

Nummer 14
21. Juli bis 10. August 2019
3 Wochen

forumKirche

Pfarreiblatt der Bistumskantone Schaffhausen und Thurgau



Zur Ruhe kommen:
Auszeit im Kloster

Editorial

Früher hatte man sie, wenn man sie wollte – seine Ruhe. Man konnte sich einfach ausklinken aus dem stressigen Alltag, der fordernden Arbeit oder der erwartungsvollen Beziehung. Die ständigen Verpflichtungen und Kompromisse, die einen am Fliegen hinderten und nur anderen stets den nötigen Rückenwind verschafften, hinter sich lassen.

Das ging ganz einfach: indem man für eine Weile die Tür hinter sich zuzog und Zeit nur für sich beanspruchte. Damals, als man noch nicht 24 Stunden am Tag online war, um sich auf Social Media weniger einsam zu fühlen. Als man das Handy noch nicht ständig griffbereit hatte, um mit «Geistern zu kommunizieren», weil die Menschen, mit denen man sich heute hauptsächlich unterhält, physisch praktisch nie anwesend sind.

Doch nicht nur die Technik hat uns zu Gefangenen gemacht, sondern auch das Alter. Als Kinder konnten wir uns viel stärker gegen die Überhandnahme äusserer Einflüsse schützen. Dadurch, dass wir die Spielregeln noch nicht mitbestimmen durften, wussten wir instinktiv, was uns gut tut und was nicht. Wir konnten uns von jetzt auf gleich in andere Welten wegträumen, wenn uns die gerade existierende zu viel wurde.

Irgendwo auf unserem Weg haben wir dann das Gefühl dafür verloren, was uns gut tut und was nicht. Nun hätten wir die Freiheit, die Regeln selbst zu bestimmen, nutzen aber diese Chance selten. Stattdessen legen wir uns die vormals fremdbestimmten Zwänge selbst auf und sperren uns damit ein.

Das Atmen nicht vergessen, sich Zeit für sich nehmen, in sich hinein hören – diesen kindlichen Schutzmechanismus sollten wir uns beibehalten. Immer. Denn einfach nur zu funktionieren, kann nicht nur kein Leben sein, sondern es auch verkürzen. Eine Auszeit, gleich welcher Art und wie lange, ob nun ein täglicher Spaziergang oder eine Klosterwoche, hilft, sich wieder besser wahrzunehmen. Doch um Geist, Seele und Körper wirklich in Einklang zu bringen, muss man sich entscheiden. Für sich selbst.



Der Blick nach innen

Kraft tanken in der Kartause

Viele klösterliche Gemeinschaften bieten gestressten oder sinnsuchenden Menschen für kurze oder längere Zeit Aufenthalte in ihren altehrwürdigen Mauern an. Auch in der Kartause Ittingen ist – initiiert vom tecum, Zentrum für Spiritualität, Bildung und Gemeindebau – eine solche wöchentliche Entspannung für Körper, Seele und Geist möglich. Ein Gespräch mit dem Kurs- und tecum-Leiter Thomas Bachofner.

Dieses Jahr führen Sie insgesamt neun Mal das 2018 lancierte Angebot «Auszeit im Kloster» durch. Wie entstand die Idee dazu? Zusammen mit der Körper- und Traumatherapeutin Ina Lindauer biete ich schon über längere Zeit spirituelle Tageskurse und Wochenend-Seminare gemeinsam an, beispielsweise zum «inneren Kind» oder zu Hochsensibilität. Wir hatten beide den Eindruck, dass eine fünftägige klösterliche Auszeit es interessierten Menschen möglich mache, tiefer in ihren inneren Klärungsprozess einzutauchen. Dabei war uns ein ganzheitlicher Ansatz wichtig, also eine spannende Begleitung für Körper, Seele und Geist. Das Angebot gibt es nun seit Januar letzten Jahres, und es wurde von Anfang an sehr gut aufgenommen. Eine Person hat sich bereits dreimal dazu angemeldet und die Auszeit weiterempfohlen, sodass sich auch durch Mund-zu-Mund-Propaganda weitere Teilnehmer angemeldet haben.

Andere Klöster bieten auch längere Aufenthalte an. Setzen Sie einen besonderen Schwerpunkt, der heraussticht?

Die Verbindung von geistlicher Begleitung sowie Körpertherapie und Gesprächen ist etwas, das nicht so viel angeboten wird und unser Programm auszeichnet. Entweder nimmt man anderswo aktiv am Klosterleben teil, begleitet vielleicht durch geistliche Gespräche, aber weitere Aspekte fallen weg. Wieder andere Einrichtungen bieten eher klinische Aufenthalte an, bei dem der psychologische Aspekt hervorgehoben wird.

