DAS MAGAZIN DER KAPUZINER

cap!

WINTER
2023

Vielfalt
Wie ein Miteinander gelingen kann

Achtsamkeit
Drei Übungen für ein bewussteres Leben

Abonnieren Sie cap! jetzt!
kapuziner.org/magazin

Demut

Das Leben annehmen, ansprechbar für Gott sein: Warum Demut die Mutter aller Tugenden ist

FOTO: DIRK D. (HTTPS://COMMONS.WIKIMEDIA.ORG/WIKI/FILE:BETHLEHEM_-_EINGANG_ZUR_GEBURTSKIRCHE.JPG), BETHLEHEM - EINGANG ZUR GEBURTSKIRCHE", HTTPS://CREATIVECOMMONS.ORG/LICENSES/BY-SA/3.0/LEGALCODE

FOTO: KAPUZINER/LÊMRICH

Liebe Leserinnen und Leser,

Br. Helmut Rakowski

ich darf Ihnen heute stolz cap! präsentieren, das neue Magazin der Kapuziner. Schön, dass Sie dabei sind, wenn wir uns in der ersten Ausgabe dem Thema Demut widmen. Eigentlich ein Widerspruch: Wir sind stolz, mit Ihnen über Demut zu reden. Schon diese ersten Worte im Heft zeigen, dass es um ein Thema geht, über das es nachzudenken lohnt.

Nicht wenige Menschen müssen auf schmerzhafte Weise Demut lernen, erfahren sich gedemütigt. Wir glauben, dass es aus der Erfahrung des geistlichen Lebens Einsichten gibt, die Demut nicht als Verlust, sondern als Wert sehen lassen. Darüber wollen wir mit Ihnen ins Gespräch kommen (ab Seite 8).

Wenn Sie uns schon länger begleiten, dann haben Sie bemerkt, dass wir uns internationaler aufgestellt haben. Mit Flandern, den Niederlanden und dem westlichen Teil Österreichs bildet Deutschland eine gemeinsame Provinz. Die Herausforderungen der Zeit sind nur im internationalen Miteinander zu meistern. Gleichzeitig konzentrieren wir uns. Nach schmerzhaften Abschieden setzen wir jetzt neue Akzente, etwa in Albanien, wo drei Brüder aktive Glaubens- und Lebenshilfe leisten (ab Seite 28).

Mit unserem Kloster im Netz auf kapuziner.org, unserer Präsenz in den sozialen Medien und mit diesem neuen Magazin wollen wir Kapuziner Sie in Zeiten von Klimakrise, Krieg und anderen Umbrüchen begleiten. Wir wollen gemeinsam mit Ihnen aus der Spiritualität des heiligen Franziskus heraus nach Antworten suchen: authentisch, spirituell, konkret.

Im Blick auf die Adventszeit und das Weihnachtsfest erinnere ich mich an die niedrige Tür, die in die Geburtskirche Christi in Bethlehem hineinführt. Um der „Demut Gottes" in dem Kind in der Krippe zu begegnen, muss ich mich selbst beugen.

Ich wünsche Ihnen eine anregende Lektüre!

Provinzialminister der
Deutschen Kapuzinerprovinz

Inhalt

Ausgabe
WINTER
2023

TITELTHEMA

08
Mutter aller Tugenden
Wie Demut zu einem gelingenden Leben beitragen kann

12
Interview
Der Philosoph und Jesuit Godehard Brüntrup über den Weg zum Glück

14
Franz von Assisi
Die Liebe im Fokus: Was ist die Quelle franziskanischer Demut?

16
Umfrage
Wir haben Christinnen und Christen gefragt: Wann wirst Du demütig?

Rubriken

03 Editorial

06 News

31 Klosterküche

34 News und Nachrufe

39 Bildmeditation

43 Kontakte/Impressum

FOTOS: KENZIE KRAFT/UNSPLASH (TITEL), KAPUZINER/LÊMRICH

FOTOS: KAPUZINER/LEDERSBERGER, ISTOCK

18
EINBLICK
Der heilige Fidelis in Feldkirch

20
WAS TREIBT DICH AN?
cap!-Interviewreihe
Br. Moritz Huber aus Salzburg über Berufung und Gottesbeziehung

22
Vielfalt in Gemeinschaft
Wie durch gemeinsame Werte ein Miteinander gelingen kann

26
ZWEI KÖPFE, ZWEI MEINUNGEN
Dürfen wir noch Fleisch essen?

28
Albanien im Umbruch
Abwanderung prägt das Leben der Bevölkerung Albaniens

32
KAPUZINER HELFEN
Gemeinsam mit den Kapuzinern unterwegs: Wirksame Spenderinnen und Spender

36
Neustart in Salzburg
Auf dem Kapuzinerberg in Salzburg ist in den letzten Monaten vieles in Bewegung gekommen

40
IMPULS & LEBEN
Achtsamkeit schärfen
Drei Übungen, um das Leben bewusster zu gestalten

42
STANDPUNKT
Heilige sind out? Von wegen! Warum wir Vorbilder brauchen, sagt Br. Marinus Parzinger

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! auch 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

Deutsche Kapuzinerprovinz

Vier Länder, eine Provinz

Der Name „Deutsche Kapuzinerprovinz" trügt: In dieser Provinz sind seit 2023 Klöster des franziskanischen Ordens aus vier Ländern in Europa vereint. Hauptsitz der Provinz ist München. Die Deutsche Kapuzinerprovinz entstand vor einigen Jahren aus der Vereinigung zweier deutscher Provinzen. Die niederländischen Brüder gehören seit 2020 dazu, die belgischen Kapuziner seit 2023. Niederlande und Belgien sind in der „Delegation Belgien/Niederlande" der Deutschen Kapuzinerprovinz organisiert. Auch vier österreichische Klöster sind seit 2022 als „Delegation Tirol" wichtiger Teil der Gesamt-Provinz. Die übrigen Klöster in Österreich gehören zur Provinz Krakau. In Deutschland gibt es somit sieben, in Belgien drei, in den Niederlanden zwei und in Österreich vier Klöster, die in der gemeinsamen Provinz organisiert sind. Gewählter Provinzial für alle Brüder ist Br. Helmut Rakowski. Delegat der Delegation Tirol ist Br. Erich Geir, Delegat der Delegation Belgien/Niederlande ist Br. Christophorus Goedereis.

„Laudate Deum" veröffentlicht

Papst ruft zu mehr Klimaschutz auf

In seinem apostolischen Schreiben „Laudate Deum" („Lobt Gott") fordert Papst Franziskus die Weltgemeinschaft auf, mehr gegen den Klimawandel zu unternehmen. Zwar hebt der Papst geplante Anstrengungen zu mehr Klimaschutz heraus, stellt aber auch fest: „Die getroffenen Vereinbarungen (erfuhren) nur ein geringes Maß an praktischer Umsetzung, weil keine geeigneten Mechanismen zur Kontrolle, zur periodischen Überprüfung und zur Bestrafung der Zuwiderhandlungen eingerichtet wurden." Für die Zukunft brauche es einen neuen Prozess: mit effizienten Maßnahmen, die verpflichtend sind und die auch überwacht werden.
Der Papst wendet sich in „Laudate Deum" auch explizit gegen diejenigen, die den menschengemachten Klimawandel leugnen. „In den vergangenen Jahren hat es nicht an Personen gefehlt, welche diese Beobachtung kleinreden wollten", kritisiert der Papst. Er sieht sich zu dieser Klarstellung in „Laudate Deum" gezwungen „aufgrund bestimmter abschätziger und wenig vernünftiger Meinungen (...), die ich selbst innerhalb der katholischen Kirche vorfinde."
Papst Franziskus beschäftigt sich auch mit denjenigen, die als „sogenannte radikalisierte Gruppen die Aufmerksamkeit auf sich ziehen". Diese Gruppen füllten eine Lücke in der Gesellschaft, die nicht ausreichend Druck auf die Politik ausübe. Gerade der Westen müsse seinen „unverantwortlichen Lebensstil" verändern, um wieder auf den „Weg der gegenseitigen Fürsorge" zu kommen.

Ausbildungsstart in Italien

Noviziat in Tortona

Eingekleidet Zum Noviziatsstart bekommen die Brüder ihr Ordensgewand

Im italienischen Tortona absolvieren junge Kapuziner aus vielen europäischen Ländern ihr Noviziat. Der neue Jahrgang wurde vor einigen Wochen eingekleidet. Mit dabei: Br. Brian Thomas aus Deutschland. Der junge Mann hatte sich zuvor in Münster, Salzburg und Lendinara in der sogenannten Postulatszeit auf das Noviziat in Norditalien vorbereitet. Der deutsche Kapuziner Br. Harald Weber ist Teil des Ausbildungskonventes in Tortona. Mit dem internationalen Noviziat will der Orden es seinem Nachwuchs ermöglichen, mit einer größeren Anzahl von Mitbrüdern in der gleichen Ausbildungssituation zusammenzuleben und sich über gemeinsame Fragen auszutauschen. Am Ende des Noviziats steht für die Novizen die Entscheidung an, ob sie die zeitlichen Gelübde als Kapuziner ablegen wollen.

Engagement im Kriegsgebiet

Ukraine-Hilfe geht weiter

Seit Beginn des Krieges gegen die Ukraine helfen die Kapuziner der Deutschen Kapuzinerprovinz konkret vor Ort: Viele Hilfsgüter sind seitdem ins Land gebracht worden. Mehrfach waren Br. Moritz und Br. Jeremias in der Ukraine. Doch noch immer ist die Not groß. „Wir haben fast alles verteilt, der Bedarf ist riesig. Die Menschen in der Frontzone sind verarmt": Dieser Hilferuf erreichte die Kapuzinerbrüder vor wenigen Wochen. „Wir wollen die Menschen unterstützen – sie brauchen uns!", sagt Br. Moritz Huber.

FOTOS: KAPUZINER

Notlage Die Hilfe kommt an

So können Sie helfen:
Kontoinhaber: Deutsche Kapuzinerprovinz,
IBAN: DE60 7509 0300 1002 2064 39,
Verwendungszweck: Ukrainehilfe, Spendenbescheinigung: moritz.huber@kapuziner.org

KURZ NOTIERT

Franziskanische Jubiläen
In den kommenden Jahren feiert die franziskanische Familie eine ganze Serie von Jubiläen. Während sich 2023 die Weihnachtsfeier in Greccio mit dem Krippenspiel zum 800. Male jährt, steht 2024 der Empfang der Stigmata und dann die Entstehung des Sonnengesangs des heiligen Franziskus an. Im November 2023 feierten die franziskanischen Gemeinschaften den Auftakt für diese Jubiläumsreihe in der Liebfrauenkirche der Kapuziner in Frankfurt.

Ausstellung „San Francesco"
Mit einer Doppelausstellung widmet sich das Diözesanmuseum im bayerischen Freising bei München der Figur des heiligen Franziskus von Assisi und dem Werk der deutsch-amerikanischen Künstlerin Kiki Smith. Die Ausstellung versammelt herausragende Werke und hochkarätige Leihgaben vorrangig aus italienischen Museen zu einem der meistverehrten Heiligen der katholischen Kirche. Die Ausstellung läuft bis zum 7. Januar 2024.
dimu-freising.de

Weitere News, Interviews und Podcasts finden Sie auf **kapuziner.org**

+++ Interview mit Br. Franz Beer zur Ikonenmalerei +++ Jahreswechsel in den Klöstern Salzburg und Frankfurt für junge Leute +++ Papstprediger und Kapuziner Raniero Cantalamessa über gute Predigten +++ Der Krippenbauer aus dem albanischen Lumbardh +++ 800 Jahre Wundmale des Franziskus +++

FOTO: KENZIE KRAFT/UNSPLASH

Demut

Bin ich dankbar für das, was mir das Leben schenkt? Bin ich im Alltag und am Ende des Lebens bereit, loszulassen? Wie verhalte ich mich Gott gegenüber? Wie Demut zu einem gelingenden Leben beitragen kann.

TEXT: BR. THOMAS DIENBERG

Seit längerem schon begleitet mich die Demut in meinen Kursen und Workshops zum Thema „Leadership und Spiritualität“. Doch ich glaube, ich habe erst so richtig verstanden, was Demut existentiell meint, als ich in diesem Jahr meinen besten Freund in den Tod begleitet habe. Er ist bewusst gestorben, und noch am Tag vor seinem Tod hat er gelächelt. Er hat ihn geplant, seinen Tod. Auch wenn es sehr schmerzhaft war, so bin ich doch ungeheuer dankbar, diese Tage mit ihm erlebt zu haben.

Mit einem Male habe ich gespürt, was Leben heißt: nämlich abgeben zu können, sich zu überlassen, den Tod zu akzeptieren, weil er zum Leben gehört. Ich kann ihn nicht bekämpfen, er wird mich einholen, hartnäckig, und einmal auch an meine Tür klopfen und mich fragen: Es ist so weit, bist Du bereit? Das zu erkennen und zu akzeptieren, so zu leben und so zu sterben, das hat für mich ganz viel mit Demut zu tun. Ich bin sterblich und damit endlich, wir alle sind es. Das Sterben und der Tod gehören zum Leben. Und so viele vor mir sind gestorben, so viele nach mir werden sterben. Ich reihe mich ein. Ich bin einer von Milliarden, ganz klein in meinem bescheidenen Universum. Das macht mich demütig. Eine jahrtausendealte Menschheitsgeschichte liegt bereits hinter uns. Entwicklungen und Fortschritt, und es wird weitergehen nach meinem Tod, ohne mich.

Das Leben und Sterben annehmen

Eine andere Erfahrung im Zusammenhang mit dem Sterben meines Freundes war die Erkenntnis, dass ich auch ihn gehen lassen muss. Ich musste loslassen. Demut hat mit Loslassen zu tun. Demut in diesem Sinne ist eine Haltung, die das Leben sieht, wie es ist; eine Haltung, die darum weiß, dass Leben Sterben-müssen bedeutet.

