

## Stundgebet Saalfelden 2023 – Fr., 3. März

Lesungstext: aus dem Prolog zur Regel des Hl. Benedikt

### *Aufbrechen auf den Weg des Lebens*

*Stehen wir also endlich einmal auf!  
Die Schrift rüttelt uns wach und ruft:  
"Die Stunde ist da, vom Schlaf aufzustehen."  
Öffnen wir unsere Augen dem göttlichen Licht  
und hören wir mit aufgeschrecktem Ohr,  
wozu uns die Stimme Gottes täglich mahnt und aufruft:  
"Heute, wenn ihr seine Stimme hört,  
verhärtet eure Herzen nicht!"  
Und wiederum:  
"Wer Ohren hat zu hören, der höre,  
was der Geist den Gemeinden sagt!"  
Und was sagt er?  
"Kommt, ihr Söhne, hört auf mich!  
Die Furcht des Herrn will ich euch lehren.  
Lauft, solange ihr das Licht des Lebens habt,  
damit die Schatten des Todes euch nicht überwältigen."  
Und der Herr sucht in der Volksmenge, der er dies zuruft,  
einen Arbeiter für sich und sagt wieder:  
"Wer ist der Mensch, der das Leben liebt  
und gute Tage zu sehen wünscht?"  
Wenn du das hörst und antwortest: "Ich",  
dann sagt Gott zu dir:  
"Willst du wahres und unvergängliches Leben,  
bewahre deine Zunge vor Bösem  
und deine Lippen vor falscher Rede!  
Meide das Böse und tu das Gute;  
suche Frieden und jage ihm nach!  
Wenn ihr das tut, blicken meine Augen auf euch,  
und meine Ohren hören auf eure Gebete;  
und noch bevor ihr zu mir ruft,  
sage ich euch: Seht, ich bin da."  
Liebe Brüder, was kann beglückender für uns sein  
als dieses Wort des Herrn, der uns einlädt?  
Seht, in seiner Güte zeigt uns der Herr den Weg des Lebens.  
Gürten wir uns also mit Glauben und Treue im Guten,  
und gehen wir unter der Führung des Evangeliums seine Wege,  
damit wir ihn schauen dürfen, der uns in sein Reich gerufen hat.*

Predigt von Abt Berthold Heigl,

Liebe Pfarrgemeinde von Saalfelden!

*Stehen wir also endlich einmal auf!  
Die Schrift rüttelt uns wach und ruft:  
"Die Stunde ist da, vom Schlaf aufzustehen."  
Öffnen wir unsere Augen dem göttlichen Licht  
und hören wir mit aufgeschrecktem Ohr,  
wozu uns die Stimme Gottes täglich mahnt und aufruft:  
"Heute, wenn ihr seine Stimme hört,  
verhärtet eure Herzen nicht!"  
Und wiederum:  
"Wer Ohren hat zu hören, der höre,  
was der Geist den Gemeinden sagt!"*

Diese Worte aus dem Prolog der Benedikts-Regel möchte ich an den Anfang unserer Betrachtungen in diesen Tagen des Stundgebets setzen: Worte, die uns einladen möchten in diesen Tagen der österlichen Bußzeit aufzuwachen, aufzustehen, aufzubrechen

Denn jetzt ist die Zeit der Gnade, die Tage des Heiles:  
Eine Zeit des bewussten Zugehens auf Ostern,  
des Innehaltens und der Besinnung,  
der Umkehr und des Umdenkens,  
der Orientierung und der Neuausrichtung unseres Lebens.

Es ist wie bei einer Bergtour:

Das Gipfelkreuz als großes Ziel unserer Wanderung, unserer Pilgerschaft steht uns vor Augen. Um dieses Ziel zu erreichen, bedarf es einer guten Ausrüstung: eines festen Schuhwerks, einer wetterfesten Kleidung, einer guten Kondition und der notwendigen Verpflegung. Und es bedarf einer entsprechenden Wanderkarte mit Beschreibung des Weges und evtl. eines Kompasses.

Bei schwierigen Touren bedarf es darüber hinaus eines erfahrenen Bergführers, der den Weg schon kennt, der uns ans Seil nimmt und Sicherheit gibt und uns vor Gefahren warnt.

Ich denke, das ist ein gutes Bild für unser Unterwegs-Sein im Glauben – als pilgerndes Gottesvolk auf Ostern zu; sind doch diese 40 Tage der österlichen Bußzeit so etwas wie die Jahresexerziten des pilgernden Gottesvolkes; eigentlich, so der Hl. Benedikt, sollten wir immer ein Leben führen wie in der Fastenzeit – ist doch unser ganzes Leben ein Zugehen auf Ostern mit geistlicher Sehnsucht und in der Freude des Hl. Geistes.