Eine Besonderheit ist auch, dass Sie pro Auszeit-Woche nur jeweils ein bis drei Personen aufnehmen. Warum nur so wenige? Maximal nehmen wir drei Personen auf, wir führen die Woche aber auch nur mit einer Person durch. Das Angebot ist sehr intensiv und bei mehreren Personen könnten wir ihnen nicht mehr individuell gerecht werden. Zudem würden wir uns als Begleitpersonen womöglich überfordern oder in eine berufliche Routine hineingeraten. Unser Angebot ist kein gruppentherapeutisches. Viele Teilnehmer melden sich nur deshalb an, weil sie die Ruhe suchen und ihre Problematiken nicht unbedingt im Plenum teilen möchten.

An wen richtet sich das Angebot?

Die Auszeit ist ausgerichtet auf Menschen, die ihre berufliche und persönliche Situation verbessern und ihr Leben aktiv gestalten wollen. Einige von ihnen stehen irgendwo im Leben an oder vor einer Entscheidung und spüren dies eher an ihrem körperlichen Befinden. Andere wiederum haben spirituelle Fragen, auf die sie eine Antwort suchen. Bei einem telefonischen Vorgespräch werden die Bedürfnisse der Interessierten abgeklärt.

Und was für Menschen melden sich an?

Das ist bunt gemischt, vor allem Frauen, jedoch auch schon zwei Männer. Einige der



Der ev. Pfarrer Thomas Bachofner leitet das tecum in der Kartause und, zusammen mit Ina Lindauer, die «Auszeit im Kloster».

Inhalt

Reformen in der Kirche Gegen Ämterkauf und Priesterehen Die Gregorianische Reform	6
Kirche ohne Grenzen – Italienisch «Die Treffen bereichern mich sehr» Eine junge Mutter erzählt von ihrem Neubeginn	10
Thurgau Lebendige Kirche gestalten Neue Gemeindeleitung für Arbon	13
Kurse · Tagungen · Buchtipps	14
Gottesdienste an den Wochenenden	15
Kalenderblatt · Zum Schluss	16

bisherigen Kursteilnehmer waren im Alter von 30 bis 35 Jahren. Bei den Männern stand mehr die berufliche Überlastung im Vordergrund, die sich durch persönliche Umbruchsituationen verstärkte. Viele der Frauen befanden sich in einer Phase der Stagnation und wollten überprüfen, wie es für sie weitergehen soll. Oder aber sie steckten in einer unbefriedigenden Beziehung fest und suchten einen Ausweg. Wir hatten aber auch schon viele ältere Teilnehmer, die mit Blick auf ihre künftige oder bereits erfolgte Pensionierung plötzlich merkten, dass sie sich ein Leben lang nur nach aussen orientiert haben und gar nicht wissen, wer sie eigentlich sind. Ich benutze oft das Bild eines römischen Brunnens. Dabei bildet die Spiritualität die oberste Schale und das Wasser fliesst, kraftvoll und sinnhaftig, von oben nach unten und füllt die einzelnen Schalen. Dieses einfache Bild ist hilfreich, um sich zu verorten und intuitiv ist ein Gefühl da, dass man der obersten Schale mehr Aufmerksamkeit widmen muss.

Wie läuft eine solche Woche genau ab?

Am Montagvormittag, wenn die Teilnehmer in der Kartause angekommen sind, treffen wir uns mit ihnen im tecum-Seminarraum

und geben ihnen einen Überblick. Ina Lindauer erklärt die Prozessarbeit mit dem «inneren Kind». Am Nachmittag folgen die ersten, psychologisch orientierten Therapiesitzungen, die aber auch körperliche Entspannung beinhalten. Daran arbeitet sie mit den Teilnehmenden noch am Mittwoch und Freitag weiter. Am Dienstag und Donnerstag stelle ich dann mehr das Spirituelle in den Vordergrund. Wir treffen uns im «Raum der Stille», einem Ort im Inneren des Klosters, in dem man innehalten und meditieren kann. Dort führe ich ins Thema Spiritualität ein und schaue, wer schon stark im Glauben verankert und wer suchend und fragend ist. Anschliessend haben wir Zeit für eine geleitete Meditation und Einzelgespräche über Spirituelles und Glaubensfragen.

Was bedeutet Prozessarbeit mit dem «inneren Kind»?