Zudem hat mich nicht nur der Tod, sondern auch das Leben meines Freundes gelehrt, was Demut heißt: nämlich das Leben so zu nehmen, wie es ist, und es trotz aller Krankheit und Krisenzeiten zu genießen, es zu gestalten und mit Hoffnung und Freude anzureichern. Er war ein sehr dankbarer Mensch, der mir sehr deutlich vor Augen geführt hat, dass im Leben nichts selbstverständlich ist. Umso mehr gilt es, dankbar zu sein für das, was mir das Leben schenkt. Dankbar sein für das Geschenk der Liebe und der Freundschaft, in Gelassenheit dankbar sein für die Geschenke des Lebens – und mit einem Lächeln den Weg des Lebens gehen, bis zum Tod. Demütig hat er seinen Tod gestaltet – und so wollte er auch eine schlichte und einfache, eine bescheidene Beerdigung. Demut hat mit einem Maß an Bescheidenheit zu tun und bedeutet, das Geschenk des Lebens anzunehmen.

Selbst-Akzeptanz, nicht Selbst-Überhebung

Demut ist eine Haltung und eine Tugend, die hilft, das Leben, das Sterben und den Tod zu gestalten. Demut, so sagte es der Theologe Johannes Chrysostomus im vierten Jahrhundert nach Christus, ist die Mutter aller Tugenden. Sie nimmt das Leben in all seinen Facetten ernst, gestaltet es, weiß aber auch darum, dass vieles nur Stückwerk bleibt, dass der Mensch vieles nicht aus sich selbst heraus leisten kann, dass niemand vollkommen ist – und dass das Leben eben so ist, wie es ist.

In der Benediktsregel, geschrieben im sechsten Jahrhundert nach Christus, nimmt die Demut einen großen Raum >

„Demut
lässt mich auf die Welt und den Menschen, auf mich selbst schauen, wie ich bin: geschaffen, geliebt, mit Schwächen und vielen Fragen. Nicht vollkommen, endlich und sterblich, aber getragen von Gott.

ein. Der heilige Benedikt sagt: „Die erste Stufe der Demut (ist): Der Mensch achte stets auf die Gottesfurcht und hüte sich, Gott je zu vergessen." Damit bringt er eine der Grundansichten christlich verstandener Demut zum Ausdruck: Die Demut ist eine Haltung Gott gegenüber. Ihn ehren und sich vor dem zu verneigen und abhängig zu wissen, der das Leben, die Welt und den Menschen in Liebe geschaffen hat.

Für Franz von Assisi zeigte sich die personifizierte Demut Gottes in der Menschwerdung seines Sohnes: klein und abhängig – und etwas Großes ist daraus entstanden. Damit verbunden ist ein Auftrag. Nämlich zu den Kleinen und Schwachen zu gehen, zu denen, die Hilfe benötigen und sich selbst nicht helfen können, das Kleine und Schwache, das Niedrige wertzuschätzen, denn daraus kann Großes entstehen.

Sich selbst nicht so wichtig zu nehmen, das Ego hintan zu stellen und mit den eigenen Schwächen und Unvollkommenheiten gelassen umzugehen, sodass ich auch mit den Schwächen anderer gelassen umgehen kann: Wenn ich das anerkenne, dann gelingt es mir, der Stolperfalle der Selbstüberhebung und der Überforderung zu entgehen. Das ist gelebte Demut. Allerdings: Das hört sich leicht an, ist aber oft so schwer umzusetzen. Mich akzeptieren, wie ich bin, auch mit dem, wo ich nicht gerne hinschaue, was mir wehtut oder wo ich mir wehtue und mich selbst nicht mehr verstehe – das ist eine Kunst, die es immer wieder von neuem einzuüben gilt. Das bedeutet auch, von großartigen Idealen und Bildern, die ich womöglich von mir selbst habe, zu lassen. Zu akzeptieren, dass ich so manches falsch mache, dass ich vieles nicht kann, dass ich in vielem von anderen abhängig bin. Aber das kann, ehrlich hingeschaut, auch ziemlich entlasten und befreien. Ich muss nicht alles selbst machen, ich kann es nicht. Ich kann und darf es lassen, anderen überlassen. Loslassen – im Sinne einer radikalen und schonungslosen Selbsterkenntnis.

Bodenständig und maßvoll

Die iroschottischen Mönche, denen der europäische Kontinent das Christentum zu verdanken hat, benutzten das lateinische Wort „humilitas" für Demut. Darin steckt das Wort „humus": die Erde, der Boden. Auch das Wort „homo" (Mensch) ist mit „humus" verwandt. Darin drückt sich aus, dass ein demütiger Mensch ein bodenverhafteter, ein bodenständiger Mensch ist, eben ein geerdeter Mensch. Demütig in diesem Sinne bedeutet, mit beiden Beinen auf dem Boden zu stehen. Klug und maßvoll, tapfer, aber nicht tollkühn das Leben zu gestalten.

Demut lässt mich auf die Welt und den Menschen, auf mich selbst schauen, wie ich bin: geschaffen, geliebt, mit Schwächen und vielen Fragen. Nicht vollkommen, endlich und sterblich, aber getragen von Gott. Und das gilt es nicht zu vergessen. Das meint gottesfürchtig und demütig zu sein.

Mut zum Dienen: Demut als Führungsprinzip?

Die Demut spielt auch im Zusammenhang mit Leadership eine große Rolle. In dem Wort Demut stecken zwei Aspekte, die eine Leitlinie für eine gute und gelingende Leitung und Führung aufzeigen: Mut und Dienen - der Mut zum Dienen! Dienen bedeutet nicht, sich hintan oder alles und jeden auf eine Ebene zu stellen oder auf Leitung zu verzichten. Diese Frage steht im Mittelpunkt: Das, was ich jetzt tue, die Art und Weise, wie ich dieses Meeting gestalte oder jenen Veränderungsprozess angehe, wie ich die Gesamtstrategie für die Organisation plane oder die Mitarbeitenden ermutige, ihre Fähigkeiten zu entdecken und zu entfalten – wem dient das? Dient es dem Einzelnen, dient es der Atmosphäre, dient es dem Gesamt? Wenn ich diese Frage beantworten kann, dann wird Führung gelingen und Erfolg haben. Denn sie stellt nicht die Leitung in den Mittelpunkt, sondern die Organisation mit den einzelnen Mitarbeitenden.

„Demut
als Mutter aller Tugenden hat die Kardinaltugenden Klugheit, Tapferkeit, Gerechtigkeit und das Maßhalten mit im Boot."

Der Mut zum Dienen (statt Herrschen) zeigt sich in der Art, wie eine Führungskraft den Mitarbeitenden begegnet. Das drückt sich nicht zwangsläufig in flachen und agilen Strukturen aus. Diese müssen mit Haltungen gefüllt werden, und wenn diese fehlen, dann hilft auch Agilität nicht. Demut als die Mutter aller Tugenden hat die Kardinaltugenden Klugheit, Tapferkeit, Gerechtigkeit und das Maßhalten mit im Boot. Klug ist, wer zum Wohle und im Dienste des Ganzen handelt und entscheidet. Klug ist auch, wer weise Entscheidungen trifft.

Tapfer ist, wer anderen Menschen etwas zutraut und damit das Risiko des Vertrauens eingeht. Tapferkeit zeigt sich im Mut zum Dienen. Gerecht ist, wer den Einzelnen das zukommen lässt, was ihnen zusteht; nicht jedem das Gleiche, sondern jedem und jeder das seine und das ihre. Maßhalten in der Führung besteht darin, die Balance zu finden zwischen Nähe und Distanz, zwischen Partizipation, Delegation und Handlungsanweisungen. Maßhalten weiß die eigenen Gefühle einzuordnen und der eigenen Intuition zu vertrauen.

Sich selbst in die Augen schauen

Falsch verstandene Demut hingegen wertet sich selbst ab. Das hat nichts mit Demut zu tun, denn der Mensch ist so, wie er ist, von Gott geliebt und geschaffen, und muss sich nicht im Vergleich mit anderen herabsetzen. Die Ablehnung seiner selbst ist die Ablehnung der Güte und Liebe Gottes. Die Letzten werden die Ersten sein (Lk 14,10f) bedeutet, sich nicht zu überschätzen, sich aber wertzuschätzen und zu wissen, wer ich bin. Ich kann in den Spiegel und mir in die Augen schauen.

Für mich zeigt sich so immer wieder, dass Demut tatsächlich die Mutter aller Tugenden ist. Oder wie es in einem Wort der Wüstenväter aus dem vierten Jahrhundert nach Christus heißt: „Die Demut und die Furcht Gottes übertreffen alle Tugenden." T

FOTOS: SUWAREE TANGBOVORNPICHET/ ISTOCK, ALEXANDER KAUFMANN/ UNSPLASH

„Demut ist Grundlage des inneren Wachstums“

Ist Demut eine Überlebensfrage der Menschheit? Was ist spirituelle, was intellektuelle Demut? Der Philosoph und Jesuit Godehard Brüntrup im Gespräch.

INTERVIEW: TOBIAS RAUSER

Professor Brüntrup, ist Demut der beste Weg zum Glück?
Thomas von Aquin und andere Philosophen waren der Meinung, dass Demut die Mutter aller Tugenden ist. Und ich finde, da ist was dran. Es gibt gute Argumente dafür, dass ein tugendhaftes Leben zum Glück führt. Der wichtigste Aspekt ist: Die Demut schützt uns vor Selbstüberschätzung. Und diese Selbstüberschätzung würde dazu führen, dass man weniger lernt, dass man weniger gut in Beziehungen leben kann und dass man sich abkapselt. Die Demut führt also dazu, dass ich mir selber weniger wichtig bin und ich dadurch die Tür zu mir, zur Realität und zu anderen Personen öffnen kann. Das ist die Grundlage des inneren Wachstums.

Demut ist kein sehr beliebter Begriff.
Demut wurde oft missbraucht. Da müssen wir uns als Kirche auch selbst auf die Brust schlagen. Viel zu oft hieß es: „Du kommst nur zum Heil, wenn du dich geistlich verkrüppelst und nicht zu deinen innersten Anliegen stehst.“ Aber gerade das ist nicht Demut. Demut soll zum Wachstum führen, die inneren Hindernisse für mein Wachstum beseitigen. Viel zu oft wurde der Begriff, auch in der Kirche und in Ordensgemeinschaften, ausgenutzt, um Leute klein zu halten und zu disziplinieren.

Was sollte Demut aus Ihrer Sicht sein?
Es gibt verschiedene Aspekte. Ich beginne mal mit der intellektuellen Demut. Sie besteht in der philosophischen Einsicht des Sokrates: Ich weiß, dass ich nichts weiß. Nicht jeder, der zwei Artikel im Internet über Covid gelesen hat, sollte sich dann auf Facebook und YouTube als Experte zum Thema ergießen. Solchen Leuten mangelt es an intellektueller Demut. Es geht also, positiv gesprochen, um eine realistische Selbsteinschätzung und darum, immer lernfähig zu sein! Ein zweiter Aspekt der Demut bezieht sich auf den Umgang mit anderen Menschen. Bin ich offen für Neues, oder habe ich vorgefasste Meinungen und die anderen können nur im Lichte dieser Meinung erscheinen?

Was ist mit spiritueller Demut?
Ja, auch das ist ein Teil des Begriffes. Bei spiritueller Demut geht es vor allem darum, immer ansprechbar für Gott zu bleiben. Dinge, die einem ans Herz gewachsen sind, loslassen zu können. Nicht gebunden zu sein.

In Ihrer Gottesbeziehung, welche Rolle spielt der Begriff da?
Als Jesuit gesprochen würde ich sagen: Der Mensch ist dahin geschaffen, durch seine Tätigkeiten Gott zu loben und zu ehren. Ich tue also die Dinge nicht, um als Wissenschaftler glänzend dazustehen. Sondern ich ordne mich ein in etwas, das größer ist als ich selbst. Das ist letztlich eben Gott selber, in dessen Schöpfungswerk ich mich einordne. Demut heißt, dass die Ausrichtung meines Lebens auf Gott hin ist und mein Leben seine Güte sichtbar macht.

Geht es in der Demut auch um einen guten Blick auf mich selbst, um Wahrhaftigkeit?
Ja, das ist ein wichtiger Aspekt. Das ist zum Beispiel auch ein Grund dafür, warum man zur Beichte gehen sollte, um einen wahrhaftigen Blick auf sich selbst zu bekommen. Aber Demut ist mehr als das: geistlich gesprochen geht es darum, dass ich in mir Platz mache. Platz mache für Christus.

Wenn Sie auf unsere Gesellschaft blicken: Erschwert diese es, demütig zu leben?
Es ist ungeheuer erschwert. Denn diese Zeit scheint erstmal das Gegenteil von Demut zu belohnen – etwa in den sozialen Medien. Wir belächeln alle den Narzissmus von Trump, aber im Endeffekt ist das, was er treibt, ja nur die Zuspitzung dessen, was wir alle in der Gesellschaft denken und tun. Der Mangel an Demut äußert sich oft darin, dass Menschen denken: Das, was ich bin und erreicht habe, das habe ich mir selbst erschaffen. Statt zu erkennen, dass das Meiste uns geschenkt wird.

Ist Demut also die Einsicht, dass ich Teil von etwas Größerem bin?
Das ist gut formuliert: Teil von etwas Größerem, aber freiwillig und selbstbestimmt.

Werden deshalb viele Menschen in der Natur demütig?
Angesichts der Erhabenheit der Natur wird uns klar und einsichtig, dass wir eben nicht alles selbst erschaffen, dass wir nur ein Teil des Universums sind. Hier muss ich mich nicht aufspielen. Jeder, der einmal in einem Boot auf dem Meer hin und her geschaukelt wurde oder im Sturm auf einem Berg stand, weiß, was ich meine.

