

DAS MAGAZIN DER KAPUZINER

cap!

WINTER
25.26

Roma in Albanien

Hoffnung für eine
vergessene Minderheit

Digitale Diät

Tipps für den Umgang
mit dem Smartphone

Stille

In aller Ruhe in Beziehung treten:
zu mir, zu Gott, zu meiner Umwelt.

Ein Plädoyer für die Stille





FOTOS: KAPUZINER/RAUSER, KAPUZINER/LEEDERSBERGER

Liebe Leserinnen und Leser,

die Wintermonate sind still. Ganz anders als der Sommer. Wenn die Tage lang und warm sind, dringen durch die offenen Fenster das Lachen und die Musik der Feiernden, der Gesang der Vögel und das Brummen der Insekten. Die niedrigen Temperaturen und die Dunkelheit schaffen eine andere Stimmung. Jetzt ist die Zeit des Rückzugs. Wir kuscheln uns in warme Decken, wärmen die Hände an einer Tasse Tee oder Kaffee, vermeiden gleisendes Licht und genießen die ruhige Stimmung von Kerzen, vielen Kerzen. Fällt dann noch Schnee, legt er sich wie eine Decke über unsere Welt und alles wird noch ruhiger.

Stille ist das Thema dieses cap!-Heftes. Ein Thema, das über die „Stille Nacht“ hinausgeht. Denn das berühmte Weihnachtslied von Franz Xaver Gruber erinnert daran, dass es in der Stille etwas zu entdecken gibt, das wir ansonsten überhören könnten.

Wir Kapuzinerbrüder haben uns einen kontemplativen Lebensstil vorgenommen. Das bedeutet nicht den Rückzug aus der Welt, sondern die Aufmerksamkeit für das, was oft im Lärm und Gebrüll der Starken und Rücksichtslosen untergeht. Dazu gehört auch Gottes leises Klopfen an unserer Tür. Im Kloster Irdning bieten wir regelmäßig Einübung in die Kontemplation an, in Salzburg und Münster die Möglichkeit für „Stille Tage“.

Warum Stille gut sein kann und wie man Elemente eines kontemplativen Lebensstils in den Alltag einbauen kann, lesen Sie in diesem Heft. Daneben gibt es – wie immer in der Winterausgabe – unsere Missionsstrecke. Sie richtet den Blick auf die Sendung, die wir als Christen haben. Auch diese verstehen wir besser, wenn es nicht immer laut um uns herum ist.

Zum Übergang von einem Jahr ins Andere danke ich von Herzen für die Weggemeinschaft. Egal, ob Weihnachten oder Silvester vor oder hinter uns liegen: Dass Gott mit uns auf dem Weg ist, bestimmt unsere Tage. Ich wünsche Ihnen die Erfahrung erfüllter Stille, aber auch Momente echter Freude und lauten Lachens.

Bleiben wir einander verbunden!

Provinzialminister der
Deutschen Kapuzinerprovinz



Br. Helmut Rakowski



TITELTHEMA: STILLE

06 Mut zur Stille

Die Stille öffnet Türen und macht bereit für Begegnung

08 Gott, ich und andere

Stille und Alltag: Wir haben vier Menschen auf ihrem Weg mit der Stille begleitet

14 Interview

Der Neurowissenschaftler Matthias Deliano verrät, was bei Stille im Gehirn passiert

16 Wie kommst Du zur Ruhe?

cap! hat nachgefragt: Wie bauen Menschen ruhige Momente in ihr Leben ein?

Inhalt

Ausgabe
WINTER

25.26

Rubriken

03 Editorial

22 Einblick

26 Kapuziner helfen

39 News und Nachrufe

43 Klosterküche

50 Standpunkt

51 Kontakte/Impressum

TITELBILD: ISTOCK



18



34

Kloster im Netz

Was wir tun, für welche Werte wir stehen und wie Sie mit uns in Kontakt kommen, finden Sie in unserem „Kloster im Netz“. kapuziner.org

Monatlicher Newsletter

Einmal im Monat schicken wir Ihnen ein Update per Mail: Was war im letzten Monat wichtig? Einfach kostenlos bestellen! kapuziner.org/newsletter

Magazin cap!

Das Magazin der Kapuziner erscheint dreimal im Jahr. Sie können sich cap! kostenlos nach Hause liefern lassen. kapuziner.org/magazin

Helfen Sie uns helfen!

Sie wollen die Kapuziner unterstützen? Alle Informationen und eine Online-Spendenmöglichkeit finden Sie auf unserer Website. kapuziner.org/spenden



Mut zur Stille

Warum die Stille suchen? Stille öffnet Türen, sie macht bereit für Begegnung. Mit Menschen, der Schöpfung und Gott.



FOTO: ISTOCK

TEXT: BR. BERND KOBER

► Elf Menschen sitzen im Turmzimmer der Liebfrauenkirche in Frankfurt am Main, einem gewölbten Raum aus dem 15. Jahrhundert. Die Mauern messen mehr als einen Meter Tiefe. Durch ein Fenster dringen gedämpfte Geräusche, Stimmen, farbiges Licht. Im Raum ist es still. Schweigemeditation. Jeden Freitagabend. Ist die Tür geschlossen, wird nur wenig gesagt: klare Worte zu Haltung und Atmung, ein kurzer Vers aus den Psalmen des Alten Testaments wird zitiert. Dann breitet sich Stille aus. Und wenn nach einer halben Stunde das Bibelwort wiederholt wird – in die Stille hinein – dann spürt man: Die Stille ist „etwas“. Sie wird wie zerschnitten, aufgebrochen durch den Klang der Worte.

Stille ist kein Mangel, kein Minusbereich, keine Abwesenheit von Geräusch oder Lärm. Sie ist eine aktive Kraft, eine Dynamik, eine Gegenwart. Der Mensch ist bei sich zuhause. Er ist nicht außer sich. Er oder sie ist zurückgekehrt, eingekehrt bei sich selbst. Das Geflacker der Bilder, das Gewirr der Worte und Stimmen, das Vibrieren der Klänge, Geräusche und des Lärms wecken die äußeren Sinne, binden die Aufmerksamkeit, dringen ein und bewohnen den Menschen. Wer die Stille sucht, kennt das. Die Eindrücke des Tages gehen mit, klingen und schwingen nach und es braucht manches Mal ge raume Zeit, bis sie ausgeklungen sind. Dann aber weitet sich ein innerer Raum, eine innere Tiefe, die auch ein Abgrund sein kann. Innere Bewegungen, eigene Bewegungen werden spürbar.

Lichtvolles und Dunkles

Ob eine oder einer schwindelfrei ist, kann nicht nur beim Bergsteigen von entscheidender Bedeutung sein. Wer die Tür zu den inneren Räumen und Tiefen öffnet, erschrickt hier und da vor den Kräften, die dort wirken. Freilich kann die Stille ruhig und gelassen machen. Wer sich aber losmacht von äußeren Ablenkungen, von all dem, was ihn aus seiner eigenen Mitte herauszieht, der begegnet seinem inneren Menschen. Bilder und Gefühle werden frei, die sonst keinen Raum haben. Erfüllendes, Lichtvolles kann stark werden, aber auch Dunkles, Bizarres, Verunsicherndes. Manch einem wird in

der Stille nahezu der Boden unter den Füßen weg gezogen. Stille braucht Mut – oder Gottvertrauen.

Franz von Assisi hatte Mut und Gottvertrauen. Zu seinem Wachstumsweg gehört die Stille. Dort wächst er in die Tiefe, wird aufmerksam auf nie Gesehenes und Gehörtes. Der, der gern mit Freunden feierte und sich feiern ließ, dem es zu hause an nichts fehlte, verlässt die sichere Stadt. Er streift in den Wäldern umher, betet an einsamen Orten. Er reduziert die äußeren Eindrücke, um sich selbst auf die Spur zu kommen. Die nicht formulierte Voraussetzung: Wer sich selbst wirklich auf die Spur kommt, kommt auf Gottes Spur. Denn der Mensch ist sich selbst erste Gabe, vom Schöpfer sich anvertraut. In der Stille begegnet Franz sich selbst. Und es öffnet sich eine neue Aufmerksamkeit, in der er Gott berührt.

Echte Begegnung wird möglich

Lärm ist keine gute Voraussetzung für tiefe Gespräche. Man zieht sich automatisch zurück, um besser zu hören. Die Stille ermöglicht ein Hören, das nicht nur mit dem Ohr geschieht. Im Raum der Stille beginnt der Mensch die Konturen seines Wesens zu erahnen. Die Stille gibt den Worten des Gegenüber ihre Kostbarkeit und Würde zurück. Die Stille befähigt zu echter Begegnung. In der Stille kann Kraft bekommen, was Gott in die Tiefe des Menschen gelegt hat – als Potential und Talent. Aus der Stille wachsen Musik, Poesie und Glaube. Ohne Stille verkümmert jede Kultur, denn Kultur ist nicht die versierte Wiederholung dessen, was einmal irgend wann von irgendwem gesagt und getan wurde. Kultur entsteht in der persönlichen, inneren Aneignung, die allein die Stille ermöglicht.

Papst Franziskus formulierte seinerzeit: „Wir wissen, dass der Glaube keine Theorie und auch keine Wissenschaft ist: Er ist eine Begegnung.“ Inmitten der dicken Mauern des Turmzimmers der Liebfrauenkirche machen Menschen sich für diese Begegnung bereit. Sie bereiten sich für die Begegnung mit sich selbst und mit Gott. Und sie bereiten sich, Menschen und Schöpfung mit achtsamer Aufmerksamkeit zu begegnen. Die Stille ist ein heilsames Elixier.

Gott, ich und andere

Die Stille trägt viele Früchte: Rückzug zu Gott, Zuwendung zum Nächsten, ein besseres Leben. Wir haben vier Menschen auf ihrem Weg mit der Stille begleitet.

TEXT: BR. MICHAEL MASSEO MALDACKER

► Zwei Autos kommen hier nicht aneinander vorbei. Nur an den gelegentlichen Ausweichstellen der Straße. Im Winter möchte ich hier nicht eilig ins Tal müssen, nach St. Veit im Pongau im Salzburger Land. Oder unterwegs eine Panne haben. Eine mulmige Vorstellung. „Es gibt keine öffentlichen Verkehrsmittel“, steht auf der Homepage dieses Ortes zum Thema Anreise. Warum, das wird mir bei diesem Anblick klar: „Wie soll hier herauf denn bitteschön ein Bus kommen?“ Von der Endhaltestelle des Busses in St. Veit wandert man noch zwei Stunden zu Fuß bis zum Ziel. In dieser Abgeschiedenheit ist die Stille schon programmiert.

Hier oben scheint die Welt zu Ende. Wenn sie denn nicht zu Füßen läge. Auf 1300 Metern Höhe starrt der ungläubige Blick auf die Schönheit der umliegenden Berggipfel und das Tal tief unten. Willkommen auf der ‚Kinderalm‘.

„Wir sind berufen, in der Wüste zu leben“, sagt Schwester Orit, „unser Leben ist geprägt von Stille und Einsamkeit“. „Wüste“ meint im Sinne von Jesus Christus „sich der Welt entziehen“. Kinderalm heißt der Ort, weil hier schon vor dem zweiten Weltkrieg Kinder mit Lungenleiden Erholung gefunden haben. Seit 1985 leben hier die Bethlehem-

Schwestern. Schwester Orit ist eine von ihnen. Eine andere ist Schwester MariaVita.

In der Stille begegnen sie Gott, darin sind sich die beiden Schwestern einig. „Aber in der Stille begegne ich auch vielen Menschen. Allen, für die ich bete“, erzählt Schwester MariaVita. Die beiden jungen Schwestern wirken nicht nach einem Leben im Rückzug. Sondern eher nach Offensive, den Menschen zugewandt. Schwester Orit stammt aus Tschechien, Schwester MariaVita kommt aus dem Allgäu.

Die Schwestern sind oft alleine

Mit den beiden leben hier oben weitere 22 Schwestern, zwischen 24 und 93 Jahre alt. Die Ausbildungen, die die Schwestern mit ins Kloster bringen, sind ebenso vielfältig. Es gibt Lehrerinnen ebenso wie Krankenschwestern, eine Schwester hat Philosophie studiert. Schwester Orit studierte Biochemie, Schwester MariaVita ist Theologin.

Der ausführliche Name der Gemeinschaft ist „Monastische Familie von Bethlehem, der Aufnahme Mariens in den Himmel und des heiligen Bruno“. Der Orden hat auch ein Kloster in Belgien, >



FOTO: BETHLEHEM-SCHWESTERN

Anbetung
Die eucharistische Anbetung ist eine ganz besondere Form der Stille. Die Schwestern von Bethlehem suchen sie, gemeinsam oder alleine



Auszeit im Kloster
Tourismusmanagerin Bettina Schmidt kann sich in der Stille der Welt entziehen

in Opgrimbie bei Maasmechelen, nahe der niederländischen Grenze, und eines in Deutschland, bei Hessisch Lichtenau im Bistum Fulda. Gemeinsam haben alle Klöster: Sie sind in der Abgeschiedenheit. Es ist eine Welt ohne Fernsehen, Radio, Streaming, ohne Internet, Social Media, selbst ohne Musik. Auch in der Liturgie: keine Orgel, kein Instrument, nur Gesang.

Die Abgeschiedenheit zieht sich durch den Alltag: Diejenigen Schwestern, die nicht zu einem an-

deren Arbeitsplatz innerhalb des Klostergeländes gehen müssen (in die Küche, die Töpferei oder als Betreuerin der Gäste), verbringen die meiste Zeit alleine in ihrem eigenen Raum, der einfachen „Zelle“ oder der „Eremitage“, einem kleinen Häuschen mit eigener Kapelle. Dort beten, essen, arbeiten und schlafen sie. Jede Schwestern hat eine eigene Dusche, eine eigene Toilette, sogar einen Garten für sich selbst. Einige tägliche Gebete finden in Gemeinschaft statt, in der Kirche des Klosters.

FOTO: KAPUZINER/MALDACKER

“

In der Stille begegne ich meinem Leben, meinen Emotionen.
Da gehen Schubladen auf, die ich eigentlich gerne geschlossen halte”

Bettina Schmidt

„Zweimal am Tag versammeln wir uns in der Kirche, zum gemeinsamen Lob Gottes: zur Matutin in der Früh und zur Vesper und Heiligen Messe am Abend“, erläutert Sr. MariaVita. Die übrigen fünf Gebetszeiten hält jede Schwestern für sich, in ihren eigenen beschaulichen vier Wänden.

Die täglichen Mahlzeiten nehmen die Schwestern ebenfalls getrennt voneinander in Einsamkeit ein. Jede für sich. Nur sonntags und an Hochfesten gibt es ein gemeinsames Mittagessen im Speisesaal. Dann sind auch Gäste zur Gemeinschaft zugelassen. Jedoch nur Frauen.