Das Modell des «inneren Kinds» ist eine Vorstellung, in der es darum geht, auf die verschiedenen inneren Bedürfnisse zu hören, die sich immer wieder einmal melden. Sie machen sich vielleicht durch eine Verkettung von Pleiten, Pech und Pannen bemerkbar, weil man nicht im Einklang mit

(Fortsetzung nächste Seite)



Bild: ZVG

In der Stille der Kartause Ittingen können die Menschen zur Ruhe kommen und zu sich selbst finden.

News

■ **Bärfuss schreibt Luther-Stück**

Der Schweizer Schriftsteller Lukas Bärfuss (47) wird für die Nibelungen-Festspiele 2021 in Worms ein Stück über den Reformator Martin Luther schreiben. Das teilten die Veranstalter in Worms mit. 2021 jährt sich Luthers Weigerung auf dem Wormser Reichstag, seine Thesen zu widerrufen, zum 500. Mal. Die Nibelungen-Festspiele wollen das Luther-Jubiläumsjahr nach eigenen Angaben «mit einem ausserordentlichen Stück begehen». Bärfuss erhält den diesjährigen Georg-Büchner-Preis.

■ **Hoffnung auf weitere Annäherung**

Der chaldäisch-katholische Patriarch, Kardinal Mar Louis Raphael Sako, hofft darauf, dass es beim geplanten Irak-Besuch von Papst Franziskus im Frühjahr 2020 zu einer Begegnung mit dem schiitischen Grossayatollah in Nadschaf kommen wird. Dabei könnte die Verabschiedung eines Dokuments in Anlehnung an die am 4. Februar in Abu Dhabi vom Papst und dem Grossimam von Al-Azhar unterzeichnete Erklärung über «Brüderlichkeit aller Menschen für ein friedliches Zusammenleben in der Welt» erfolgen.

■ **US-Lehrer verklagt Erzdiözese**

Ein wegen seiner gleichgeschlechtlichen Eheschliessung entlassener Lehrer einer katholischen US-Schule hat die Erzdiözese Indianapolis verklagt. Sie habe illegal in sein Arbeitsverhältnis eingegriffen, begründet Joshua Payne-Elliott seinen Schritt. Die Intervention der Erzdiözese habe die Schule veranlasst, ihn im Juni zu kündigen. Den Berichten zufolge reichte der Lehrer auch Beschwerde wegen Diskriminierung aufgrund sexueller Orientierung bei der «Gleichberechtigungsstelle» der Regierung ein.

■ **Grosse Erwartungen an Synode**

Der brasilianisch-österreichische Bischof Erwin Kräutler hält es für realistisch, dass infolge der anstehenden Amazonien-Sondersynode bewährte verheiratete Männer als Priester und Frauen «wenigstens» als Diakoninnen in der Kirche Amazoniens wirken können. Die rund 800 kleinen Gemeinden würden von Laien geleitet, zwei Drittel sogar von Frauen, schildert der emeritierte Bischof den Priestermangel. Einer der rund 30 Priester der Diözese komme zwei oder drei Mal im Jahr in abgelegenen Gemeinden vorbei.

kath.ch/Red.

(Fortsetzung von Seite 3)

sich selbst ist. Auch können schwierige, traumatische Erfahrungen plötzlich zutage treten, die einen Prozess auslösen. Dann ist man gezwungen, sich seiner innersten seelischen Bedürfnisse Gewahr zu werden, die bis anhin weggesperrt wurden, weil man funktionieren musste. Schenkt man ihnen keine Beachtung, kann dies im schlimmsten Fall auch zu einem Burnout führen, weil wir uns mit Leistung überfordern und uns nicht genug abgrenzen. Als Modell kann das «innere Kind» für viele hilfreich sein, um in einen inneren Dialog mit sich selbst zu kommen, damit ein Bewusstwerdungsprozess stattfinden kann.

Was macht die Kartause als Ort speziell, um zu sich selbst zu finden?

Das haben wir uns auch schon oft gefragt. Ich glaube, die Kartause ist einfach, allein schon durch ihre Aussenmauer, ein geschützter Kosmos für sich. Es ist so, als ob man in eine andere Welt eintritt – eine friedliche Atmosphäre, in der man Kraft tanken kann. Jahrhundertlang war dies ein Ort der Stille, was immer noch in den alten Mauern spürbar ist. Im Verlauf von fünf Tagen ist man Teil einer kleinen Gemeinschaft auf Zeit. Auch die Umgebung und die Infrastruktur tragen dazu bei, die schönen Gärten und spirituellen Orte, die es zu entdecken gibt. In den freien Zeiten der Auszeit-Woche kann man hier Spaziergänge unternehmen, das Thymian-Labyrinth oder den Themenpfad «Stille und Spiritualität» erkunden und sich mit einem Audioguide an verschiedenen Orten kurze Impulse geben lassen. Auch der Ittinger Ranft, oberhalb der Nordmauer des Klosters, lädt zum Verweilen ein. Hier am Wasser kann man mittels Tonspur in die Welt der Kartäuser eintauchen. Wir sagen aber unseren Teilnehmern auch klar, dass sie nicht zu viel unternehmen und sich nicht zu sehr ablenken lassen sollen. Das wäre eine verpasste Chance, wenn man alles sieht, was es zu sehen gibt, aber viel zu wenig bei sich selbst ist. Sie sollen auch lernen, darauf zu hören, was ihnen jetzt gut tun würde und sich besser wahrnehmen.