Was macht Sie demütig?
Eine ganz große Erfahrung der Demut ist das Schöne. Ich spüre, dass das Schöne eine Dimension ist, die die Zeit überdauert. Sie ist mehr als ich in meiner Vereinzelung. Das kann ein Musikstück sein, ein Bild. Die Kunst lässt uns staunen. Das ist demütig. Und natürlich machen mich Erfahrungen der Unverfügbarkeit demütig, die großen Lebensstationen wie Tod oder Geburt. Dass ich auf der Welt bin, ist nicht meine Leistung! Oder die Liebe: Ich kann ein noch so „toller Hecht“ sein, aber dass mich jemand wirklich liebt, dass kann ich nicht durch Leistung erzwingen. Echte Liebe macht demütig.

Ist Demut für die Menschheit eine Überlebensfrage?
Ja, das würde ich so sehen. Es geht darum: Wie gehen wir mit diesem Planeten um? Es gibt noch viele Generationen nach uns! Wir sind nicht nur der Natur verpflichtet, sondern auch den jetzt noch nicht lebenden Menschen. Sich hier zurückzunehmen, nicht so zu leben, als würde es kein Morgen geben, das ist ein Aspekt der Demut, der eine Überlebensfrage für die Menschheit ist. T

FOTO: HOCHSCHULE FÜR PHILOSOPHIE

Professor Dr. Godehard Brüntrup SJ
wurde 1957 in Fulda geboren. Godehard Brüntrup ist ein deutscher Philosoph, Theologe und Jesuit. Der Wissenschaftler und Ordensmann ist Professor für Metaphysik sowie Philosophie der Sprache und des Geistes an der Hochschule für Philosophie in München. Zudem unterrichtet er an der St. Louis University in den USA.

Klein und zugleich wertvoll

Was ist die Quelle franziskanischer Demut? Für Franz von Assisi war klar: Es geht darum, sich von der Anmaßung der eigenen Wichtigkeit zu befreien. Im Zentrum steht die Liebe: Sie schafft von Natur aus eine innere Bescheidenheit.

FOTO: KAPUZINER/LÉMRICH

„Wo Geduld ist und Demut, da ist nicht Zorn noch Verwirrung."

TEXT: BR. CHRISTOPHORUS GOEDEREIS

Sommer 1204: Es war eine jener lauen Nächte, wie man sie in Mittelitalien kennt. Die Jugend von Assisi zog wieder einmal lärmend durch die Straßen. Man hatte gut gegessen und zu viel getrunken. Anführer der Truppe war Francesco Bernardone, Spross eines reichen Tuchhändlers. Ein Playboy, der sich extravagant kleidete, viel feierte und am Ende auch noch die Rechnung für alle beglich. Dass er an jenem Abend zurückblieb, fiel den anderen zunächst nicht auf. Als sie es merkten, fanden sie ihn ekstatisch entrückt, wie vom Blitz getroffen. Die Chronisten sollten später berichten: „Plötzlich wurde er vom Herrn heimgesucht, und sein Herz wurde von solcher Freude erfüllt, dass er weder sprechen noch sich rühren konnte." Nach und nach entsagte jener Francesco Bernadone allem irdischen Reichtum, brach mit seiner Familie und zog in einer einfachen Kutte als Wanderprediger durch das Land. So wie einst Jesus von Nazareth. In Armut und Demut. Aus Francesco wird Franz von Assisi, und es gibt kaum eine andere Gestalt, mit der man die Tugend der Demut derart verbindet. Alle Geschöpfe betrachtete er als Schwestern und Brüder. Niemand solle sich über einen anderen Menschen erheben. Alle sind gleich, egal ob Papst, König oder Bettler. Denn alle sind Geschöpfe des einen Schöpfers. Nicht mehr und nicht weniger.

Was hat es mit der franziskanischen Demut auf sich? Was ist die Quelle, aus der die Minderbrüder – so der ursprüngliche Name des Ordens – bis heute leben? Die folgende Geschichte lässt etwas über diese Quelle erahnen: „Eines Tages fragte ihn Bruder Matteo: „Warum gerade du? Warum rennen alle dir hinterher, und warum scheinen alle dich sehen und hören zu wollen?" Franziskus antwortete: „Weil Gott unter den Sündern keinen größeren gefunden hat, um an ihm seine Barmherzigkeit zu erweisen"."

Die Menschwerdung Gottes

Die Demut des heiligen Franziskus ist weder ein Trick noch eine Erfindung. Sie hat ihre Wurzeln im christlichen Glauben und nährt sich aus einer zutiefst spirituellen Quelle. „Das, was der Mensch vor Gott ist, das ist er, nicht mehr und nicht weniger", sagt Franziskus. Für ihn ist klar: Nur Gott selbst kommen Lob, Herrlichkeit und Ehre zu. Sowohl in der Bibel wie auch in den Schriften des Franziskus begegnet uns eine Demut, die zwei Perspektiven kennt. In der ersten wird sich der Mensch bewusst, wie klein und zugleich wie wertvoll er vor Gott ist. Noch viel wichtiger aber ist der zweite Blickwinkel: So sehr Franziskus sich im Angesicht Gottes seiner eigenen Schwachheit bewusst ist, fasziniert ihn die Demut, mit der Gott selbst sich offenbart. Weil Gott die Liebe ist, ist Gott auch die Demut. Wer liebt, macht sich abhängig. Und wer sich abhängig macht, wird demütig. Die Liebe schafft von Natur aus eine innere Bescheidenheit, die ganz auf den anderen ausgerichtet ist. Franziskus erfährt dies in den christlichen Glaubensinhalten der Menschwerdung Gottes (Gott steigt herab und wird Mensch in Jesus von Nazareth) sowie im Tod Jesu am Kreuz (der menschgewordene Gott gibt in Liebe und Ohnmacht sein Leben hin). Diese christlichen Glaubensinhalte werden für Franziskus hier auf Erden nirgendwo so sichtbar wie in der Feier der Eucharistie. Vor der schlichten Gestalt des Brotes auf dem Altar fällt Franziskus in das Gebet: „O erhabene Demut! O demütige Erhabenheit, dass Gott sich zu unserem Heil unter der anspruchslosen Gestalt des Brotes verbirgt! Seht, Brüder und Schwestern, die Demut Gottes! Behaltet darum nichts von euch für euch zurück, damit euch als Ganze aufnehme, der sich euch ganz hingibt."

Mit diesen Worten bringt es der Heilige auf den Punkt: Die Quelle aller menschlichen Demut liegt in Größe und Erhabenheit, aber auch in der Liebe und Demut des Schöpfers selbst. Das ist die eigentliche Quelle der franziskanischen Demut.

Mit Demut an Größe gewinnen

Wir entdecken hier etwas Wichtiges: Demut besteht nicht darin, sich geringer als die anderen zu fühlen, sondern sich von der Anmaßung der eigenen Wichtigkeit zu befreien. Christliche Demut ist frei von jeglichem Minderwertigkeitskomplex, aber auch von jeglichem Größenwahn. Vielmehr gilt: Wer Demut beweist, der gewinnt an Größe. Die biblische Quelle für dieses Verständnis findet sich im Hymnus des Philipperbriefes im Neuen Testament: „Jesus war wie Gott, hielt aber nicht daran fest, wie Gott zu sein, sondern er entäußerte sich und wurde den Menschen gleich."

Im Jahr 1999 wurde der heilige Franziskus vom New York Times Magazine zum „Mann des Jahrtausends" gekürt. Würden wir alle ein bisschen mehr wie er, wäre die Menschheit einen Schritt weiter. T

Wann wirst Du demütig?

Mit der Demut ist es oft nicht so einfach. Auch in der Bibel wird diese Tugend oft thematisiert, etwa im Epheserbrief: „Seid demütig, friedfertig und geduldig, ertragt einander in Liebe."
cap! hat nachgefragt: **Wann wirst Du demütig?**

UMFRAGE: TOBIAS RAUSER

Demütig werde ich beim staunend-dankbaren Gewahrwerden der Dinge, die mir von Gott geschenkt wurden. Es sind zudem Krisen, die zeigen, dass ich nicht alles aus eigener Kraft schaffen kann – aber auch nicht muss, denn ich bin getragen von Gott."

Johanna Beck
Autorin & Literaturwissenschaftlerin, Stuttgart

Demütig macht mich, wenn ich Gottes großartige Schöpfung und die Menschen in ihrer Verschiedenheit als Gottes Abbild bestaune. Demütig bin ich, wenn ich mich in meiner Gott gewollten Begrenztheit bejahe."

Br. Engelbert Bacher
Kapuziner, Feldkirch

Bei Demut merke ich, dass diese für mich gar nicht in sich alleine steht, sondern mit Dankbarkeit eng zusammen gehört. In der Verbindung werde ich demütig besonders im Blick auf meine Familie und das Geschenk des Lebens."

Sr. Clara Delbrügge
Franziskanerin von Reute, Ulm

Ich bin gut darin, mich um mich selbst zu drehen. Wenn ich durch Gebet oder auch eine Begegnung, eine Nachricht, herausgerissen werde und sehe, wie gut ich es habe und wie klein mein Leben im Großen ist, werde ich auf gute Art demütig."

Josephine Teske
Pastorin & Ratsmitglied der EKD, Hamburg

Demütig werde ich vor Geheimnissen des Lebens: Geburt, Krankheit, Tod. Vor Naturschönheit und herausragenden Kulturleistungen. Im Gewahrwerden eigener früherer Irrtümer. Vor der Liebestat Jesu am Kreuz oder Maximilian Kolbes im KZ."

Andreas Püttmann
Politikwissenschaftler & Publizist, Bonn

Demut erinnert mich zuerst an das althochdeutsche „Dienmut". Was gibt mir Mut zu dienen? Es sind immer wieder stille Momente, die mich ermutigen, mich von Hochmut zu lösen und mich mit Freude vom konkreten Leben in den Dienst nehmen zu lassen."

Elisabeth Berger
Exerzitienbegleiterin, Irdning

Wenn ich mir wie der heilige Franziskus vor 800 Jahren unter die Haut gehen lasse, wie bescheiden, verletzlich, ohnmächtig und hilflos Gott in Jesus Mensch wurde. Diese Demut Gottes berührt mich immer wieder neu."

Br. Laurentius Wenk
Kapuziner, Münster

Dem Tod ins Auge schauen

Die Kapuziner haben sich in ihrer Spiritualität bewusst der Endlichkeit gestellt. Die Gruftanlagen in Rom, Palermo und Brünn, aber auch die Kaisergruft in Wien geben davon Zeugnis. In der Kapuzinergruft in Rom heißt es: „Was ihr seid, waren wir. Was wir sind, werdet ihr sein!“ Der Blick auf die Vergänglichkeit schärft den Blick auf das Ewige und damit auch auf das Jetzt. In Feldkirch blickt der heilige Fidelis von Sigmaringen dem Betrachter leicht verhüllt ins Auge. Was sehe ich dadurch neu?
kapuziner.org/heiligerfidelis

FOTO: C. BERGER

WAS TREIBT DICH AN?

„Die Tiefe im Leben finden“

Unsere neue cap!-Serie „Was treibt Dich an?“ geht der Frage nach, was der Treibstoff für ein gutes Leben ist. Den Anfang macht Br. Moritz Huber, Kapuziner in Salzburg.

INTERVIEW: TOBIAS RAUSER

„Ich bin glücklich.“ Wann haben Sie das zum letzten Mal gedacht?
Das Wetter war schön, ich war spazieren in Salzburg, eine sehr schöne Stadt. Schönheit und Glück passen gut zueinander.

Wann waren Sie zuletzt unglücklich?
Ich finde es schwierig, das zu beantworten. Wenn man traurig ist, zweifelt oder hadert: dann muss man ja nicht gleich unglücklich sein. Natürlich habe ich auch schlechte Tage. Unglück und Glück sind aber weite Felder und ich persönlich unterscheide eher zwischen Glück und Zufriedenheit. Wichtig ist, dass man zufrieden ist.

Was ist Zufriedenheit?
Zufrieden ist der, der wenig braucht. Nicht der, der viel hat. Mir geht es darum, zufrieden zu sein, denn ich will mit dem, was ich habe, gut und in Frieden leben können. Es geht mir nicht um Erlebnisse oder Hochgefühle, ich brauche das nicht. Für mich geht es darum, auf dem Boden zu stehen und in Frieden zu sein. Das Leben anzunehmen, so wie es ist.

Wie erreicht man „in Frieden sein“?
Da gibt es keinen Plan und kein Projekt. Was für mich auf jeden Fall dazugehört, das sind Verzicht und Genügsamkeit. Wenn man immer daran denkt, was jetzt noch besser wäre, dann wird es nichts mit der Zufriedenheit.

Wie haben Sie das gelernt?
Das ist ein Thema, das mich mein ganzes Leben begleitet. Auch ich verliere es immer wieder aus dem Blick, aber gerade in der christlichen Dimension merke ich immer wieder, was Erlösung eigentlich bedeutet. Wenn ich mir bewusst bin, dass ich von Gott angenommen, geliebt und erlöst bin, dann lebe ich ganz anders. Dann kann ich zufrieden sein. Das Einlassen auf das Leben, es annehmen, wie es ist, das ist der Schlüssel.

FOTO: KAPUZINER/LEDERSBERGER

Wie sieht es zurzeit in Ihrem Leben aus?
Ich bin in einer Phase, in der ich zufrieden bin, das kann ich schon sagen. Dennoch hadere und zweifele ich auch, vor allem, wenn es um die Frage geht: Wo stehen wir denn in der Gesellschaft, in der Kirche und im Orden? Es braucht auch Veränderung und konkrete Ziele, um zufrieden zu sein. Ich kann mich nicht einfach hinsetzen und sagen: passt doch alles!

