

Mirjam Dinkelbach O.Cist.

Gesundheit und Spiritualität

Die benediktinische Tradition

Als Zisterzienserinnen-Kloster mit angeschlossenem Kneippkurhaus & Entspannungszentrum werden wir immer wieder einmal um eine Aussage über unseren Standort im heute so viel diskutierten Gesundheitswesen gebeten. Diese wertvolle Frage spricht einen besonderen Schwerpunkt benediktinischen Lebens an. Der hl. Benedikt von Nursia nämlich stellt die entsprechende Frage gleich

zu Beginn, im Vorwort seiner Regel: „Wer ist der Mensch, der das Leben liebt und gute Tage zu sehen wünscht?“ In seiner Klosterregel, nach der auch wir Zisterzienserinnen von Marienkron leben, gibt er Antwort, indem er seine Lebenserfahrung in praktische Empfehlungen umsetzt. Damit legt er das Fundament für einen ausgewogenen Alltag, in dem alle Bedürfnisse des Menschen berücksichtigt sind.

Das gleiche Anliegen hatte Jahrhunderte später und in anderem Umfeld Pfarrer Sebastian Kneipp. Mit seinem so genial-einfachen wie umfassenden Programm half er den Menschen, wo er nur konnte, unterstützte sie in ihrer Eigenverantwortung und verwies nicht zuletzt immer wieder auf den, von dem alles Leben kommt. Bekannt ist sein Konzept als die „Fünf Säulen“: die fünf Bereiche Wasser, Kräuter, Bewegung, Ernährung und Lebensordnung, die er für die Heilung fruchtbar macht.

Wie kompatibel das benediktinische Leben und die Lebensordnung nach Pfarrer Kneipp sind, zeigt sich nicht erst heute am Modell Marienkron. Kein anderer nämlich als ein Benediktiner, Benedikt Wolters, der berühmte Abt der Benediktinerabtei Beuron, selbst von Kneipp geheilt, war interessiert an der schriftlichen Aufzeichnung dieser Heilmethode. Da Kneipp nicht das geringste Interesse am Schreiben zeigte, sandte Abt Benedikt seinen Sekretär Ildefons Schober, den späteren Abt der Benediktinerabtei Seckau. Ihm diktierte Kneipp seine Empfehlungen, und bald war das Buch „Meine Wasserkur“ fertig, bis heute ein Bestseller.

Da Informationen über die Kneipp-Kur leichter zugänglich sind als ein Einblick in den spezifisch benediktinischen Zugang zum Thema Gesundheit, gebe ich in der Begrenzung dieses Beitrags Letzterem den Vorzug. Mein Gewährsmann dabei, eine heitere Fügung, ist *Abt Dr. Johannes Gartner OSB*, der heutige Abt der Benediktinerabtei Seckau und überzeugter Kneipp-Jünger, Nachfolger des oben erwähnten „Kneipp-Ghostwriters“ Abt Ildefons Schober. Abt Johannes hat die zentralen Aussagen der Benediktus-Regel zum Thema Gesundheit erarbeitet und folgende, für diesen Beitrag gekürzte Fassung zur Verfügung gestellt:

„Gesundheit“ in der Benediktusregel – Hinführung zum Thema

In der Antike war Medizin die Kunst der gesunden Lebensführung und hatte eine religiöse Dimension, die richtige Beziehung des Menschen zu sich selbst, zu den Mitmenschen, zur Schöpfung und schließlich zu Gott. Vorbeugen hatte Vorrang vor Heilen.

Das frühe Mönchtum hat keine differenzierte „Theologie der Krankheit“ ersonnen, aber von Anfang an umso praktischer das Wort Jesu „Ich war krank, und ihr habt mich besucht“ (Mt 25,36) buchstäblich ausgeführt und in unüberbietbarer Weise

in die Tat umgesetzt. In den Sammlungen von Mönchserzählungen drückt sich der feste Glaube und die sichere Hoffnung aus, dass Krankheit und Tod von der Verklärung endgültig überwunden werden.

