

Münsterschwarzacher

ruf
in die zeit

Mai 2025

»Jetzt«



6



12



20

Vorwort	3
----------------------	---

Thema

P. Anselm Grün OSB zum Thema	4
Erwachen aus dem Traum des Denkens	6
Das ewige Nun	8
Im Hören lebendig werden	10
Leben im Moment	12

Interview

Brandinspektor Markus Gomille	14
-------------------------------------	----

Hintergrund und Projekt

Berufsbildungszentrum in Peramiho	16
---	----

Berichte aus der Abtei

Gastfreundschaft:	
Kursangebot zum Thema „Achtsamkeit“	18
Neues aus dem Fair-Handel	20
Berichte aus dem Kloster und der Welt	22
Dank	30

Geistlicher Impuls

Abt Michael Reepen OSB	31
------------------------------	----

Portrait

Joachim Rogosch	32
-----------------------	----



Liebe Leserin, lieber Leser,

Unsere Kirchturmuhre zeigt uns sehr genau, wie spät es JETZT ist – und was jetzt dran ist:

Um 12 Uhr kommt der Stundenschlag, um 12:01 Uhr läutet es zum Angelus-Gebet; wenn die Glocken ausklingen, klopft der Abt mit einem kleinen Hämmerchen auf das Chorgestühl und dann beginnt jetzt, in diesem Moment, das Mittagsgebet. 17:45 Uhr: jetzt läutet eine Glocke zur Vorbereitung auf die Vesper, beim Glockenschlag um 18 Uhr öffnet einer der jüngeren Brüder die Kirchentür: Jetzt ziehen wir gemeinsam zum Abendgebet ein.

Unsere benediktinische Ordnung, die häufig an feste Zeiten gebunden ist, lebt sehr vom „Jetzt“. Wir machen, was jetzt dran ist, was jetzt ansteht. Und unsere Turmuhr erinnert uns daran, was die Stunde jetzt geschlagen hat, was jetzt wichtig und notwendig ist. Natürlich ist es manchmal nervig, wenn ich gerade einen Artikel zu Ende schreiben möchte oder in einem wichtigen Gespräch mit einem Flüchtling bin und werde vom Glockengeläut gestört oder unterbrochen. Auch wenn ich nicht immer alles sofort aus der Hand legen kann, wie der heilige Benedikt es fordert, so bin ich doch froh um die Erinnerung an das Innehalten und das neue Gewahr werden des Augenblicks.

Ich gratuliere Ihnen: Wenn Sie jetzt diese Zeilen lesen, dann haben Sie schon etwas geschafft, wonach viele Menschen sich sehnen! Sie haben sich aus dem Treiben des Alltags rausgenommen und gönnen sich eine Atempause. Sie lesen das Vorwort und stöbern im Ruf – ich freue mich mit Ihnen über die kleine „Auszeit“, die Sie sich JETZT gönnen!

Ihr

Bruder Abraham

Br. Abraham Sauer OSB



Zum Titelbild:
Jeder einzelne Moment ist ein Jetzt. Das macht auch ein Blick auf die große Uhr auf dem Südost-Turm der Münsterschwarzacher Abteikirche deutlich.



Pater Anselm Grün OSB

Zum Thema »Jetzt«

Bewusst den eigenen Weg gehen

Im Jetzt leben heißt: bewusst leben, achtsam leben. Das lehrt uns auch die Bibel, wo vor allem zwei Sichtweisen der Achtsamkeit auftauchen: das Achten auf sich selbst und das Aufwachen.

Im Buch Deuteronomium heißt es: „Nimm dich in Acht, achte gut auf dich!“ (Dtn 4,9) Achtsamkeit bedeutet also für das Alte Testament vor allem, auf sich selber achten. Gut auf seine eigenen Gedanken und Gefühle achten. Was bewegt mich gerade? Warum kommen gerade diese Gedanken hoch? Auf sich gut achten heißt aber für den frommen Israeliten auch, auf die Worte zu achten, die Gott spricht, auf die eigene Geschichte zu achten und die Geschichte zu berücksichtigen, die Gott mit uns gegangen ist.

» *Ich achte dann gut auf mich, wenn ich in einer guten Beziehung zu Gott bin.* «

In seiner Rede an das Volk mahnt Josua noch zu einer anderen Achtsamkeit: „Achtet um eures Lebens willen sehr darauf, dass ihr immer den Herrn, euren Gott liebt.“ (Jos 23,11) Ich

achte dann gut auf mich, wenn ich in einer guten Beziehung zu Gott bin, wenn ich Gott liebe. Wenn meine Beziehung zu Gott einschläft oder zur Routine wird, dann bin ich auch nicht ganz bei mir. Wenn ich Gott vergesse, vergesse ich mich selbst.