Wann kamen bei Ihnen erste Fragen nach der Berufung auf?
Das war auf dem Gymnasium, auf dem Weg zum Abitur. Schule ist mir immer sehr leichtgefallen. Dennoch war ich mit dem Bildungssystem, das jede Individualität im Keim erstickt, sehr unzufrieden. Ich dachte: Was soll ich denn mit den guten Noten, dem Abi? Was will ich? Das war eine schwere Lebensphase und ich bin viel in die Stille gegangen. Mir wurde klar: Mein Leben braucht eine Ausrichtung.

Sie sind Brauer geworden.
Ich wollte auf keinen Fall studieren, dieses verzweckte Lernen war nichts für mich. Ich wollte leben und im Leben stehen. Eine Einfachheit mit einem normalen Ausbildungsberuf und Menschen um mich herum, die ich mag und die mich mögen. Der Beruf passt zu mir, es war die richtige Entscheidung. Ich habe als Brauer gearbeitet, und war später auch für die Flüchtlingsversorgung in meinem Landkreis zuständig.

Eine wichtige Rolle bei ihrer Entscheidung fürs Kapuziner-Sein spielte eine Wanderung nach Rom.
Ich bin mit einem Freund von Innsbruck nach Rom gelaufen, ein sehr prägendes Erlebnis. Wir kamen an Assisi vorbei, Spiritualität war Teil des Weges. Den heiligen Franziskus fand ich authentisch. Das war kein Berufungserlebnis, aber es ist hängengeblieben. Jeden Abend haben wir uns kurz in eine Kirche gesetzt und danke gesagt. Danke für die Menschen, die uns so freundlich aufgenommen haben. Der Weg war das Ziel.

Nach der Reise ging es wieder in den alten Job.
Ja. Und ich war dort eigentlich auch glücklich. Nur ganz zufrieden war ich nie. Mir ging es gut im Bayerischen Wald, und ohne diese Ausgangsposition wäre ich auch heute nicht hier im Kloster. So wurde mir klar, dass etwas fehlte – obwohl ich alles hatte.

Eine Sehnsucht?
Ich kann und möchte das gar nicht beschreiben, denn jeder Mensch muss selber seinen Erfahrungen Raum geben. Ich kann nur sagen: Etwas hat in meinem Herzen Raum gefunden. Und das treibt mich heute an.

Wo begegnet Ihnen Gott?
Mein Glaube ist eine Perspektive auf das Leben. In diesem Glauben finde ich Gott. Nicht im Wald, in der Stille oder im Gebet. Ich finde Gott in dem, was mir als Leben entgegenkommt. Für mich tragen auch die klassischen Systeme, wo alles gut strukturiert ist, nicht. Viele dieser Systeme sind brüchig und es gibt kein Modell, dass das für jeden festlegen kann.

Was ist der Treibstoff für Ihre Gottesbeziehung?
Ich bin überzeugt, dass das Leben Tiefe hat. Dieser Tiefe will ich nachgehen, das Leben erkennen und gut leben. Ich habe es nicht so mit Bibelzitaten, aber es gibt ein Wort, das mir wichtig ist: „Wohin sollen wir gehen? Du hast Worte ewigen Lebens“. So geht’s mir, in meinem Glauben finde ich die Tiefe im Leben.

Das komplette Gespräch finden Sie auf **kapuziner.org**

Br. Moritz Huber wurde 1995 im bayerischen Friedberg geboren. Der gelernte Brauer trat 2020 in den Kapuzinerorden ein und legte 2021 seine zeitlich befristeten Gelübde ab. Zurzeit lebt der junge Ordensmann im Kapuzinerkloster in Salzburg und studiert Theologie. Br. Moritz kümmert sich auch um die Ukraine-Hilfe des Ordens und bietet Einführungen in Kontemplation und Stille an.

VIELFALT

GEMEINSCHAFT

Vielfalt ist gefährdet, wertvoll und fordert heraus. Im Land, in der Stadt, aber auch in einer kleineren Gemeinschaft in einem Kloster. Ein Blick nach Frankfurt, wo durch Kommunikation und gemeinsame Werte das Miteinander gelingt.

TEXT: BR. JENS KUSENBERG

Im naturkundlichen Museum Senckenberg in Frankfurt gibt es eine riesige Halle. Sie ist voll mit ausgestopften Vögeln. Vom kleinen Kolibri bis zum großen Vogelstrauß, vom unauffälligen grauen Heckenvogel bis zu den schillerndsten Tropenvögeln gibt es eine Menge zu sehen. Und es ist nur ein Bruchteil, der hier ausgestellt ist. Die ganze Vogelwelt umfasst weltweit um die 10.000 Arten. Dafür ist sogar der Saal im Senckenbergmuseum zu klein.

Diese riesige Vielfalt ist allerdings bedroht: Die Max-Planck-Gesellschaft dokumentiert den rapiden Artenrückgang in Deutschland. Über die Hälfte der 249 ständig brütenden Arten sind bedroht. 14 Arten sind bereits ausgestorben und weitere sechs werden in den nächsten Jahren nicht mehr zu finden sein. Ähnlich sieht es bei Pflanzen aus. Schlechter sogar bei Insekten: Ihre Biomasse hat um unglaubliche 80 Prozent in den letzten 25 Jahren abgenommen. Die Diversität, also die Vielfalt, nimmt in der Natur rapide ab. Doch auch in der Nutztier- und Nutzpflanzenwelt sieht es nicht anders aus. Nicht umsonst gibt es die Gesellschaft zur Erhaltung alter und gefährdeter Haustierrassen. Oder kennen Sie das Limburger Rind? Das deutsche Karakulschaf oder den Bergischen Kräher, eine Hühnerrasse?

Vielfalt auf dem Rückzug?

Schauen wir ins Müsliregal, könnte man auf die Idee kommen, dass es eine nie dagewesene Vielfalt und Variantenbreite gibt. Doch schaut man auf die Zutaten, stellt man fest: Es ist eigentlich immer dasselbe drin. Denn auch bei den Nutzpflanzen geht der Bestand angebauter Sorten zurück.

In Köln gibt es die Gesellschaft für bedrohte Sprachen der Universität Köln. Ihre Voraussage: Ein Drittel der circa 6500 gesprochenen Sprachen wird in den nächsten Jahrzehnten aussterben. Damit werden Wege zum Weltverständnis und der Kultur verschwinden.

Von diesem Blickwinkel aus müsste man sagen: Es ist nicht so weit her mit der Vielfalt. Es verschwinden überall Tier- und Pflanzenarten. Die Sorten angebauter Gemüse und Getreide schrumpfen zusammen auf ein paar wenige von großen Firmen ausgesuchte Arten. Trotz vieler Kommunikationsmöglichkeiten verschwinden Sprachen und Kulturen, in denen so verschieden und vielfältig gedacht und gesprochen werden kann.

Was ist mit der Vielfalt, der Diversität und der Variation? Die Welt ist doch eigentlich nicht so einheitlich. Vielfalt ist wertvoll. Die Straßen unserer Städte sind bunt. Durch die Menschen aus verschiedenen Kulturen, die das Leben bereichern. Es gibt indisches Essen, chinesische Küche und peruanische Getränke.

Diversität fügt sich zu einem Miteinander

In Frankfurt ist es tatsächlich so. Nach der letzten Frankfurter Statistik liegt der Anteil der ausländischen Bevölkerung bei 31,5 Prozent. Von überallher kommen die Menschen, von allen Kontinenten. Bei einer so großen Vielfalt und Verschiedenheit ist es sehr ruhig und friedlich. Entgegen aller Unkenrufe aus bestimmten Richtungen kommt es in Frankfurt nicht zu „Rassenunruhen“ oder Kämpfen zwischen rivalisierenden Gruppen.

Nein, die so ganz verschiedenen Menschen leben ihr Leben neben- und miteinander. Ja, sicherlich ist das nicht das Paradies auf Erden. Es gibt auch in Frankfurt Probleme mit Kriminalität, Armut und Ausgrenzung. Aber dafür ist nicht die Vielfalt erstursächlich. Peter Reulein, Bezirkskantor des Bistums Limburg und geborener Frankfurter, meint: „Frankfurt hatte schon ab den 60er Jahren einen großen Zuzug von „Gastarbeitern“, wie man das damals nannte. Überwiegend kamen die Menschen aus der Türkei, Italien, Griechenland und Spanien. Die Internationalität ist durch den Flughafen,

Internationales Frankfurt Im guten Miteinander Heterogenität wertschätzen >

FOTOS: ISTOCK, KAPUZINER/ZARATÉ

das Tor zur Welt, gegeben. Und auch durch die zentrale Lage in Deutschland sehr gewachsen. Da es in Frankfurt und im umliegenden Rhein-Main-Gebiet viele Arbeitsplätze gibt, sind relativ wenig soziale Spannungen zu spüren. Die Diversität fügt sich eigentlich zu einem guten Miteinander."

Ein Blick in die Liebfrauenkirche, mitten in Frankfurt: Von morgens 6.30 Uhr bis abends um 21.00 Uhr kommen und gehen Menschen. Junge und Alte. Banker, Managerinnen, Hausfrauen und Obdachlose sitzen nebeneinander. In den Gottesdiensten findet man Menschen aus Asien wie zum Beispiel von den Philippinen oder aus Korea, aus Arabien, Syrien, Indien. Ebenso Menschen aus allen Teilen Europas, vom Norden in Schottland bis in den Süden aus Kroatien. Es kommen Menschen aus Südamerika und Kanada und anderswoher. Es sind katholische Leute mit konservativen Ansichten, ebenso welche, die liberale Meinungen vertreten.

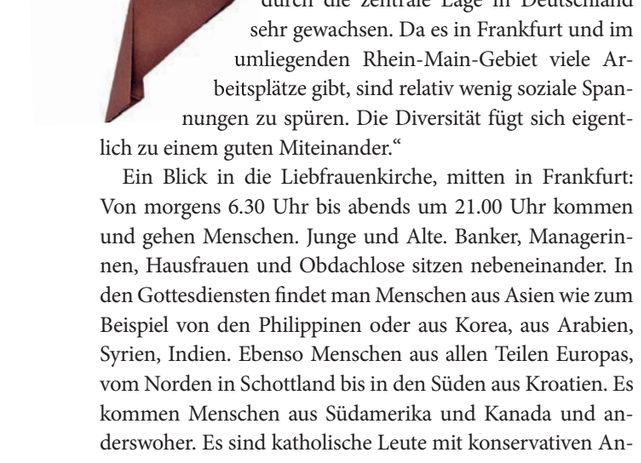
Jedem gilt das Wort: Fürchte dich nicht!

Die Liebfrauenkirche und ihre Gemeinde haben große Integrationskraft. Viele fühlen sich hier beheimatet, gesehen und angenommen. Ihre Sicht auf die Welt, auf den Glauben und auf ihr Leben darf hier bestehen. Ohne von jemandem bewertet zu werden. Niemand erhebt den Zeigefinger oder verurteilt jemanden, weil er oder sie so ist wie er oder sie ist. „Liebfrauen liegt mitten in Frankfurt, einer schillernden Stadt, in deren Hochglanzfassaden sich die Schönheit des Menschen, aber auch dessen Abgründigkeit, Not, Schuld und innere Verlorenheit spiegeln", sagt der Kapuziner Bernd Kober, der seit 2021 für die Seelsorge in Liebfrauen hauptverantwortlich ist. „In unzähligen Einzelgesprächen erfahre ich die Vielgestalt menschlichen Lebens und Ringens. Und ich darf hier an diesem Ort das Wort zusprechen, das jedem Menschen in jeder Lebenssituation zugesagt ist: Fürchte dich nicht! Das ist manches Mal leicht, manches Mal schwer. Wir Kapuziner versuchen an diesem Ort, Menschen aufzurichten, Hoffnung zu stiften, Wege zu suchen und zu zeigen."

Diese Vielfalt in der Liebfrauenkirche ist gewollt, musste aber über die Jahrzehnte erarbeitet werden. Man kann viel von Offenheit sprechen und betonen, dass jeder willkommen ist. Aber ob das dann eine wirkliche Einstellung zu denen ist, die kommen, ist etwas anderes. Viele Brüder Kapuziner und viele Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen und nicht zuletzt viele ehrenamtliche Helfer und Helferinnen haben ihre Arbeit diesem Ziel verschrieben: Liebfrauen ist ein Ort der Vielfalt. Es drückt sich in der gelebten Integration und Annahme der Menschen aus, die hierherkommen. Sie finden immer jemandem, ob an der Klosterpforte, im Beichtstuhl der Kirche, im Innenhof des Klosters oder in den Räumen der Franziskustreff-Stiftung, einem Werk, das der verstorbene Bruder Wendelin Gerigk gründete, und das unter anderem ein Frühstücksangebot für sozial benachteiligte Menschen und eine Sozialberatung anbietet.

Br. Bernd beschreibt das Leben in Liebfrauen so: „Liebfrauen ist ein Ort friedlicher Integration: der Glaube schafft Verbindung und Gemeinschaft. Schon innerkirchlich ist dieser Friede eine gefährdete Sache. Nur respektvolle Kommunikation, Veränderungsbereitschaft und das Vertrauen auf den einen Gott in Gebet und gemeinsamer liturgischer Feier kann diesen Frieden bewahren und fördern."