Gesundheit bei Benedikt

Das Menschenbild des hl. Benedikt ist das der Bibel und des frühen Mönchtums. Diese hatten den gesamten Menschen im Blick: Seele, Geist und Leib (vgl. 1 Thess 5,23). Drei Räume in den benediktinischen Klöstern entsprechen diesem Menschenbild: die Kirche, die Bibliothek und der Speisesaal. Diese wiederum entsprechen dem „Dreiklang“ benediktinischer Spiritualität „Ora – lege – labora“, d. h. „Gebet – Lesung – Arbeit“. Was die antike Medizin als gesunde Lebensführung verstand, ist ebenso in die Benediktusregel eingeflossen. Im Folgenden seien einige Schwerpunkte zu unserem Thema hervorgehoben:

1. Das gesunde Maß Benedikt fördert keine spirituelle Akrobatik mit Höchstleistungen Einzelner, sondern nimmt Rücksicht auf die Schwächen und Grenzen der Kinder, der Alten, Kranken und Überlasteten. Er ist dafür offen, das gesunde Maß jeweils neu zu suchen (RB 18,22–23). Er wägt alle Umstände ab: die berechtigten Bedürfnisse des Einzelnen, die Jahreszeit oder die Armut und Kargheit der Gegend. Leitbild ist für Benedikt ein Wort über die Urgemeinde von Jerusalem: Jedem wurde so viel zugeteilt, wie er nötig hatte (Apg 4,35; RB 55,21). Armut im franziskanischen Sinn kennt Benedikt noch nicht, vielmehr sieht er Armut als Auftrag zur Hilfe und Linderung (RB 55,9; 57,8).

2. Umgebung und Umwelt Die Alten hatten beim Wohnungsbau ein gesundes Gespür dafür, wo es sich gut leben lässt. Benedikt legt nicht umsonst so viel Wert auf den äußeren Bau des Klosters. Die richtige Zuordnung von Haus und Landschaft, die ganze Anlage, die Lichtverhältnisse, all das sind nicht bloß Äußerlichkeiten, sondern für ein gesundes Leben, auch für das geistliche Leben, hilfreich. Benedikt war ein konstruktiver Mensch in einer Zeit voll Destruktionen, in den Wirren der Völkerwanderung. Mit seiner Klosteranlage schenkt er den Seinen eine umfassende Heimat. Sein Kloster bietet Geborgenheit, ist aber zugleich offen für Begegnung mit den Gästen, denen er ein ganzes Regelkapitel widmet (RB 53).

3. Mahlzeiten – Fastenzeiten Benedikt ist davon überzeugt, dass die Art, wie die Mönche essen und trinken, für das geistliche Leben und die Gesundheit des ganzen Menschen wichtig ist. Bei Speise und Trank war er großzügig und weitherzig. Zur Hauptmahlzeit gab es „mit Rücksicht auf die Schwäche Einzelner“ zwei gekochte Speisen. Und obwohl er vom Weinkonsum nicht begeistert war, so erlaubte er doch eine Hemina täglich, wie viel oder wenig auch immer das gewesen sein mag. Benedikt kennt und ordnet auch verschiedene Fastenzeiten, insbesondere die 40-tägige Vorbereitungszeit auf Ostern (RB 49).

Die gemeinsamen Mahlzeiten bedeuten für ihn nicht nur das Erleben der brüderlichen Gemeinschaft, sondern haben nach dem Beispiel Jesu und der Apostel beim Letzten Abendmahl eine geistliche Dimension. Außerdem fehlt bei Tisch bis heute

nie das Gebet und die Lesung (RB 38,1). Denn „der Mensch lebt nicht nur vom Brot, sondern von jedem Wort, das aus Gottes Mund kommt“ (Mt 4,4).

4. Arbeit und Muße Eine vernünftige Einteilung des Tages in Gebet, Arbeit, Freizeit und Zeit für die geistliche Lesung gilt als bewährtes Mittel für einen gesunden Lebensstil. Andernfalls ist das geistliche Leben zu sehr immer neuen Willensentschlüssen ausgeliefert, die uns ein Gefühl ständiger Überforderung oder ein permanent schlechtes Gewissen suggerieren können. Benedikt setzt sich in RB 48 mit diesem Thema gezielt auseinander, „damit in allem Gott verherrlicht werde“ (RB 57,9).

5. Wachen und Schlafen Das war im frühen Mönchtum ein wichtiges geistliches Thema. Benedikt sichert seiner Gemeinschaft ein gesundes Maß an Schlaf zu. Denn der Schlaf ist in gleicher Weise Erholung für Leib und Seele. Deshalb schätzen die Mönche das Schweigen während der Nachtstunden so hoch (RB 42); es gibt dem Schlaf und dem Traum heilenden und heiligen Raum.

