

Was fördert gesundes Ordensleben?

P. Antonio Sagardoy OCD

Vortrag des Bischofsvikars für die Ordensgemeinschaften in der Diözese Gurk-Klagenfurt am 25. Oktober 2014 beim Kärntner Ordenstag

Beim Lesen des Themas bin ich etwas unsicher geworden: Was fördert gesundes Ordensleben oder was fördert Gesundheit im Ordensleben?

Die erste Variante ist einfach: Führen wir ein gesundes Ordensleben? Dann machen wir weiter so. Führen wir ein ungesundes Ordensleben, dann müssen wir stehen bleiben und eine entsprechende Korrektur vornehmen. Bei der zweiten Variante – ich glaube, dass das Thema so gemeint ist – ist es notwendig, die Geschichte unserer Lebensform anzuschauen, um die Akzente zu entdecken, die gesetzt wurden.

Klöster haben primär mit gesundem Leben, nicht unbedingt mit Medizin und Krankheit zu tun ... obwohl Produkte nicht zu übersehen sind, die in den Klöstern erzeugt wurden und erzeugt werden: Magenbitter, Liköre, Salben, ich dachte auch an Kräutergärten mit Heilpflanzen.

Mönche waren sehr intelligente Menschen, die aus dem Kontakt mit der Natur und in der Überzeugung, dass der Mensch das Werk Gottes ist, Hilfen suchten, um manche Mängel zu beheben. Klöster haben in ihrer langen Geschichte vieles geprüft und das Gute bewahrt. Berühmte Apotheken in den Klöstern sind ein Zeichen dieser heilenden und heilsamen Tradition.

Es ist ein Bestreben des Menschen, im Kampf gegen die Krankheit die Gesundheit wiederherzustellen. Die Klöster bezeugen den bewussten Umgang mit der Natur und mit allem, was uns in der Natur zur Verfügung steht. Heilkräuter sind eine Hilfe bei zahlreichen Beschwerden. Die Bedeutung liegt allerdings bei der Dosierung.

Mit dieser Überlegung gab ich mich nicht zufrieden. Je mehr ich darüber nachdachte, desto bewusster wurde mir, dass die Bedeutung der Klöster, der Wert der klösterlichen Tradition im Zusammenhang mit der Gesundheit nicht vorrangig in diesen Säften oder Salben besteht, sondern in der Lebensform, in der Form, das Leben des Menschen zu sehen und zu gestalten.

Gesunde Lebensführung in den Klöstern hängt mit der christlichen Spiritualität zusammen, die sich auf klösterliche Strukturen stützt.

Klöster

Klöster waren primär Orte, in denen man ein gesundes Leben betonte und pflegte. *„Mens sana in corpore sano“* (Gesunder Geist im gesunden Körper) gehört zu jenen Aussagen, auf die in den Jahren der Klostersausbildung sehr viel Wert gelegt wurde. Hier möchte ich nochmals das Wort Dosierung verwenden, das in der Praxis Klugheit und Ausgeglichenheit, das rechte oder gesunde Maß bedeuten kann.

Klösterliche Säfte, Salben und Kräutergetränke wollten eine Hilfe sein, einen kranken Körper zu reparieren, wichtiger war jedoch für die Klöster die Pflege eines gesunden Lebensstils: Körper, Geist und Seele verlangen Aufmerksamkeit. Die Klöster gestalteten ihr Leben in der Überzeugung, dass zum Prozess einer Lebensqualität im Menschen das Religiöse wesentlich gehört. Dies möchte ich hervorheben: Zu diesem gesunden Lebensstil im Rahmen eines Klosters gehört nicht nur die religiöse Dimension, sondern vor allem die Kraft, die aus der persönlichen Verbindung mit Gott kommt.

Hildegard von Bingen schreibt: *„Die Seele selbst festigt, belebt und erleuchtet den Körper.“*

Der Wiener Psychiater Bonelli meint: *„Was heilt, ist die Beziehung.“* Religion als Beziehung. Ordensleben würde ich beschreiben auch als den Weg eines Menschen oder einer Gemeinschaft, gesunde Beziehungen zu pflegen:

- Beziehung zu Gott,
- Beziehung zu den Menschen,
- Beziehung zu sich selbst.