FOTOS: KAPUZINER / LEMRICH



Im Herzen Frankfurts Kirche, Kloster und Franziskustreff

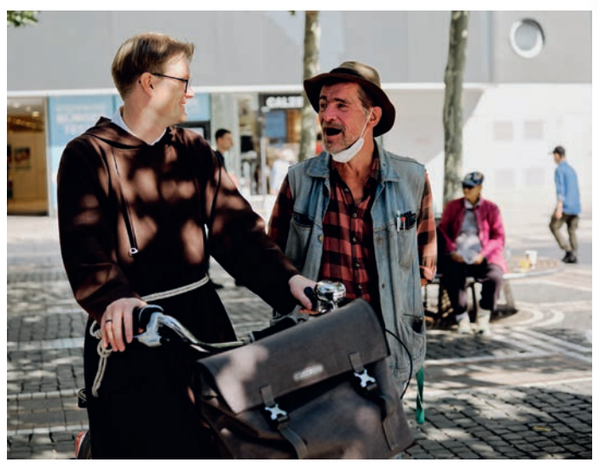
Willkommenskultur Liebfrauen will ein Ort der Vielfalt sein

> „Der Glaube schafft Verbindung und Gemeinschaft."
>
> **Br. Bernd Kober**

Kommunikation als Voraussetzung

Am Mittwochmorgen sitzen die Kapuziner von Frankfurt wie immer um den großen ovalen Tisch im Kloster. Es ist Konventsvormittag. Die Brüder sprechen miteinander: Wie geht es mir? Was liegt in den nächsten Tagen an? Ist mir etwas aufgefallen, über das ich mit den Brüdern sprechen möchte? Was läuft gut? Was muss meiner Meinung nach geändert werden? Dieser Aufwand, den die Brüder betreiben, dient vor allem einem: der Kommunikation.

Miteinander reden, über dies und das und das Notwendige besprechen, das schweißt die Gemeinschaft zusammen. Die so unterschiedlichen Brüder, mit verschiedener Herkunft aus Indien und Deutschland, mit verschiedener Bildung und unterschiedlichen Berufen, Wünschen und Sehnsüchten, eint diese Kommunikation. „Ich habe mich für ein Gemeinschaftsleben entschieden als Kapuziner.



Augenhöhe Unvoreingenommen den Dialog suchen

Gemeinsame Grundlage Die Suche nach Gott

Auch wenn auf der Packung Kapuziner draufsteht, ist da sehr viel Unterschiedliches und manchmal Gegenläufiges drin enthalten. Das ist anstrengend, braucht viel Kommunikation, Wertschätzung und katholische Weite", bringt Br. Bernd diese Vielfalt mit ihren Vor- und Nachteilen auf den Punkt.

Und noch eines lässt die Brüder Schwierigkeiten, Hindernisse und Hürden weniger wichtig nehmen. Alle sind sie um eines versammelt: das Geheimnis des Lebens, das sie Gott nennen. Als Männer, die nach den Idealen des heiligen Franziskus leben wollen, bedroht sie Vielfalt nicht. Sie sind als vielfältige Gemeinschaft unterwegs und wissen, dass jeder auch seine Fehler hat, aber dass das nicht die Hauptsache ist. Sondern vielmehr die Sehnsucht nach Annahme.

Jeder hat an irgendeinem Punkt des Lebens gespürt: Es gibt etwas über mir, das mich suchen lässt. Das ist die gemeinsame Grundlage, bei aller Unterschiedlichkeit. Das lässt die Brüder über sich selbst hinausgehen, ohne dass sie das Zentrum vergessen wollen. Diese gemeinsamen Werte und Ziele bringen die Brüder zusammen. Und die Vielfalt der Gemeinschaft lässt sie besser diese Werte und Ziele leben. Auch mit den vielen Menschen, die tagtäglich nach Liebfrauen kommen, hier beten, kurz hereinschauen oder hier arbeiten.

Viele Vögel gibt es im Senckenberg-Museum. Kleine Graue und große Bunte. Aus Skandinavien und aus den Tropen. Vielfalt umgibt uns und ist schön. Vielfalt ist aber auch herausfordernd. Manchmal ist das schwierig. Manchmal ganz leicht. Für die Brüder in Frankfurt, in einer vielgestaltigen Gemeinschaft und Kirche, in einer quirligen und internationalen Stadt, ist das eine bereichernde Aufgabe. Es gibt nicht nur im Naturkundemuseum viele unterschiedliche Vögel, sondern auch in Frankfurt selbst. Und die Kapuziner sind mittendrin. T

DÜRFEN WIR … … NOCH FLEISCH ESSEN?

ZWEI KÖPFE

ZWEI MEINUNGEN

Br. Christian Albert
KAPUZINER, ALBANIEN

Der Ordensmann (geboren 1986) lebt in Fushë-Arrëz in Albanien. Dort arbeitet er in sozialen und pastoralen Projekten. Als gelernter Koch gehört auch das Schlachten von Tieren aus der eigenen kleinen Landwirtschaft vor Ort zu seinen Aufgaben.

Laura Cárdenas Krenz
ARZTHELFERIN, MÜNSTER

Die Deutsch-Peruanerin (geboren 1990) lebt in Münster, ernährt sich seit sechs Jahren vegetarisch und seit drei Jahren vegan. Thema ihrer Masterarbeit an der theologischen Fakultät waren vegane ChristInnen. Die Arzthelferin ist ist stark in der franziskanischen Spiritualität beheimatet.

> Ja, wir dürfen noch Fleisch essen. Der Konsum war früher etwas Besonderes. Es ist an der Zeit, dass er es auch für uns wieder wird."
>
> — Br. Christian Albert

Die Frage nach dem Fleischkonsum stellen wir uns seit einigen Jahren zunehmend. Und das zurecht - vor allem mit Blick auf die Klimakrise und die unwürdigen Zustände in der Massentierhaltung. Und trotzdem sage ich: Ja, wir dürfen Fleisch essen! Die Menschen haben zu allen Zeiten Fleisch gegessen. Auch Jesus hat Fleisch gegessen. Zu wichtigen Anlässen wurde ein besonders wertvolles Tier geschlachtet.

Fleisch wurde früher allerdings nicht so häufig konsumiert, wie wir es heute tun. Der Konsum war etwas Besonderes. Es ist an der Zeit, dass er es auch für uns wieder wird. Fleischessen ist eine Entscheidung und eine Verantwortung. Besonders als Christen sollten wir Respekt vor dem Leben und dem Tod des Tieres haben. Ich kenne einen Metzger, der seine Mitarbeiter immer wieder daran erinnert, dass jeder Muskel, jede Sehne, jedes Stück einmal Leben war. Ich bin kein Freund davon, Fleisch möglichst billig zu kaufen, nur damit jeden Tag neben Karotten und Kartoffeln auch ein Stück Schwein auf dem Teller liegt. Zur Verantwortung gehört ein bewusstes Einkaufen. Am besten regional, aus kleinen Betrieben und ohne lange Transportwege. Ja, das ist natürlich viel teurer und bedeutet womöglich, dass es nicht jeden Tag Fleisch geben kann.

Fleisch sollte nichts Alltägliches sein, sondern etwas Wertvolles. Und mal ganz im Ernst: ein gut abgehangenes Stück Fleisch aus der Metzgerei um die Ecke schmeckt doch auch viel besser als ein abgepacktes von einer Supermarktkette. T

FOTO: KAPUZINER/LEMRICH, PRIVAT

Wer soll´s uns denn verbieten? Die Politik? Moralisierende VeganerInnen? Jede/r sich selbst? Ich persönlich esse kein Fleisch. Nicht, weil ich es mir verboten hätte, sondern einfach, weil ich es bevorzuge, dass die Tiere leben und nicht verobjektiviert, gequält und grausam getötet werden. Denn das ist in der industriellen Tierhaltung der Fall. Aus meiner franziskanischen Spiritualität heraus sind Tiere für mich wirklich Geschwister. Ich will sie nicht töten, nur weil sie lecker schmecken.

Wenn ich sehe, wie sie gezüchtet, gehalten und geschlachtet werden, wenn ich mir ihre Realität anschaue und die abgestumpfter Landwirte, möchte ich auf das Erlebte und Getötete reagieren. Möchte diese Ungerechtigkeiten und Grausamkeiten nicht unterstützen und schon gar nicht zu mir nehmen. Ich glaube wirklich, dass das Reich Gottes „nicht Essen und Trinken, sondern Gerechtigkeit, Friede und Freude im Heiligen Geist" ist.

So versuche ich mit meiner Ernährung ganz einfach, ohne Aufwand, einen Hauch des Reiches Gottes zu erahnen, indem ich mein „JA" zum Leben gebe, wo es mir möglich ist. In Deutschland geht das problemlos, in Albanien ist das schwieriger. Wer aber wirklich an einer ehrlichen Beantwortung der Frage interessiert ist, der schaue hin: Was passiert hinter den Stalltüren? Warum? Stellen Sie sich die Frage: Wie will ich leben? Und entscheiden Sie ehrlich und frei – ohne die Freiheit als Deckmantel für Bequemlichkeit, Gewohnheit und Genuss zu benutzen. T

> Ich esse kein Fleisch. Aus meiner franziskanischen Spiritualität heraus sind Tiere für mich wirklich Geschwister."
>
> — Laura Cárdenas Krenz

Im Umbruch

Die Situation der Bevölkerung in Albanien ändert sich schnell und heftig. Die Jugend wandert ab, viel läuft schief im Land. Ein Bericht aus Fushë-Arrëz im Norden des Landes. Drei deutsche Kapuziner leben dort.

1

2

3

1. Unterwegs
Br. Andreas auf dem Weg zur Kirche im Dorf Lumardh. Es ist die höchstgelegene Kirche im Pfarrgebiet

2. Hilfe zu Hause
Eine ehrenamtliche Helferin zusammen mit Br. Christian bei einem Hausbesuch. Ein Freiwilligenteam hat zuvor beim Hausputz geholfen

3. Fushë-Arrëz
Blick auf die Kleinstadt mit den zur kommunistischen Zeit entstandenen Wohnbauten. Die Kirche (links im Bild) wurde erst nach dem Fall des Regimes errichtet

FOTOS: KAPUZINER/RAUSER, KAPUZINER

TEXT: BR. CHRISTIAN ALBERT

Einwohnerzahl
(in Mio.)
2,9
83,2

Bevölkerung im Ausland
(in Mio.)
1,2
1,2

BIP pro Kopf
(kaufkraftbereinigt)
14.496 USD
56.278 USD

Arbeitslosigkeit
15,1%
5%

Jugendarbeitslosigkeit
32,7 %
4,4 %

Albanien Deutschland

„Morgen gehe ich nach Deutschland!“ Arben ist 22 Jahre alt. Die letzten Jahre, vor dem Abschluss der Schule, lebte er zu Hause bei den Eltern. Er half ihnen in der kleinen Landwirtschaft und gelegentlich konnte er ein paar Lek als Kellner in einem Lokal in Fushë-Arrëz verdienen. Das ist nun vorbei. Denn in Albanien sieht er für sich keine Zukunft.

So wie Arben geht es vielen jungen Leuten im Land. Und tatsächlich sind die Möglichkeiten für junge Leute begrenzt, gerade in der Bergregion im Norden des Landes. So wie Arben träumen viele von einem besseren Leben im Ausland. Deutschland steht bei den Auswanderern hoch im Kurs. Aber auch Italien, Frankreich, Belgien und, trotz erschwerter Einreisebedingungen durch den EU-Austritt, immer noch Großbritannien.

Seitdem Albanien nach der kompletten Abschottung des Landes durch den kommunistischen Diktator Enver Hoxha im Jahr 1990 seine Grenzen wieder öffnete, ist die Gesellschaft des Balkanstaates von Abwanderung geprägt. „Die moderne albanische Migration gilt als weltweit einmalig aufgrund ihrer Intensität innerhalb einer kurzen Zeitspanne“, schreibt die Bundeszentrale für politische Bildung. Bis zum Jahr 2010 wanderte fast die Hälfte der Bevölkerung Albaniens aus, viele weitere Albaner zogen innerhalb des Landes um.

Über 30 Jahre hinweg verließen Albanerinnen und Albaner ihre Heimat, um sich im Ausland ein besseres Leben aufzubauen. Die Situation ist also nicht neu. Und dennoch hat die Abwanderung noch an Fahrt gewonnen, die Situation hat sich – seit Ende der Corona-Pandemie – dramatisch zugespitzt.

Kein Interesse an guten Lösungen

Seit nach dem Lockdown Reisen wieder möglich sind, wandern noch mehr Menschen ab als früher. Und noch etwas ist neu: Nun gehen auch Menschen, die in ihrer Heimat einen sicheren Arbeitsplatz haben. Das stellt alle, die bleiben, vor ungewohnte Herausforderungen: Schulen, denen die Schüler fehlen, Universitäten, die ihre Studiengänge nicht mehr füllen können, Unternehmen, denen die erfahrenen Arbeitskräfte fehlen, und auch die Kirche und die Kapuziner.

Nun ist vor allem die Politik gefragt, große Aufgaben stehen an. Doch diese ist kaum daran interessiert, gute Lösungen zu finden. Viele der politisch Verantwortlichen suchen in ihrem Amt vor allem ihren eigenen Vorteil. Das ganze Land leidet unter Korruption – nicht nur in der Politik, sondern in allen Gesellschaftsschichten.

„Die Politiker unternehmen nichts, um die jungen Menschen im Land zu halten“, sagt Br. Andreas Waltermann. Der Kapuziner lebt seit 16 Jahren in Albanien und kennt die Situation vor Ort gut. In diesen Jahren hat er immer wieder politische Wechsel auf kommunaler und nationaler Ebene erlebt. Immer wieder musste der Ordensmann feststellen: Egal wer und welche Partei gerade an der Macht ist, im Grunde ändert sich für die Menschen nichts.

Fushë-Arrëz ist eine typische Arbeiterstadt – oder man sollte besser sagen: war eine typische Arbeiterstadt. Auf dem Reißbrett der Kommunisten nach den Idealen des Regimes entworfen, zählte sie in besten Zeiten bis zu 10.000 Einwohner. Heute leben in Fushë-Arrëz rund 2.500 Menschen, also nur noch ein Viertel. Wer am Vormittag durchs Stadtzentrum geht, entdeckt an den Tischen der Cafés dennoch viele junge Männer. Ein Zeichen der hohen Arbeitslosigkeit. Danach gefragt, wie und vor allem wo sie sich ihre Zukunft vorstellen, sind die Antworten fast immer gleich: nicht hier, im Ausland!