Der Vater mahnt seinen Sohn Tobias: „Gib acht auf dich bei allem, was du tust, mein Sohn.“ (Tob 4,14) Dieses Achten auf sein Tun hat der hl. Benedikt aufgegriffen und es zu einer wichtigen Regel für seine Mönche gemacht: „Das eigene Tun und Lassen jederzeit überwachen.“ (RB 48) Benedikt gebraucht dafür das Wort „custodire“ (bewachen, beobachten, beschützen, in Acht nehmen, hüten). Dieses Wort verwendet Benedikt nicht nur beim Tun, sondern auch beim Sprechen. Wir sollen gleichsam eine „custodia“ (Bewacher, Beschützer) vor unseren Mund stellen, damit wir nicht unbedacht reden (RB 6,1). Im Kapitel über den Cellerar gebraucht Benedikt das Wort auch für die Seele: „Animam suam custodiat“ (Er wache über seine Seele, RB 31,8). Auf seine Seele achten bedeutet, auf die Gefühle und Gedanken achten, die in einem auftauchen. Der erste Schritt ist das reine Beobachten, der zweite Schritt wäre dann der angemessene Umgang mit den Emotionen. Die Mönche haben die Regel: Wir sind nicht verantwortlich für die Gefühle, die in uns auftauchen, son-



dern nur dafür, wie wir damit umgehen. Wenn ich meine Emotionen erst einmal wahrnehme, finde ich auch Wege, so damit umzugehen, dass sie mich nicht beherrschen, sondern dass ich sie verstehe und annehme. Wenn ich sie annehme, können sie sich wandeln.

» *Wir sind nicht verantwortlich für die Gefühle, die in uns auftauchen, sondern nur dafür, wie wir damit umgehen.* «

Im Psalm 39,2 spricht der Beter: „Ich will auf meine Wege achten.“ Es geht also darum, seine Schritte wahrzunehmen und darauf zu achten, ob ich einen guten Weg gehe oder ob mich der Weg in die Irre führt. Ähnlich heißt es im Buch der Sprichwörter: „Der Kluge achtet auf seinen Schritt.“ (Spr 14,15) Ich gehe behutsam meinen Weg, bin ganz in meinem Gehen, ich bin ganz im Augenblick, im Jetzt, in dem, was ich gerade tue. Von dem, der so bewusst seinen Weg geht, sagt das Buch der Sprichwörter, dass er sein Leben bewahrt (Spr 18,17), dass sein Leben gelingt.

Die zentrale Botschaft des Neuen Testaments ist die Botschaft von der Auferweckung und Auferstehung Jesu. Dieses Wort des Aufweckens und Aufwachens gilt aber auch für unser Christsein. In einem frühchristlichen Tauflied heißt es: „Wach auf, du Schläfer, und steh auf von den Toten, und Christus wird dein Licht sein.“ (Eph 5,14) Der Ruf, vom Schlaf aufzuwachen, ertönt nicht nur in der frühen Kirche. Er begegnet uns auch in der Gnosis, in den Mysterienkulten und bei den Frommen von Qumran. Schon die griechischen Philosophen sind überzeugt, dass wir oft in einem Schlafzustand sind: Wir haben uns eingelullt mit irgendwelchen Vorstellungen und Illusionen und sind blind für die Wirk-

lichkeit. In dieser Situation sollen wir aufwachen aus dem Schlaf und zu aktivem Tun aufstehen.

Das griechische Wort „egeiro“ bedeutet nämlich beides: aufwecken und aufstehen. In den Heilungsgeschichten wird es oft in diesem doppelten Sinn verwendet. Jesus sagt zu dem Gelähmten: „Steh auf (egeire), nimm dein Bett und geh!“ (Joh 5,8) Der Gelähmte soll aufwachen aus seinem Jammern und damit, die anderen dafür verantwortlich zu machen, dass es ihm schlecht geht, weil keiner für ihn Zeit hat und keiner mit ihm spricht (Vgl. Joh 5,7). Er soll sein Leben selbst in die Hand nehmen.

» *Aufwachen heißt immer, die eigene Situation mit offenen Augen anschauen und aufbrechen.* «

Wenn Jesus zu dem einzigen Sohn der Witwe von Nain, der tot auf seiner Bahre liegt, sagt: „Steh auf!“ (egeire), so meint er auch, er solle aufwachen aus der zu engen Symbiose mit seiner Mutter, die ihn nicht leben lässt. Aufwachen heißt also immer: die eigene Situation mit offenen Augen anschauen und aufbrechen. Und dieses Aufwachen führt immer auch zum Aufstehen und aktivem Tun. Es ist nie nur eine kontemplative Übung, sondern ein Lebenskonzept, das zum Leben in Freiheit und Klarheit führt.

Pater Anselm Grün OSB

- Geboren 1945 in Junkershausen
- Profess 1965, Priesterweihe 1971
- Geistlicher Begleiter und Bestsellerautor christlicher Spiritualität
- Lebt, betet und arbeitet in der Abtei Münsterschwarzach

Erwachen aus dem Traum des Denkens

Wie die Kraft des Jetzt den Raum zur Gegenwart Gottes öffnen und uns neue Dimensionen des Lebens erschließen kann / Von Walter Sauter



Ein Morgen Anfang Februar. Ich bin auf dem Weg zu meiner Ärztin, gleich ist mein Termin. Ich will auf keinen Fall zu spät kommen, haste den Weg entlang, als mich wie aus dem Nichts eine Frage anspringt: Wo bist du? In diesem Moment spüre ich, dass ich zwei Meter vor mir her laufe. Wie das?!