Die klösterliche Struktur berücksichtigt mehrere Bereiche, die zu einer gesunden Beziehung beitragen:

- Nähe und Distanz,
- Sprechen und Schweigen,
- Innen- und Außenwelt,
- Arbeitszeiten, Gebetszeiten, Erholung, allein und gemeinsam ...

Es ist leicht zu verstehen, dass neue Krankheiten, die das Ordensleben heute plagen, mit ungesunden Beziehungen zusammenhängen:

- zu viel ICH oder zu wenig ICH,
- zu viel WIR oder zu wenig WIR.

Ohne mich auf eine einzige Ordensgemeinschaft zu beziehen, möchte ich jene Momente in Erinnerung rufen, die uns die Haltung des Ordenslebens, den ganzen Menschen zu berücksichtigen, vor Augen führen.

Die Dosis macht das Gift, sagen wir. Ich möchte dieses Wort nicht nur im Zusammenhang mit der Medizin lesen, sondern im Kontext der Lebensgestaltung im Kloster: Die übertriebene Dosis, die übertriebene Menge, die übertriebene Intensität macht das Gift.

Nicht die Nahrung, nicht die Arbeit, nicht die Pause, nicht das Gebet, nicht die Sorge und Bemühung, nicht das gesellige Leben und nicht der apostolische Einsatz sind das Gift, sondern die übertriebene Dosis.

Mystiker und spirituelle Menschen haben immer wieder das Gleichgewicht betont, entsprechend dem Charakter, der Veranlagung, der körperlichen Verfassung des Einzelnen und natürlich entsprechen der charismatischen Sendung der Ordensgemeinschaft.

Gesunde Beziehung zu Gott

In der Beziehung zu Gott entdecken wir bald in den Manualen der Klöster die Betonung von Studium (Wissen) und religiöser Erfahrung. Zum Menschen gehören Verstand und Herz, *ratio et emotio*. Die Ordensperson sucht nicht nur das verstandesmäßige Erkennen Gottes, nicht nur Kopflastigkeit, sondern die persönliche Erfahrung in Gebet und Meditation.

Zu den Ausdrucksformen dieser Gottbezogenheit gehören:

- Vertrauen und Ehrfurcht,
- *ora et labora*,
- Gebet mit Worten und ohne Worte.

Einseitigkeit führt zur Unordnung und wirkt sich negativ aus. Auch klausurierte Ordensgemeinschaften haben Zeiten für die Handarbeit und für den Kontakt zwischen den Mitgliedern reserviert und Wert darauf gelegt, dass keiner von ihnen solche Schritte der Arbeit und der Erholung vernachlässigt ... – aber nicht so sehr aus Motiven der Observanz, sondern wegen der Ausgeglichenheit.

Echtes Ordensleben führt uns nicht dazu, den Menschen auszuweichen, Ordnung in der Beziehung zu Gott führt uns zu den Menschen. Dies sehen wir in der Geschichte der Klöster.

Gesunde Beziehung zu den Menschen

Die Beziehung zu den Menschen ist geprägt von der Glaubensüberzeugung, dass jeder von uns als Mensch einen Wert und eine Würde hat, dass wir zwar alle Glieder einer Gemeinschaft, aber doch verschieden sind. Eine Aufgabe, die von allen Mitgliedern erwartet wird, ist ja die Bemühung um Gleichgewicht zwischen *allein sein und gemeinsam: Individuum – Gemeinschaft*:

- fähig allein zu sein, fähig in Gemeinschaft zu leben,
- fähig zu sprechen, fähig zu schweigen,
- fähig sich mitzuteilen, fähig zuzuhören,
- fähig den anderen zu helfen, fähig sich von den anderen helfen zu lassen.

Gespräche in der Gemeinschaft dienen der gegenseitigen Bereicherung und Unterstützung durch den Beitrag der einzelnen Glieder.

Es ist interessant festzustellen, mit welcher Intensität die Gemeinschaftsfähigkeit der Kandidaten betont wurde ... Heute sind wir manchmal der Gefahr ausgesetzt, diese Dimension aufgrund des Personalmangels zu übersehen.

Personalmangel darf uns jedoch nicht daran hindern, die positiven Akzente unserer Tradition weiter zu setzen. Die Klöster mit ihrer ausgewogenen Ordnung zeigten eine gesund machende und nicht eine krank machende Lebensform und Spiritualität.