Warum wollen sie weg? Die Gründe sind vielschichtig. So sind viele frustriert, die mit viel Engagement und Anstrengung ein Studium mit guten Leistungen abgeschlossen haben. Doch wer dann einen guten Job haben will, der muss die Personalverantwortlichen bestechen, um sich „in den Job einzukaufen“. Wer nicht aus einer finanzstarken Familie kommt, kann sich das nicht leisten. Im Ausland sind diese Leute gefragt.

Auch lockt das Ausland mit höheren Verdienstmöglichkeiten: Lag das Bruttonationaleinkommen laut Statistischem Bundesamt je Einwohner im Jahr 2021 in Deutschland bei 51.040 US-Dollar, waren es in Albanien nur 6.110 US-Dollar. Viele in Albanien glauben, dass in Deutschland das Geld „quasi auf der Straße liegt“.

Europa profitiert, Albanien verliert

Viele Auswanderer leben in ihrer neuen Wahlheimat illegal. Anders ist das bei den gut ausgebildeten Fachkräften. Viele Staaten (auch Deutschland!) werben Personal aus Albanien ab, zum Beispiel im medizinischen Bereich. Man muss es klar sagen: Diese Praxis der Industrienationen lässt das Land ausbluten. Durch den Pflegekräftemangel in Deutschland suchen immer mehr deutsche Krankenhäuser, Altenheime und Pflegedienste neues Personal >

1. Im Gespräch
Vor der Kirchentür spricht Br. Andreas mit einer Frau aus Fushë-Arrëz

2. Unterstützung
Hilfe mit Lebensmittelpaketen für Menschen in besonderer Armut und Notsituationen

3. Vom Glauben erzählen
Religionsunterricht gibt es nicht in Albaniens Schulen. Katechesen werden von der Gemeinde organisiert

4. Wohnsituation
Viele Ruinen aus der Zeit des Volksaufstandes prägen heute noch das Stadtbild von Fushë-Arrëz

im Ausland. Für Fachpersonal in diesem Bereich werden Visa schnell vergeben. Länder wie Albanien sind hier die Verlierer.

Dennoch: Auch in Albanien gibt es noch Jobs, schlecht bezahlte zumindest. Die Arbeit in einer Schuhfabrik könnte man nennen. Hier kann Arbeit finden, wer kein Studium oder eine Berufsausbildung abgeschlossen hat. Doch auch hier findet ein Wandel statt. Da vielen großen Unternehmen selbst die vergleichsweise geringen Personalkosten im Niedriglohnland Albanien immer noch zu hoch sind, setzen sie auf ausländische Arbeitskräfte. Vermehrt sind in den großen Produktionsstätten, aber auch in Hotels und Restaurants, Arbeiter aus Bangladesch, Indien und den Philippinen anzutreffen, die für noch geringere Löhne schwere Arbeit verrichten. Für die Einheimischen, selbst für die, die bereit wären, solche Jobs anzunehmen, bleibt da das Nachsehen.

Und so bleiben viele zurück. Neben wenigen, die ihr Heimatland selbst bei besten Aussichten nicht verlassen wollen, sind es vor allem alte und kranke Menschen. Und natürlich die, die sich das Auswandern nicht leisten können. Das gilt etwa für Familien mit behinderten Familienangehörigen.

Die Konsequenzen dieser Entwicklung sind heftig – und die Auswirkung auf die Gesellschaft im Land enorm. Es gibt kein Sozialsystem, das die Schwachen auffängt. Alte Menschen wurden bisher immer in ihren Familien versorgt. In der albanischen Tradition kümmert sich der jüngste Sohn um die Eltern. Da diese Generation nun durch Abwanderung wegfällt, bleiben alte Menschen oft alleine zurück. Immer mehr Senioren schaffen es nicht mehr, ihre Wohnung sauber zu halten, Kleidung zu waschen, Einkäufe zu erledigen oder täglich für sich zu kochen.

Kapuziner stellen sich dem Umbruch

Diese neue Situation stellt auch die Kapuziner hier in Fushë-Arrëz in der Seelsorge, aber auch in ihrem sozialen Wirken, vor neue Herausforderungen. Zurzeit baut Br. Jeremias Borgards, der seit einem Jahr in Albanien lebt, eine mobile Kranken- und Altenpflege auf. „Die Gesundheitsversorgung vor Ort ist schlecht“, sagt der Kapuziner (siehe Seite 34). Als Krankenpfleger bietet der Ordensmann seine Hilfe in den Bergen rund um Fushë-Arrëz an.

Ein weiteres Projekt, das gerade als Antwort auf die aktuellen Herausforderungen entsteht, ist die „Hilfe zu Hause“. Die Idee: zusammen mit Ehrenamtlichen aus der Gemeinde gehen die Brüder in die Häuser und Wohnungen der Betroffenen, um ihnen bei der Bewältigung ihres Alltags zu helfen.

Arben ist nach drei Monaten wieder zurück in Albanien. In Deutschland war er mit dem Touristenvisum eingereist, hat die Erfahrung gemacht, dass man auch als Illegaler in Berlin schnell Arbeit auf einer der vielen Baustellen findet. Eine weitere Erkenntnis: Als Illegaler wird man auch schnell ausgebeutet. Arben fühlte sich isoliert, war fast nur mit anderen ausländischen Arbeitern zusammen, die Arbeit war hart. Trotz dieser Erfahrung steht für ihn fest: Er will so schnell wie möglich wieder nach Deutschland. T

FOTOS: KAPUZINER/RAUSER, KAPUZINER

Rezepte aus der Klosterküche

Schmorkohl-Sellerie-Pilze

Die kalte Jahreszeit ist da, der Garten kommt zur Ruhe. Pilze aus dem Wald, Kohl und Sellerie stehen auf dem Speiseplan. Die Küche wird herzhafter, man rückt zusammen und genießt die gemeinsame Zeit. In unserer Serie **„Rezepte aus der Klosterküche“** präsentieren wir in jeder Ausgabe ein Rezept als Idee für eine saisonale und regionale Küche.

Zutaten
für vier Personen

Für den Kohl
1 großer Kopf Spitzkohl, längs geviertelt
Öl, Salz
Gemüsebrühe

Für das Selleriepüree
400 g Knollensellerie, gewürfelt
200 ml Milch
100 ml Sahne
Butter
Salz, Zucker
Muskatblüte (Macis)
Zitronensaft

Für die Pilzjus
400 g gemischte Waldpilze, grob gehackt
1 Schalotte, fein gewürfelt
1 Knoblauchzehe, zerdrückt
1 tl Tomatenmark
Portwein
Geflügel- oder Gemüsebrühe
Öl, Salz, Pfeffer, Majoran

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

Zubereitung

Die geviertelten Kohlstücke in einer Pfanne mit etwas Öl scharf anbraten und etwas Gemüsebrühe angießen, sodass der Boden leicht bedeckt ist. Mit Salz würzen und abgedeckt etwa fünf Minuten schmoren.

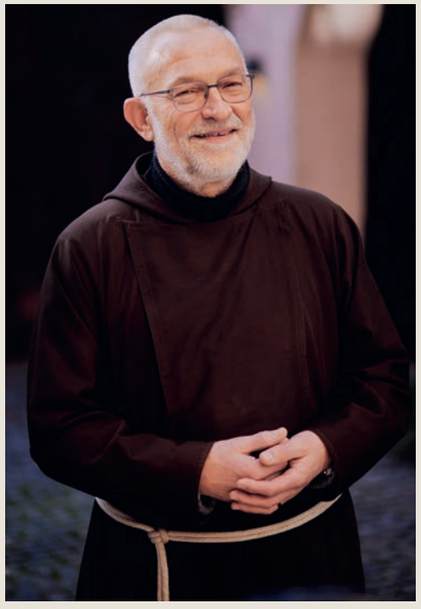
In einem Topf die Milch und die Sahne aufkochen und den Sellerie hinzugeben. Bei kleiner Hitze gar kochen. In einen Mixer geben und mit einem guten Stück Butter fein pürieren. Mit Salz, Zucker, etwas Muskatblüte und einem Schluck Zitronensaft kräftig abschmecken.

In einem Bräter etwas Öl erhitzen und die Pilze, die Schalotte, den Knoblauch und das Tomatenmark kräftig anrösten. Mit Portwein ablöschen und glasieren. Etwas Geflügelbrühe angießen und auf die Hälfte einkochen. Durch ein feines Tuch passieren und mit Salz, Pfeffer und einer Prise Majoran (gerebelt) sehr kräftig abschmecken.

Stets miteinander

Wirksame Kapuziner-Förderer

Die Welt wird nur im Miteinander verändert. Darum sind die Brüder gemeinsam unterwegs. Als Förderer gehören Sie mit dazu. Werden Sie mit uns wirksam.



Sie sind auf die Kapuziner gestoßen. Jetzt. Oder schon vor Jahren. So wie ich vor über fünfundvierzig Jahren. Mir war vorher aufgegangen: Christentum hat mit einer Freiheit zu tun, die direkt mit Gott verbindet. Kurze Zeit später sah ich Brüder aus diesem Orden. Sehr verschiedene. Jeder eine Marke. Und doch eine Gemeinschaft. Als ich so jung eintrat, fand ich das genau richtig für mich.

Im Laufe der Jahre war ich für die Ordensprovinz an vielen Orten tätig: Münster, Offenburg und Stühlingen, Gera in Thüringen, Frankfurt am Main, Dieburg, Würzburg, und dann wieder Frankfurt. Jetzt lebe ich in München. Und das als Westfale! Der liebe Gott hat Humor, pflegte ein Mitbruder immer mal wieder zu sagen. Das kann ich bestätigen. Hat er.

Manche von Ihnen haben mich schon gesehen. Im Fernsehen. Oder Sie haben ein Buch von mir gelesen. Jetzt bin ich Ihr Ansprechpartner in Sachen Projekte und Aufgaben der Kapuziner. Was machen wir? Wie leben wir? Und auch: Wovon leben wir?

Von Gott. Klar. In der Kirche. Ja. Von der Kirche. Nein! Denn wir Kapuziner erhalten nur, wenn wir einen Seelsorgeauftrag haben, Geld von der Kirchensteuer. Ansonsten leben wir von Frauen und Männern, die sagen: Euer Leben ist wirksam; ich will mit euch wirksam werden. Wir nennen sie Förderer. Spender.

So zu leben hat der Heilige Franziskus angefangen, als er seinen Bettelorden gründete. Dahinter steckt: Wir Brüder teilen miteinander. Wir widersagen der Selbstsucht. Wir reichen einander die Hände: Mit dir will ich gehen, Bruder. Abhängig von der Gemeinschaft. Frei für Gott.

Zu unserem Lebensentwurf gehören Förderer. Sie beteiligen sich mit Erfahrung, Zeit und Geldspenden an der Mission der Kapuziner: Wir treten für eine gerechtere Welt, für die Armen und Bedürftigen, den Dialog mit anderen Religionen sowie für den Frieden ein.

Wenn wir beten: Sie sind mit dabei. Wenn wir uns engagieren: Sie sind unsere verlässlichen Partner. Wenn wir uns um unsere alten Brüder kümmern: Sie sagen ihnen mit uns Dank. Ich freue mich, Sie kennenzulernen.

Vergelt's Gott!

Br. Paulus

FOTOS: KAPUZINER/LEMRICH, KAPUZINER

UNSER PROJEKT IN … TORTONA

Gründliche Ausbildung der Neuen

Tortona in der Provinz Piemont: An diesem Ort absolvieren die Novizen der Deutschen Kapuzinerprovinz ihr Noviziat. Das Noviziat dauert ein Jahr und ist die zweite von drei Ausbildungsstufen zum Kapuziner (Postulat, Noviziat und Juniorat). In dem neuen europäischen Noviziat werden sechzehn junge Brüder aus Nord- und Mittelitalien, aus Deutschland, der Slowakei, Frankreich und Kroatien ausgebildet.

Dem sechsköpfigen Konvent im Kloster in Tortona gehört auch ein deutscher Bruder an. Br. Harald Weber begleitet gemeinsam mit italienischen Brüdern um den Novizenmeister Br. Pierangelo Chiera die jungen Kapuziner.

Hoffnungsvoller Start Zum Beginn seines Noviziates erhält jeder das Ordensgewand

Br. Harald (Jahrgang 1970) ist seit 2000 Kapuziner und zog in diesem Sommer von Salzburg nach Italien. Er sagt: „Für die Novizen bietet die gemeinsame Lösung über mehrere Länder hinweg die wunderbare Möglichkeit, mit einer großen Zahl an Brüdern in der gleichen Ausbildungssituation zusammenzuleben und sich über gemeinsame Fragen auszutauschen."

Im Noviziat wird das Grundwissen vermittelt und eingeübt, was es zum Kapuzinerleben braucht: franziskanisch-kapuzinische Geschichte und Spiritualität, Auseinandersetzung mit den Gelübden Armut, Ehelosigkeit und Gehorsam, die Gebets- und Gottesdienstformen, aber auch das ganz konkrete Zusammenleben und Arbeiten im Alltag. Für die Novizen gilt es, in dieser Zeit ihre eigene Gottesbeziehung zu prüfen und in ihrem eigenen Verhältnis zu Gott zu wachsen. Hierfür gibt es immer wieder Zeiten der Stille und der Zurückgezogenheit.

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)89 278 271 43

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

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

Drei Fragen an Br. Jeremias Borgards

Neues Ambulanz-Projekt in Albanien

In Albanien im Einsatz Br. Jeremias lebt als Priester und Krankenpfleger auf der Missionsstation in Fushë-Arrëz

Br. Jeremias, Sie haben verschiedene Aufgaben in Albanien, was hat es mit dem Ambulanz-Projekt auf sich?
Ich arbeite hier mit dem einzigen Arzt vor Ort zusammen, Dr. Nikolin. Wir fahren oft gemeinsam zu Hausbesuchen und haben am Dienstag Sprechstunde in der zur Missionsstation gehörigen Ambulanz. Das Gebiet meiner Tätigkeit als Krankenpfleger erstreckt sich über etwa 80 bis 100 Kilometer.