Auf einmal bin ich hellwach. Ich höre das leise Knirschen von Sand unter meinen Sohlen, ich spüre, wie sich meine Füße in den Schuhen bewegen, mein Schritt wird langsamer. Ich höre das vielfältige Lied der Vögel und sehe die schwarzen, hoch aufragenden Gestalten der Bäume; eine Brücke in der Ferne, unter der ein Bach im sanften Nebel verschwindet.

» Die Gegenwart Gottes kann uns jeden Moment überraschen. «

In meinen Kopf ist absolute Stille. Ich habe nichts an dem auszusetzen, zu kritisieren, zu bemäkeln, was gerade ist. Jetzt ein Auto, die Straße, Häuser. Und dann ein Wort, das aus der Stille erwächst wie eine Blume: Vollkommen. Nicht perfekt. Es ist vollkommen. Weil es so ist, wie es gerade ist.

Später kommt mir der Satz von Jesus in den Sinn: „Seid vollkommen, wie euer himmlischer Vater vollkommen ist“. Ich durfte auf dem Weg zu meiner

Ärztin erleben, wie sich Vollkommenheit anfühlt. Eine Vollkommenheit, die alles um mich herum durchströmt und auch mich einschließt. Anspannung, Sorgen, Gedanken – alles weg. Statt dessen Freude, Leichtigkeit, tiefe Verbundenheit. Alles ist gut, so, wie es ist. Eigentlich unbeschreiblich. Jenseits aller Worte.

Doch was hat das alles mit Spiritualität zu tun? Sand, Bäume, Häuser? Sind das nicht Banalitäten? Für mich war es eine Begegnung mit der Gegenwart Gottes. Und die kann uns jeden Moment überraschen. Irgendwo im Alltag wie oben beschrieben oder wenn die Sonne rot glühend hinter dem Horizont verschwindet, du den ersten Krokus im Frühjahr entdeckst oder im Mai der

Duft von Flieder in deine Nase strömt. „Die Schönheit des Sonnenuntergangs begreift man nicht, solange man die Sonne und die Wolken, den Himmel und den Horizont begutachtet. Denn Schönheit ist kein ‚Ding‘, sondern eine besondere Weise des Sehens.“ So der Jesuit Anthony de Mello. Doch was könnte diese besondere Weise des Sehens sein? Ein Sehen ohne Begutachtung, ohne Kommentar, ohne Urteile?

Solches Sehen kann nur im Jetzt geschehen, wenn der geschwätzige Verstand schweigt und du den Raum der inneren Stille betrittst. Kommentare, Befürchtungen oder Begutachtungen sind Schallplatten längst vergangener Erfahrungen, in Gedankenform gepresst. Hier geht es um eine lebendige Erfahrung des Jetzt. „Indem du die ‚Ist-heit‘ aller Dinge zulässt, enthüllt sich dir eine tiefere Dimension, eine anhaltende Gegenwärtigkeit, eine unveränderliche tiefe Stille, eine Freude ohne Ursache jenseits von gut oder böse. Das ist die Freude des Seins, der Friede Gottes.“ So der spirituelle Lehrer Eckhart Tolle in „Jetzt! Die Kraft der Gegenwart.“

Von diesem Buch wurden inzwischen Millionen von Exemplaren weltweit verkauft. Darin verbreitet Tolle keine neue Lehre, vielmehr lädt er dazu ein, wahrzunehmen, was gerade ist. Im Zentrum steht dabei stets der gegenwärtige Moment, über den er sagt: „Dieser eine Augenblick – das Jetzt – ist das einzige, dem du nicht entrinnen kannst, die einzige Konstante in deinem Leben. Was auch geschehen mag, wie sehr sich das Leben auch

verändern mag, eins ist gewiss: Es ist immer jetzt.“ Die Unterteilung des Lebens in Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft ist nach Tolles Worten „letztlich eine Illusion“. Er ruft dazu auf, sich mit dem gegenwärtigen Moment anzufreunden und ihn nicht als Hindernis oder Feind zu betrachten. „Wenn du deine Aufmerksamkeit auf das Jetzt richtest, stellt sich Wachheit ein.“

» *Solche Klarheit,
solche Einfachheit.
Kein Platz für Probleme.
Bloß dieser Augenblick,
wie er ist.* «

Es ist, als erwachtest du aus einem Traum, aus dem Traum von Denken, dem Traum von Vergangenheit und Zukunft. Solche Klarheit, solche Einfachheit. Kein Platz für Probleme. Bloß dieser Augenblick, wie er ist.“

Tolle hat in einem Vortrag das Kreuz als Bild für unser Leben gewählt. „Sein“, also das Leben im Jetzt, ist der vertikale Balken, „tun, bekommen und werden“ der horizontale. „Auf der Ebene des Seins bist du vollkommen, da gibt es nichts hinzuzufügen“, so Tolle. Der horizontale Balken steht für Denken, Erfahrungen machen, Lebensunterhalt verdienen, Ziele setzen oder unser Tun. Laut Tolle geht es darum, die Balance zwischen beiden Ebenen zu finden. In der Mitte des Kreuzes begegnen sich Zeit und Ewigkeit, zeitloses Sein und die vergängliche Welt der Formen. „Wenn wir die Verbindung zum Sein

verlieren, dann wird das Tun sinnlos, führt zu Stress, macht dich und andere unglücklich, du bist im Tun und Denken verloren.“