Der Herr Jesus Christus ist ihnen stets nahe. Für die Bethlehem-Schwestern ist die eucharistische Anbetung sehr wichtig, eine besondere Form der Stille. Jede Schwestern mit ewiger Profess hat den Leib Christi, das so genannte Allerheiligste, in ihrer eigenen Zelle. „Der Herr ist in meiner Zelle gegenwärtig, er erwartet mich schon, wenn ich meine Zelle betrete“, sagt Schwestern MariaVita. „Es ist eine sehr intime Begegnung. Er ist da und ich bin da“, schildert Schwestern Orit. „Wir Schwestern sind in der Anbetung ganz verborgen vor dem Herrn, wir sind nur für ihn da.“

Durch Stille zu mehr Lebensqualität

Ein anderer Ort, ein anderes Leben: Vor gut einem Jahr war Bettina Schmidts erster Besuch im Kapuzinerkloster Salzburg. Sie nahm mit einer Handvoll anderer Gäste einige Tage am Osterprogramm des „Klosters zum Mitleben“ teil.

„Zum ersten Mal habe ich vor 25 Jahren gehört, dass Menschen in ein Kloster zu einer Auszeit gehen. Das war mir damals aber sehr fremd. Im vergangenen Jahr war ich in einer Krisenphase, da habe ich das Angebot der Salzburger Kapuziner gesehen, dass sie in der Karwoche und den Oster-tagen Gäste aufnehmen und habe sofort entschie-

den: da will ich hin!“ Erwartungen hatte die Tourismusmanagerin aus der Gegend von Salzburg zunächst an sich selbst, nicht an das Programm im Kloster. „Ich habe beschlossen, dass ich während der Zeit im Kapuzinerkloster auf mein Handy verzichten möchte – auf alle Nachrichten, Anrufe, Social Media“, erzählt die 53-Jährige heute.

„Kaum hatte ich das Handy zu Hause gelassen, wurde ich schon nach drei Stunden im Kloster nervös, dass ich jetzt nicht mehr erreichbar bin. Da habe ich mich in den Klostergarten gesetzt und bin sofort ruhig geworden. Das war wunderschön“, erinnert sich die zweifache Mutter und Großmutter. „Natürlich wollte ich im Kloster zur inneren Ruhe kommen. Das hat auch funktioniert, die Ruhe hat auch noch mehrere Wochen lang in meinem Alltag angehalten.“

Und zum Teil noch bis heute: „Ich starte inzwischen nicht mehr gut in meinen Tag, wenn ich nicht morgens eine Tasse Tee in Stille getrunken habe, noch im Schlafanzug“, schildert sie ein liebgewonnenes Ritual.

Bettina Schmidt stammt aus Essen im Ruhrgebiet und lebt seit zehn Jahren in Salzburg und Umgebung. Sie wohnt auf dem Land, einige Kilometer nördlich der Stadt: „Hier ist es eigentlich schon still“. Dabei verbindet sie mit der Stille nicht nur gute Momente. „In der Stille kommen viele Dinge hoch, die ich verdrängt habe. Das tut weh, macht mich traurig und auch ängstlich. Deshalb muss es für mich auch Momente geben, in denen nicht alles still ist“, sagt sie. „In der Stille begegne ich meinem Leben, meinen Emotionen. Da gehen Schubladen auf, die ich eigentlich gerne geschlossen halte“, erzählt Bettina Schmidt, die ihre Töchter allein großgezogen hat. „Im Alltag lenken wir uns lieber durch Beschäftigung ab, als unseren Gefühlen auf den Grund zu gehen. Wenn ich mich auf >

die Stille einlasse, werde ich mir über mein Leben bewusst. Ich kann mich mit der Vergangenheit versöhnen: Ich habe ganz bewusst Freude oder bin über bestimmte Umstände wütend.“ Der Bezug zum christlichen Glauben war in ihrem Leben zunächst negativ geprägt, sagt sie heute. „In meinem Elternhaus herrschte die klassisch konservative katholische Prägung. Da gab es keine Reflexion über den Glauben.“

Und was hält ihre Familie von Bettina Schmidts neu entdeckter Liebe für das Kloster? „Die finden das total spannend und großartig. Wenn ich von den Aufenthalten erzähle, lauschen sie aufmerksam und kommentieren mit ‚wow!‘ Es ist für mein privates Umfeld einfach eine andere, eine unbekannte Welt. Die Faszination ist groß, aber über die Schwelle trauen sich viele nicht“, berichtet sie. „Seit dem Klosteraufenthalt habe ich einen anderen Umgang mit meinem Telefon. Ich habe nun WhatsApp auf lautlos gestellt und sehe nicht mehr, wenn ich eine neue Nachricht erhalten habe. Das ist die Übernahme der Stille aus der Klosterzeit in mein Leben. Die Welt dreht sich weiter, aber ich kann mich jetzt besser entziehen“, schwärmt Bettina Schmidt.

Bruder Antony: Stille bewegt die Herzen

Wie heilsam Stille sein kann, hat auch Bruder Antony in seiner Zeit im Kapuzinerkloster Irdning in der Steiermark erlebt. An diesen Ort kommen Menschen, die Stille suchen. „Stille bewegt die Herzen“, sagt der Ordensmann. Er hat beobachtet, wie sich Menschen vor Beginn des Aufenthalts in der Stille und danach verhalten. „Die Haltung zu Gott und den Mitmenschen ist eine andere geworden“, schildert er, „die Menschen führen ihre Beziehungen anschließend intensiver“.

Nun ist das Kloster in Innsbruck sein Lebensmittelpunkt. Sein Alltag sprüht und lebt. Unübersehbar. Gerade kommt ein Anruf auf sein Handy, aus einer Pfarrei in Innsbruck, wo der Pfarrer plötzlich erkrankt ist und nun der Sonntagsgottesdienst auszufallen droht. Es wird nach einer Aushilfe aus dem Kapuzinerkloster gefragt. Bruder Antony prüft lange, ob er helfen kann. Er blickt in die Terminkalender der Brüder, antworten dann freundlich: „Wir sind alle schon be-

“

Stille ist nicht Ruhe. Stille kann auch im Wort oder im Lärm sein. Sie ist die Wahrnehmung von mir selbst, der Mitmenschen und Gottes“

Bruder Antony Manuel

schäftigt, die Aushilfe ist leider nicht möglich.“ Es tut ihm sichtlich weh, gerne hätte er weitergeholfen. „Wenn es möglich ist, übernehmen wir jede Aushilfe“, erläutert Bruder Antony, beinahe entschuldigend. Seit Oktober muss sich Bruder Antony als Aushilfe rarmachen. Der 36-jährige Kapuziner hat eine Stelle als Pfarrvikar angenommen, im Tiroler Inntal, unweit der Landeshauptstadt Innsbruck. Außerdem wird der Priester im März ein Masterstudium in Religionspädagogik beginnen. Auch das kostet Zeit und Energie.

Bruder Antony Manuel stammt aus Kerala im Süden Indiens. Seit März 2019 lebt er in Österreich: zunächst ein Jahr in Wien, dann vier Jahre im Exerzitienkloster Irdning. Seit gut einem Jahr in Innsbruck. Und auch hier, im quirligen Leben der Großstadt, versucht der Kapuziner, Stille in seinen lebhaften Alltag zu integrieren.

„Vita Mixta“: ein gemischtes Leben

Die Stille mit der täglichen Arbeit zu verbinden ist der Anspruch jedes Kapuzinerbruders. Die sogenannte ‚Vita Mixta‘, das gemischte Leben, erfordert, das Gebet und das Tätigsein im ständigen Einklang zu leben. „Es muss funktionieren und funktioniert auch“, sagt Bruder Antony. Weshalb ist das derart wichtig und erstrebenswert? „Die Stille verhilft uns zum Innehalten an einem hektischen Tag. Und Innehalten brauchen wir, damit wir die Liebe in unsere Arbeit tragen können. Und damit zu den Menschen.“



Stille und Alltag
Sich den Menschen zuwenden: Das nimmt Bruder Antony Manuel aus seiner stillen Zeit mit

„Nach dem Abendgebet haben wir in der Gemeinschaft jeden Tag eine halbe Stunde Zeit in der Stille, in der ich über meinen Tag nachdenke. Die Stille hilft mir sehr. Die Gespräche, die ich über den Tag verteilt mit den unterschiedlichen Menschen führe, kehren in der Stille wieder, ich lasse sie Revue passieren und kann darüber nachdenken. Wenn ich in den Gesprächen Fehler gemacht habe, vielleicht nicht barmherzig oder verständnisvoll genug war, kann ich Gott in der Stille um Vergebung bitten“, erzählt er, während seine dunklen Augen freudig blitzten. „Darin empfange ich eine Kraft und kann beim nächsten Mal, wenn ich in eine Begegnung trete, mit Gottes Kraft, besser sein.“

Manchmal komme das gemeinsame Gebet wegen der Verpflichtungen aber doch zu kurz, muss er einräumen. „Aber ohne gemeinsames Gebet kann ich nicht glücklich sein. Denn wenn

FOTO: GERHARD BERGER

Warum braucht der Mensch Stille?

Inmitten einer Welt ständiger Reizüberflutung gewinnt die Stille eine neue Bedeutung. Doch was passiert eigentlich in unserem Gehirn, wenn es still wird?

Antworten des Neurowissenschaftlers Matthias Deliano.



INTERVIEW: BR. CHRISTIAN ALBERT

Herr Deliano, Sie erforschen die Vorgänge im menschlichen Gehirn. Wie sind Sie persönlich auf das Thema Stille gestoßen – und was fasziniert Sie daran?

Es ist tatsächlich wenig erforscht, ein bisschen exotisch sozusagen. Wir schauen immer auf Reize und Reizreaktionszusammenhänge, aber nicht auf Stille. Mich hat immer fasziniert, dass ein Gehirn auch eine eigene Aktivität hat, also nicht nur von außen von Reizen getrieben ist, sondern eine Autonomie besitzt.

In einer Welt voller Reize und Geräusche: Warum ist es aus Ihrer Sicht gerade heute wichtig, sich mit Stille zu beschäftigen?

Unser körperliches Spüren und Erleben, wenn wir bei uns sind und in uns hineinspüren, das ist eine ganz reiche Quelle. Dieses bewusste Spüren des Körpers wird oft durch äußere Reize sehr stark abgelenkt. Stille ist nicht einfach ein leerer Raum oder ein Nichts. Es ist ein Erleben von etwas. Dieses Spüren wieder mehr zu kultivieren, ist für uns heute wichtig.

Was passiert im Gehirn, wenn wir Stille erleben? Gibt es Veränderungen der neuronalen Aktivität?

Unter Stille verändert sich die Hirnaktivität. Wenn keine Reizeingänge da sind, wird die Eigenaktivität des Gehirns sichtbar. Es produziert aus sich heraus Aktivität. Das erleben wir, wenn wir zur Stille kommen. Dann sind da Gedanken in unserem Kopf, wir spüren auf einmal unseren Körper. Da sind Dinge, die gar nicht reizabhängig sind, aber Teil unseres Lebensprozesses. Es zeigen sich große Veränderungen der Hirnaktivität.

Gibt es bestimmte Hirnregionen, die besonders auf Stille reagieren oder davon profitieren?

Es gibt ganze Netzwerke, die im Gehirn verteilt sind, die dann auf einmal ins Schwingen kommen, wenn wir keine Reize von außen

FOTO: PRIVAT

bekommen, keine Aufgaben, mit denen wir beschäftigt sind, sondern „nichts tun“, wenn man so will.

Hat Stille Auswirkungen auf unsere Konzentration, unser emotionales Gleichgewicht oder unser Stresslevel?

Wenn Menschen zur Ruhe kommen und in sich Stille finden, das zeigen Studien, hat das viele positive Auswirkungen auf die Psyche. Für mich ist das ein wichtiger Punkt. Ich glaube, dass wir dann erst anfangen zu spüren, was um uns und in uns ist. Das körperliche Spüren wird stärker.

Spielt Stille auch eine Rolle für die Gedächtnisbildung und für die Verarbeitung von Erinnerungen?

Ja, auf jeden Fall. Wenn keine Reize da sind, beginnen in der Hirnrinde große Zellpopulationen miteinander zu schwingen. Man geht davon aus, dass das wichtig ist für die Gedächtniskonsolidierung, um die synaptischen Verbindungen so auszurichten, dass sie ein sinnvolles Gedächtnis unterstützen. Diese Momente spielen eine ganz wichtige Rolle beim Lernen und beim Gedächtnis.

Wie verändert sich unser Verhältnis zur Stille in einer zunehmend digitalen und reizüberfluteten Welt?

Da ist natürlich eine Menge Ablenkung. Ich glaube aber, das ist nicht automatisch. Die Frage ist, wie wir damit umgehen. Worauf wir unsere Aufmerksamkeit richten, da geht auch die Energie hin. Das Prinzip der Smartphones ist es, unser Aufmerksamkeits- und Belohnungssystem zu kapern. In einer Weise, dass wir in einer Art abhängigem Zustand sind. Es

fällt uns immer schwerer, uns davon zu lösen. Da können Momente der Stille sehr hilfreich sein. Sie geben uns unsere Selbstwirksamkeit zurück.

Welche Rolle könnte Stille in Bildung, Therapie oder sogar in der Arbeitswelt spielen?

Ich glaube, dass das ganz wichtig ist und unterschätzt wird. Stille finden in der Therapie ist manchmal schwierig, weil es kein Automatismus ist. Also man kann nicht einfach die Reize wegnehmen und die Leute in einen ruhigen Raum setzen und sagen: „Hier ist jetzt Stille.“ Man muss begreifen, dass Stille etwas ist, was man erlebt. Die Frage ist, wie man Menschen hilft, zu diesen Momenten der Stille zu finden. Wenn das gelingt, dann ist das auf jeden Fall therapeutisch relevant, denn daraus erwachsen Veränderungsschritte.

Was würden Sie Menschen raten, die Stille bewusst in ihr Leben integrieren möchten?

Der einfachste Rat ist: Rausgehen in die Natur. Sich nichts vornehmen und einfach gehen oder irgendwo hinsetzen. Viele Menschen halten das gar nicht mehr aus. Diese Erfahrung ist wichtig, zu spüren: Ich bin da. Meine innere Getriebenheit – was ist denn das eigentlich? Und sich bewusst dem zuzuwenden. Nicht mit Druck, sondern auf eine liebevolle Art. Sehen: Was ist denn da? Und anzunehmen, was da gerade ist. Auch wenn es sich vielleicht hektisch anfühlt. Dieses zu akzeptieren, das ist der erste Weg zur Stille. **T**

 Das komplette Interview finden Sie auf: kapuziner.org

Dr. Matthias Deliano
leitet am Leibniz-Institut Magdeburg die Arbeitsgruppe Translationale Verhaltensphysiologie. Der Biologe und Neurophysiologe forscht zur Verhaltensphysiologie beim Lernen. Mit der Psychologin Franziska Bischoff und dem Neurochirurgen und Schmerztherapeuten Lars Büntjen untersucht er die neurophysiologischen Grundlagen von Achtsamkeit und ihre Wirkung auf Schmerz- und Stresszustände.

Wie kommst Du zur Ruhe?

Von Franziskus ist folgendes Zitat überliefert:
 „Wo die Stille mit dem Gedanken Gottes ist, da ist nicht
 Unruhe noch Zerfahrenheit.“ Wir haben nachgefragt:

Wie kommst Du zur Ruhe?

UMFRAGE: BR. CHRISTIAN ALBERT



„

Ruhe finde ich in der bewussten Stille – im Atem, im Gebet, in der Natur. Sie ist kein bloßes Schweigen, sondern ein innerer Ort der Geborgenheit, an dem ich aufatmen darf und neue Kraft für meinen Weg finde.