Benedikt hat RB 22 (Über die Nachtruhe der Mönche), ein geistliches Dokument über die adventliche Erwartung der frühen Kirche, auf die Wiederkunft des Herrn gestaltet. Die Mönche sollen, zum Unterschied vom damaligen Brauchtum, bekleidet schlafen; sie sollen den Gürtel anbehalten und eine Lampe soll bis zum Morgen brennen. So seien sie stets bereit, damit sie dem Herrn, der im Gottesdienst jede Nacht kommt und anklopft, sofort öffnen können (Lk 12,35–39).

6. Die geistliche Kunst – Gedanken und Gefühle Die antike Heilkunst wusste, dass Gedanken und Gefühle krank machen können (Mt 15,18–20). Wenn der Mönch alles in ihm Gott hält, verliert das Negative seine zerstörende Kraft, und er wird erfahren, dass „Gott bei denen, die ihn lieben, alles zum Guten führt“ (Röm 8,28). Der Weg führt also nicht über ein Verdrängen und Unterdrücken, sondern über die Achtsamkeit. Benedikt nennt es „Obsculta – höre“ (RB Prol 1), ein Schlüsselwort für das Verständnis seiner Regel und unseres Themas. Hören ist ein Grundbegriff des geistlichen Lebens. Der Mönch ist Hörender: fähig, den sich in den hl. Schriften, in den Mitmenschen, in der Schöpfung und in der Geschichte des eigenen Herzens offenbarenden Gott zu vernehmen.

7. Krankenpflege Dieses Thema hat in der monastischen Tradition eine lange Geschichte. Wenn auch das Wort Jesu „Ich war krank, und ihr habt mich besucht“ (Mt 25,36) nicht in allen Regeln ausdrücklich zitiert wird, waren doch Krankenpflege und Krankenbesuch auch bei den Einsiedlern in der Wüste eine Selbstverständlichkeit. Niemals ist der Kranke ein unnützes oder unwertes Glied der Gemeinschaft. Auch Benedikt steht in dieser Tradition. RB 36 zeigt, dass Krankendienst für ihn Christusdienst ist. Die Krankheit ist der geistliche „Ort“ der Gottesbegegnung für den Kranken selber, aber auch für seine Besucher und Pfleger.

Abschluss und Ausblick

Benedikt ist seit 1964 der Patron Europas. Vielleicht können wir von ihm sagen: Er ist wie ein Arzt, den Gott den Völkern Europas gegeben hat – damals wie heute.

So weit die Ausführungen von Abt Johannes. Wenn sie auch aufgrund der radikalen Kürzung im Rahmen dieses Beitrages nicht so differenziert im Detail sind wie das Original, so wird doch deutlich, wie umfassend damals die Dimension der Gesundheit verstanden wurde.

Als benediktinisches Kloster steht auch Marienkron heute in dieser Tradition der heilsamen Lebensordnung, die entsprechend der Regel nicht nur für die Klostergemeinschaft, sondern auch für die Gäste gilt, die dem Kloster nie fehlen, wie Benedikt es ausdrückt. Damals waren es die müden und fußwunden Pilger der Landstraße; heute sind es die Pilger des Lebens, die im zentrifugalen Alltag Ruhe, Sammlung und Erholung suchen.

Darum möchte ich die Ausgangsfrage umformulieren und nicht unseren Platz im Gesundheitsbereich orten. Vielmehr ist diese Dimension des Lebens unter dem Patronat von Benedikt und Kneipp seit jeher integrativer authentischer Bestandteil unseres klösterlichen Alltags.

Literatur

Die Regel des heiligen Benedikt. Herausgegeben im Auftrag der Salzburger Äbtekonzferenz, 15. Auflage, lateinisch und deutsch, Beuroner Kunstverlag 1990.

Äbtissin Mirjam Dinkelbach O.Cist. geb. in Mülheim/Ruhr, Theologie-Studium in Münster und Jerusalem, Schwerpunkt Bibelwissenschaft; 1984 Eintritt in die Zisterziensenerinnenabtei Marienkron (Mönchhof/Burgenland). Arbeitsschwerpunkt: Spirituelle Angebote, Bibelarbeit.

Abt Dr. Johannes Gartner OSB Benediktinerabtei Seckau. Arbeitsschwerpunkte: Altphilologie, Benediktusregel, Monastische Spiritualität.