Ich erinnere an die Frage: Was fördert gesundes Ordensleben? Ist die heutige Lebensform im Kloster der Weg zu einem gesunden und gesundmachenden Ordensleben?

Harmonie ist ein Wort, das manche vielleicht an New-Age erinnert, in den Klöstern wurde eher von Ordnung und Demut gesprochen.

Zu den Schwerpunkten der klösterlichen Normen gehört die Pflege der Ordnung:

- Zeiten des Gebetes und der Stille,
- Zeiten der Arbeit – der geistigen und der körperlichen,

- Zeiten der Entspannung.

Es klingt vielleicht zu oberflächlich, wenn wir uns nicht näher damit beschäftigen.

- Wenn die Rede von Zeiten des Gebetes ist – ich möchte auf die Berücksichtigung des ganzen Menschen und auch der verschiedenen Menschen aufmerksam machen –, dürfen wir nicht übersehen, dass sowohl Zeiten des gemeinsamen als auch Zeiten des persönlichen Gebetes gepflegt wurden. Verschiedene Formen wurden gepflegt: mündliches, meditatives, gesungenes, wortloses Gebet. Das Umfeld des Klosters pflegt die äußere Stille – wir entdecken ja Zonen der Stille –, noch wichtiger ist allerdings die innere Stille. Der richtige Umgang mit der Stille kann sich sehr positiv im Menschen auswirken.
- Die Arbeit wurde aus verschiedenen Gründen betont: als Weg, zum Unterhalt der Brüder oder Schwestern beizutragen, um den Müßiggang zu meiden, als Beschäftigungstherapie bei psychischer Schwäche ... Teresa von Avila empfiehlt manchen Schwestern, lieber im Garten zu arbeiten als im Chor zu beten.
- Bei den Zeiten der Entspannung wurden verschiedene Formen gepflegt: unkompliziertes, einfaches Gespräch – ohne theologische Probleme klären zu müssen –, spazieren gehen, gemeinsame Spiele ... Verkürzungen in diesen drei Bereichen hinterlassen nicht unbedingt positive Spuren.

Gesunde Beziehung zu sich selbst

Die persönliche Glaubenshaltung, religiöse Erfahrungen – die so wichtig sind – sind doch oder sind unter Umständen der Gefahr der Täuschung und Einbildung ausgesetzt ..., daher die mögliche oder die notwendig gewordene Korrektur durch einen Begleiter: Er soll uns helfen, einseitige oder kurzsichtige Entwicklungen zu meiden.

Als Hilfe für die Ordnung im Menschen war in den Klöstern – abgesehen von der Beichte – der geistliche Begleiter oder Magister/Magistra da. Man konnte mit ihm reden, ihm die Erfahrungen auf dem Weg, Probleme, Fragen,

Schwierigkeiten mitteilen, in der Überzeugung, dass er uns – aufgrund seiner spirituellen Erfahrung – helfen könnte.

Das Gespräch mit einem Erfahrenen wurde als Weg, sowohl Einseitigkeit als auch Übertreibung zu meiden, hoch geschätzt und gepflegt.

Die Demut - die in manchen Ohren eher negativ klingen könnte - war von Anfang an eine sehr wesentliche Haltung in den Klöstern, denn sie bedeutet nach den Worten der hl. *Teresa von Avila: in der Wahrheit leben*. Um gesund zu leben, ist es wichtig, die eigene Wahrheit zu bejahen, ohne manches zu verdrängen. Die Wahrheit wird uns frei machen, lesen wir im Evangelium.

Wir entdecken in den klösterlichen Normen Vorschriften, die eine Hilfe sein sollten, die eigene Wahrheit zu entdecken und zu bejahen: Die tägliche Gewissenerforschung als Hilfe, sich selbst im Spiegel anzuschauen, war sehr hilfreich. Das sogenannte wöchentliche Schuldkapitel war ein Treffen der Mitglieder der Gemeinschaft, bei dem es darum ging, einander auf die Fehler aufmerksam zu machen.

Die Entdeckung der eigenen Wahrheit wurde betont als Hilfe, gesund und ausgeglichen zu leben.