Wie unterscheidet sich Ihre Arbeit von der in Deutschland?
Es ist ein ganz anderes Arbeiten als in unserem hochmodernen Pflegebetrieb in Deutschland. Mich fasziniert bei all dem, wie eng ich als Pflegender an den Sorgen und Nöten der Menschen bin. Und wie viel es wert ist, dass ich hier in Albanien Zeit für die Patientinnen und Patienten, deren Familien sowie Sorgen und Nöte habe. Bei meiner Arbeit habe ich neu entdeckt, wie wichtig es ist, und auch in Deutschland wäre, wenn die Pflegekräfte Zeit für den Patienten mitbringen. Hier geht es um die Bedeutung von Zuwendung in der Pflege.

Wie ist denn die Situation der Menschen vor Ort, was die Gesundheitsversorgung angeht?
Schlecht, so kann man es mit einem Wort ausdrücken. Das staatliche Gesundheitssystem basiert eigentlich darauf, dass die medizinische Behandlung kostenlos ist. In den meisten Fällen muss aber trotzdem etwas gegeben werden, sonst wird nicht behandelt. Und da die meisten Menschen unserer Region kaum Geld haben, sind Dr. Nikolin, der kein Geld von den Patientinnen und Patienten entgegennimmt, und unsere Missionsstation oftmals die einzigen, die für viele Menschen regelmäßige Visiten und medikamentöse Versorgung garantieren. **T**

FOTO: KAPUZINER/RAUSER

Kapuzinerkloster Salzburg

Profess verlängert

Kapuziner legen mit Eintritt in den Orden drei Gelübde ab: „Armut, Gehorsam, Ehelosigkeit". Da der Weg zum Kapuziner in Stufen verläuft, werden diese Versprechen zu Beginn auf Zeit gegeben (die „einfache Profess"). Br. Michael Masseo Maldacker hat Ende 2023 in Salzburg seine Gelübde für ein weiteres Jahr versprochen.
Ende 2024 steht die Entscheidung zur ewigen Profess an. „Mein großer Antrieb ist es, die frohe Botschaft von Jesus Christus zu den Menschen zu bringen. Und da fühle ich mich in der Gemeinschaft der Mitbrüder Kapuziner an der richtigen Stelle", sagt Br. Michael Masseo. Die Gelübde werden auch „evangelische Räte" genannt, da sie die Lebensform Jesu im Evangelium zeigen. „Die Einladung Jesu „Folge mir nach" ist kein Jobangebot, sondern eine Lebensform, zu der sich Menschen eingeladen und hingezogen fühlen und die den ganzen Menschen erfasst", erklärt Br. Thomas Schied, der die jungen Brüder im Kapuzinerkloster Salzburg begleitet. **T**

Gelübde Br. Thomas Schied nahm die Profess von Br. Michael Maldacker entgegen

FOTO: IRENE BLASCHKE

TERMINE

Grundkurs Spiritualität

„Sinn finden, Kraft schöpfen"

Sa., 27.1.24, 10–17 Uhr
Fr., 2.2./16.2.24, 19:30–21:30 Uhr
Sa., 24.2.24, 10-17 Uhr
Fr., 8.3.24, 19:30–21:30 Uhr

Was ist christliche Spiritualität? Wie kann man sie im privaten und beruflichen Leben gestalten? Diesen Fragen will der „Grundkurs Spiritualität" von Januar bis März 2024 nachgehen. Dabei kommen biblische Aspekte zur Sprache, aber auch Personen und Schulen aus der reichen christlichen Spiritualitätsgeschichte. Der Kurs richtet sich an alle, die suchen, fragen und Interesse haben.

Ort: Klostersaal Münster, Kapuzinerstraße 27/29, 48149 Münster
Kosten: 250,-€
Verantwortlich: Br. Thomas Dienberg
Anmeldung: +49 (0) 251/9276-0

IN DANKBARKEIT

Die Nachrufe finden Sie auf **kapuziner.org/nachrufe**

Br. Ephrem Rapp

Br. Ephrem Rapp ist am 27. Oktober 2023 in Werne verstorben. Der Kapuziner wurde 1936 in Gernsheim geboren und trat 1968 in den Orden ein. Er war über Jahrzehnte als Missionsprokurator für die Mission der Provinz verantwortlich. Br. Ephrem lebte unter anderem in Münster, Koblenz und Reute.

Br. Jakobus Beck

Br. Jakobus Beck wurde 1941 in Usingen geboren und trat 1972 dem Orden bei. Der Kapuziner lebte unter anderem in Münster, Dieburg, Altötting, Koblenz und Zell am Harmersbach. Er arbeitete etwa als Pförtner, Wäscher und Gärtner. In Zell starb der Ordensmann am 5. Oktober 2023.

Br. Gerhard Juan Bauer

Am 29. September 2023 ist Br. Gerhard Juan Bauer im Alter von 80 Jahren im Krankenhaus von Santiago de Chile verstorben. 1963 trat Br. Gerhard in den Kapuzinerorden ein, seit 1974 lebte der bayerische Missionar und Priester in Chile. Er war dort auch noch im hohen Alter als Seelsorger aktiv.

Br. Bruno Tröndle

Br. Bruno Tröndle ist am 13. September 2023 mit 77 Jahren gestorben. Der beliebte Ordensmann wurde in Werne beigesetzt. Br. Bruno lebte unter anderem viele Jahre in Rom als Pförtner der Generalkurie und knüpfte zahlreiche Kontakte zu Künstlern und Schauspielern an seinen Wirkungsorten.

Br. Alfred Stephan

Der Kapuziner Alfred Stephan ist am 13. August 2023 im Nothburgaheim in Innsbruck gestorben. Er wurde auf dem Kapuzinerfriedhof des Klosters beigesetzt. Der franziskanische Ordensmann lebte unter anderem in Imst, Radstadt, Fügen, Dornbirn, Ried und Innsbruck.

Br. Heinz Lücker

Am 24. Juli 2023 ist Br. Heinz Lücker (geboren 1940) mit 84 Jahren verstorben. Der Kapuziner und Priester wurde in Werne beigesetzt. 1964 trat Br. Heinz in den Orden ein, er empfing 1969 die Priesterweihe. Einige Stationen seines Lebens waren Deggingen, Münster und Oberhausen.

Br. Viktor Leidenheimer

Br. Viktor Leidenheimer wurde 1942 in Gengenbach geboren. In Stühlingen trat er 1964 in den Orden ein, 1970 wurde er zum Priester geweiht. Der Kapuziner lebte unter anderem in Koblenz, Ottersweier und Zell am Harmersbach. In Offenburg starb Br. Viktor am 23. April. Er wurde in Zell begraben.

Br. Sixtus Parzinger

Der Kapuziner Sixtus Parzinger, emeritierter Bischof der Diözese Villarrica in Chile, ist am 25. Februar 2023 in Lanco in Chile gestorben. Er wurde 91 Jahre alt. Br. Sixtus war 67 Jahre Kapuziner, 62 Jahre Priester und 44 Jahre Bischof. Er gehörte zur Deutschen Kapuzinerprovinz und wurde in Chile beigesetzt.

1

2

3

4

1. Auf dem Berg
Wer die Kapuziner in Salzburg besuchen möchte, hat einen kurzen, steilen Fußmarsch vor sich

2. Stadt an der Salzach
Seit über 400 Jahren gehören die Kapuziner zu Salzburg und sind ein spiritueller Fixpunkt über der Stadt

3. Jung und Alt
Die internationale Gemeinschaft auf dem Kapuzinerberg besteht aus jungen und alten Brüdern

4. Nachhaltig leben
Seit Jahrhunderten dient der große Garten am Kloster der Versorgung der Brüder

Neustart auf dem Kapuzinerberg

In den vergangenen Jahren hielt sich ein Mini-Konvent am historischen Standort Salzburg über Wasser. Jetzt ist die dreifache Besetzung zum Neuaufbruch bereit. Erste Schritte sind gemacht.

TEXT: BR. MICHAEL MASSEO MALDACKER

Der Besuch aus Rom ist beeindruckt. „Was für ein unglaublicher Ausblick!“, staunt der Generalminister der Kapuziner. Br. Roberto Genuin steht auf der Terrasse des Klosters in Salzburg und ist völlig begeistert von dem exponierten historischen Ort.

Im Februar 2022 war der Generalminister zum ersten Mal in Salzburg. Seitdem ist viel passiert. Dem Kloster oberhalb der Salzburger Altstadt wurde neuer Lebensatem eingehaucht. Es begann damit, dass Generalminister Roberto Genuin, Guardian Br. Hans Pruckner, Erzbischof Franz Lackner und der damalige österreichische Provinzialminister Br. Erich Geir den Landeshauptmann, also den Chef der Regierung des Landes Salzburg, Wilfried Haslauer, kontaktierten. Dieser signalisierte deutlich, wie sehr ihm der Verbleib der Kapuziner in Salzburg am Herzen liegt. Haslauer sicherte die finanzielle Unterstützung des Landes für eine Gebäudesanierung zu. Der erste große Schritt zum Erhalt des Klosters war getan. „Wenn die Kapuziner die Stadt verlassen hätten, wäre dies ein Eingriff in die Identität Salzburgs gewesen“, findet der Landeshauptmann deutliche Worte.

Schritt Nummer zwei setzte Provinzial Br. Helmut Rakowski im Oktober 2022, als er nach Salzburg kam und ankündigte, dass die deutsche Provinz weitere Brüder nach Salzburg entsenden und das Kloster auch als Ausbildungsstätte für junge Kapuziner stärken werde. „Das war eine erleichternde Botschaft“, blickt Br. Hans Pruckner, der Guardian des Salzburger Klosters, heute zurück. Und ergänzt: „Mir war aber auch klar: Das wird eine große Herausforderung.“

ALLE FOTOS: KAPUZINER/LEDERSBERGER

Ende Februar 2023 standen schließlich vier junge Kapuziner zum Ausbildungsabschnitt des sogenannten Juniorats vor der Tür. Hinzu kamen Br. Romule Sangoay aus dem Kloster Innsbruck, Br. Stephan Schweitzer aus Stühlingen im Schwarzwald, Br. Konrad Zanger aus Zell am Harmersbach sowie Br. Thomas Schied aus München, der der Leiter des Juniorats werden sollte. Sie brachten frischen Wind mit.

Ein Ort der Ausbildung

Eine Herausforderung ist die Aufstockung des Konvents einerseits für die Gemeinschaft vor Ort – schließlich leben nun dreimal so viel Brüder wie bislang hier zusammen auf dem Berg. Eine Herausforderung sind aber auch die baulichen Maßnahmen, die nun anstehen. An der Elektroinstallation sind Arbeiten nötig. Um ökologisch zu heizen, wird die Ölheizung um eine Holzheizung erweitert. Die Bäume fürs Brennholz sollen zum Großteil direkt vom Kapuzinerberg kommen. Außerdem müssen Außenfassade und Kirche renoviert werden.

Vor dem Neustart lebten noch drei Brüder auf dem Kapuzinerberg. Außer Br. Hans waren dies der damalige Guardian Br. Karl Löster und Br. Eckehard Krahl. Im Juli 2021 kam Br. Christian Häfele aus Frankfurt hinzu. Sie hatten eine Menge Dinge zu schultern: den großen Garten, das Kloster mit den Gästen, die zu stillen Tagen kamen, und auch das geistliche Gemeinschaftsleben, das ein Kloster ja erst zu einem Kloster macht. Möglich war der Erhalt des Lebens auf dem Kapuzinerberg nur mit Hilfe einer guten Freundin der Brüder, der Salzburgerin Ulrike Proux. „Ohne sie und ohne die Hilfe unserer Gäste, unserer beiden Mitarbeiterinnen im Haus und von befreundeten Menschen, wäre hier nichts mehr möglich gewesen“, sagt Bruder Hans.

Zwischenzeitlich kamen auch 17 geflüchtete Frauen und Kinder aus der Ukraine bei den Brüdern unter. In dieser Zeit entstand die Idee, die einzigartige Klosterterrasse mit Blick auf die Festung und die Altstadt jeden Samstag für Besucherinnen und Besucher zu öffnen. Menschen aus aller Welt sind seither einmal im Monat eingeladen zu Suppe, Kaffee, Kuchen und guten Gesprächen mit den Brüdern.

Und wie ist die Stimmung heute? „Ich freue mich, dass wir wieder zahlreiche Brüder sind“, unterstreicht Br. Christian Häfele, „es herrscht eine völlig neue Gruppendynamik“. „Angenehm ist, dass der Konvent jünger geworden ist, und dass nun auch Studenten unter den Brüdern sind“, sagt der 82-jährige Priester aus dem Unterallgäu. „Grundsätzlich soll Salzburg ein Ort der Ausbildung von Brüdern sein“, sieht Br. Hans Pruckner einen Schwerpunkt der Gemeinschaft. „Zudem kommen hierher immer wieder Brüder aus der ganzen Welt, um Deutsch zu lernen und sich wissenschaftlich weiterzubilden.“ >

In einer Zeit, in der Kirche und Glaube immer mehr verschwinden, braucht es Menschen, die Religion sichtbar machen.“ **Erzbischof Franz Lackner**

Stets im Dialog
Die Kapuziner (hier Br. Michael Masseo und Br. Christian) bieten zahlreiche Gelegenheiten zum Gespräch

Das Kloster im Netz
Mehr Infos zu den Kapuzinern vor Ort, zu den Gottesdienstzeiten sowie allen Möglichkeiten zu Gespräch und Begegnung finden Sie auf unserer Website. Die Brüder auf dem Kapuzinerberg bieten Führungen, eine offene Terrasse, Seelsorgegespräche, geistliche Begleitung und eine Stunde der Begegnung an.
kapuziner.org/salzburg

Als zweiter Schwerpunkt soll der Kapuzinerberg ein Ort spiritueller Gastfreundschaft bleiben. „Menschen, die Stille suchen und bei Kapuzinern mitleben möchten, werden weiterhin willkommen sein“, lädt Br. Hans ein. Dass auch das gemeinsame Gebet in der Nachfolge des heiligen Franziskus ein Schwerpunkt der Kapuzinergemeinschaft in Salzburg ist, muss der Guardian gar nicht erst betonen.