Br. Charls John

Kapuziner und Kaplan im Pfarrverband Isarvorstadt, München



„

In der Stille ruhe ich aus. Dort spricht Gott, berührt mich der Heilige Geist. In der Anbetung werde ich tief in mir ruhig, weiß mich geborgen in seiner Liebe. Schweigen wird zum Raum, in dem ich empfange, was Er schenkt.

Doro Wormland

Schulleiterin, Kevelaer



„

Aufgewachsen auf einer Nordseeinsel gab es eine Zeit, da konnte ich kein ruhiges Meer malen – es zog immer ein Sturm im Bild auf. So ist das mit der Kunst. Gefühle übertragen sich von innen nach außen. Und das schenkt innere Ruhe.

Simone Kähler

Künstlerin „Kunst vom Meer“, Hamburg



„

Wenn ich Ruhe brauche, dann geh ich raus. In der Natur, mitten in Gottes Schöpfung, spüre ich Freiheit und kann einfach mal vom Alltag loslassen. Zwischen Bäumen, Bergen und Wasser kann ich durchatmen und neue Kraft sammeln.

Maximilian Magiera

Jugendseelsorger, Stuttgart



„

Ruhe finde ich in der Stille. Ich setze mich aufrecht hin, bin mir meiner Körperhaltung bewusst, achte auf mein Becken, meine Knie, mein Rückgrat und atme ein und aus. Ich nehme wahr, wie ich da bin; ich lasse zu, wie ich da bin.

P. Lutz Müller SJ

Leiter des Meditationszentrums der Jesuiten, Haus Gries, Wilhelmsthal



„

Sonnenstrahlen in einer Baumkrone entdecken, durch buntes Laub laufen, eine Schneelandschaft bewundern, Krokusse erspähen, Vogelgesang hören, Sonnenwärme spüren, Erdbeeren genießen. Gottes Schöpfung schenkt mir Ruhe.

Brigitte Dreskornfeld

Grundschullehrerin, Münster

FOTOS: PRIVAT



„

Mein Alltag ist vielseitig, bunt und bewegt. Oft hilft mir die Busfahrt nach Hause, um die Gedanken zu sortieren. In der Stille kann sich das Erlebte setzen. Ich kann die Beziehung zu mir und zu Gott ehrlich und unverstellt pflegen.

Sr. Leonie Voitenleitner

Franziskanerin von Reute und Gemeindereferentin, Ulm



Berührungen

Sich auf Kunst einlassen, bedeutet, still zu werden und wahrzunehmen. In eine Beziehung zu treten.
Über die Verbindung von Kunst und Spiritualität.

TEXT: BR. THOMAS DIENBERG

► Es ist der 14. März 2010: Am frühen Morgen setzt sich die Performance-Künstlerin Marina Abramovic im New Yorker Museum of Modern Art (MoMA) im Atrium auf einen Stuhl an einen Tisch. Auf der anderen Seite des Tisches, gegenüber, steht ein weiterer leerer Stuhl. Von nun an wird Marina Abramovic insgesamt 763 Stunden, jeweils acht Stunden am Tag, auf diesem Stuhl sitzen. Später lässt sie noch den Tisch zwischen den beiden Stühlen entfernen. Der Stuhl gegenüber ist frei für alle, die sich auf ihn setzen und mit Marina Abramovic in Kontakt kommen wollen. Aber es gibt Regeln: Es wird nicht gesprochen, es wird sich nicht körperlich berührt, nur geschaut, in die Augen, kurz oder lang, ganz wie es der- oder diejenige aushalten kann. Vom Morgen bis zum Abend sitzt die Künstlerin auf ihrem Stuhl und schaut die Besucher an.

Mehr als 1500 Personen nehmen die Einladung an, und mehr als 850.000 Personen waren, zu unterschiedlichsten Zeiten, im Atrium und schauten zu. Der Stuhl war immer besetzt, und eine lange Reihe von Menschen wartete geduldig, bis sie oder er an

die Reihe kam. Warum? War es die Sehnsucht nach Kontakt, nach Gesehen- und Angesehen-Werden? War es Neugierde? Oder das Anliegen, Teil einer faszinierenden Performance zu sein? Jeder Person, die ihr gegenüber sitzt, bringt sie die gleiche Aufmerksamkeit entgegen, egal wer es ist oder wie lange diese Person dort sitzt. Leute sind schockiert, bewegt, glücklich, zu Tränen gerührt – oder aber sie weinen hemmungslos. Manche sitzen dort eine halbe Stunde, andere nur wenige Minuten.

Ein Spiegel mitten im Raum

Marina Abramovic versteht sich als Spiegel, in dem die Betrachtenden sich selbst sehen können. Manche schließen die Augen und weinen, schauen innerlich und entdecken sich selbst. Einige lächeln und schließen Marina Abramovic in ihr Herz. Und im Atrium sitzen Menschen stundenlang und beobachten, wie sich diese zwei Menschen in der Mitte des großen Raumes unbewegt anschauen. Auch sie sitzen, schauen nicht an, aber zu, und lassen sich berühren.

>



Kunst und Künstlerin im Blick

Die Performance „The artist is present“ fand im Jahr 2010 im Museum of Modern Art in New York statt

Das Zusammenspiel von Anschauen, keinen Gesten, einem Gespräch ohne Worte. Blicke, einfaches Ambiente. Zwei Stühle in einem Atrium, in dem sonst nur noch Lampen und Kameras stehen. Und Zeit, Zeit zum Schauen. Ist es das, was fasziniert und Menschen anzieht? Dieses Zusammenspiel zeigt die Macht der Kunst, die Menschen nicht nur anröhrt, sondern verändert. Denn: Menschen waren im Herzen berührt und kamen des Öfteren wieder. Auch Marina Abramovic selbst spricht von einer außergewöhnlichen Zeit, in der sie oft das Gefühl hatte, mit dem Gegenüber, mit den Fremden, auf eine einzigartige Weise verbunden zu sein.

„The artist is present“, so nennt Abramovic ihre Performance. Der Künstler, die Künstlerin ist gegenwärtig, oder einfach nur da, und schaut, und fühlt, und sitzt, äußerlich unbewegt. Im Inneren manchmal aufgewühlt. Sie fühlt, so sagt sie später, den Schmerz der anderen, und manche haben so viele und schwere Schmerzen in sich. Im Betrachten des und der anderen ereignen sich Begegnung und Dialog, ganz ohne Worte, ganz ohne Gesten. Es ist für viele eine Herzensbegegnung. In ihrem „Lebensmanifest einer Künstlerin“ schreibt Abramovic: „Ein Künstler sollte weder sich selbst noch andere belügen. (...) Ein Künst-

ler muss die Stille verstehen. Ein Künstler muss in seinem Werk Raum für die Stille schaffen.“ Raum für die Stille schaffen, Stille aushalten und sie verstehen, das ist für Abramovic eine der Säulen ihrer Spiritualität und zugleich ein wichtiger Bestandteil ihrer Kunst.

Stille, Schauen, Wahrnehmen und Sich-Berühren-Lassen, das sind Grundpfeiler einer gelebten Spiritualität, ob sie nun religiös oder säkular ist. Mit sich selbst und anderen in Berührung kommen und in Beziehung treten, sich durch Begegnung anrühren und verändern lassen, darin treffen sich Spiritualität und Kunst, Kunst und Kontemplation.

Museum statt Kirche

Für Abramovic hat Kunst die Macht, Menschen in Kontakt, in Berührung mit sich selbst und der Welt zu bringen. Sie erfahren sich und die Welt in der Begegnung mit den Künstlern und den Kunstwerken, so auch in ihrer Performance in New York. Die Künstlerin sagt: „Institutionelle Religion bringt viele Gefahren mit sich, wie alles andere, das institutionalisiert ist. (...) Viele Leute gehen nicht in die Kirche, aber ins Museum. Sie erleben dort etwas sehr Machtvolles, weil sie offen für Erfahrungen sind. In der Kirche mag die Tür für sie offenstehen, aber dann

FOTO: ANDREW RUSSETH/WIKIPEDIA

„“

Kunst kann meine Spiritualität bereichern, mich mit mir und den Fragen von Sinn und Leben in Verbindung bringen“

verschließen sie sich selbst in mannigfacher Weise. Sie kommen ins Museum, um Kunst zu erleben, und statt bloßer Kunst gibt man ihnen eine andere Art des Seins. Das ist fast ein Trick. Aber Kunst hat immer eine spirituelle Funktion erfüllt. In unserer Gesellschaft haben wir das verloren.“ Mit ihrer Performance im MoMA und der Erfahrung von Begegnung, Sehen und Gesehen-Werden, in der Stille und Betrachtung des und der anderen, schafft Abramovic wieder einen Raum für Spiritualität und das Erleben von intensivem Leben.

Wenn man Spiritualität als die Grundinspiration im Leben definiert, also das, was mir in meinem Leben Kraft und Halt gibt, unverzichtbar ist, mir Sinn vermittelt und mich inspiriert (das kann Gott sein oder auch eine andere Quelle), dann kann Kunst meine Spiritualität bereichern, mich mit mir, mit den Fragen von Sinn und Leben und der Kunst der Wahrnehmung in Verbindung bringen.

Sich auf Kunst einzulassen bedeutet aber auch, still zu werden, hinzuschauen, wahrzunehmen, bevor ich bewerte. Kunst will Begegnung initiieren und inspirieren. Warum sind so viele Menschen im Jahr 2024 in die verschiedenen Ausstellungen zum Jubiläumsjahr von Caspar David Friedrich geströmt? Sie haben sich von seinen Bildern berühren lassen, standen lange vor einem seiner bekanntesten Werke „Mönch am Meer“ und haben mit der verlorenen Gestalt im Angesicht der unglaublichen Naturgewalten von Wasser und Wolken fast schon meditiert. Der Schriftsteller Florian Illies bringt es auf den Punkt, wenn er über das Bild schreibt, dass nie zuvor das Zweifeln an Gott, die Nichtigkeit des Einzelnen und seine Verlorenheit angesichts der Urkräfte der Natur kompromissloser dargestellt worden seien. Wie kann ein solches Bild Menschen nicht berühren – und sie fragen lassen nach dem Sinn und Ziel, der Schönheit und gleichzeitig Fragwürdigkeit des Lebens, nach Welt und Gott? Kunst ging schon immer

mit Frömmigkeit und Spiritualität einher. Künstler brachten ihre Frömmigkeit und Spiritualität in Bildern und Skulpturen, in Performances und anderen Kunstwerken in Form und zum Ausdruck. Diese wiederum inspirierten Gläubige, oder irritierten sie auch teilweise. Die Kirchen sind voll von Kunst. Musik, eine andere Form der Kunst, bringt Menschen, gerade auch in den Kirchen, mit der Wirklichkeit auf ganz andere Weise in Berührung, bringt etwas im Menschen zum Schwingen. Und die Sprachkunst, die Literatur, vermag oft etwas in Worte zu fassen, was sich der eigenen Formulierkunst entzieht.

Spirituelle Unterbrechung des Alltags

Menschen erleben in den Museen und in der Kunst etwas Machtvolles, sagt die Künstlerin Abramovic. Sie erleben dort eine andere Art des Seins in der Betrachtung von Kunst. Etwas Machtvolles haben viele Menschen erlebt, als sie Abramovic gegenüberstanden.

Kann man das Kontemplation nennen, vielleicht eine neue Form der Kontemplation, der Betrachtung und Wahrnehmung von Wirklichkeit und einer möglichen Wirklichkeit hinter aller Wirklichkeit? Ein Schauen auf ganz andere Art und Weise, als man es gewöhnlich im Alltag tut? Eine Unterbrechung des Alltäglichen?

Unterbrechungen sind notwendig, um sich wieder auf das zu besinnen, was wirklich wichtig ist. Die Kunst vermag solche Momente der Unterbrechung zu schaffen. Nur wer die Kunst der Wahrnehmung immer wieder einübt, und dazu laden Kunstwerke ein, kann die Tiefe und Schönheit, die Herausforderung und Brüchigkeit der Wirklichkeit spüren und erkennen. In den verschiedensten Spiritualitätsformen in den Religionen und außerhalb von Religion sind Meditation und Kontemplation solche Wahrnehmungsübungen. Dort findet Begegnung statt: mit mir selbst, mit dem Grund meines Lebens, mit Gott. Warum also nicht auch in der Kunst? T



SILENZIO
SILENCE

Verwundungen und Brüche spüren

Der Ort La Verna am Hang des Berges Penna ist ein besonderer franziskanischer Ort. Dort empfing der heilige Franziskus im Jahr 1224 seine Wundmale. Hier werden in der Stille eigene Verwundungen und Brüche spürbar. Pilgerinnen und Pilger können im Gästehaus des Franziskanerklosters übernachten – und das lohnt: Denn die außergewöhnliche Atmosphäre von La Verna wird besonders spürbar, wenn die Tagesreisenden den Berg verlassen und Abendruhe einkehrt.



WAS TREIBT DICH AN?

„Liebe ist entscheidend“

Glück, Gehorsam und Gemeinschaft: Br. Alexander Schröter hat sich entschieden, sein Leben als Kapuziner zu leben. Was ihn antreibt, sagt er in cap!



INTERVIEW: TOBIAS RAUSER

Sie haben vor einigen Jahren mal gesagt: „Gott möchte, dass wir glücklich sind.“ Sind Sie das: glücklich?

Br. Alexander Schröter: Ja, ich bin glücklich. Ich fühle einen Zustand der Zufriedenheit. Ich bin erfüllt von dem, was ich tue, habe meinen Platz gefunden – auch als Kapuziner.

Sind Sie frei?

Ja, Freiheit gehört dazu. Ich glaube, dass wer

glücklich sein will, auch frei sein muss. Damit ist natürlich eine innere Freiheit gemeint – nicht ein Dienstplan oder sonstige Dinge im Zusammenleben mit anderen Menschen, die einen immer beschränken. Meine Erfahrung ist: Da, wo ich mit Gott in Kontakt komme und wachse, da entsteht eine innere Freiheit, die mich trägt.

Sie haben vor wenigen Wochen die ewigen Gelübde als Kapuziner abgelegt, darunter auch Gehorsam geschworen. Ist das kein Widerspruch zur Freiheit?

Nein, das sehe ich nicht so. Natürlich fordern mich meine Gelübde auch heraus, das ist ganz normal. Aber ich erlebe es gerade andersrum, und das gilt auch für das Thema Gehorsam: In meinem Leben als Kapuziner kann ich Dinge loslassen, die mich innerlich unfrei gemacht haben. Viele der Dinge in meinem früheren Leben haben verhindert, dass ich innerlich wachse. Ich fühle mich heute viel, viel freier und lebendiger als vor zehn Jahren.

Wie würden Sie Ihre Gottesbeziehung beschreiben?