Um sich der inneren Dimension der Stille, der Verbindung zum Sein bewusst zu werden, empfiehlt Tolle z.B. die ganze Aufmerksamkeit auf das Atmen zu lenken oder sich absichtslos und mit wachen Sinnen in der Natur zu bewegen. In den Worten des Franziskanerpaters Richard Rohr klingt dies so: „Die Gegenwart Gottes zu spüren, ist eine Sache des Bewusstseins. Eine Sache, wie man sich am Jetzt erfreut.“



Walter Sauter

- geboren 1953 in Aystetten/Augsburg-West
- verheiratet, 4 erwachsene Kinder
- Abitur, Volontariat Münchner Merkur
- Redakteur bei Münchner Merkur, Allgäuer Zeitung, Fränkisches Volksblatt, Bayrischer Rundfunk, Evangelische Funkagentur, Bischöfliches Ordinariat Würzburg (davon 24 Jahre Internetbeauftragter), Abtei Münsterschwarzach
- jahrzehntelange Praxis und Beschäftigung mit spirituellen Fragen
- seit 2019 im Ruhestand

Das ewige Nun

Schon der mittelalterliche Mystiker Meister Eckhart hat sich Gedanken über die Achtsamkeit gemacht / Von P. Mauritius Wilde

Es ist gut achtsam zu sein. Denn es bedeutet, wahrzunehmen, was in mir und um mich herum geschieht. Dabei „nehme ich wahr“, das heißt, ich versuche nichts zu vermeiden oder schön zu färben oder zu rationalisieren, sondern die Wahrheit über mich oder die Wahrheit über andere anzunehmen, ohne zu werten und zu urteilen. Von hier aus bin ich handlungsfähig. Ich kann auf das, was ich wahrnehme, angemessen antworten, durch meine Taten.

Sowohl die feine Achtsamkeit als auch die etwas robustere Aufmerksamkeit bringen mich ins Hier und Jetzt. Solange ich mit meinen Gedanken oder Gefühlen in der Vergangenheit oder in der Zukunft bin, bin ich nicht achtsam. Zum Beispiel kann ich an etwas denken, das in der Vergangenheit gesche-

hen ist, was ich noch nicht verarbeitet habe, einen Schmerz oder eine Enttäuschung etwa.

» *Ich kann mir Sorgen machen. Aber ehrlich gesagt: Kann ich durch meine Sorgen irgendetwas verändern?* «

Wenn ich darüber ständig ruminiere, nehme ich nicht mehr wahr, was jetzt in der Gegenwart geschieht. Es tut gut, sich dabei wieder ins Hier und Jetzt zu holen. Zum Beispiel indem ich meine Füße spüre, wie sie den Boden berühren, oder meinen Atem, wie er ein- und ausströmt. Ich kann dann immer noch über meine Vergangenheit nachden-

ken, aber eben bewusst, ohne dass ich von ihr überschwemmt bin.

Das Gleiche gilt für die Zukunft. Ich kann mir Sorgen machen. Aber ehrlich gesagt: Kann ich durch meine Sorgen irgendetwas verändern? „Sorgt euch nicht um morgen; denn der morgige Tag wird für sich selbst sorgen. Jeder Tag hat genug an seiner eigenen Plage“, sagt Jesus (Mt 6,34). Damit verweist er uns aufs Hier und Jetzt und will uns die Angst vor der Zukunft nehmen. Gott kümmert sich schon darum, so wie er auch die Vögel des Himmels ernährt. Auch hier: Natürlich ist es wichtig, sich gezielt um die Zukunft Gedanken zu machen, aber eben bewusst, achtsam, ohne in meinen Sorgen aufzugehen.

Gott ist jenseits von Raum und Zeit. „Dies eine aber, Geliebte, soll euch



Ein doppelter Regenbogen über der Abtei Münsterschwarzach – ein Anblick, den man nicht nur im schnellen Vorübergehen wahrnehmen sollte, sondern bewusst – vielleicht als kurze achtsame Auszeit.



P. Dr. Mauritius Wilde OSB

- 1965 in Hildesheim geboren
- 1985 Eintritt in die Abtei Münsterschwarzach
- Studium der Theologie in Würzburg
- 1992–1995 Lehrer und Erzieher am EGM
- Promotion in Tübingen
- 1999–2010 Leiter des Vier-Türme-Verlags
- 2011 bis 2016 Prior in Schuyler (USA).
- 2016–2025 Prior von Sant'Anselmo in Rom
- Seit 2025 Professor für Spirituelle Theologie in Rom



nicht verborgen bleiben, dass beim Herrn ein Tag wie tausend Jahre und tausend Jahre wie ein Tag sind“, heißt es im 2. Petrusbrief (3,8). Er hat ja die Zeit erschaffen. Das bedeutet, wenn wir versuchen, uns mit ihm zu verbinden, verpassen wir weder die Vergangenheit noch die Zukunft. Er ist in der Vergangenheit – heilend, versöhnend. Und Er ist in der Zukunft – sich kümmernd, wegweisend. Im „Jetzt“ bin ich mit der Ewigkeit verbunden.

