

Frère Roger Schutz: „Ein einfacher Weg ...“

Das neudeutsche Wort „Wellness“, es ist in aller Munde, jeder sehnt sich danach, und jeder verbindet damit ganz spezifische Bilder und Vorstellungen. Wellness-Schloss Panorama Royal nennt sich dieser Wellness-Tempel, den ich sehr gut kenne. Das Hotel befindet sich in Bad Häring/Tirol, und jedes Jahr finden dort Gesangs-Meisterkurse der „Academia Vocalis“ statt, und die besuche ich gern. –



Was genau verbirgt sich eigentlich hinter dem Begriff „Wellness“?

Ich habe den Begriff mal gegoogelt und fand auf Wikipedia folgende Definition: Der Begriff Wellness (engl. wellness ‚Wohlbefinden‘ bzw. ‚Wohlfühlen‘), erstmals 1654 in einer Monografie von Sir A. Johnson als „...wealnesse“ im Oxford English Dictionary mit „gute Gesundheit“ übersetzt, steht nach modernem Verständnis für ein ganzheitliches Gesundheitskonzept und ist seit den 1950er Jahren in den USA Oberbegriff einer seinerzeit neuartigen Gesundheitsbewegung. – Sich wohlfühlen, ja, das kann man sich schon im Panorama Royal: so beginnt jeder Tag mit einem üppigen Frühstücksbuffet, das keinerlei Wünsche offen lässt, es gibt einen Außen- und Innenpool, Sauna, Ruheräume mit gemütlichen Liegestühlen, Fitnessraum und überhaupt das ganze liebevoll eingerichtete Ambiente tut der Seele gut ...



Ich genieße diese Art von Luxus, die ich sonst nicht habe. - Und wenn man großes Glück hat, wie ich im vergangenen Sommer, dann hat man zudem ein Zimmer, das einem täglich einen herrlichen Blick über das gesamte Inntal schenkt.

Wichtig allerdings ist diese Art von Luxus für mich absolut nicht zum Wohlfühlen. Über

90% meiner Urlaubszeit verbringe ich in meinem Kloster auf der Fraueninsel, und da ist etwas ganz anderes angesagt: der Luxus hier ist die Einfachheit meiner „Zelle“:

ein Bett, ein Waschbecken, ein Tisch, ein Stuhl, ein Nachtkasten und ein Schrank. Mehr braucht der Mensch nicht.

Hier genieße ich die Strukturierung des Tages durch die Tagzeit-Gebete, die um 6 Uhr mit der Laudes beginnen, und abends mit der Nachthore gegen 20:30 Uhr enden. Dann gehe ich zu Bett, ja, so früh, eine echte Wohltat, weil ich das zu Hause nie hinkriege. Morgens bin ich wunderbar ausgeschlafen und fit für den neuen Tag mit Arbeit und persönlichem Gebet.

Arbeit im Urlaub? Ja, die Arbeit ist Bestandteil meines benediktinischen Klosteralltags. Sinnvolle Beschäftigung und Einbringung meiner Gaben in die Gemeinschaft der Schwestern, die mir sehr am Herzen liegt. So helfe ich im Klosterladen, ganz meditativ als Heinzelmännchen im Hintergrund, wiege Weihrauch ab, oder fädle irgendwelche Anhänger auf Leder- oder Seidenbänder, und ich fühle mich wohl in der Gemeinschaft meiner Kollegen dort. Außerdem nähe ich ehrenamtlich hier in Karlsruhe Lavendelsäckchen, die ich dann im Klosterladen mit Lavendel fülle, und die dann zu Gunsten des Klosters im Laden verkauft werden. Ein in der Tat ein ganz anderer Aspekt von Wellness. – Bleibt denn da genügend Zeit für mich? Mal so richtig abschalten? Genügend! – Wie gesagt kann ich sehr gut während meinen Beschäftigungen meditieren. Aber ich „arbeite“ ja nur 4 Stunden pro Tag; und da der benediktinische Tag relativ früh beginnt, ist ausreichend Zeit für Inselrundgänge, oder einfach mal auf einer Bank am Chiemsee sitzen allein oder mit meiner Freundin, dem See zuhören, die Berge betrachten, das faszinierende Schauspiel des täglich neu wechselnden Sonnenlichts genießen... Die traumhafte Landschaft an sich empfinde ich als Luxus im Übermaß! – Und noch einen „Luxus“ gibt es: Ich brauche mich überhaupt nicht zu stylen, wie z.B. in der Wellness-Welt; ordentlich frisiert und gekleidet reicht vollkommen aus!



Betrachte ich mir ein Foto des schon alt gewordenen Frère Roger, dann fallen mir zuerst seine wachen und jung gebliebenen Augen auf. Da ist keine Müdigkeit, keine Resignation, viel mehr eine fast unbändige Lust auf Neues, noch Unbekanntes. Offen sein und offen bleiben, das ist etwas, was auch uns alle betrifft. Traditionen

bewahren, ohne in ihnen stecken zu bleiben; Neues ausprobieren, ohne gleich sämtliche Traditionen über Bord zu werfen; das könnte jener „goldene Mittelweg“ sein, den uns auch Jesus stets zu vermitteln versucht. Der einerseits in den jüdischen Traditionen durchaus tief verwurzelte Jesus, der andererseits so viel Neues auf den Weg bringt! Das fasziniert mich täglich neu, und es entspricht so ganz meinem persönlichen Weg von „Christ sein“.