Christus ist die Liebe meines Lebens. Die Beziehung zu ihm ist ein Weg und ein Abenteuer. Denn ich weiß nicht, was in der Zukunft passiert. Die größten Abenteuer meines Lebens erlebe ich nicht, wenn ich auf Weltreise gehe, sondern in die Stille, in die Beziehung mit Gott. Wenn ich mich von ihm füh-

FOTO: KAPUZINER/LEDERSEBERGER

ren lasse. In diesem Dialog gibt es keine Regeln. Außer, dass es ohne die Stille und das Gebet nicht geht. Ich kann für mich sagen: Wenn ich mein Herz öffne, macht Gott den Rest.

Liebe ist ein großes Wort.

Ja, aber das Wort trifft es genau. Meinen Weg mit Christus, den kann ich nur aus Liebe gehen. Es geht nur, weil ich mich in seiner Liebe geborgen weiß. Liebe ist am Ende des Tages das einzige wirklich entscheidende Maß. In der Beziehung zu Gott, aber auch mit allen anderen Menschen und in dem was ich tue.

Wie haben Sie Ihre Berufung gefunden?

Das war vor ungefähr sieben Jahren in einer Zeit, in der Gott plötzlich weg war und ich ihn nicht mehr wahrgenommen habe. Da habe ich gemerkt: Ich kann und will kein Leben ohne ihn führen. Mir ist klar geworden, was mir die Berührung mit Gott bedeutet. Es ging nicht mehr ohne. Da habe ich entschieden: Gott soll ab sofort an erster Stelle stehen.

Die Entscheidung für ein Ordensleben, wie kam es dazu?

Ich habe mich gefragt, was heißt diese Lebensentscheidung für Gott für mich konkret? Recht schnell war klar: Für mich könnte das ein Ordensleben sein. Nach dem ersten Schock, denn ich bin eigentlich ein Sicherheitstyp, bin ich aufgebrochen. Ich habe Exerzitien gemacht und mir Gemeinschaften angesehen. Dass es die Kapuziner geworden sind, war für mich überraschend, denn ich hatte etwas anderes im Kopf. Heute kann ich sagen: Diese Entscheidung war die beste meines Lebens, denn ich habe durch sie eine neue Freiheit gewonnen. Seitdem gehe ich Schritt für Schritt meinen Weg im Orden.

Wann war klar: Das wird eine Entscheidung fürs Leben?

Diese Entscheidung ist in meinem Noviziat in Italien gereift.

Mit dem Ablegen der ewigen Profess ist der Weg nicht zu Ende. Ihre Entscheidung wird immer wieder mal herausfordert werden.

Mit Sicherheit. Aber auch diese Phasen sind gut, denn es braucht die Herausforderungen. Gott führt uns immer an unsere eigenen Grenzen, damit wir wachsen und uns auch verändern.

Was erwarten Sie von Ihrer Gemeinschaft, von den Brüdern Kapuzinern?

Ich wünsche mir, dass wir eine Gemeinschaft sind: im Gebet und im Alltag. Gemeinschaft bedeutet Zugewandtheit, einander wirklich Brüder sein. Denn die Begegnung mit Menschen und mit den Mitbrüdern ist Gottesbeziehung. Das wünsche ich mir und das ist auch der Anspruch an mich und meinen Umgang mit den Brüdern.

Es gibt einige junge Kapuziner, aber insgesamt schrumpft die Gemeinschaft. Ist das ein Thema für Sie?

Es ist die Realität, deswegen beschäftigt mich das natürlich. Ich würde mir wünschen, dass mehr junge Männer den Weg als Kapuziner einschlagen, das ist klar. Ich sehe ja, wie gut diese Entscheidung für mich war und ist. Gleichzeitig hat dieses Thema keinen Einfluss auf die Frage nach meiner Berufung. Diese Berufung kommt von Gott und ich weiß, dass er mich nur dort hin führt, wo ich wirklich glücklich sein kann. Und das ist das Leben als Kapuziner.

Was treibt Sie an?

Ich liebe Christus und sehne mich nach ihm.

Einen Beitrag zur ewigen Profess von Br. Alexander lesen Sie auf Seite 40. T

Br. Alexander Schröter wurde 1984 in Hamburg geboren. Seit 2019 ist er Kapuziner, zurzeit lebt er in Salzburg. Im Oktober 2025 legte Br. Alexander seine ewigen Gelübde als Kapuziner ab. Der studierte Politikwissenschaftler arbeitete vorher unter anderem in einer PR-Agentur und für einen Landtagsabgeordneten.

Hilfe für einsame Menschen

Aus dem Allein ins Miteinander

Der Mensch braucht Resonanz. Ehrliche Gemeinschaft und das Gespräch mit Mitmenschen und Gott sind das einzige Mittel gegen die Einsamkeit dieser Tage.



Gemeinschaft fördern

Mit Ihrer Spende helfen Sie uns, Seelsorge anzubieten

► Die Kinder gehen ihre Wege. Im Beruf hat sich Routine eingestellt. Die alten Freunde leben verstreut. Abends sitzt man am Küchentisch – und es breitet sich eine Stille aus, die nicht erholsam ist, sondern drückt.

Ich erinnere mich an eine Frau, die nach dem Tod ihres Mannes zu uns Kapuzinern kam. „Ich halte es nicht mehr aus, Bruder Paulus“, sagte sie, „die Nächte sind endlos.“ Wir saßen im Sprechzimmer zusammen. Dann fragte ich: „Wann haben Sie zuletzt jemanden angerufen?“ „Ach, ich will niemandem zur Last fallen.“

Im Gespräch wurde deutlich: Sie traut sich nicht, ihre neue Situation mit Angehörigen zu teilen. Fürchtet sich zu weinen. Möchte nicht um Zeit bitten. Sie horchte auf, als ich von unserer Spiritualität erzählte. Von Franziskus von

Assisi, der sich traute, arm zu sein. Der vertraute, dass Gott in ihm aller Reichtum ist. Da liegt der Schlüssel. Viele ziehen sich zurück, aus Angst zu stören. So wächst die Einsamkeit. Denn der Mensch braucht Resonanz. Ein Ohr, das hört. Einen Blick, der wahrnimmt. Bleibt das aus, verkümmert die Seele.

Inseln der Gemeinschaft unterstützen

Unsere Gemeinschaften verstehen sich als Einladung, Einsamkeit aufzubrechen. Kleine Schritte helfen. Ein Anruf. Ein Besuch im Gottesdienst. Unsere Kirchen und Klöster sind dafür offen. Warten Sie nicht, bis jemand kommt! Machen Sie den ersten Schritt. Lächeln Sie einem Fremden zu. Öffnen Sie Ihre Tür für ein Gespräch. Und wenn Sie sich überfordert fühlen: Suchen Sie uns Kapuziner. Wir hören zu, ohne zu urteilen.

In der Seelsorge erleben wir Kapuziner: Wer sich traut, das Schweigen zu durchbrechen, findet neue Räume. In unseren Kirchen oder beim kurzen Gespräch vor dem Kloster. Das ist oft ein Anfang.

Unterstützen Sie unsere Lebensweise, die ganz praktisch Einsamkeit beendet. Wir schmücken unsere Kirchen, nehmen uns Zeit, sind per E-Mail, am Telefon und im Sprechzimmer Helfer aus der Einsamkeit. Beteiligen Sie sich an unserer Mission, Gemeinschaft unter den Menschen zu stiften. Mit Ihrer Hilfe können wir präsent sein und aus dem Allein ins Miteinander führen. **T**

TEXT: BR. PAULUS TERWITTE; FOTOS: UNSPLASH, KAPUZINER/TOBIAS RAUSER

UNSER PROJEKT IN ... VELP

Ein Ort der Gastfreundschaft



Zeugnis geben für Gottvertrauen und Frieden

Im Kloster Velp leben Brüder aus fünf Nationen

Anfang des Jahres sind die Kapuziner an einen Ort mit tiefer spiritueller Geschichte zurückgekehrt: in das Emmauskloster im niederländischen Velp. Sechs Brüder aus fünf Ländern – Deutschland, Indien, Tansania, Indonesien und den Niederlanden – wagen gemeinsam den Aufbruch: Sie wollen das Kloster wieder zu einem Ort der Stille, des Gebets und der Gastfreundschaft machen. Für Pilger. Für Sinnsuchende. Für alle, die einen Raum für geistliche Orientierung brauchen. Doch ein solcher Aufbruch braucht mehr als guten Willen – er braucht Menschen, die ihn möglich machen.

Das Emmauskloster soll wieder leben. Dafür brauchen wir Ihre Unterstützung.

Der Gästehausbetrieb muss modernisiert, Räume für Begegnung und Meditation neu ausgestattet, der Alltag einer internationalen Gemeinschaft gesichert werden. Jeder Euro hilft, dieses besondere Projekt auf festen Boden zu stellen.

Spenden Sie für einen Ort, an dem Glauben greifbar wird. **T**

UNTERSTÜTZEN SIE DIE KAPUZINER

Wir Kapuziner der Deutschen Kapuzinerprovinz engagieren uns in vielfältiger Weise in Kirche und Gesellschaft. Wir treten für eine gerechtere Welt, für Frieden und für einen verantwortungsvollen Umgang mit der Schöpfung ein.

Der christliche Glaube gibt uns Sinn und Halt. Um unserem Auftrag gerecht zu werden, benötigen wir Ihre Hilfe! Durch Ihre Spende unterstützen Sie uns Kapuziner bei unseren Aufgaben.

Wir danken Ihnen sehr herzlich für Ihren Beitrag!



Ansprechpartner
Br. Paulus Terwitte
bruder.paulus@kapuziner.org
Tel.: +49 (0)251 9276 100

kapuziner.org/spenden
Konto: Deutsche Kapuzinerprovinz
IBAN: DE60 7509 0300 1002 2064 39
BIC: GENODEF1M05

Oder scannen
Sie den QR-Code.
Werden Sie zum
Kapuziner-Förderer!



... IN IHREN TEXTEN?

GENDERN SIE ...

ZWEI KÖPFE ZWEI MEINUNGEN



Monika Slouk

REDAKTIONSLEITERIN, SALZBURG

Jahrgang 1975, geboren in Linz. Monika Slouk ist Redaktionsleiterin der Kirchenzeitungskooperation in Österreich. Sie denkt, schreibt, moderiert, liest und lebt in Salzburg und Klosterneuburg bei Wien. Neben Geschlechtersensibilität liegt ihr gewaltfreies Kommunizieren am Herzen.

Sophie Lauringer

CHEFREDAKTEURIN, WIEN

Jahrgang 1971, geboren in Wien. Sophie Lauringer lebt in Wien und leitet als Chefredakteurin die Wiener Kirchenzeitung „Der SONNTAG“ und das Magazin „Himmel & Erde“. Sie ist außerdem Vorsitzende des Verbandes katholischer Publizistinnen und Publizisten Österreichs.



„

Gender heißt, sich um eine geschlechtergerechte Sprache zu bemühen.“

— Monika Slouk

► Ja. „Gender“ heißt für mich, sich auf unterschiedliche Art und Weise um eine geschlechtergerechte Sprache zu bemühen. Hand aufs Herz – das kann anstrengend sein. Kein Wunder: Wir als Gesellschaft entwickeln die Sensibilität dafür erst. Eine ideale, unkomplizierte und ästhetische Lösung gibt es noch nicht. Wir sind am Experimentieren, auf der Suche. Bequemer wäre es, alles beim Alten zu belassen. Und doch gibt es Gründe, warum es sich lohnt. Erstens: Rein männliche Formulierungen lassen im Kopf männlich dominierte Bilder entstehen. Zweitens: Die Wirklichkeit ist vielfältiger. Drittens: Bilder im Kopf beeinflussen die Wirklichkeit. Der Kommunikationswissenschaftler Paul Watzlawick postulierte, dass man nicht nicht kommunizieren kann. Daran anknüpfend lässt sich feststellen: Man kann nicht nicht gendern. Jede Formulierung interpretiert und formt Wirklichkeit. Unaufdringliche Möglichkeiten einer geschlechtersensiblen Sprache sind: Doppelbezeichnungen (weiblich und männlich), neutrale Formen („Mitarbeitende“), manchmal auch Verben statt Substantive („Wer ein gutes Buch liest“ statt „Leser eines guten Buches“). Dort, wo kreative Lösungen keinen Platz haben, kommt bei uns der Doppelpunkt zum Einsatz (Leser:innen). Gender fällt im Idealfall kaum auf, lässt vor dem inneren Auge aber ein Bild der Vielfalt entstehen. Wer sich darüber ärgern möchte, kann es tun. Es wird aber niemand zum Ärger gezwungen.

FOTOS: HERMANN WALKOBINGER, STEPHAN SCHÖNLAUB

T

► Nein. Aufgewachsen in den 1970er- und 1980er-Jahren, war ich stets mit dem generischen Maskulinum vertraut, ohne mich diskriminiert zu fühlen. Meine Jahre an einem katholischen Mädchen-gymnasium waren weiblich, wenn auch nicht feministisch. Hier gab es keine Schüler. So sozialisiert, gleichberechtigt, aber im Wissen, dass es Männer oft leichter haben sich durchzusetzen, ratterte ich an der Universität in das legendäre Binnen-I. Es sollte Jahrzehntlang unser Lesen und Schriftbild verschandeln. Für Geschlechtergerechtigkeit sorgte es nie, ebenso wenig wie der sich später einschleichende Gender-*. Ich wäre froh, wenn mir künstlich herbeiformulierte Ausdrucksweisen in der Kommunikation und im Alltag er-spart blieben. Sie sind weder schön noch

inklusiv. Viel mehr schließen sie Menschen mit Handicaps aus, da der beliebte Gender-* nicht barrierefrei ist, vor allem in digitalen Medien. Die Lösung erscheint bestechend einfach: Aus Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern werden die all-inklusiven „Mitarbeitenden“. Ich habe eine Vermutung: Bevor manche darüber nachdenken, wie sie Geschlechtsbegriffe neu formulieren könnten, wird vermeintlich politisch korrekt herunterdekliniert – wenn sie dann von Ahnungslosen vorgelesen werden, gibt es „Mitgliederinnen“ oder „Neffinnen und Neffen“. Doch unsere deutsche Sprache gibt uns unzählige Möglichkeiten, uns vielseitig auszudrücken. Nur Mut, tun wir es – auch für mehr Sichtbarkeit und Gerechtigkeit der Geschlechter!

T

„

Unsere Sprache gibt uns unzählige Möglichkeiten, uns vielseitig auszudrücken.“

— Sophie Lauringer

Die Frucht der Mission

Im muslimisch geprägten Indonesien ist im August eine neue Kapuzinerprovinz gegründet worden. Niederländische und deutsche Brüder sowie Kapuziner aus Südtirol brachten das Evangelium ins Land.



Neue Leitung
Der neu ernannte Provinzial Br. Yoseph (Mitte) mit seinem Team

TEXT: BR. HELMUT RAKOWSKI

► Wenn die Kapuziner sich am frühen Morgen zum Gottesdienst versammeln, hört man bei Sonnenaufgang aus mehreren Richtungen den Gebetsruf des Muezzin, genauso zu den anderen Gebetszeiten. Indonesien ist das Land mit der größten muslimischen Bevölkerung der Welt: Fast 85 Prozent der mehr als 280 Millionen Einwohner bekennen sich zum Islam. Eine Moschee ist nie weit weg.

