

Texte und Gebete auf Bereiche wie die Schöpfung, das eigene Leben, das Wort Gottes und die Gestalt Jesu. Im Laufe des gesamten Jahres wird der Leser und die Leserin zwölf Etappen geführt, die sich eng an Grunddimensionen der menschlichen Erfahrung orientieren (Sehen, Hören, Fühlen, Danken, Wachsen, Rasten, Reifen, Staunen, Ernten, Teilen, Glauben, Hoffen, Lieben). Auf diese Weise kommen alle Bereiche des Lebens zur Sprache, werden in Beziehung gestellt zum Wort Gottes und zur Dynamik der eigenen Lebensgeschichte. Es geht um den „Auszug des Menschen aus der Fremdbestimmung in die Selbstwerdung“, um „die Erfahrung der Treue Gottes auch und gerade in der Gefährdung menschlicher Existenz“ (21); es geht um die „Kultivierung der Gefühle“ (37), um die Erfahrung der Dankbarkeit, die am Ende jeder Jahreszeit bedacht wird. Die persönliche Menschwerdung wird als Herausforderung und Aufgabe gedeutet, die zugleich das Glück des Lebens ausmacht (vgl. 97). In ähnlicher Weise wird betont, wie wichtig es ist, Spannungen des Lebens als Kraftquelle zu begreifen, sich einzuüben, gerade darin die Möglichkeit zu Wachstum und Wandlung zu entdecken (vgl. 41). In allen Texten wird das biblische Fundament spürbar, auf dem der Autor steht und aus dessen Quelle er schöpft, ermutigend auch seine deutliche Christuszentriertheit und seine Gewichtung der Nachfolge Jesu.

In Anbetracht der Fülle von Literatur rund um das Thema „Exerzitien im Alltag“ besticht Schlegels Zusammenstellung durch eine wohltuende Reduktion der Texte und Reflektionsfragen auf Wesentliches. Im Sinne des „Weniger ist mehr“ kann der Leser, die Leserin sich gut auf die Einfachheit und Überschaubarkeit des jeweiligen Wochenimpulses einlassen. Der Anhang bietet zudem eine hilfreiche und praxisorientierte Anleitung zum Gebet in seinen verschiedenen Ausdrucksmöglichkeiten (Körpergebete, Sekundengebete, Wiederholungsgebete, Gebet der liebenden Aufmerksamkeit).

Insgesamt ist das Buch für das persönliche geistliche Exerzitium zu empfehlen, aber auch als Hilfestellung für Gruppen, die sich gemeinsam auf den Weg machen wollen.

Elisabeth Thérèse Winter

ALTMANN, Petra:

HEILFASTEN NACH DER KLOSTERMETHODE

Seelische Klarheit und körperliches Gleichgewicht mit dem großen Wissensfundus der Klöster.

Mit einem Beitrag von Pater Dr. Anselm Grün OSB. – München: Südwest, 2006. – 96 S. – ISBN 3-517-06974-4. – EUR 10.95.

Klöster stehen bei vielen Menschen von heute hoch im Kurs: als Orte der Gottesbegegnung und der Lebensweisheit, als Orte der Kunst und der Kultur, als Orte, an die man sich zurückziehen kann, um abzuschalten und auszuspannen, als Orte, an denen besondere Produkte – Klosterprodukte – hergestellt werden. Dieses positive Image der Klöster wird im vorliegenden Buch von Petra Altmann aufgegriffen.

In seinem Vorwort (S. 4f) gibt Pater Anselm Grün gleichsam die geistliche Marschroute des Buches vor. Das Fasten hat in den christlichen Klöstern eine jahrhundertealte Tradition, wobei es nicht allein um die Gesundheit des Leibes, sondern vielmehr um ein ganzheitliches Anliegen geht. „Das Ziel des Fastens ist für Benedikt, der Seele die innere Leichtigkeit und Freiheit zu ermöglichen und sich für Gottes heiligen und heilenden Geist zu öffnen“, so der bekannte Münsterschwarzacher Mönch.