Gibt es Teilnehmer, die Handy und Laptop mitnehmen und zwischendrin noch arbeiten?

Sicher. Es ist nicht Sinn und Zweck der Sache, aber wir sind keine Burnout-Klinik und man muss auch nichts bei uns ab-



Bild: zvg

Im sogenannten «Raum der Stille» trifft man sich zur Meditation und Besinnung.

geben. Menschen, die bereits mit einem Burnout zu kämpfen haben, sind bei uns sowieso nicht am richtigen Ort, weil sie eine intensivere Betreuung benötigen. Viele Teilnehmer wollen jedoch mit ihren Angehörigen in Kontakt stehen, das können und wollen wir natürlich nicht unterbinden. Denn plötzlich kann sich der eine oder andere vielleicht auch auf eine Art und Weise austauschen, die vorher nicht möglich war und an einem solchen Ort dann möglich wird.

Hatten Sie auch schon Skeptiker in der Runde, die sich erst im Laufe der Woche mehr geöffnet haben?

In Bezug auf Glaubensfragen durchaus. Ein Teilnehmer hatte in seiner Kindheit und Jugend ein sehr enges Verhältnis zur Kirche. Mit 20 brach das plötzlich ab, weil sich seine Lebenssituation veränderte. Nun, mit 40 Jahren, wollte er wieder dort anknüpfen. Andere Menschen erzählten, dass sie sich im Laufe ihres Lebens eine Art Patchwork-Glauben zusammengestellt hätten. Ich sehe es nicht als meine Aufgabe, alle auf meinen Weg einzuschwören. Ich versuche, anderen Überzeugungen mit Respekt zu begegnen. Doch manchmal gibt es Anknüpfungspunkte, an denen man eine Brücke zu christlichen Inhalten schlagen kann, um alles neu zu verorten.

Worin liegt die Faszination der Auszeit im Kloster? Fühlt man sich heute anders gestresst als früher?

Das Leben beschleunigt sich, auch durch die Kommunikationsmittel, man ist immer im Dialog oder gefordert. Das Zur-Ruhe-Kommen wird dann verstärkt als Sehnsucht wahrnehmbar. Es ist ein Urbedürfnis des Menschen, in der Verbundenheit mit sich selbst oder dem Schöpfer zu sein. Ausleben lässt sich das ganz unterschied-

lich, indem man in der Natur ist, wandert, mit dem Hund spazieren geht oder vielleicht Yoga macht. Es gibt viele Arten, sich aus dem Strom auszuklinken und etwas für die Seelenhygiene zu tun.

Was nehmen die Kursteilnehmer nach dieser Woche wieder mit nach Hause?

Nach der Woche erfolgt nochmal ein Anruf und wir fragen nach, wie derjenige die Auszeit erlebt hat und was er davon wie in den Alltag integriert. Einige der bisherigen Teilnehmer haben sich eine meditative Gruppe in ihrer Nähe gesucht oder verschiedene Projekte angeregt. Manche Teilnehmer melden sich zu einem späteren Zeitpunkt nochmals und erzählen, was sie daraus gezogen haben, andere nicht. Bei manchen sind die Strukturen derart gefestigt, das fünf Tage nicht reichen, um wirklich in die Tiefe zu kommen. Es braucht viel, vor allem viel Zeit, um wirklich Veränderungen einzuleiten und Entscheidungen zu fällen. Wir können nur erste Schritte aufzeigen und das Bewusstsein dafür fördern, neue Wege zu beschreiten. Wie viel jeder Einzelne letztendlich davon für sich umsetzt, wissen wir nicht.

Interview: Sarah Stutte

Nächste Daten

- 12. bis 16. August
- 9. bis 13. September
- 11. bis 15. November

Mehr Infos unter: www.tecum.ch

Weitere Möglichkeiten zu einer Auszeit in einem Kloster: Kloster Fischingen, Kloster Hegne, Kloster Fahr, Kloster Rapperswil und Kloster Mariazell-Wurmsbach.