Bei der Feier zur Gründung der neuen Provinz Sibolga am 5. August in Mela bei Sibolga übertönte jedoch die Feststimmung der fast 800 Gäste alles andere. Eingerahmt von der Eucharistiefeier, von Tänzen und Gesangsdarbietungen sowie einem Festmahl für alle und begleitet

vom Batak-Schlachtruf „Horas“, erklärte der Generalminister des Ordens, Br. Roberto Genuin, die Provinz Sibolga für errichtet.

Der Orden geht in dieser Region auf das Jahr 1929 zurück. Damals kam der Niederländer P. Chrysologus Timmermans als erster Kapuziner in die heutige Stadt Sibolga auf der gleichnamigen Insel. Er wurde zum Pionier der Seelsorge und gründete die Pfarrei St. Theresia von Lisieux, die später zur Kathedrale der Diözese Sibolga wurde. 1939 gingen dann die ersten holländischen Missionare auf die vorgelagerte Insel Nias. 1955 übernahmen Brüder der ehemaligen Rheinisch-Westfälischen Provinz die Mission in Sibolga und Nias, nachdem sie aus China vertrieben worden waren. 1962 kamen Südtiroler Missionare dazu.

Zwei deutsche Missionare

Br. Yoseph Sinaga, der neu ernannte Provinzial, berichtet, dass es heute auf dem Provinzgebiet insgesamt 96 Kapuziner gibt. 56 Brüder haben ewige Gelübde abgelegt. 14 Postulanten bereiten sich auf das Noviziat vor. Es gibt ein stetiges Wachstum.

In der großen Festhalle war ein Stuhl mit dem Wort „Missionar“ reserviert. Darauf nahm Br. Martinian Grützner Platz. Der 87-jährige ist der letzte verbliebene Missionar in dieser Provinz. Ein zweiter deutscher Missionar, Br. Johannes Hämerle, lebt in Indonesien in der eigenständigen Kustodie Nias. Der gebürtige Berliner Br. Martinian hat unzählige Kirchen und Ordenshäuser gebaut und arbeitet noch in seinem hohen Alter an einem Steinaltar, den er selbst behau. Br. Martinian sieht, dass die einheimischen Ordensmänner die Dinge anders

FOTOS: KAPUZINER

machen als die Missionare früher: „Aber das ist normal. Sie müssen entscheiden.“

In den vergangen fast einhundert Jahren haben die Kapuziner gemeinsam mit verschiedenen Schwesterngemeinschaften die Kirche vor Ort aufgebaut und sich nach und nach aus vielen Werken zurückgezogen. Schulen und Sozialeinrichtungen werden heute von lokalen Ordensgemeinschaften und vom Bistum verantwortet. Mit Msgr. Franziskus Sinaga wurde 2021 erstmals ein Weltpriester zum Bischof von Sibolga ernannt.

„Religionsfreiheit unter Druck“

Der Provinzial vor Ort sieht aktuell die Hauptaufgabe des Ordens in der Weiterbildung der Gläubigen: „Die Schulausbildung ist heute viel besser geregelt. Wir kümmern uns verstärkt um die Glaubensbildung. Exerzitien und Weiterbildungsangebote gehören neben der allgemeinen Seelsorge zu unseren Haupttätigkeiten.“ Das Bildungs- und Exerzitienhaus in Mela ist dabei ein wichtiger Ort.

Br. Yoseph Sinaga sieht auf eine angespannte ökonomische Situation im Land. „Viele Menschen haben keine Arbeit. Gleichzeitig wächst der Konsumismus. Das macht Menschen unzufrieden.“ Auch die traditionelle Toleranz in religiösen Fragen sieht er gefährdet: „Obwohl die Regierung Religionsfreiheit fördert und ein eigenes Ministerium dafür hat, liegt der Fokus eher auf den Muslimen. In einigen Gegenden mit einer starken muslimischen Mehrheit haben Christen Probleme beim Aufbau von Gemeinden und Kirchen. Die Behörden greifen nicht immer ein, vielleicht aus Angst vor radikaleren muslimischen Gruppen. Der einst hohe Respekt zwischen den Religionen verändert sich durch Einflüsse von außen, da einige Muslime im Ausland, etwa in arabischen Ländern, studieren und radikaler werden. In Sibolga gibt es diese Probleme aber nicht.“

Die Kapuziner wollen in Indonesien ein friedvolles und verantwortungsvolles Miteinander gestalten – für eine gute Zukunft des Landes. Denn trotz des geringen Prozentanteils gibt es im Land immerhin 28 Millionen Christen – und acht Millionen davon sind Katholiken. Die



Alt & Jung
Br. Helmut besucht die Kapuziner in Ausbildung (oben), Br. Christoph (links) mit einer deutschen Kapuziner-Klarissin, Br. Martinian (rechts) ist immer im Dienst

Zukunft der Provinz sieht dank der vielen jungen Brüder und der anhaltenden Berufungen auf jeden Fall positiv aus. Um diese Zukunft zu sichern, ist es wichtig, die Aus- und Weiterbildung der Brüder zu stärken. „Nur so sind wir ein gutes Vorbild für die nächsten Generationen“, sagt Br. Yoseph. T



Helfen Sie uns helfen!

Wenn Sie die Mission der Kapuziner unterstützen wollen, können Sie das hier tun:

Deutsche Kapuzinerprovinz

IBAN: DE60 7509 0300 1002 2064 39

BIC: GENODEF1M05

Verwendungszweck: Mission

(bitte geben Sie auch Ihre Straße und PLZ an)

„Sollen wir wieder den Pater holen?“

Br. Luc Vansina lebt als Kapuziner in Antwerpen und war 27 Jahre im Kongo als Missionar tätig. Im Interview mit cap! berichtet er über Lebensgefahr, Friedensboote und Verhandlungen mit Rebellen.



INTERVIEW: PAUL WENNEKES

Br. Luc, Sie sind Kapuziner und Missionar. Wie kam es dazu?

Ich wurde in einem kleinen belgischen Dörfchen als zweites von acht Kindern in einer sehr religiösen Familie geboren. In unser Dorf kamen regelmäßig zwei Missionsschwestern zum Predigen, das war der Beginn meiner Berufung zum Missionar. Erst später bin ich den Kapuzinern begegnet.

Die Berufung zum Missionar stand am Anfang?

Ja, genau. Die Spiritualität des Franziskus habe ich erst später kennengelernt. 1985 habe

ich mein Noviziat in Frankreich gemacht, ein viermonatiges Praktikum war Teil davon. Ich ging in den Kongo. Von dort schrieb ich nach Hause: Ich bin auf einem anderen Planeten. Ich hatte gedacht, die Zeit der Strohröckchen und Lehmhütten sei vorbei. Falsch gedacht.

Später ging es wieder zu einem abenteuerlichen Einsatz in den Kongo.

So ist es. Im Jahr 1991 bin ich als Kapuziner in sehr schwierigen Zeiten in den Kongo gegangen: Ich war erst 14 Tage dort, als Plünderungen ausbrachen. Nach einem Monat wurden wir von französischen Fallschirmjägern evakuiert. Vier Monate später kam ich zurück und entdeckte, dass alles gestohlen worden war. Sechs Wochen später kam es zu einem Massaker an Christen, aber ich bin im Land geblieben.

Was war das für eine Zeit?

In dieser Zeit musste ich mich oft selbst zurechtfinden. Ich war neu, ich wusste nichts, ich musste sehr schnell lernen, denn davon hing buchstäblich Leben ab. Es ging darum, konkrete Lösungen zu finden. Nichts zu tun war für mich keine Option. In Kinshasa habe ich dann ein medizinisches Zentrum gegründet. Der Bedarf an medizinischer Versorgung war sehr groß, die Schlafkrankheit brach aus, es gab alle möglichen Epidemien. Ich begann Medikamente in Kinshasa zu verteilen. Das bedeutete viele Gespräche mit Spendern, Fluggesellschaften und lokalen Organisationen.

FOTO: KAPUZINER/LEDERSEBERGER

Sie waren dort auch für eine dieser Hilfsorganisationen tätig.

Genau. Die Kapuziner wurden von der Organisation Memisa gebeten, im Kongo aktiv zu sein. Zu diesem Zeitpunkt war der Kongo in drei Teile geteilt: Kinshasa, die Äquatorialprovinz und Kisangani. Wir organisierten die ersten Flugzeuge mit Hilfsgütern von Kinshasa in die beiden Rebellengebiete. Danach organisierten wir sogenannte Friedensboote. Als neutrale Organisation konnten wir mit der Regierung und den Rebellengruppen verhandeln.

Was ist ein Friedensboot?

In der Äquatorialprovinz, die zehnmal so groß ist wie Belgien, herrschte großer Bedarf an Medikamenten, Schulmaterial, Saatgut und Baumaterial. Das Ziel war, Produkte von Kinshasa dorthin zu bringen und den Verkehr auf dem Fluss wieder zu öffnen. Umgekehrt mangelte es in Kinshasa an Nahrung, weil kein Mais oder Reis mehr aus dem Landesinneren nach Kinshasa gelangte. In Zusammenarbeit mit dem Ministerium und den Vereinten Nationen konnten schließlich die ersten Friedensboote fahren. So kam der Verkehr auf dem Fluss allmählich wieder in Gang, ebenso wie der Flugverkehr.

Waren die Kapuziner als neutrale Vermittlungsorganisation anerkannt?

Ja, so war es. Ein Rebellenführer sagte damals zu mir, der Umgang mit Kapuzinerpatres sei nicht einfach. Ich sagte dann: „Dann hast du Glück, denn ich bin kein Pater, sondern ein Bruder.“ Da musste auch er lachen. Aber natürlich hatten die Rebellen Angst, dass mit den Flugzeugen und Booten auch Waffen kommen würden. Ich habe mich dann persönlich in die Flugzeuge und auf die Boote gesetzt. Das waren 30 Tage auf dem Boot: 11 Tage hin, 10 Tage dort, 9 Tage zurück. Nur weil ich selbst dabei war, wurde nichts geplündert.

Hatten Sie ein Verhandlungstalent?

Zumindest war mir das damals nicht bekannt. Ich glaube, ich hätte das auch nie entdeckt,

wenn ich nicht gezwungen gewesen wäre, Lösungen zu finden, die für Menschen über Leben und Tod entschieden. Ein Beispiel: Da ruft der Gesundheitsminister an, ein Kongolese. Er steht am Flughafen, zwei chinesische Flugzeuge mit Medikamenten sind angekommen, und sein eigener Zoll will sie nicht freigeben. Es musste bezahlt werden, und er bat mich, bei den Verhandlungen zu helfen. Ich bin hingefahren und habe den Minister gebeten, zurück ins Ministerium zu gehen. Eine halbe Stunde später konnte ich ihm mitteilen, dass die Lastwagen beladen werden. Aber ich hatte zwei Tage lang Kopfschmerzen.

Was brachte den Erfolg?

Nun ja, ich habe dort klar gemacht, dass ich diese Situation zum Skandal machen werde. Ich würde überall, wo ich hinkomme, erzählen, was für ein korruptes Land der Kongo doch sei. Die Leute vom Flughafen erzählten mir später, dass sie noch nie jemanden so wütend gesehen hätten (*lacht*). In der folgenden Woche kamen die Japaner mit einem Flugzeug und wieder machte der Zoll Probleme. Das Ministerium sagte nur zu den Zollbeamten: „Sollen wir wieder den Pater holen, der letzte Woche hier war?“ Und schon war die Sache erledigt.

Haben Sie jemals Morddrohungen erhalten?

Oh ja. Einmal saß ich zwanzig Minuten lang in einem Auto mit einer Pistole an meinem Kopf, weil sie mein Auto haben wollten. Ich weiß nicht, wo diese Kraft herkam, aber ich bin ruhig sitzen geblieben. Ich hatte wohl in solchen Situationen immer ein Schutzengelchen auf jeder Schulter.

Nach 27 Jahren ging es dann zurück nach Antwerpen?

Ja. Gerade zu dieser Zeit wurde im Kloster in Antwerpen eine internationale Gemeinschaft gegründet. Kapuziner sind immer mit einer Mission unterwegs. Diese Mission möchte ich verwirklichen, da wo ich gerade lebe. Du bist, wo Gott Dich ruft!

Br. Luc Vansina wurde 1958 in Turnhout geboren. 1984 trat er in den Kapuzinerorden ein, 1990 legte er die ewigen Gelübde ab. Nach vielen Jahren im Kongo leitet der Ordensmann zurzeit die internationale Kapuzinergemeinschaft und das Kloster im belgischen Antwerpen.



Orte der Hoffnung für Minderheiten am Rande

Sie werden in Albanien abfällig „Magjyp“ genannt: ethnische Gruppen wie die Roma. Die Kapuziner im Land setzen sich ganz konkret für eine bessere Ausbildung dieser benachteiligten Gruppen ein.

TEXT: BR. CHRISTIAN ALBERT

► In den ärmlichen Siedlungen der Roma am Stadtrand von Shkodër in Albanien beginnt jeder Tag gleich: Zwei Lehrerinnen steigen die Stufen am Berghang hinab, um die Kinder aus ihrem Wohnviertel abzuholen. Die Behausungen liegen unterhalb der Schule und des Kindergartens für Romakinder. Bruder Gjon Shtjefni, ein albanischer Kapuziner, fährt in einem Kleinbus zu den entfernten Lagerplätzen und begleitet die Kinder zu jenem Ort, der für viele von ihnen Hoffnung bedeutet. Die Schule der Kapuziner ist mehr als nur eine Betreuungseinrichtung – sie ist ein Zufluchtsort in einer Gesellschaft, die Roma systematisch ausgrenzt.

In Albanien werden sie abfällig „Magjyp“ genannt. Doch das beschreibt keine homogene ethnische Gruppe. Der albanische Sammelbegriff umfasst verschiedene Minderheiten, darunter Roma, Aromunen, Ashkali und Balkan-Ägypter. Sie unterscheiden sich kulturell, stehen aber den selben gesell-

schaftlichen Herausforderungen gegenüber. Dass die albanische Mehrheit in ihrer Alltagssprache kaum zwischen diesen Gruppen unterscheidet, spiegelt sich auch in der Schwierigkeit der statistischen Erhebungen wider. Geschätzt bilden etwa vier Prozent der Bevölkerung Albaniens die Gruppe der RAE (Roma, Aschkali und Ägypter). Offiziell werden jedoch nur 0,4 Prozent gezählt. Ein drastischer Unterschied, der die prekäre Situation dieser Minderheit widerspiegelt. Viele verbergen ihre Identität aus Angst vor Diskriminierung.

Am gesellschaftlichen Abgrund

Die Lebensbedingungen der Roma in Albanien sind dramatisch schlecht: 38 Prozent leben in beschädigten Gebäuden, 21 Prozent in provisorischen Unterkünften. Weit verbreitete Armut, schlechte Bildungschancen, wenig Möglichkeiten auf dem Arbeitsmarkt und kaum Zugang zur Gesundheitsversor-

FOTOS: TOBIAS RAUSER

gung sind Folgen struktureller Diskriminierung. Nur etwa sieben Prozent der Roma-Haushalte haben Zugang zu Computern und damit zu Onlineunterricht, was besonders während der Pandemie den Zugang zu Bildung erschwerte.