Umgang mit kranken Menschen

Das Thema Umgang mit kranken Mitgliedern hat einen fixen Platz in den Konstitutionen unserer Gemeinschaften. Hier einige Momente:

- a. Eine gesunde Lebensform kann sich unter Umständen für manche Menschen – egal aus welchen Gründen – nicht immer gut auswirken: etwa aus übertriebenem Eifer, aus Einseitigkeit, aus psychischer Schwäche. Hier erinnert das Ordensleben an Dispens und an die kluge Haltung der Leitung. Zu einer Ordnung gehört die Möglichkeit von Ausnahmen. Dispens war nicht ein Weg sich manche Vorrechte zu verschaffen, sondern ein Weg zur Ausgeglichenheit, wenn jemand mit der Situation vorübergehend nicht ganz zurechtkam.
- b. Kranke gehören zu uns. Ihnen schenken wir besondere Aufmerksamkeit, lesen wir in den Konstitutionen der verschiedenen Gemeinschaften: Zueinander stehen, liebevolle Fürsorge, Geborgen in der Gemeinschaft, Aufmerksamkeit und Gebet... In manchen ist sogar zu lesen, dass in Notfällen die Gesunden auf das Nötige verzichten

sollen, damit die Kranken das bekommen, was sie brauchen.

- c. Menschliche Momente werden nicht übersehen: Bußübungen wurden in vielen Gemeinschaften gepflegt, allerdings nicht auf Kosten der Gesundheit... leider geschah diesbezüglich manche Übertreibung. Das Fasten wurde betont - jedoch ohne zu übertreiben; Feste wurden gefeiert und brachten eine Änderung in der täglichen Tagesordnung. *Variatio delectat*. Schlafen und Essen haben ihren Platz im Leben der Klöster, übertriebene oder untertriebene Dosis kann sich sehr negativ auswirken. Der Körper beeinflusst den Geist, der Geist beeinflusst den Körper, es ist daher wichtig, beiden Aufmerksamkeit zu schenken. Die Vernachlässigung des einen Bereiches kann sich negativ auf den anderen auswirken: *Manche Erscheinungen und Visionen von Frauen würden verschwinden, wenn sie genug essen und schlafen würden, schreibt Teresa von Avila...*
- d. Bei der Verschiedenheit der Krankheiten ist es notwendig, feinfühlig mit den Kranken umzugehen. Wir dürfen seelische Krankheiten nicht übersehen. Der hl. Chrisostomos schreibt: *Den Kranken und den mit dem Tod Ringenden sind auch die gesunden Speisen zuwider. Freunde und Verwandte sind ihnen lästig. Sie erkennen sie oft gar nicht mehr, und ihre Anwesenheit empfinden sie oft als Last. So pflegt es auch denen zu gehen, die seelisch zugrunde gehen. Sie erkennen nicht, was zum Heil dient.* Einige Mitglieder können manchmal kräftige Speisen nicht vertragen, sie brauchen etwas Leichteres, erst dann kräftige Speisen. Hier höre ich eine Aufforderung, den Kranken zu begleiten auf dem Weg zur Heilung; ihn nicht zum Zusammenbruch führen, ihm die Portionen gut dosieren, ohne sich aus falschem Mitleid beeinflussen zu lassen. Wenn die Kranken aber der Gemeinschaft einen Schaden zufügen, ist es notwendig, dass die Leitung eingreift, damit die Kranken die ganze Gemeinschaft nicht tyrannisieren.
- e. Es ist gut und notwendig, den Wert der Gesundheit zu schätzen, das letzte Wort hat aber Gott. Die Gesundheit ist ein Wert, der uns anvertraut wurde. Vor uns steht eine Frage, die lautet: Wie gehe ich mit diesem Wert um? In manchen Konstitutionen wird gesprochen vom ausgewogenen Verhältnis, von Harmonie zwischen Leib und Seele.

Sichtbare Krankheiten

Im Jahr der Orden möchte ich nicht die heutige Situation übersehen, die uns die Existenz von Krankheiten im Ordensleben vor Augen führt. Vieles hat sich geändert, auch Krankheiten haben das äußere Bild geändert. Ich möchte nur auf einige aufmerksam machen, die uns an ähnliche Situationen in der Gesellschaft erinnern:

Heimatlosigkeit

Die Gefahr der Vereinsamung gewinnt an Bedeutung. Manche Mitglieder sind in der eigenen Gemeinschaft nicht zuhause, auch wenn sie dort wohnen, sie suchen Heimat – oder sind bereits beheimatet – außerhalb der Ordensgemeinschaft.