Der deutsche Mystiker Meister Eckhart nennt das in Anlehnung an den Philosophen Boethius „das ewige Nun“. Der spätmittelalterliche Mystiker und Gottsucher (ca. 1260 – ca. 1327) erfährt seit einigen Jahren eine Neuentdeckung. In seinen Predigten und Traktaten meditiert der Erfinder des deutschen Wortes „Gelassenheit“ (gelazenheit) über Gott und den Menschen zwischen Zeit und Ewigkeit und legt seinen Zeitgenossen das Jetzt ans Herz.

Er schreibt: „Gott ist seine Ewigkeit ganz gegenwärtig. Die Vergangenheit ist ihm so gegenwärtig wie die Gegenwart; entsprechend ist die Zukunft ihm so gegenwärtig wie die Gegenwart selbst. Die ganze Dauer, Vergangen-

heit, Gegenwart und Zukunft, ist Gott gegenwärtig, statt einander auszuschießen vielmehr in eins zusammengeschlossen.“ (Lateinischer Johanneskommentar, LWII 84, 3–7) In dieser Gegenwart, so fährt Eckhart fort, „da gibt es weder Vor noch Nach, es ist dort alles gegenwärtig; und in diesem gegenwärtigen Anschauen halte ich alle Dinge in meinem Besitz. Das ist ‚Fülle der Zeit‘, und so steht es recht mit mir.“ (Predigt 24, DWI 282/283,1–7) Daraus leitet der Mystiker ab: „Wer die Kunst besäße und die Macht, dass er die Zeit und alles, was in der Zeit in sechstausend Jahren je geschah und was noch geschehen wird bis an das Ende, heranziehen könnte in ein gegenwärtiges Nun, das wäre ‚Fülle der Zeit‘.“ (Predigt 38, DWI 408/409,12–16]

» *Im ewigen Nun zu leben, ist etwas, das wir nicht machen können, es ist ein Geschenk.* «

Kein Wunder, dass Eckhart hier im Konjunktiv spricht („besäße“). Denn das ist uns Menschen nur schwer mög-

lich. Für Gott aber ist es nicht unmöglich. So im „ewigen Nun“ zu leben, ist etwas, das wir nicht machen können, es ist ein Geschenk. Es geht letztlich über jede psychologische Übung hinaus. Das Einzige, was ich machen kann, ist mich ganz auf Gott zu verlassen, und dabei alles andere loszulassen, selbst den Willen, diesen Moment, eben das „Nun“, festhalten zu wollen. So sagt Meister Eckhart: „Das ‚Nun‘, das ist das Allermindeste an Zeit; es ist weder ein Stück der Zeit noch ein Teil der Zeit: wohl aber ist es ein Geschmack der Zeit und eine Spitze der Zeit und ein Ende der Zeit. Und doch, wie klein es auch sein mag, es muss weg. Das alles muss weg, wenn man Gott sehen soll.“ (Predigt 69, DWI 48/49, 6–14).

Für „nun“ steht in Eckharts Sprache, dem Mittelhochdeutschen, das Wörtchen „Nu“. Wir haben das noch in unserer Umgangssprache, wir sagen zum Beispiel: „Im Nu...“ Ja, so flüchtig, so ungreifbar ist es, wenn wir wirklich – mit Gott zusammen – im Alltag ganz gegenwärtig und achtsam sein wollen. Dass er uns allen das Geschenk dieser Gegenwärtigkeit gewähren möchte, dazu ver helfe uns Gott.

Im Hören lebendig werden

Durch aufmerksames Hinhören können wir Krisen besser meistern, Traumata heilen und im Alltag mehr Leben spüren

Von Ulrike Englmann

„Höre!“ Dieses erste Wort der Benediktsregel kann uns geradewegs ins „Jetzt“ führen. „Höre!“ Vielleicht ein Anruf, der uns aus gewohnten, oft unbewussten Abläufen herausholen will. Vielleicht ein leises, zartes Rufen, ein liebendes Werben um unsere Aufmerksamkeit, unsere Hinwendung zu etwas, das größer ist als wir selbst. Ein Ruf, der Sehnsucht in unseren Herzen wecken kann – Sehnsucht nach dem Rufer, Sehnsucht nach dem Leben überhaupt.

Vielleicht trifft uns das „Höre!“ auch in Form einer Lebenskrise. Wir können oder müssen endlich einmal innehalten und in uns selbst hineinhören. Was hören wir, wenn wir uns uns selbst zuwenden? Hören wir Schmerzensschreie? Innere Kritiker, die uns niedermachen? Vielleicht erleben wir auch liebevolle Zuwendung, angenommen und angekommen sein? Wenn wir auf ein weit entferntes Geräusch hören, können wir spüren, wie sich unser Körper in eine leichte Spannung versetzt.