Für mich selbst ist der **Hl. Benedikt** schon seit bald 60 Jahren sozusagen mein **Bergführer** und mein **Wegbegleiter** und **Wegweiser** in der Schule auf dem Weg der Gottsuche, und die Weisungen seiner Regel sind erprobte und verlässliche Wegmarkierungen, gleichsam ein Navi auf unserem Weg zum großen Ziel unserer Pilgerschaft – wie es im Prolog heißt:

*Seht, in seiner Güte zeigt uns der Herr den Weg des Lebens.  
Gürten wir uns also mit Glauben und Treue im Guten.*

Diese seine Einladung gilt nicht nur seinen Ordensbrüdern und -schwestern, sondern mit dieser seiner Regel hat er in einer Zeit der Völkerwanderung, einer Zeit der Umbrüche und großer Herausforderungen das Fundament für unser christliches Abendland gelegt. Zu Recht hat ihn Papst Paul VI. 1964 deshalb zum Patron Europas ernannt, und Papst Johannes Paul II. hat ihm dann noch die Hll. Cyrill und Method sowie die Hl. Kirchenlehrerin Katharina von Siena und die Hl. Edith Stein (Sr. Benedikta Teresa vom Kreuz) und die Hl. Birgitta von Schweden zur Seite gestellt.

So möchte ich euch einladen, dass wir bei den Betrachtungen dieser Tage uns heute den Hl. Benedikt als Bergführer und Pilgerbegleiter erwählen und uns von den Wegmarkierungen seiner Regel inspirieren lassen – seiner Regel, die nichts anderes sein will als eine „Schule der Gottsuche“ unter der Führung des Evangeliums, das heißt eine Auslegung des Wortes Gottes – uns prägen und formen zu lassen, gemäß dem Hinweis von Br. Roger Schutz (Taize): „*Lebe das vom Evangelium, was du begriffen hast, und wäre es noch so wenig!*“

Aufgrund der gebotenen Kürze möchte ich nur wenige seiner für uns alle gültigen **Wegmarkierungen** seiner Regel herausgreifen und mit euch ein wenig bedenken:

Wir alle kennen wohl die berühmte Kurzfassung der Benedikts-Regel: Das „Ora et labora“ – „Bete und arbeite“; in der landläufigen Formulierung: „Zwei Lebensstützen brechen nie, Gebet und Arbeit heißen sie“; oder mit den Worten von Br. Roger Schutz: „*Gebet – Arbeit – Ruhe; jedes zu seiner Zeit, alles aber in Gott*“.

Diese Kurzfassung „Ora et labora“ sagt uns schon, was bei Benedikt an erster Stelle steht, was Vorrang hat, was das Wichtigste ist: das „**Ora**“; der **Primat des Gebetes. Gott hat Vorrang!** So schreibt Benedikt in seiner Regel: „*Christus soll nichts vorgezogen werden, der auch uns nichts vorgezogen hat.*“ „*Dem Gottesdienst soll nicht vorgezogen werden.*“ „*Unsere ganze Hoffnung auf Gott setzen.*“ „*Vor allem: Gott, den Herrn, lieben mit ganzem Herzen, mit ganzer Seele und mit ganzer Kraft.*“

Für uns – gerade jetzt in dieser österlichen Bußzeit – beinhaltet das eine wichtige Frage: Welchen Platz hat Gott in meinem Leben?  
Wieviel Zeit (von den 24 Stunden) schenk ich ihm in meinem Alltag?  
Wie gestalte ich den Sonntag als Tag des Herrn?  
Was ist für mich das Wichtigste in meinem Leben?

Was für Benedikt beim Gebet wichtig ist, sind die **Gebetszeiten**, mit denen wir den Tag heiligen, gemäß dem Psalm-Wort: „Sieben Mal am Tag singe ich dein Lob.“

Ebenso wichtig/wertvoll ist aber auch das **Leben in der Gegenwart Gottes**;

das Leben im Bewusstsein, dass Gott immer und auch überall bei uns ist;

Vgl. die Worte aus dem Prolog zu Regel (vgl. Lesungstext): „*Noch bevor du zu mir rufst, sage ich: Seht, ich bin da!*“

Wie das praktisch geht, dieses Leben in seiner Gegenwart kann uns eine Geschichte deutlich machen:

*Zum Erzbischof von Petersburg kam eine ältere Frau: "Herr Erzbischof, ich habe jahrelang eine Stunde lang das Jesusgebet gebetet und habe dabei nie die Nähe Gottes erfahren. Dabei ist sie solchen Betern doch versprochen, oder nicht?"*