Besonders dramatisch: Schätzungsweise 40 Prozent der Roma sind Analphabeten. Viele sind nicht staatlich registriert, was zur Folge hat, dass ihnen wesentliche Grundrechte verwehrt bleiben. Ohne Personaldokumente haben Eltern und ihre Kinder keinen Anspruch auf staatliche Dienste wie ärztliche Behandlungen oder Schulbesuche.

Ein Lichtblick in Shkodër

Seit über zwei Jahrzehnten engagieren sich die Kapuziner in Shkodër für die Roma. „Als wir Brüder nach der Wende in Shkodër ankamen, wurde uns klar, dass die Alphabetisierung eine wichtige Aufgabe ist“, berichtet Bruder Bonaventura Mossuto, der die Schule



Roma-Siedlung
Zu Besuch in einer Siedlung bei Shkodër: Bruder Gjon hilft, ein behördliches Schreiben zu verstehen

1999 gründete. Später kam die Tageseinrichtung mit dem Kindergarten dazu. „Schule ist wichtig, weil sie freie Menschen schafft“, sagte der Ordensmann bei der Eröffnungsfeier auch in Anspielung an den Namen des Viertels, in dem Kapuzinerkloster und Schule liegen: Lagjia Liria (Freiheits-Viertel).

Mit Beginn des Schuljahres 2025/26 sind 15 Kinder im Kindergarten der Kapuziner. Anschließend können sie in die Grundschule wechseln, von der ersten bis zur fünften Klasse. Diese wird derzeit von 30 Kindern besucht. Der Unterricht ist gezielt auf ihre besondere Situation und Lebenswirklichkeit abgestimmt. „Die Schule ist staatlich anerkannt und erfüllt alle rechtlichen Voraussetzungen“, erklärt Bruder Gjon Shtjefni, und ergänzt: „Im normalen Schulsystem hätten die Kinder keine Chance.“

Nach fünf Unterrichtsstunden gibt es eine warme Mahlzeit. Bruder Giuseppe Bitondo kocht das Mittagessen direkt vor Ort für die >



Vertreibung

Diese Siedlung nahe des Kapuzinerklosters existiert heute nicht mehr. Sie wurde geräumt und die Bewohner ins Umland vertrieben

Ausbildung

Bildung bringt Hoffnung: Schulunterricht in der Schule der Kapuziner



Kinder, oft die einzige vollwertige Mahlzeit des Tages. Am Nachmittag können die Kinder in der Tagesbetreuung bleiben und dort zum Beispiel ihre Hausaufgaben erledigen. Denn zu Hause bei ihren Großfamilien ist nur wenig Platz. In den meisten Häusern und Zelten gibt es nicht einmal einen Stuhl und einen Tisch, an dem sie lernen könnten.

Brücken bauen in der Gesellschaft

Die Herausforderungen sind immens. Während der Corona-Pandemie wurden Roma als Sündenböcke für die Verbreitung des Virus verantwortlich gemacht. Verbale und körperliche Angriffe nahmen zu. Rechtswidrige Zwangsräumungen verstößen zwar gegen die Menschenrechte, dennoch ordnen Städte wie Tirana und Shkodër immer wieder kurzfristig Räumungen an. Oft werden solche Zwangsräumungen ohne Vorankündigung durchgesetzt.

Trotz aller Widrigkeiten setzen die Kapuziner ihre Arbeit fort. Sie wissen: Jedes Kind, das lesen und schreiben lernt, jede Familie, die Zugang zu Bildung erhält, ist ein kleiner Sieg gegen Ausgrenzung und Vorurteile. Über die Jahre konnten die Kapuziner ein

Netzwerk von Freiwilligen etablieren. Zum Beispiel organisieren sie außerschulische Aktivitäten, wie Freizeitangebote in den Sommerferien. Darüber sind Kontakte und Freundschaften entstanden, zwischen Menschen, die durch Vorurteile und Ausgrenzung in der albanischen Gesellschaft normalerweise keine Verbindung zueinander haben.

Auch laden die Kapuziner ehemalige Schülerinnen und Schüler zu regelmäßigen Treffen ein. Damit haben sie einen geschützten Raum geschaffen, um über Probleme, Herausforderungen, Diskriminierung aber auch freudige Ereignisse im Leben der jungen Menschen zu sprechen.

Ein franziskanischer Auftrag

Die Arbeit der Kapuziner für die Roma entspricht ihrem franziskanischen Charisma: an der Seite der Armen und Ausgeschlossenen zu stehen. In einer Gesellschaft, die die Roma als Problem betrachtet, sehen die Ordensmänner in ihnen Schwestern und Brüder. Menschen mit unveräußerlichen Rechten und unbegrenztem Potenzial. Franziskus ging zu den Aussätzigen seiner Zeit. In Albanien sind es heute die Roma, die am Rand

FOTOS: TOBIAS RAUSER, PROJEKT ROMË



Gemeinschaft

Gemeinsames Mittagessen beim Freizeitprogramm in den Sommerferien

ROMA

Eine ethnische Minderheit mit indischer Herkunft und eigener Sprache (Romanes). Roma sind in Albanien und im gesamten Balkan verbreitet und erleben vielfach Diskriminierung.

AROMUNEN

Eine eigenständige ethnische Gruppe mit lateinischer Sprache (Arumunisch), die in den Bergen des Balkans lebt. Sie gehören nicht zum Roma-Volk, sondern haben eine eigene Geschichte und Kultur.

ASHKALI

Eine albanischsprachige Minderheit, die sich von den Roma abgrenzt und eigene Ursprünge behauptet. Traditionell muslimisch, sind sie kulturell den Roma ähnlich, sprechen jedoch meist Albanisch als Muttersprache.

BALKAN-ÄGYPTER

Eine weitere albanischsprachige Minderheit mit eigener Identität, die sich von den Roma und Ashkali unterscheidet. Sie haben einen eigenen Herkunftsmythos und leben vor allem im Kosovo und Albanien.

SINTHI

sind eine Untergruppe der Roma, die vor allem in Mitteleuropa leben, insbesondere in Deutschland, Österreich und Teilen Frankreichs. In Albanien gibt es keine Population von Sinthi. Sinthi als spezifische Untergruppe sind in Albanien nicht dokumentiert oder bekannt.

„

Im normalen Schulsystem
hätten die Kinder keine Chance“

Bruder Gjon Shtefni

der Gesellschaft stehen. Der Auftrag hat sich nicht geändert.

Die Kapuziner sind derzeit an drei Orten in Albanien aktiv: neben Shkodër auch in Nenëhat und in der Bergregion in Fushë-Arrëz. Insgesamt leben neun Kapuziner in dem ehemals isolierten kommunistischen Land, das sich erst 1990 wieder öffnete. Die Brüder stammen aus Albanien, Deutschland und Italien.

Die Geschichte der Roma in Albanien ist noch lange nicht zu Ende geschrieben. Aber in den Gesichtern der Kinder im Projekt Romë in Shkodër, die täglich aus ihren Siedlungen zur Schule abgeholt werden und lernen dürfen, liegt ein Funke Hoffnung. Genährt von der unerschütterlichen Überzeugung der Kapuziner, dass jeder Mensch Gottes geliebtes Kind ist.

T

„Alle sind Kinder Gottes“

Der Kapuziner Br. Auguste Agounkpé lebt und arbeitet im afrikanischen Benin am Golf von Guinea. Dort setzt er sich für sogenannte „Hexenkinder“ ein, die mit dem Tod bedroht werden. Im Interview erzählt er von Widerständen und der Hoffnung, die ihn antreibt.



Kapuziner in Benin
Br. Auguste Agounkpé setzt sich für die Rechte benachteiligter Kinder ein

INTERVIEW: BR. JENS KUSENBERG

»Was sind sogenannte Hexenkinder und warum werden diese bedroht?

Es geht hier um die Tötung von Kindern, deren Geburtsbedingungen gegen die Normen verstößen, weil sie als böses Zeichen, Fluch oder Hexerei interpretiert werden. Kinder, die in Steißlage, mit den Füßen voran oder mit dem Gesicht voran geboren werden, sind bedroht. Ebenso Kinder mit Zahnbeschwerden, Missbildungen oder Frühgeborene. Sie werden getötet oder ausgesetzt.

Sie versuchen, diese Kinder zu retten und ihnen in verschiedenen Einrichtungen eine Zukunft zu ermöglichen.

Wir haben in Parakou im Distrikt Tourou das Friedenszentrum „St. Franziskus von Assisi“ errichtet. Wir betreuen dort derzeit 22 Kinder. Dabei handelt es sich nicht nur um sogenannte „Hexenkin-

der“, sondern auch um Straßenkinder und Kinder mit Behinderungen.

Was ist Ihre Hoffnung für diese Kinder?

Ich wünsche mir, dass diese Kinder eine Zukunft haben, die sie selbst gestalten und aufbauen können. Dass sie eine Familie gründen und für ihre Kinder sorgen können.

Gelingt es Ihnen auch, die vorhandenen Traditionen und Strukturen zu verändern?

Wir arbeiten daran. Es geht darum, die Kultur dieser Gemeinschaften und Stämme durch Sensibilisierungskampagnen zu verändern, die wir jedes Jahr in den Dörfern organisieren, in denen dieses Phänomen auftritt. In den Dörfern treffen wir uns mit den Behörden und dem Bürgermeister. Wir gehen selbst in die Dörfer, um öffentliche Kampagnen durchzuführen. Wir bieten Schulungen an und es gibt eine Hebamme, die alles von der Schwangerschaft bis zur Geburt erklärt. Wir organisieren jedes Jahr ein oder zwei Kampagnen.

Was würde Franziskus dazu sagen?

Der heilige Franz von Assisi stand immer auf der Seite der Armen. Er war die Stimme derjenigen, die man stumm gemacht hat. Er würde sich bestimmt sehr über die Arbeit, die wir, seine Brüder und Schwestern, weltweit leisten, freuen. Wir wollen hier im Norden Benins Kinder retten und ihnen ihre Würde zurückgeben. Wir alle sind Gottes Söhne und Töchter, auch diejenigen, die von der Gesellschaft ausgegrenzt und ausgestoßen werden.

Das ausführliche Interview lesen Sie auf: kapuziner.org

FOTO: KAPUZINER/MARIUS JACOBY

Neue Hausobere und Delegaten

Immer in Bewegung bleiben

Zur franziskanischen Tradition gehört, dass Ämter nach einiger Zeit abgegeben werden und Brüder weiterziehen. Nach dem Provinzkapitel 2025 wurden nun die Entscheidungen getroffen.



Dienst auf Zeit

Beweglich bleiben in Treue zu Franziskus: das betrifft Orte und Haltungen

TEXT: TOBIAS RAUSER

»Die Klöster der Kapuziner werden von sogenannten „Hausoberen“ geleitet. Wie viele Ämter in franziskanischen Orden wird auch dieser Dienst nur auf Zeit vergeben. Und so stehen in diesen Wochen in vielen Klostergemeinschaften Wechsel an. „Wir Kapuziner wollen Franziskus nachfolgen, und wie er auf feste Machtpositionen verzichten. In Treue zu unserem Ordensgründer bleiben wir beweglich – das betrifft Orte, aber auch unsere Haltung“, erklärt Provinzialminister Br. Helmut Rakowski.

In Innsbruck übernimmt Br. Antony Manuel die Aufgabe des Hausoberen von Br. Joly Puthusserry Vaghese. Neuer Guardian in Feld-

kirch wird Br. Dhil Konikkara, zuvor hatte diese Aufgabe Br. Engelbert Bacher inne. In Frankfurt am Main wird Br. Jens Kusenberg neuer Guardian und damit Nachfolger von Br. Michael Wies, der nach Altötting wechselt. Br. Jens wird sich außerdem um die Postulanten des Ordens kümmern. Br. Michael Masseo Maldacker wird den Franziskustreff in Frankfurt am Main leiten. Im Konvent München wird Br. Charls John die Kapuzinergemeinschaft führen, er übernimmt als Guardian das Amt von Br. Paulus Terwitte, der in gleicher Position nach Münster wechselt. Der bisherige Hausobere aus Münster, Br. Laurentius Wenk, wechselt nach Werne und leitet dort in Zukunft die Gemeinschaft.

Auch die sogenannten „Delegaten“ wurden neu bestimmt oder bestätigt. Der Hintergrund: Die Deutsche Kapuzinerprovinz ist eine Vier-Länder-Provinz. In ihr sind Kapuziner-Klöster in Belgien, Deutschland, den Niederlanden und Österreich vereint. Die Klöster in Feldkirch, Innsbruck, Irdning und Salzburg bilden dabei die Delegation Tirol. Alle Niederlassungen in Belgien und Niederlande sind in der Delegation Belgien und Niederlande organisiert. Beide Delegationen haben an ihrer Spitze einen vom Provinzial nach Rücksprache mit den betroffenen Brüdern ernannten Delegaten, der den Provinzial in einigen Fällen vertritt.

Neu für Österreich übernimmt Br. Joly Puthusserry Vaghese diesen Dienst von Br. Erich Geir, in Belgien und Niederlande bleibt Br. Christophorus Goedereis Delegat. Die Delegaten werden von einem Rat unterstützt: In Österreich besteht dieser aus Br. Rudolf Leichtfried aus Irdning und Br. Engelbert Bacher aus Feldkirch, in Belgien und Niederlande unterstützen Br. Ad Vermeulen aus Breda und Br. Marcin Derdziuk aus Antwerpen den Delegaten.

Kapuziner in Salzburg

Br. Alexander legt ewige Profess ab

Ein Leben als Kapuziner – ohne Eigentum, keusch und in Gehorsam. Dieses Versprechen hat Br. Alexander Schröter am 11. Oktober in der Kapuzinerkirche in Salzburg abgelegt. Familie, Freundinnen und Freunde sowie viele Ordensleute waren auf den Kapuzinerberg gekommen, um mit Br. Alexander diesen besonderen Tag zu feiern. Die ewigen Gelübde sind nach einer mehrstufigen Ausbildung in Postulat, Noviziat und Juniorat der endgültige Schritt in ein Leben als Kapuziner. „Denn bei dir ist die Quelle meines Lebens, in deinem Licht schauen wir das Licht“, lautete der Psalm, den der franziskanische Ordensmann und ausgebildete geistliche Begleiter für seine Profess ausgewählt hat. Der gebürtige Hamburger (Jahrgang 1984) trat 2019 in das Postulat der Kapuziner in Münster ein. Sein



Ewige Gelübde

Am Ende der Ausbildung zum Kapuziner steht die ewige Profess

Noviziat verbrachte Br. Alexander in Italien, seit 2023 lebt der studierte Politikwissenschaftler im Ausbildungskloster der Provinz in Salzburg. Br. Helmut Rakowski, gewählter Provinzial der Kapuziner in Belgien, Deutschland, Niederlande und West-Österreich, nahm die Versprechen von Br. Alexander entgegen. Er betonte in seiner Predigt: „Gott steht bei dieser Feier im Mittelpunkt. Du, Br. Alexander, hast Gott in das Zentrum Deines Lebens gerückt, das zeigst Du uns und der Welt hier mit Deiner Entscheidung für ein Leben als Kapuziner. Dir geht es um echte Nachfolge und nicht um eine Zuschauerrolle. Wir sind dankbar, dass wir gemeinsam mit Dir diesen Weg der Nachfolge gehen können.“ In seinem Professtext versprach Br. Alexander, „beständig nach der vollkommenen Liebe zu streben, im Dienste Gottes und der Menschen.“ Genau das treibt den franziskanischen Ordensmann an, denn in der Nachfolge Christi ist die Liebe für Br. Alexander das entscheidende Maß: „Christus ist die Liebe meines Lebens. Meinen Weg mit Christus gehe ich, weil ich mich in seiner Liebe geborgen weiß. Sie ist entscheidend für meine Beziehung zu Gott und zu anderen Menschen.“ Ein Interview mit Br. Alexander Schröter finden Sie auf Seite 24.