In meiner therapeutischen Praxis arbeite ich mit Menschen, die an den Folgen grauenhafter Erlebnisse leiden, die sie in irgendeiner Form aus dem Gewohnten gerissen haben. Sie wollen zurückkommen zu einer Normalität, aus der sie weit hinauskatapultiert wurden, in der sie vielleicht noch niemals waren. Die schier unerträglichen inneren und manchmal auch äußeren Qualen sollen endlich ein Ende finden. Durch derart fundamentale Erschütterung wird uns das „Jetzt“, die Realität des Lebens, vergiftet, zerbrochen. Es fühlt sich an, als seien wir zerborsten in tausend Stücke. Genau dieses „Jetzt“ ist es, vor dem wir dann fliehen, das wir in unserem Inneren bekämpfen oder dem wir auf eine andere schlaue Weise entkommen sind. Wir wollen nichts mehr spüren, es war zu entsetzlich. Da hilft es nichts, uns vorzusagen, dies alles sei ja Vergangenheit. Der Schrecken vergangener Tage fühlt sich an, als sei er gerade erst geschehen, er ist in unserer Emotionswelt lebendig.

» Wir glauben, Erfahrungen zu machen, aber die Erfahrungen machen uns. «



HÖRE
UND

NEIGE
DAS
OHR

DEINES
HERZENS

Das Zwerchfell spannt sich, wir heben aufmerksam den Kopf, wir lauschen. Was geschieht da in der Ferne? Wir sind ganz im „Jetzt“ angekommen, ganz Ohr geworden. Die Wahrnehmung ist geschärft.

Manchmal können wir uns nur häppchenweise an die eigene Lebensrealität, an unser eigenes inneres Erleben annähern. Das „Jetzt“ ist nicht auf einmal genießbar. Wir können es nur in einer Minimaldosierung verkraften. Und dennoch liegt genau in dieser Berührung mit diesem „Jetzt“, unsere



Ulrike Englmann

- Bildungswissenschaftlerin, Traumatherapeutin, Trauerbegleiterin, Coach und geistliche Begleiterin
- Eigene Praxis in Fürth (www.traumaundtrauer.de)
- Oblatin der Abtei Münsterschwarzach / Sr. Clara

Lebendigkeit. Wir werden lebendig in der Annäherung an uns selbst, an das, was IST, an unsere eigene Lebensrealität. „Höre! Werde wieder lebendig!“ Für manche von uns ist das ein langer Weg, der Mut und Ausdauer erfordert und Unterstützung braucht. Es muss nicht so dramatisch sein. Auch in ganz alltäglichen Situationen sind wir manchmal abwesend. Auf einer langen Autobahnfahrt merken wir plötzlich, dass wir die Ausfahrt verpasst haben, weil uns eine Art „Autobahnhypnose“ ergriffen hat. Oder wir fragen uns, wie genau wir jetzt von der Arbeit nach Hause gekommen sind und stellen fest, wir waren offenbar mit einem inneren „Autopilot“ unterwegs, irgendwie maschinell, nicht wirklich wach und bewusst. Fast jeder von uns kennt diese kleinen Abwesenheiten.

„Wir glauben, Erfahrungen zu machen, aber die Erfahrungen machen uns“, so der französische Dramatiker Eugène Ionesco. Die Neurowissenschaft weiß heute, dass sich die Erfahrungen, die wir machen, als neuronale Netzwerke in unserem Gehirn abbilden. Das heißt, unser Gehirn bildet sich durch unsere Erfahrungen, bildet sich erfahrungsabhängig aus. Das Wort wird Fleisch im wahrsten Sinn des Wortes.

» *Fünf Mal am Tag beten
ab morgens um fünf –
ist das die Lösung für
mehr Leben im Jetzt?* «

Wir können einmal gebildete Strukturen aber auch wieder verändern, indem wir Neues aufgreifen und einüben. Wir können eben dies „Höre!“ lernen, vielleicht in einer Achtsamkeitsübung, vielleicht in der Kontemplation, vielleicht auch in kreativer Gestaltung. Auf diese Weise können wir mit uns selbst, mit dem, was unser Leben ist, mit dem Größeren in Berührung kommen, lebendig werden. Wir dürfen uns uns selbst liebevoll und verständnisvoll zuwenden, unserer Sehnsucht folgen.

Fünf Mal am Tag beten ab morgens um fünf – ist das die Lösung für mehr Leben im Jetzt? Die Mönche machen das wirklich. Ich weiß nicht, ob sie deswegen mehr bei sich selbst sind als wir „Normalos“. Sie haben damit aber eine hilfreiche Struktur gefunden, die das Hören unterstützen kann. Durch die jahrzehntelange tägliche Wieder-



Die von P. Meinrad Dufner gestaltete Glastafel vor der Münsterschwarzacher Abteikirche zitiert die ersten Worte der Benediktsregel.

holung der Psalmworte werden diese gewissermaßen „eingefleischt“, bilden „neuronale Psalmstrukturen“ in den Mönchsgehirnen. Ich selbst habe mir ein Beispiel an ihnen genommen. An feste Gebetszeiten kann ich mich kaum halten, das gibt mein Alltag meist nicht her. Ich nutze die frühen Morgenstunden zur kontemplativen Praxis, unterbreche meinen Alltag durch kleine „Höreinheiten“. Manchmal finde ich die Zeit zur Beteiligung an der Online-Übertragung der abendlichen Vesper in der Abtei, manchmal ziehe ich einen stillen Waldspaziergang vor. Ich folge dem „**Höre!**“, will mich von meinem Leben berühren und mich wachrütteln lassen.