Verbundenheit mit Stadt und Kirche

Die Hochstimmung ist auch außerhalb des Klostergeländes unüberhörbar. Der Bürgermeister der Stadt drückt seine Freude und seinen Dank aus, dass der Kapuzinerorden weiterhin sichtbar und segensreich in der Landeshauptstadt vertreten bleibt. „Es ist mehr als erfreulich, dass die Kapuziner diesen geschichtsträchtigen Ort aufgewertet haben“, betont Harald Preuner. „In einer Zeit, in der Kirche und Glaube im Leben vieler immer mehr verschwinden, braucht es Menschen, die Religion sichtbar machen“, sagt auch Erzbischof Franz Lackner, selbst ein franziskanischer Ordensmann, über die Kapuziner in Salzburg. „Für uns ist das eine sehr große Freude, dass wieder so viele Kapuziner hier sind. Zwischen uns Schwestern und den Kapuzinern besteht eine herzliche Verbundenheit“, strahlt Veronika Kronlachner, die Äbtissin des Benediktinerinnenstifts auf dem Salzburger Nonnberg.

Ein weiterer Gewinner der neuen Dynamik auf dem Kapuzinerberg ist Br. Konrad Zanger. Der 87-jährige Gärtner ist im Frühjahr in die Salzburger Gemeinschaft gezogen. An den Ort also, wo er über zwanzig Jahre lang seinen Sommerurlaub verbracht hat. Ein Leben am Urlaubsort. Einziger „Nachteil“: Er wird sich für die Zukunft ein neues Feriendomizil suchen müssen. T

BILDMEDITATION

Baum des Lebens

Old tree
Künstlerin: Pamela Rosenkranz
Ort: New York

TEXT: BR.THOMAS DIENBERG

FOTO: KAPUZINER/DIENBERG

Mitten in Manhattan steht seit einigen Monaten ein rot-rosa Baum, ohne Laub, mit leuchtenden Wurzeln und Geäst. Von weitem sichtbar, inmitten der Häuserschluchten! Die neue Skulptur findet sich an der „High Line“, einer stillgelegten Bahntrasse, die zu einem Park umgeformt worden ist und sich durch die Stadt schlängelt.
Tausende Menschen kommen täglich an diesem Baum vorbei, halten inne, fragen sich, was das soll, machen Selfies und gehen weiter die High Line entlang in Richtung Downtown Manhattan. Vielleicht sind sie irritiert. Vielleicht geht ihnen der starke Kontrast der Häuserfassaden und der alarmierenden Farbe nach. Vielleicht bewegt sie die Frage: Hat die Natur nur noch eine Chance im Kunstwerk?
Die Schweizer Künstlerin Pamela Rosenkranz erinnert mit diesem Kunstwerk an den Baum des Lebens, der Himmel und Erde verbindet. Gleichzeitig erinnert der Baum an die untrennbare Verbindung von Mensch und Natur. Diese Verbindung scheint immer fragiler zu werden. Heute blutet die Natur. Das Rot des Blutes und Lebens ist für viele Landschaften schon längst versickert. Geäst und Wurzeln in der Verbindung mit der roten Farbe erinnern auch an die Verzweigungen menschlicher Organe, an Blutgefäße und Gewebe, an die faszinierende Komplexität des Lebens.
Ein synthetischer Baum, über sieben Meter hoch, aus künstlichen Materialien gefertigt, erinnert an das pulsierende Leben, an die Vielschichtigkeit von Mensch und Natur. Inmitten einer Stadt, die mehr und mehr diese Natur wiederentdeckt, Grün- und Erholungszonen schafft. Was ist künstlich, was ist natürlich? Was steht im Mittelpunkt? Der Mensch oder die Natur, die Stadt oder das Leben, der Verkehr, der sich unter dem Baum, der auf einer Plattform über einer Straße steht, zäh vorwärts bewegt? Der Baum des Lebens, rot-rosa leuchtend! Eine Aufforderung, diese Verbindung wieder neu zu entdecken. T

Achtsamkeit schärfen

Stress im Job, Ärger in der Familie, Krieg und Klimawandel: Wie gelingt es mir, die eigene Unruhe zu besiegen? Wie bleibe ich bei mir, wie komme ich Gott näher? Drei Übungen, um das Leben wieder bewusster zu gestalten.

TEXT: BR. THOMAS DIENBERG

Viele sehnen sich nach Ruhe und Stille, nach Momenten, in denen man einfach da sein und die Welt wahrnehmen kann, wie sie ist. Die Welt ist so schön, ist so staunenswert. Der Mensch ist so wunderbar geschaffen. Doch warum nehmen wir uns keine Zeit, all das auf uns wirken zu lassen? Das Leben ist eine Schule der Wahrnehmung, eine Einladung, um zu sich und zur Wirklichkeit zu gelangen. Diese Einladung wahrzunehmen, fällt im Trubel des Lebens oft schwer. Hier finden Sie drei Übungen, die leicht einen Platz im Alltag finden können. Es geht bei diesen Übungen um Wahrnehmung, denn die Wahrnehmung der Welt und der eigenen Sinne führt zum Innersten. So kann man gestärkt in den Alltag zurückkehren.

FOTO: UNSPLASH

ÜBUNG 1

Wunderwerk Natur

Ich bin unterwegs. Im Park, im Wald, in der Stadt. Und ich lenke den Blick in die Natur. Ich gehe so wie immer: Alles ist normal und ruhig.

Ich lasse meinen Blick schweifen. Ich nehme alles wahr, was sich so tut. Mein Blick streift die Bäume, den Weg. Ich entdecke Spuren, das ein oder andere, was Menschen hinterlassen haben. Verschiedene Pflanzen wachsen am Wegesrand, ich sehe das ein oder andere Haus. Es begegnen mir Tiere und Menschen – vieles ist in Bewegung, der Jahreszeit entsprechend.

Mein Blick beobachtet dieses Wunderwerk der Natur. Wie staunenswert ist alles zusammengefügt. Es muss ein Meister sein, der dieses Kunstwerk geschaffen und gestaltet hat. Ein Meister des Lebens, ein Lebensmeister. Ich nehme wahr, was es ist: ein unglaubliches Geschenk. All das, was ist, weil es ist und wie es ist.

Ich schreibe ein Loblied auf die Schöpfung auf ein Blatt Papier!

ÜBUNG 2

Zulassen und Loslassen

Ich setze mich für zehn Minuten in einen stillen Raum, suche eine gute Sitzposition – und tauche in mich ein. Ich schließe die Augen, nehme wahr, was sich an Bildern und Gedanken regt. Ich konzentriere mich auf meinen Atem. Ich versuche ganz ruhig ein- und auszuatmen und dabei in einen Rhythmus zu kommen. Ein und aus, ein und aus. Wenn mich ein Gedanke oder ein Bild belästigt, dann lasse ich es einfach zu und konzentriere mich auf den Atem: ein und aus, ein und aus. Ich spüre mein Herzklopfen, vielleicht ist es unruhig und laut in mir. Ich lasse es so, wie es ist, und konzentriere mich weiter auf meinen Atem. Ein und aus, ein und aus.
Langsam stellt sich eine Ruhe ein, die mir der Atem verschafft: Ein und aus, ein und aus. Und mit jedem Atemzug hole ich die Stille in mich hinein, mit jedem Ausatmen lasse ich los, die Gedanken und Bilder – mich selbst.

So sitze ich zehn Minuten. Ich sitze und atme und bin einfach nur da: Einatmen und Ausatmen, ein und aus. Zuletzt löse ich mich, öffne die Augen, nehme den Raum wahr, strecke und dehne mich – und schreibe auf, wie ich nun hier sitze.

**Ist es mir gelungen, die Gedanken und Bilder einfach zuzulassen?
Hat mich das entspannt oder angestrengt?**

ÜBUNG 3

Wie ich das Kreuz sehe

Ich suche eine Kirche auf, die mir gefällt. Hier fühle ich mich beheimatet oder mir gefällt der Raum, er lädt mich ein, zu mir und zu Gott zu kommen.

Ich setze mich in eine Bank: gerade, in mir ruhend. Ich bereite mich, schaue auf meinen Atem und mache mir bewusst, dass ich in einer Kirche sitze, in einem Raum, in dem man den Tod feiert, ihn nicht ausklammert. Deutlich wird das am Kreuz, dem Zeichen für Endgültigkeit schlechthin. Ans Kreuz geschlagen, gelitten und gestorben. Nach einem kurzen Leben hängt er dort am Kreuz, Jesus, der Sohn Gottes.

Ich schaue dieses Kreuz an. Auch wenn es für die Christen das Symbol der Auferstehung und damit der Überwindung des Kreuzes ist: Es symbolisiert den Bruch, den der Tod in unser Leben schlägt.

Ich schaue das Kreuz an, lasse mich von ihm anziehen. Was bedeutet es mir? Ist es Symbol des Todes und gleichzeitig Symbol der Auferstehung? Oder nur eines von beiden? Ist es ein Symbol der Hoffnung und des Glaubens? Oder sagt es mir nichts?

Ich halte die Stille und das Kreuz aus – und schreibe anschließend auf, was das Kreuz für mich bedeutet. T

„Einmal zu Dir selbst und zurück"
Der Kapuziner Br. Thomas Dienberg hat einen Übungsweg entwickelt, um der inneren Ruhe, sich selbst und Gott näherzukommen.
Das Buch aus dem Camino-Verlag ist überall im Buchhandel und im Netz erhältlich. Die drei Übungen hier sind dem Buch entnommen.
ISBN 978-3-96157-029-4

STANDPUNKT

Heilige sind out? Von wegen: Warum wir Vorbilder im Glauben brauchen.

BR. MARINUS PARZINGER
LEITER DER KAPUZINER-GEMEINSCHAFT IN ALTÖTTING
Br. Marinus lebt als Kapuziner am Wallfahrtsort Altötting in Bayern. Dort besuchen viele Pilgerinnen und Pilger die Bruder-Konrad-Kirche, in der der heilige Bruder Konrad von Parzham begraben liegt. Br. Marinus wurde 1963 in Freilassing geboren. Er trat 1987 in den Kapuzinerorden ein und wurde 1994 zum Priester geweiht.

TEXT: BR. MARINUS PARZINGER

Heilige sind überholt, antiquiert oder unzeitgemäß? Einspruch! Für mich sind Heilige anregende Vorbilder. Ich habe in meinem Leben immer wieder erfahren, dass mir Vorbilder im Glauben hilfreich sind. Genau das meint Selig- bzw. Heiligsprechung: Das gelungene Leben eines Christen wird als anregendes Beispiel vor Augen gestellt.

Auf meinem Lebensweg haben mich Vorbilder geprägt. Ich könnte viele nennen, zwei möchte ich aber herausheben: den heiligen Bruder Klaus von Flüe und – wohl wenig überraschend – den heiligen Franz von Assisi.

Die Radikalität des heiligen Franziskus hat mich als Jugendlichen gepackt. Sein Weg der Jesusnachfolge hat mich motiviert, Kapuziner zu werden. Ich imitiere ihn nicht. Ich gehe meinen Weg! Dabei ist Br. Franz mir Bruder und Wegbegleiter, dem ich mein Leben anvertraue.

Heilige sind nicht out. Ich erlebe mich eingebunden in einen Lebensstrom. Heilige gehören in diesen Strom hinein. Manche sind mir vertraut, andere kenne ich kaum. Für jeden ist eine oder einer dabei, der herausfordert, bestärkt und tröstet. Heilige verkörpern eine Facette des christlichen Glaubens und konkretisieren sie. Der unsichtbare Gott (bildlich wie unsichtbares Licht verstanden) wird erkennbar durch konkret Glaubende (in Spektralfarben zerlegt). Dieser Gedanke kommt mir, wenn ich bunte Kirchenfester sehe.

Als ich jung war, habe ich ein Jahr lang jeden Morgen aus einem Heiligenbuch eine kurze Biographie gelesen. Diese Lebensbilder hinterließen in mir den Eindruck: so verschieden und manchmal krisenhaft ihr Weg verlaufen ist, es wurde letztlich gut. In der Lebensspur dieser Menschen kann ich Gottes Segensspur entdecken. Wer sich auf den Weg macht, der erfährt Hilfe und Segen.

Wer ich heute bin, das verdanke ich zum Teil anderen. Sie haben mich geprägt. Und sie haben mich durch Krisen hindurch begleitet. Das sind zunächst Menschen in meiner unmittelbaren Nähe, aber auch Frauen und Männer der Kirchengeschichte. Diese wirken weiter über ihr Leben hinaus. Sie verkörpern das Gute im Menschen. Sie stärken meine Resilienz. Sie wecken Hoffnung und Zuversicht.

Wichtig scheint mir: Es ist fatal, sich auszuruhen im Verweis auf die großen Gestalten der Vergangenheit. Jede und jeder kann ein Licht sein, das den gemeinsamen Weg erhellt! Wir brauchen Heilige als Vorbilder, weil sie uns zum Vertrauen in Gott und zum konkreten Engagement motivieren. T

FOTO: KAPUZINER/LÊMRICH

KONTAKT

PROVINZIALAT
Provinzial: 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. Erich Geir
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
Korvelseweg 165
5025 JD
Tilburg, Niederlande
T +31 6 825 98 563
E-Mail: DelegaatLL@kapuziner.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. Christophorus Goedereis (Velp, NL)
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
DKM Darlehenskasse Münster eG
BIC GENODEM1DKM
IBAN DE44 4006 0265 0003 2133 00

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