FOTOS: KAPUZINER/LEDERSBERGER

T

Ausbildung im Kapuzinerorden

Br. Peter beginnt sein Noviziat



Kapuzinerhabit für Br. Peter

Nach dem Postulat folgt das einjährige Noviziat. Zu Beginn dieser Zeit findet die „Einkleidung“ statt: Die Novizen erhalten das braune Ordensgewand

Br. Peter Netzer aus Innsbruck ist einer von elf jungen Kapuzinern, die Mitte September 2025 ihr einjähriges Noviziat in Italien begonnen haben. In einem schlichten Gottesdienst in Tortona wurde den jungen Männern der Kapuzinerhabit überreicht. Der Österreicher startet mit Novizen aus Italien, Kroatien, Slowenien, Frankreich, Spanien und den USA in sein Noviziatsjahr. Das Noviziat ist eine Zeit der intensiven Einübung ins Ordensleben und vor allem eine Zeit, sich immer tiefer in Gott zu verwurzeln. Ein Schwerpunkt dieses Jahres ist die Einführung in den christlichen Glauben und in die franziskanische Spiritualität. Im täglichen Rhythmus von Gebet, Arbeit, brüderlichem Miteinander und inhaltlicher Auseinandersetzung prüfen die Novizen und der Orden, ob die jungen Männer am Ende des Noviziates in der Profess (zunächst auf Zeit) die Gelübde von „Armut“, „eheloser Keuschheit“ und „Gehorsam“ ablegen. Die Ausbildung zum Kapuziner besteht aus drei Stufen (Postulat, Noviziat und Juniorat) und endet mit der ewigen Profess, dem Ablegen der Ordensgelübde auf ewig. Ab 2026 startet ein englischsprachiges Noviziat in Irland (siehe Seite 42).

T

Weitere Informationen zur Ausbildung im Orden und zum Thema Berufung: kapuziner.org/kapuziner-entdecken

IN DANKBARKEIT

Br. Siegfried Huber



Am 1. September 2025 ist Br. Siegfried Huber in München-Nymphenburg verstorben. Der Kapuziner und Priester wurde 1934 geboren und lebte unter anderem in den Klöstern in München und Altötting. Br. Siegfried wurde auf dem Kapuzinerfriedhof an der Basilika in Altötting begraben.

Br. Eduard Stuchlik



Der Kapuziner und Priester Eduard Stuchlik ist am 9. Oktober 2025 in München-Nymphenburg verstorben. Der Ordensmann lebte unter anderem in Blieskastel, Würzburg, Altötting und München. Br. Eduard wurde auf dem Kapuzinerfriedhof in Altötting neben der Basilika St. Anna begraben.

Br. Edwin Hornung



Der Kapuziner und Priester Edwin Hornung ist am 14. August 2025 in München-Nymphenburg verstorben. Der Ordensmann lebte unter anderem in den Klöstern Eichstätt, München und Altötting. Br. Edwin Hornung wurde auf dem Kapuzinerfriedhof in Altötting begraben.

Br. Nikolaus Horschler



Am 10. Oktober 2025 ist der Kapuziner Br. Nikolaus Horschler in Werne verstorben. Dort wurde er auch bestattet. In den Klöstern Bocholt, Münster, Oberhausen Sterkrade, Werne, Bad Mergentheim, Zell und Clemenswerth wirkte er als Pförtner, Sakristan und Hauspfleger im Dienst an Mitbrüdern und Besuchern.

Noviziat der Kapuziner

Europäische Ausbildung in Irland

Ihre Novizen wollen die Kapuziner in Zukunft in englischer Sprache in Irland ausbilden.

Novizenmeister in Rochestown wird Br. Harald Weber.



Ausbildungsteam

Br. Harald Weber,
Br. Philip Baxter
und Br. Wojciech
Glowacki bilden
das Kern-Team in
Rochestown

TEXT: TOBIAS RAUSER

► Die Kapuziner der deutschen Provinz mit Klöstern in Deutschland, Österreich, den Niederlanden und Belgien gehen neue Wege in der Ausbildung ihrer jungen Brüder. Ab September 2026 will die Vier-Länder-Provinz in Rochestown bei Cork in Irland ein internationales Noviziat in englischer Sprache aufbauen – gemeinsam mit anderen Provinzen in Europa. Br. Harald Weber, Kapuziner und verantwortlich für die Ausbildung im Orden, wird den Neustart in Irland mitgestalten und als Ausbilder in der internationalen Gemeinschaft in Irland wohnen und arbeiten. „Wir wollen in Zukunft unseren jungen Brüdern ein Noviziat im englischsprachigen Raum ermöglichen, in dem sie mit jungen Männern aus ganz Europa zusammenleben“, sagt Br. Harald.

Eingebettet ist das englischsprachige Noviziat in ein gemeinsames Ausbildungsmodell mehrerer Kapuzinerprovinzen in Mittel- und Nordeuropa, das die verschiedenen Abschnitte der Ausbildung zum Kapuziner (Postulat, Noviziat und Juniorat) umfasst. Ausbildungsort für das Postulat der Kandidaten aus Belgien, Deutschland, den Niederlanden und West-Österreich ist Frankfurt

am Main, der für das Juniorat das Kloster Salzburg. Das einjährige Noviziat in englischer Sprache findet dann gemeinsam mit den Novizen der anderen Provinzen im Kapuzinerkloster im irischen Rochestown nahe Cork statt. Bisher wurden die Novizen der Deutschen Kapuzinerprovinz für ein Jahr im italienischen Tortona ausgebildet.

In einem vor zwei Jahren aufgegebenen Kloster der irischen Provinz nahe der Hafenstadt Cork wird Anfang 2026 eine Kapuziner-Gemeinschaft aus vier bis fünf Brüdern neu eingerichtet, zu der die Auszubildenden während ihres Noviziatsjahrs dazukommen. Das moderne Klostergebäude aus den 90er-Jahren bietet Platz für bis zu 14 Brüder. „Die Umgebung bietet ideale Bedingungen für geistliche Erfahrungen und ein Hineinwachsen in ein kontemplatives und gemeinschaftliches Leben als Kapuziner“, sagt Br. Harald.

Die Gemeinschaft vor Ort in Cork wird international besetzt sein. Das feste Ausbildungsteam besteht aus dem Iren Br. Philip Baxter, der die Gemeinschaft leiten wird, Br. Harald Weber als Novizenmeister, sowie dem polnischen Kapuziner Br. Wojciech Glowacki als Submagister. Weitere Brüder sollen das Team ergänzen. Fünf Provinzen tragen das Projekt: Neben der deutschen Kapuzinerprovinz mit Klöstern in vier Ländern sind das die Provinz Irland-England, die polnische Provinz Warschau, die Provinz Slowakei und die Provinz Schweiz.

„Cork bietet unseren Novizen eine ruhige Umgebung für diesen Teil ihrer Ausbildung“, sagt Br. Harald Weber. „Das ist wichtig, denn innerlich kann das Noviziat eine sehr unruhige Zeit sein.“ Der franziskanische Ordensmann aus Deutschland freut sich sehr auf seine neue Aufgabe: „Gemeinsam mit meinen Mitbrüdern im Ausbildungsteam wollen wir Rochestown zu einem guten und fruchtbaren Ort für junge Männer auf ihrem Weg zum Kapuziner gestalten.“

T

FOTO: KAPUZINER



Rezepte aus der Klosterküche

Weihnachtspunsch

In der dunklen Jahreszeit machen wir es uns in den eigenen vier Wänden bei Kerzenschein und einem wärmenden Getränk gemütlich. In unserer cap!-Serie „Rezepte aus der Klosterküche“ präsentieren wir Ihnen einen Punsch für die kalten Tage, der Herz und Seele wärmen soll.

Zutaten

1 Liter Rotwein

200 g Zucker

**1/2 Vanillestange,
ausgekratzt**

**1 Orange,
Abrieb und Saft**

1 Stange Zimt

1 Sternanis

1 Limette, Saft

Rum



„Klosterküche“

Von Thomas Ahlers,
Br. Thomas Dienberg und
Br. Bernd Beermann, LV Verlag,
ISBN 978-3-784-3573-17

Zubereitung

In einem Topf den Rotwein auf etwa 60 Grad erhitzen und die restlichen Zutaten hinzufügen und kräftig umrühren.

Circa 30 Minuten ziehen lassen. Durch ein Sieb seihen und warm stellen.

Wer mag, kann den Punsch mit einem Schluck Rum verfeinern.

In Stille hören und sehen

Schweigen ist mehr als die Abwesenheit von Worten. Wir zeigen eine Übung, die helfen kann, in Beziehung zu sich und seiner Umgebung zu treten.

TEXT: BR. THOMAS DIENBERG

► Das deutsche Wort Schweigen kommt aus dem Mittelhochdeutschen und wird mit „stumm sein, verstummen“ übersetzt. Doch Schweigen ist ein komplexes Phänomen, denn es meint nicht nur die Abwesenheit von Worten und Sprache. Schon die Bezeichnungen wie „tödliches Schweigen“, „beredtes Schweigen“, „hörendes Schweigen“, „unheimliches Schweigen“, „eisiges Schweigen“ oder auch „lebensnotwendiges Schweigen“ machen deutlich, dass es sich beim Schweigen nicht nur um ein Verstummen handelt.

Schon im Alten Testament weist das Wort Schweigen eine Fülle von Bedeutungen auf, die sich jedoch alle mehr oder weniger auf die Beziehung des Menschen zu Gott und umgekehrt beziehen. Der Mensch wird zum Schweigen gebracht, er verstummt angesichts der göttlichen Wirklichkeit. Gott wird dabei als die schweigende Wirklichkeit erlebt, die der Mensch sucht. Und indem der Mensch verstummt, tritt er ein in die Beziehung zu Gott. Er wird zum Hörenden, zum aufmerksamen Sucher der göttlichen Wirklichkeit in der Wirklichkeit der Welt – und das Volk Israel



FOTO: UNSPLASH

entdeckt die vielen verschiedenen Facetten Gottes: der strafend-zürnende, der leidend-liebende, vor allem der mitgehende Gott.

Hier wird deutlich, dass Schweigen nicht nur ein Verstummen, sondern viel mehr ein „In-Beziehung-Treten“ zu Gott bedeutet. Schweigen ist eine Beziehungskategorie und ein kommunikatives, dialogisches Geschehen. In diesem Schweigen zwischen

Gott und Mensch, zwischen Gott und seinem Volk ereignet sich mehr als Worte es auszudrücken vermögen.

Jesus, der menschgewordene Gottessohn, ist das lebendig gewordene Wort Gottes. Seine Worte und Lehren bringen ihn ans Kreuz – und er verstummt am Kreuz im Schrei der Todesklage. Dieses Verstummen und Schweigen werden zur treibenden Kraft der Entstehung der christlichen

Gemeinde. Die Synoptiker berichten immer wieder davon, dass Jesus in die Einsamkeit geht und betet. Doch über sein Beten dort wird nicht mehr ausgedrückt, da verstummen die Evangelisten. Und Jesus mahnt davor, im Gebet zu plappern und viele Worte zu machen, vielmehr soll der Beter das Verborgene aufsuchen, den Raum der Stille und des Schweigens.

Die Wüstenväter und Wüstenmütter greifen das Motiv der Einsamkeit auf und gehen an einsame, verborgene Orte. Eine Sammlung von Sprüchen und Erzählungen der Väter greift an vielen Stellen das Schweigen auf, fordert immer wieder die Mönche dazu auf, sich kurz auszudrücken, nicht unaufgefordert zu sprechen und Antworten aus dem Schweigen heraus zu geben, das heißt aus dem Innehalten und In-Sich-Gehen, um so dem Fragesteller gerecht zu werden: „Wenn es zu einem Gespräch kommt, dann höre lieber zu, als dass du redest“ – so lautet eine Aufforderung an einen jungen Mönch durch einen weisen Altvater.

In der Regel des Heiligen Benedikt und vielen anderen geistlichen Schriftwerken durch die Geschichte hindurch wird diese Regel aufgegriffen und immer wieder gefordert, ganz nach dem Motto: „Reden ist Silber, Schweigen ist Gold.“

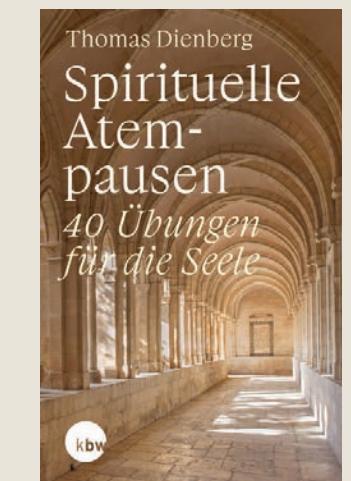
Die Übung

Suchen Sie sich einen ruhigen Ort, an dem Sie nicht versucht sind, mit jemanden zu sprechen. Setzen Sie sich hin und verstummen Sie. Reden Sie nicht mit sich selbst, reden Sie nicht mit anderen, sondern schauen Sie einfach und hören. Versuchen Sie, Ihre innere Stimme zu ignorieren, denn der Lärm kommt oftmals aus dem Inneren, nicht von außen auf den Menschen zu. Versuchen Sie, einfach ganz still zu werden, nichts zu tun, nichts zu denken, nicht krampfhaft zu schauen oder zu hören. Werden Sie zu einem Hörenden und Sehenden und leben Sie so das Schweigen. Wenn Sie hören und sehen, dann treten Sie ein in die Beziehung zu dem, was Ihnen begegnet.

Dauer: 20 Minuten

Was bringt die Übung?

Diese Übung, wenn Sie sie immer wieder einmal einüben, lehrt das Verstummen und die Wertschätzung des Schweigens. Sie hilft, langsam mehr und mehr, in Verbindung mit anderen Übungen, in Ihnen selbst zu ruhen und eine Beziehung zu sich selbst aufzubauen.



„Spirituelle Atempausen“ 40 Übungen für die Seele

In seinem Buch „Spirituelle Atempausen“ stellt Br. Thomas Dienberg 40 Übungen, Rituale und Routinen aus dem Schatz der monastischen und christlichen Tradition vor.

ISBN 978-3-460-25563-0

„Erhebet eure Herzen, nicht eure Handys!“

Gefährdete Jugend und digitale Diät: Regeln für den Umgang mit dem Smartphone helfen, mehr Kontrolle und Leistungsfähigkeit sowie Zeit für Stille zu gewinnen. Schon kleine Schritte sind hilfreich.