Leben im Moment

Gerade im von Technologie und Leistungsstress geprägten Südkorea machen sich die Menschen verstärkt auf die Suche nach dem Jetzt

Von P. Pacomio Choe

Schnellebigkeit ist ein Kennzeichen moderner Gesellschaften: Wir leben unser Leben in beständiger Eile, und in der Hektik des Alltags vergessen wir, ganz einfach und voll im gegenwärtigen Moment zu leben. Stattdessen sind wir mit Sorgen über die Vergangenheit und die Zukunft beschäftigt.

In den buddhistischen Schriften wird das Leben mit einem Reisenden verglichen, der am Rand einer Klippe hängt – eine Warnung davor, sich von Stress, Angst und Leiden mitreißen zu lassen. Dieses starke Bild macht deutlich, wie notwendig es ist, sich immer wieder bewusst auf den gegenwärtigen Moment zu konzentrieren; denn nur so kann der Mensch inneren Frieden und Sinn finden. Den Menschen in Südkorea geht es da nicht anders. Die Sehnsucht nach zeitlosem Frieden und der Wunsch, das wahre Selbst hinter der hektischen Oberfläche zu entdecken, lassen sie nach Praktiken für ein Leben im Hier und Jetzt suchen. Häufig werden dabei traditionelle Rituale mit modernen Ansätzen verquickt:

Durch Teetrinken ruhig werden

Traditionelles Teetrinken geht in Korea weit über den bloßen Konsum von Tee hinaus – es dient dazu, den Geist zu beruhigen und den Rhythmus des Lebens neu auszurichten. Die koreanische Teezeremonie Darye (Tee-Etikette) besitzt eine über tausendjährige Tradition und ist von Verbundenheit, Respekt und Harmonie geprägt. Der gesamte Prozess der Teezubereitung und des Teetrinkens helfen dabei, sich auf den gegenwärtigen Moment zu konzentrieren und still zu werden. Heutzutage



Smartphones sind in Südkorea allgegenwärtig und verursachen häufig Abhängigkeiten und Vereinsamung.



Permanente Reizüberflutung kann zu Stress und Überforderung führen.

nehmen sich viele Menschen bewusst inmitten ihres stressigen Alltags eine kurze Pause, um Tee zu trinken und über die Bedeutung des „Jetzt“ nachzudenken.

Bewusster Leerlauf

Die moderne Gesellschaft neigt dazu, Leerlaufzeit zu vermeiden. Doch dank einer neuen Zuwendung zur Achtsamkeitsmeditation nutzen immer mehr Menschen gerade solche Momente zur Selbstreflexion. Achtsamkeit bedeutet, sich auf den gegenwärtigen Moment zu konzentrieren und die eigenen Emotionen ohne Bewertung anzunehmen. Diese Praxis hilft, Stress und Ängste zu reduzieren und verwandelt scheinbar nutzlose Zeit in friedvolle und sinn erfüllte Augenblicke.

Digital Detox – gerade in Korea

Korea gehört zu den Ländern mit der höchsten Smartphonedichte und

schnell verfügbarem Internet in beinahe allen Winkeln des Landes. Die Kehrseite der Medaille ist, dass immer mehr Menschen unter Stress durch exzessive Smartphone-Nutzung leiden, abhängig oder gesundheitlich gefährdet sind. Aus diesem Grund sind seit einigen Jahren digitale Detox-Camps auf dem Vormarsch: Sie bieten die Möglichkeit, das Handy vorübergehend beiseitezulegen, in der Natur zu meditieren und Körper und Geist zu erholen. Wer an solchen Camps teilnimmt, spürt den Effekt rasch: Sobald wir uns von der allgegenwärtigen Technologie lösen, sind wir plötzlich wieder fähig, den Moment zu fokussieren, und können inneren Frieden finden.

Der Geist des Punktes

Auch buddhistische und christliche Spiritualität ist für viele Menschen in Korea ein Weg, um alltägliche Momente zu heiligen und Gott näherzukommen.



Den Menschen in Südkorea helfen gezielte Auszeiten - beim Teetrinken, bei digitalen Detox-Camps...

... oder bei Ausflügen in die Natur. Denn Zeit in der Natur zu verbringen, entschleunigt und reduziert Stress.

Pater Bang Yoo-ryong (1899–1986), der 1946 die Korean Martyrs Congregation gründete, hat das Konzept des „dot-seong“ (Geist des Punktes) entwickelt, das als Ausgangspunkt für spirituelle Reisen dient. Aus philosophischer Sicht beginnen alle Formen und das gesamte Universum in einem Punkt. Diesen Gedanken übertrug er auf das Spirituelle und betrachtete jeden kleinen Moment im Alltag als Gelegenheit, das Jetzt zu heiligen. Der Geist von "dot-seong" lehrt uns, jeden Augenblick wertzuschätzen und durch Aufrichtigkeit und ständiges Gebet Gott näherzukommen. Pater Bang Yoo-ryong macht so deutlich, dass wir selbst in der Ausführung kleinster Aufgaben des täglichen Lebens – wenn wir sie denn bewusst ausführen – Gott näher kommen können.