*Der Erzbischof, der sie und ihre Lebensumstände näher kannte, gab zur Antwort: "Gute Frau, beten Sie ab heute das Jesusgebet nicht mehr. Ich rate Ihnen etwas anderes: Wenn Sie am Morgen Kaffee getrunken haben, räumen Sie Ihr Zimmer auf. Rücken Sie Ihren Lehnstuhl zurecht, so dass Sie in den Garten hinausschauen können. Und dann legen Sie Ihr Strickzeug bereit. Setzen Sie sich dann in den Lehnstuhl und schauen Sie im Zimmer umher. Freuen Sie sich daran. Dann schauen Sie in den Garten hinaus: Freuen Sie sich auch darüber! Greifen Sie dann zum Strickzeug und fangen Sie an zu stricken. Stricken Sie eine Viertelstunde lang vor dem lieben Gott. Lassen Sie ihn dabei zuschauen! Mehr brauchen Sie nicht zu tun. Ja, ihn bloß beim Stricken zuschauen lassen! Jeden Tag - eine Viertelstunde lang!"*

*Die Frau ist verwundert, bedankt sich und geht.*

*Nach einem halben Jahr kommt sie wieder: "Herr Erzbischof, ich danke Ihnen. Was ich ein Leben lang gesucht habe, habe ich nun gefunden. Die Nähe Gottes!"*

Die Voraussetzung für das Leben in Gottes Gegenwart und für ein gutes Gebetsleben, ist die Stille, das Hören, das „Wohnen bei sich selbst“, wie es vom Hl. Benedikt berichtet wird.

So wie Jesu sich immer wieder zum Gebet in die Einsamkeit zurückgezogen hat (in die Wüste, auf Berge, in den Garten auf dem Ölberg), so liebte auch Benedikt die Einsamkeit; er entfloh dem lauten Treiben in der Stadt Rom und ging für drei Jahre in die Einsamkeit der Berge von Subiaco; Papst Gregor der Große, der die Lebensbeschreibung über den Hl. Benedikt verfasst hat, schreibt:

*Dann kehrte Benedikt an die Stätte seiner geliebten Einsamkeit zurück. Allein, unter den Augen Gottes, der aus der Höhe hernieder schaut, wohnte er in sich selbst.*

Das könnte auch für uns wieder eine ganz praktische Anregung oder Einladung sein für die Tage der Fastenzeit:

Bewusst wieder die Stille zu suchen,

ab und zu der Dauerberieselung der Medien sich zu entziehen,

sich Zeit nehmen für eine gutes Buch

oder für einen Spaziergang in Gottes wunderbarer Schöpfung.

Durch das Wohnen in sich selbst, durch ein Leben in Gottes Gegenwart kann selbst die **Arbeit** zum Gebet werden. Für Benedikt sind Gebet und Arbeit nicht zwei getrennte Wirklichkeiten, sondern das „Ora“ ist mit dem „Labora“ verbunden; für ihn ist eben auch Arbeit Gebet; es drückt sich aus in einem anderen Leitmotiv benediktinischen Lebens: „Ut in omnibus glorificetur Deus“ – „Dass in allem Gott verherrlicht werde“.

Benedikt schreibt diesen Satz nicht etwa in einem Kapitel, wo es um Gottesdienst oder Gebet ginge, sondern es steht am Ende des Kapitels 57, wo es um die Wirtschaft und die Handwerker im Kloster geht: *„Im Kloster soll sich nicht das Übel der Habgier einschleichen; eher soll man immer etwas billiger verkaufen, als es außerhalb des Klosters möglich ist – damit in allem Gott verherrlicht werde.“*

Ähnlich der Apostel Paulus im Kolosserbrief: *„Alles, was ihr tut in Wort oder Werk, tut alles im Namen des Herrn.“* (Kol 3,17).

Oder Papst Johannes Paul II. in der Enzyklika „Laborem exercens“:

*„Christ, erkenne deine Würde und Berufung:*

*Durch deine Arbeit wirkst du mit am Aufbau des Reiches Gottes: Der Christ, der auf das Wort des lebendigen Gottes hört und die Arbeit mit dem Gebet verbindet, wirkt mit an der Entfaltung des Reiches Gottes“.*

Dass die Verbindung von Gebet und Arbeit, die rechte Zeiteinteilung im Alltag oft nicht einfach ist bzw. eine Herausforderung ist, zeigt uns das Evangelium von Maria und Martha: *„Martha, du machst dir viel Sorgen, Maria hat den guten Teil erwählt.“*

Schließlich gehört, um der Regel Benedikts gerecht zu werden, zum „Ora et labora“ noch ein Drittes hinzu: „Lege“ („lies!“): die geistliche Lesung, das Studium bzw. die Beschäftigung mit der Hl. Schrift. Dementsprechend teilt Benedikt den Tagesplan der Mönch in etwa drei gleichwertige Bereiche ein: ein Drittel der Zeit sollen die frei sein für die Lesung und Betrachtung des Wortes Gottes; besonders in der Fastenzeit soll jeder einen Band der Bibel ganz lesen; das wäre auch für uns wieder eine praktische Anregung!

Gebet und Arbeit, Lesung und Ruhe – jedes zu seiner Zeit,  
auf dass in allem Gott verherrlicht werde!

Amen