FOTO: ADOBE STOCK

TEXT: TOBIAS RAUSER

► Von Papst Franziskus ist folgende Geschichte überliefert: In einer Ansprache kritisierte er Gläubige und Priester, die während eines Gottesdienstes ihre Smartphones für Fotos benutzt hatten, mit den Worten: „Erhebet eure Herzen, nicht eure Handys!“. Dieser Satz, der dazu mahnt, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren, zeigt auf, was in den unterschiedlichsten Situationen des Lebens jeder kennt: Handys dominieren den Alltag. Viel zu oft schauen wir in unsere Handflächen, statt in die Augen des Gegenübers. Das hat Konsequenzen – für Beziehungen und Gesundheit.

„Das Phänomen, das sicher viele aus der Familie oder dem Freundeskreis kennen, beschäftigt mich seit einiger Zeit: Hat einer in einer Gruppe das Smartphone in der Hand, dauert es keine Minute, bis fast alle ihr Gerät fest im Blick haben“, sagt Br. Christophorus Goedereis, der als Kapuziner im niederländischen Velp lebt.

Handy-Gepiepe statt Ort der Stille

Das Emmaus-Kloster ist ein Ort der Stille, an dem auch Gäste übernachten können. Die Kapuziner-Gemeinschaft vor Ort hat sich in den letzten Monaten intensiv mit der Handynutzung auseinandergesetzt und auch Regeln aufgestellt – für sich und die Gäste. Denn: Handys neben dem Suppenteller, Klingeln während intensiver Gespräche, summende Benachrichtigungstöne im Gebetsraum und Gottesdienst, Beschallung der gesamten Umgebung mit Musik oder Videotelefonat per Lautsprecher: All das beschäftigt Familien und Freundeskreise – und auch die Ordensleute und ihre Gäste in Velp.

Br. Christophorus will den Nutzen des Smartphones gar nicht in Abrede stellen. Gerade in einer internationalen Gemeinschaft gehören Übersetzung-Apps zu den genialen und unabdingbaren

Helfern im Alltag. „Auch ich bin ein Power-User und nutze dieses Gerät. Doch wir brauchen im Umgang damit und vor allem für den Umgang untereinander eine Art Handyetikette“, sagt Br. Christophorus. Für den Ordensmann kann der Hinweis des Knigge-Rates eine Richtschnur sein: Anwesende haben immer Vorrang vor Nichtanwesenden. „Das lässt sich doch wunderbar auf das Handy übertragen.“

Das eigene Verhalten überprüfen

Es gibt zahlreiche Vorteile des kleinen Kastens: die Routenführung in einer fremden Stadt, der bewegte Kontakt zu Freunden in der Heimat, Fotos und Videos, Musik und Podcasts. Auf der anderen Seite können die Ablenkung und ständige Erreichbarkeit negative Auswirkungen auf zwischenmenschliche Beziehungen und die Gesundheit haben.

Einer, der sich mit diesem Thema beschäftigt, ist Professor Jörg Fegert, ärztlicher Direktor am Universitätsklinikum Ulm. Der Psychologe ist Experte auf dem Gebiet der Handynutzung und beschäftigt sich mit Folgen für junge Menschen. Ob Handy- und Social-Media-Konsum negative Auswirkungen haben, hängt laut dem Kinder- und Jugendpsychiater von der Entwicklungsphase und der eigenen Vorgesichte ab. Nicht immer sei der Zusammenhang jedoch eindeutig: „Eine Korrelation bedeutet noch keine Kausalität.“ Heißt: Wenn schlechte psychische Gesundheit und übermäßiger Handykonsum zusammenfallen, könnten auch andere Faktoren die Ursache sein.

Wie kann ich mein eigenes Verhalten überprüfen? Wissenschaftler Fegert verweist auf die Empfehlung des Bundesinstituts für öffentliche Gesundheit für die tägliche Social-Media-Zeit: zwei Stunden am Tag für Erwachsene sollten nicht überschritten werden. Fegert rät, sich als Nutzerin und Nutzer folgende Fragen zu stellen: Wie fühle ich mich, wenn ich am Handy oder >

“

Jeder muss für sich selbst
reflektieren und Regeln zur Handynutzung aufstellen”

Professor Jörg M. Fegert, Uniklinikum Ulm

in sozialen Medien herumgescrollt habe? Schlecht oder unzufrieden? Sinkt mein Selbstwert? Oder helfen mir die sozialen Medien, mich zu identifizieren und verstanden zu fühlen? „Jeder muss für sich reflektieren, ob ihm der Handykonsum eher schadet, als dass er nützt, Maßnahmen ergreifen und Regeln aufstellen, um die Nutzung einzuschränken“, sagt Fegert.

Für Kinder ist die Studienlage klarer: „Zahlreiche Untersuchungen belegen mittlerweile einen Zusammenhang zwischen intensiver oder gar suchtähnlicher Nutzung von Social Media und psychischen Belastungen bei Kindern und Jugendlichen“, berichtet Professor Fegert. Eine ausgedehnte Nutzungsdauer kann sich dabei negativ auf wichtige Entwicklungs-bereiche auswirken – darunter körperliche Aktivität,

Erholungsphasen, soziale Kompetenzen, Problemlösungsfähigkeiten, sowie die erfolgreiche Bewältigung entwicklungspsychologischer Aufgaben. „Nicht zuletzt bergen soziale Medien ein hohes Risiko von Cybermobbing, Hasskommentaren, sexualisierter Gewalt und Ausbeutung, sowie Desinformation“, sagt der Wissenschaftler.

Abstinenz und Besinnungsphasen gefragt

Professor Fegert will keine „analoge-gegen-digitale-Welt-Debatte“ führen, denn für ihn steht fest: „Das reale Leben und Aufwachsen von Kindern und Jugendlichen erfolgt in einer digitalen Welt.“ Für ihn führen generelle Verbotsdiskussionen aus diesem Grund nicht zum Ziel. Ein Teil der Lösung könnten – neben Regulie-

FOTO: UNSPLASH



rungen durch den Gesetzgeber – sogenannte „Besinnungsphasen“ sein. Also Zeiten, in denen man Distanz zum eingeschliffenen Alltag bekommt. „Heranwachsende müssen im Selbstmanagement und im Umgang mit sozialen Medien, zum Beispiel durch Selbsterfahrungen mit digitaler Abstinenz und Konsumreduktion, sensibilisiert werden“, fordert er.

Kleine Schritte statt radikaler Ideen

Solche Selbsterfahrungen können auch Erwachsenen helfen, ihren Handy- und Social-Media-Konsum zu überdenken. Möglichkeiten und Ideen gibt es genug. Radikale Lösungen sind meist wenig erfolgversprechend, vielmehr können kleine Schritte neue Freiheiten schaffen. Das zeigt eine Studie des Forschungs- und Behandlungszentrums für psychische Gesundheit (FBZ) der Ruhr-Universität Bochum aus dem Jahr 2022: Schon eine Stunde weniger Handy-Zeit am Tag reichte bei einer einwöchigen Studie aus, um sich langfristig besser zu fühlen. Die überschaubare Reduktion der täglichen Nutzung hatte positive Effekte auf den Lebensstil und das Wohlbefinden der Teilnehmenden. Noch Monate nach dem einwöchigen Experiment nutzten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer ihr Handy im Schnitt 45 Minuten weniger als vor der Studie. Depressions- und Angstsymptome sowie der Nikotinkonsum gingen zurück. Viele Studien empfehlen vor allem einen Punkt: die Schaffung handyfreier Zonen und Aktivitäten – vor allem im Schlafzimmer.

„Unsere Welt ist laut geworden, auch dort, wo es besser still und ruhig zugehen sollte“, sagt Br. Christophorus. „Mit etwas Kontrolle und Einschränkung des Handykonsums könnten wir viel gewinnen: Fokus auf den Mitmenschen und Zeit für Stille.“ Denn wer jede Pause mit dem Smartphone füllt, verlernt, Stille auszuhalten. Man könnte auch sagen: Das größte Opfer des Smartphones ist nicht nur unsere Zeit, sondern die Stille. Im Emmaus-Kloster in Velp gelten seit einiger Zeit konkrete Regeln für die Smartphone-Nutzung, etwa: kein Telefon im Speiseraum, keine Pieps töne und grundsätzlich keine Lautsprecherfunktion. „Diese Regeln tun uns als Brüder-Gemeinschaft und unseren Gästen gut. Sie sorgen dafür, dass unser Kloster ein Ort der Stille bleibt. Ich bin mir sicher: Ein ausgeschaltetes Handy ist manchmal der beste Weg zu echter Gegenwart“, sagt Br. Christophorus. T

DIGITALE DIÄT

15 Tipps zur Reduzierung Ihrer Handynutzung

1. Legen Sie handyfreie Aktivitäten oder Räume fest: kein Handy am Tisch beim Essen, Kaffee/Tee am Morgen ohne Handy, Spaziergänge ohne Telefon in der Tasche, handyfreies Schlafzimmer, Hängematte im Garten, Gebetsecke
2. Legen Sie handyfreie Zeiten fest: kein Smartphone vor 9 Uhr in der Früh, kein Handy nach 22 Uhr
3. Entwickeln Sie in handyfreien Zeiten neue Rituale: ein Buch lesen, ein Instrument spielen, Kochen, Musik hören, Sport machen
4. Legen Sie für die sozialen Medien Zeiten fest: Insta nur von 9 bis 10 und von 21 bis 22 Uhr
5. Tragen Sie eine Uhr, damit Sie seltener aufs Handy schauen müssen
6. Antworten Sie nicht sofort auf Nachrichten über ihren Messenger, sondern gesammelt: am Mittag und am Abend
7. Schalten Sie die Kopplung zu Messenger-Diensten ihrer Smartwatch aus
8. Stellen Sie WhatsApp/Signal auf lautlos
9. Stellen Sie aus, dass andere sehen, ob Sie eine Nachricht gelesen haben und wann Sie zuletzt online waren
10. Schalten Sie alle Push-Nachrichten auf Ihrem Handy aus
11. Nutzen Sie den Flugmodus, um echte Offline-Zeiten zu genießen
12. Legen Sie Ihr Handy beiseite, wenn Sie einen Film oder eine Serie schauen (kein „second screen“)
13. Löschen Sie zehn Tage lang jeden Tag eine App auf Ihrem Handy. Wiederholen Sie das alle drei Monate
14. Tracken Sie Ihre Nutzungszeit (die meisten Handys haben diese Funktion) und versuchen Sie, die Zeit langsam zu reduzieren
15. Machen Sie einmal im Monat einen kompletten, handyfreien Tag (morgens und abends je fünf (!) Minuten Nachrichten checken ist erlaubt)

! STANDPUNKT

Wer einsam ist, scheut die Stille. Da hilft jeder, der Einsamen zuhört. Sprechen wir über unsere Ängste und Sorgen! Ein Plädoyer gegen das Schweigen.

TEXT: BR. MICHAEL MASSEO MALDACKER



► Der Winter ist kalt, wir ziehen uns gerne zurück. Weihnachten kann einsam machen! Bei den einen sind die liebe Familie und Freunde weit weg, bei den anderen ist es mit der lieben Familie nicht weit her. Die Einsamkeit der kalten und dunklen Tage und die Stille der Winterzeit sind für viele keine gute Erfahrung.

Wie schön ist es da doch, nicht einsam zu sein, sondern Gehör und Anlehnung zu finden. Mir ist vor kurzem Folgendes widerfahren: Es ist Freitagabend, ich stehe am Tresen eines Lokals in Salzburg. Ein fremder Mann spricht mich an. Er ist ungefähr Mitte 30. Er erzählt mir seine Geschichte und weint an meiner Schulter. Ich trage keinen

“

Sich den Kummer von der Seele zu reden,
das hilft. Sprechen wir miteinander!”

Habit in diesem Moment, bin nicht als Kapuziner wahrnehmbar. Und doch sucht er meine Nähe und meine Aufmerksamkeit.

Das ist mir zuvor noch nie passiert. Wie kommt dieser Mann dazu, mich, einen Fremden, anzusprechen und sich buchstäblich auszuweinen? Er erzählt mir, dass er seit Jahren seine bettlägerige Großmutter pflege. Er mache das gerne, sagt er. Er liebt sie. Aber diese Aufgabe überfordert ihn in seinem Alltag. Er glaubt, er habe dadurch „eigentlich kein eigenes Leben mehr“. Wie lange soll das noch so weitergehen?

Natürlich kann ich ihm keine schnelle Antwort geben, aber das erwartet er auch nicht. Doch ich kann etwas anderes: ansprechbar und zugewandt sein. Ich, der Fremde, darf ihm zuhören, kann ihm mein Ohr und meine Schulter anbieten. Offensichtlich stärkt ihn das. Er wischt seine Tränen weg und lächelt.

Mir macht diese Situation klar: Sich den Kummer von der Seele zu reden, das hilft. Sprechen wir miteinander! Unsere Welt ist groß und verworren. Selbstverständliche Aufmerksamkeit in einem nahen Familien- oder Freundes-Umfeld gibt es nicht mehr überall. Man muss sie sich suchen.

Wenn wir etwas nicht aussprechen, ist der Schaden auf jeden Fall größer, als wenn wir es aussprechen. Trauen wir uns!

T

BR. MICHAEL MASSEO MALDACKER

KAPUZINER IN SALZBURG

Br. Michael Masseo wurde 1974 in Rheinfelden geboren. Der gelernte Journalist trat 2019 in den Kapuzinerorden ein. Der Ordensmann lebt zurzeit im Kapuzinerkloster in Salzburg und arbeitet für das Rote Kreuz mit Geflüchteten.



PROVINCIALAT

Provincial: Br. Helmut Rakowski
Kapuzinerstraße 34
80469 München
T +49 (0)89 278 271 0
E-Mail: sekretariat.muenchen@kapuziner.org
kapuziner.org

KAPUZINERDELEGATION TIROL

Delegat: Br. Joly Puthuserry Varghese
Kaiserjägerstr. 6
6020 Innsbruck
T +43 (0)512 584 914 10
E-Mail: delegat.tirol@kapuziner.org
kapuziner.org und kapuziner.at

KAPUZINERDELEGATION

BELGIEN/NIEDERLANDE
Delegat: Br. Christophorus Goedereis
Basilius van Bruggelaan 4
5363 VA
Velp/Noord-Brabant, Niederlande
T +31 6 825 98 563
E-Mail: delegaat@kapucijnen.org
kapucijnen.com

Die Adressen aller Konvente finden Sie auf kapuziner.org

Impressum

cap! Das Magazin der Kapuziner

Herausgeber
Deutsche Kapuzinerprovinz
Kapuzinerstr. 34
80469 München
T +49 (0)89 278 271 0
tobias.rauser@kapuziner.org
kapuziner.org

Redaktion

Br. Christian Albert (Fushë-Arrëz, AL)
Br. Thomas Dienberg (Münster, D)
Br. Michael Maldacker (Salzburg, A)
Tobias Rauser (München, D)

Art Direktion

Christine Plößer
sequoia-media.com

Druck und Versand
Rademann Print, Lüdinghausen

Bankverbindung

Deutsche Kapuzinerprovinz
LIGA Bank e.G., Regensburg
BIC GENODEF1M05
IBAN DE60 7509 0300 1002 2064 39

Namentlich gekennzeichnete Texte geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder. Für den Inhalt der Texte sind die jeweiligen Autorinnen und Autoren verantwortlich.



|
Kapu-
ziner

EINFACH • FRANZISKANISCH • LEBEN