„einfach“, was heißt das?

- EIN-FACH im Gegensatz zu zweifach oder doppelt.
- „einfach“ auf Dinge bezogen: leicht, problemlos, ohne Komplikationen, in sich stimmig
- „einfach“ auf Menschen bezogen: unkompliziert, geradlinig, umgänglich, anpassungsfähig, ausgeglichen, bescheiden, demütig, nicht egozentrisch, schlicht, nicht eingebildet, weltoffen, gegebenenfalls ohne Universitätsstudium

Mein Alltag im Kloster

Als Oblatin der Benediktinerinnenabtei Frauenwörth im Chiemsee (dem Konvent angeschlossen, ohne dort zu leben) nehme ich gerne so nah wie es mir als Gast eben möglich ist, am klösterlichen Alltag der Ordensschwwestern teil. -

Es ist Dienstag-Morgen:

- 5:15 Uhr – aufstehen – Fenster öffnen: Temperatur erfühlen, Regen und Wind erhören, wenn es noch dunkel ist.
- 5:40 Uhr – durch die noch menschenleeren Gänge den langen Weg zur Chorkapelle antreten.
- 5:45 Uhr – in der Chorkapelle niederknien zu meinem persönlichen alltäglichen Morgengebet
- 6:00 Uhr – Laudes (Morgenlob) auf Deutsch (nur sonn- und feiertags lateinisch gebetet)
- 6:30 Uhr – lateinisch gesungene benediktinische Choralmesse und Eucharistiefeier
- 7:10 Uhr – Frühstück für alle Frühaufsteher (offizielles Frühstück ab 7:30 Uhr)
liebevoll gedeckter Frühstückstisch © Sonya Weise 2013
- 7:45 Uhr – Spaziergang über die noch touristenfreie Insel (sehr erholsam!!!)

- 8:30 Uhr – Lectio, benediktinische Bibellesung und –betrachtung
- 9:00 Uhr – Arbeitsbeginn im Klosterladen (meditative Beschäftigung im Hintergrund, ohne Publikumsverkehr, Telefon oder Firmen-Vertreter !!!)
- 11:45 Uhr – Mittagshore (Mittagsgebet vor dem Essen)
- 12:00 Uhr – Mittagessen
- 12:30 Uhr – kurze Mittagspause: Sonne genießen, wenn sie scheint!
- 13:00 Uhr – meine restliche Arbeitszeit tätigen (insgesamt 4 Std./Tag)
- 14:30 Uhr – Arbeitsende und Freizeit
- 17:15 Uhr – lateinische Vesper in der Chorkapelle
- 18:00 Uhr – Abendessen
- 19:30 Uhr – Nachthore (Komplet)
- 20:30 Uhr – Gebetsbücher für den nächsten Tag richten und schlafen gehen

In der Tat „ein ganz einfacher Weg“, der mir vor allem einen Luxus schenkt: so viel erholsamer Schlaf! –

Im Übrigen ist meine Arbeitszeit eine gleitende, die ich je nach Wetter mir einrichten darf; schließlich habe ich ja Urlaub. - In meinen Augen steigt der Wert von Urlaub sogar durch eine sinnvolle Beschäftigung. –

Unser Leben vereinfachen...

Materiell gesehen: „... *die Mittel unserer Existenz und unserer Arbeit ruhig und dauernd zu überprüfen mit dem Ziel, alles, was nicht wesentlich ist und uns also nur behindern würde, im selben Maß auszuschneiden.*“ (aus: Roger Schutz, Das Heute Gottes, Herder 1963) – Zu viel materieller Besitz bindet, belastet, macht abhängig und unfrei. Das erinnert mich doch sehr an die Benedikt Regel aus dem 4.

Jahrhundert, nach der ich als Benediktineroblatin versuche mein Leben auszurichten: „*Alles sei allen gemeinsam*“ (RB 33,6a) und „*jedem wurde davon so viel zugeteilt, wie er nötig hatte*“ (RB 34,1/Apg 4,35 EÜ)

Auf dem Gebiet des Wissens: „*verlangt diese Vereinfachung von uns, dass wir unsere Grenzen annehmen.*“ (aus: Roger Schutz, Das Heute Gottes, Herder 1963) Das bedeutet: die eigenen Begabungen erkennen, sie annehmen und nutzen, ohne sie dabei überzustrapazieren. Dem Nächsten seine Begabungen gönnen und neidlos zugestehen. (vgl. 1 Kor 12,7-11 EÜ) Grenzen annehmen, authentisch sein und

bleiben, das ist wahre Demut. Demut ist innere Größe, die Mut braucht, den Mut, Gott zu dienen mit den Gaben, die ER uns gegeben hat. Unsere Gaben einsetzen zum Wohl unserer Mitmenschen ebenso, wie zu unserem eigenen Wohl.

- Haben Sie sich schon einmal so richtig darüber Gedanken gemacht, was Sie wirklich brauchen in Ihrem Leben? – Ist es nicht eigentlich erstaunlich wenig?