Zum Aufbau des Buches: Zwei Kapitel befassen sich mit grundsätzlichen Fragen des christlichen Fastens („Klösterliches Heilfasten – auch heute noch?“ [S. 6-17]; „Die richtige Einstellung zum Fasten“ [S. 18-27]). In vier weiteren Kapiteln werden die Phasen eines Fastenprozesses beschrieben („Vor dem Fasten – die Einstimmung“ [S. 28-37]; „Der Beginn des Fastens“ [S. 38-45]; „Die Fastenwoche“ [S. 46-67]; „Nach dem Fasten“ [S. 68-73]). In zwei abschließenden Kapiteln geht es um die Nutzenanwendung für das alltägliche Leben („Klösterliches Heilfasten im Alltag“ [S. 74-81]; „Rezepte, Übungen und Anwendungen“ [S. 82-94]).

Zitate aus der Regel des hl. Benedikt, aus Schriften anderer Kirchenväter und aus der Bibel bilden gewissermaßen das spirituelle Rückgrat des fast durchgehend bebilderten und damit attraktiv aufgemachten Buches. Petra Altmann hat der Vielzahl der Bücher zur Gesundheits- und Wellness-Thematik nicht einfach ein weiteres hinzugefügt. Natürlich schreibt sie für ein breites Publikum und antwortet auf bestimmte Bedürfnisse des Zeitgeschmacks. Aber auf Schritt und Tritt wird ihr geistliches Anliegen spürbar.

Das Buch ist eine empfehlenswerte Lektüre für Menschen, die in einem Kloster mitleben und sich auf das Wagnis des Fastens einlassen möchten, und ebenso für Menschen, die in ihrer gewohnten Lebensumgebung fasten möchten. Aber auch Ordensleuten wird es gute Dienste leisten: sowohl denjenigen, die in ihren Klöstern Fastenkurse anbieten, als auch denjenigen, die von Zivilisationskrankheiten betroffen sind, die schließlich vor Klostermauern nicht Halt machen.

Norbert Wolff SDB

METERIKON

Die Weisheit der Wüstenmütter.

hrsg. und übersetzt von Martirij Bagin und Andreas-Abraham Thiermeyer. – Augsburg: Sankt-Ulrich-Verlag, 2004. – 160 S. – ISBN 3-93684-32-5. – EUR 16.90.

1998 wurde in Eichstätt das Collegium Orientale gegründet; der Rektor A. Thiermeyer und der Spiritual M. Bagin sind um die Vermittlung der griechisch- und russisch-orthodoxen geistlichen Traditionen im deutschen Sprachraum bemüht. Mit dem „Meterikon“ legen sie zum ersten Mal in deutscher Sprache eine ostkirchliche Sammlung von Weisheitstexten der Wüstenmütter vor, das so genannte *Meterikon*. Zusammen mit den Spruchweisheiten der Wüstenväter, den Apophtegmata Patrum, stellt das *Meterikon* das „älteste Selbstzeugnis des Mönchtums“ (15) dar. In der vom Sankt Ulrich-Verlag betreuten Edition werden drei Textgruppen vorgestellt: *Die Unterweisungen des Mönchs Jesaja an die hochverehrte Nonne Theodora* (S. 27-40); *Die heilsamen Aussprüche (Apophtegmen) der heiligen Asketinnen, die von Abba Jesaja für die ehrwürdige Nonne Theodora gesammelt wurden* (S. 41-94); *Die geistlichen Unterweisungen des Mönchs Jesaja an die ehrwürdige Nonne Theodora* (S. 95-156). Thiermeyer hat diesen Textsammlungen eine Einleitung (S. 7-26) vorangestellt, in der er in das frühe Mönchtum des 4. Jahrhundert, seiner ersten großen Blütezeit, einführt und kurz die große Anziehungskraft skizziert, die die neuen Formen eines asketischen Lebens auf Tausende von Männern und Frauen hatten. In Anknüpfung an das Urchristentum wurden zur Reichskirche alternative Formen des religiösen Lebens entworfen, deren „revolutionärer Zug“ sich in den konkreten Formen der Handarbeit, des Studiums der biblischen Texte, des Gebetes, der vielfältigen Praktiken der Askese zeigte. Dieser „Angelikos bios“ galt in gleicher Weise Männern und Frauen. Eine große Zahl von Frauen schließt sich der Führung einer „geistlichen Mutter“ (Amma – als weibliches Pendant zum Abba) an und bildet neue asketische Gemeinschaften aus. Dazu gehörten z.B.