Freudlosigkeit

Menschen, die mit großen Erwartungen ins Kloster gegangen sind, gewinnen eines Tages den Eindruck, dort nicht genug Anerkennung bekommen zu haben; Freudlosigkeit kann aber auch aufgrund der abbauenden Tendenz des Ordenslebens in Europa entstehen oder vielleicht durch die Monotonie des Alltags. Die Freudlosigkeit treibt manche Menschen zu Neid und Eifersucht, Krankheitserreger, die in den Gemeinschaften viel Gutes zerstören.

Sucht

Es gibt verschiedene Formen der Sucht, die wir nicht übersehen dürfen: Arbeits-, Medikamenten-, Internet-, Alkohol-, Wundersucht... Menschen, die fixiert sind: sie verlieren die Freiheit, dadurch entsteht Abhängigkeit.

Manche Viren belasten die Beziehung Oberer/Untergebener

Hier müssen wir zwei Momente unterscheiden: Bei der Leitung zeigt sich diese Krankheit:

- als die festgefahrene Überzeugung, dass ihre Entscheidungen immer dem Willen Gottes entsprechen und nicht Frucht von pragmatischen Überlegungen oder natürlicher Abneigung manchen Menschen gegenüber sind; manche verhindern darüber hinaus das Wachstum von Persönlichkeiten.

Bei den Untergebenen zeigt sie diese Krankheit in der Haltung etwa

- sich nicht in Frage stellen zu lassen, da sie auf die Erfahrung von anderen nicht angewiesen sind, und übrigens wird jeder Wink der Leitung als Einengung der eigenen Freiheit betrachtet.

Wie kann man diese Krankheiten heilen bzw. die Verbreitung dieser Krankheiten in den Griff bekommen?

Vielleicht haben wir die Ausgewogenheit, das vernünftige Gleichgewicht, die Harmonie zwischen den verschiedenen Akzenten des Ordenslebens verloren.

Haben wir den soziologischen Aspekt des Ordenslebens zu sehr in den Vordergrund gestellt und dadurch die Glaubensdimension des Ordenslebens zu sehr vernachlässigt? Das Ordensleben ist primär und vorrangig Nachfolge Jesu, nur von der Warte des Glaubens ist das Ordensleben zu verstehen.

Schlussgedanken

Der ganze Mensch wurde in der Ordensspiritualität berücksichtigt: das Sichtbare und das Nicht-Sichtbare, das Physische und das Psychische, die Verschiedenheit in der Gemeinschaft. Eine genaue Auseinandersetzung mit diesem gesunden Lebensrhythmus in den Klöstern zeigt uns einen weiteren Aspekt: Menschen sind keine Maschinen. Der Mensch ist wichtiger als die Norm. In den Klöstern sind Menschen zu finden, die verschieden sind: verschiedene Veranlagung, verschiedene Konstitution, verschiedene Belastbarkeit ...

Der hl. Benedikt schreibt: *So halte er (der Abt) in allem Maß, damit die Starken finden, wonach sie verlangen, und die Schwachen nicht davonlaufen* (RB 64,19). Mit wenigen Worten wird hier eine große Aufgabe formuliert: Die Starken, die – mit einem Bild erklärt – fliegen können, sollen nicht gezwungen werden, wie Hühner zu leben, und die Schwachen sollen nicht überfordert werden.

Das Ordensleben – das jahrhundertlang Erfahrungen gesammelt hat [9], zeigt uns einen Weg, eine gesund machende Lebensform, die für uns alle Ansporn und Ermutigung sein kann. Formen ändern sich mit der Zeit bzw. müssen sich mit der Zeit ändern, der Geist, der das Ordensleben in ihrer Frische hält, muss aber lebendig bleiben.

Unsere Zeit erwartet von uns die Fähigkeit zu unterscheiden zwischen Formen und Geist. Wir wollen dem Geist mehr Bedeutung und mehr Aufmerksamkeit als den Formen schenken, damit die Formen eine Hilfe sind, das Leben der Einzelnen und das Leben der Gemeinschaft zu einer gesunden Entfaltung zu bringen.