie auf ganz archaische menschliche Bedürfnisse antworten, vor allem auf eines: etwas zu finden, was uns hilft, nicht zu zerbrechen beim Gedanken an unsere Endlichkeit. Dieses Verlangen nach dem Nichtendlichen verbindet über sämtliche Unterschiede hinweg die Weltreligionen.

Gemeinsam war und ist Sinnsuchern, ob sie in ein Kloster gehen oder wie wir im Alltag nach einer neuen Ausrichtung forschen, das Bedürfnis, sich mit etwas Höherem, etwas Größerem zu verbinden. Es ist die Sehnsucht nach einer geistigen Geborgenheit. Wer sich in solcher Weise aufgehoben fühlt, verliert die größte und zentrale Angst, die Angst vor dem Tod.

Das Streben nach dem höchsten Ziel, dem Einswerden mit dem Göttlichen, der *unio mystica*, ist das Gemeinsame der mystischen Traditionen, die sich in allen Weltreligionen finden. Sie entstehen bevorzugt in Zeiten politischer und wirtschaftlicher Umwälzungen beim Niedergang einer Kultur. Zukunftsangst, Existenzangst und ein Gefühl der Sinnleere erzeugen dann das Verlangen nach nichtendlichen Werten. So war es am Übergang vom 7. zum 6. Jahrhundert vor unserer Zeitrechnung nicht nur in Griechenland, wovon noch ausführlicher die Rede sein wird, sondern auch in Indien. Auch hier entwickelte sich eine Stadtkultur, auch hier wandten sich die Menschen vom althergebrachten Opferkult ab und suchten nach einer mystischen Vereinigung der Einzelseele, *atman*, mit der Weltseele, *brahman*, einem unpersönlich gedachten göttlichen Prinzip.

*»Ich komme zu dem Schluss, dass ich nichts weiß, aber gleichzeitig ist unser Leben ein solches Mysterium, dass das System des ›Konventionellen‹ sicher zu eng ist.«*

*Vincent van Gogh*



Mystisch, wenn auch anders als in Griechenland, ist hier auch die Vorstellung von dem Kreislauf der Wiedergeburten, *samsara* genannt, und der Vergeltung der Taten im folgenden Leben. Befreiung aus der ständigen Wiederholung des Leids war durch strenge Askese möglich, die von Wandermönchen praktiziert und gepredigt wurde. Einer von ihnen war Buddha. Er glaubte zwar an keinen Gott, auch nicht an eine ewige Seele, vielmehr an das *nirwana* als einen Zustand der Ruhe und des Glücks, den wir bereits im Diesseits erleben können. Doch wie die christlichen Gnostiker und die Neuplatoniker war er überzeugt, dass die Menschen sich zu ihrer Erlösung aus der Verhaftung mit dem Irdischen lösen müssen. Auch nach Buddhas Einsicht führt der Weg zur Erlösung über das Mönchtum. Wie später die christlichen Mönche hatten bereits die buddhistischen auf Besitz, sexuelle Befriedigung und Machtstreben zu verzichten; wie im Christentum wurden bereits in der Frühzeit des Buddhismus Lebensgemeinschaften in Klöstern eingerichtet. Und so wie in christlichen Klöstern das Gebet zu Gott im Mittelpunkt des Daseins stand, war es dort die Versenkung in sich selbst, die Meditation, die aus alten Yoga-Praktiken hervorgegangen war.

Wer liest, was christliche oder muslimische, jüdische oder hinduistische Mystiker geschrieben haben und schreiben, erkennt die große

innere Verwandtschaft. Sie alle gehen davon aus, dass es für das Geheimnis einer persönlichen Gotteserfahrung kein einfaches Rezept gibt, und sie wollen nicht Gott verstehen, sondern ihn erleben.

*»Wer sich in die Mysterien einweihen lässt, soll nicht etwas lernen, sondern etwas erleben und sich in eine Stimmung versetzen lassen, die ihn empfänglich macht.«*

*Aristoteles*

Das liegt auch den meisten von uns nahe. Wie sehr wir nach dem Erleben hungern, verraten schon unsere hilflosen Versuche, es durch freizeitindustrielle Vergnügen zu kaufen, sei es in Erlebnisreisen oder in der Erlebnisgastronomie. Auch wenn das nur schale Ersatzbefriedigungen sein können, ist an dem Bedürfnis nichts Schlechtes, verweist es doch auf etwas tief in uns Verwurzeltes. Was wir lernen, verändert unseren Verstand, aber nur was wir erleben verändert unsere Seele.

## Von den Mysterienkulten: Die Vorgeschichte der Klöster

Um zu verstehen, wie vielfältig die Quellen sind, aus denen die klösterlichen Gemeinschaften der Weltreligionen schöpften, lohnt es sich, zunächst einmal die Mysterienkulte des antiken Griechenland zu betrachten.

*Mysteria* bezeichnete damals geheime Weihehandlungen; wer in diese Rituale eingeweiht war und an ihnen teilnehmen konnte, war ein Myste (*mystes*). Und bereits in diesen Wörtern liegt der Gedanke an Rückzug, auch an den Rückzug in sich selbst, denn sie leiten sich her vom griechischen *myein*, zu deutsch: verschließen. Die Augen verschließen, um nach innen zu schauen, den Mund zu schließen, um im Schweigen zu versinken. Und die Mysterien sind Handlungen, die Sinn stiften, die das Gefühl von Aufgehobensein, von Heimat und Herkunftsgewissheit schenken, wenn wir uns entwurzelt fühlen.

Auch die Begeisterung für die griechischen Geheimkulte und ihre bedeutungsvollen Zeremonien entflamte daher in einer Phase des Umbruchs und der Verunsicherung: Die frühesten uns bekannten Mysterienkulte entstanden, als an der Wende vom 7. zum 6. Jahrhundert vor unserer Zeitrechnung die homerische Feudalgesellschaft von einer Stadtkultur abgelöst wurde und die in den Städten lehrenden Philosophen begannen, die Götter des Olymp infrage zu stellen. Aber der Abschied von den gewohnten Lebens- und Denkformen bedeutete für viele Menschen eine Erschütterung ihres gesamten Wertesystems. Sie fühlten sich ihres Haltes beraubt und suchten nun auf einem individuellen Weg nach Glaubensinhalten, die mehr Tiefe und eine transzendente Dimension besaßen. Erhalten blieb in diesen Kulturen das, was die Philosophen aus ihrer Gedankenwelt verbannt hatten: Rituale und Zeremonien, die nach festgelegten Regeln zelebriert wurden.

Zugleich waren die Götter der Mysterienkulte in einem wesentlichen Aspekt den Menschen näher und eben nicht fern, erhaben, unerreicher, unvergleichbar. Sie waren einem Schicksal unterworfen, sie kannten den Tod, den Untergang. Das Göttliche an ihnen war, dass sie wieder neu erstanden – und das wollten auch die Teilnehmer