Pater Lee Soo-chul (*1949), ehemaliger Prior des Josephs-Klosters in Namyangju, empfiehlt das meditative Ge-

bet als Weg, um im Hier und Jetzt zu leben. Er ermutigt dazu, jeden Tag mit Liebe zu umarmen, als den besten Tag anzunehmen und Gottes Willen in ihm zu erkennen. Gebet und Schriftlesung sind für ihn Hilfsmittel, mit denen der Mensch Gott tiefer begegnen und inneren Frieden und göttliche Liebe erfahren kann. In seinem Gedicht „Ich habe Tag für Tag gelebt“ schreibt er: „Ich habe jeden Tag so gelebt, als wäre es mein letzter und als wäre es mein erster.“

Frieden und Erleuchtung

Egal ob Teezeremonie, digitale Auszeiten oder christliche Meditation – all diese Praktiken wollen dabei unterstützen, sich auf das Jetzt zu konzentrieren und inmitten eines geschäftigen Alltags zu wahrer Gelassenheit zu finden. Letztlich bereichert das vollständige Erleben des gegenwärtigen Moments unser Leben und macht es bedeutungs-

voller. Indem wir uns auf das Hier und Jetzt konzentrieren, können wir Frieden, Erleuchtung und eine tiefere Begegnung mit Gott sowie mit uns selbst erfahren.



P. Pacomio Choe OSB

- 1971 in Busan (Südkorea) geboren
- 1989 Klostereintritt in der Abtei Waegwan
- Seit 2014 Prior des Klosters Namyangju bei Seoul



Markus Gomille

- 40 Jahre alt
- 10 Jahre im Rettungsdienst beim BRK tätig
- Seit 2017 Disponent in der Integrierten Leitstelle Würzburg
- 20 Jahre Mitglied der Freiwilligen Feuerwehr Geroldshausen, seit 5 Jahren bei der Freiwilligen Feuerwehr Stadtschwarzach

Markus Gomille

gibt Antwort

Stehe still und sammle Dich!

Volle Präsenz im Jetzt – für Brandinspektor Markus Gomille von der Integrierten Leitstelle Würzburg gehört das zum Tagesgeschäft. Als erster Ansprechpartner unter der 112 und bei etwa 400 Notrufen am Tag muss er während seines Dienstes ganz da sein, aufmerksam zuhören und rasch überlegte Entscheidungen treffen.

Feuerwehrmann will fast jeder kleine Junge mal werden. Welche Eigenschaften muss man denn für diesen Beruf mitbringen?

Auf jeden Fall Teamfähigkeit. Außerdem sollte man empathisch sein, was aber nicht immer gelingt. Man sollte eine Ahnung von den Dingen haben und zugleich improvisieren können und Mut zu individuellen Lösungen haben. Und dann braucht es ein gewisses Maß an Bestimmtheit, sonst wird man manchen Situationen einfach nicht Herr. Bei einem medizinischen Notfall brauche ich nicht die gesamte Krankheitsgeschichte, sondern das Jetzt. Ich muss wissen, was jetzt im Moment Sache ist!

Solche Anrufe erfordern also die volle Präsenz im Jetzt...

Absolut. Ich muss bei jedem Anruf voll da sein, mich sofort in die Situation hineinversetzen können. Das größte Problem ist, dass uns die komplette nonverbale Kommunikation fehlt. Die ist aber enorm wichtig, um Situationen im Ganzen rich-

tig beurteilen zu können. Manchmal lässt sich zum Beispiel nur schwer einschätzen, ob die Schmerzen eines Anrufers tatsächlich so stark sind, dass der Rettungsdienst kommen muss. Zwar haben wir Mittel und Wege, die uns dabei helfen, wenn aber bestimmte Stichworte fallen, muss ich einfach handeln.

Wie gelingt es Ihnen, in dieser vollen Präsenz zu sein? Legen Sie an der Türe zur Rettungsleitstelle den Privatmann ab und mit der Uniform den Feuerwehrmann an?

Nein, das geht bei 12-Stunden-Schichten einfach nicht. Ich kann ja nicht völlig aus meinem Leben rausgehen.

Wie setzen Sie dann den Fokus?

Ausblenden, Wiederherholen. Wie ein Schubladenkasten, bei dem immer nur eine Schublade offen ist. Sobald es an einer anderen Schublade klopft, mache ich die erste zu und

öffne die nächste. Wobei ich nicht ausschließen möchte, dass ich an manchen Tagen durch private Themen etwas mehr gestresst bin als an anderen Tagen. Das geht gar nicht anders, da bin ich Mensch.

Wie bringen Sie Ihr Gegenüber ins Jetzt, damit der- oder diejenige klar antwortet und aufnahmefähig ist für den nächsten Schritt?

Durch sehr bestimmtes Auftreten: „Ruhe jetzt, zuhören, ich stelle die Fragen!“ Gerade panische Anrufer muss man gewissermaßen erst mal rütteln und klar bekommen. Bei Müttern mit kleinen Kindern ist das häufig so und auch total verständlich, aber im Moment des Anrufs müssen wir eben so rasch wie möglich abklären, was los ist. Das wirkt vielleicht unfreundlich, kann aber lebensrettend sein. Wenn der Einsatz im Hintergrund dann anläuft, kommt das empathische Gesicht zum Vorschein, ich beruhige und bleibe am Telefon, bis die Rettungskräfte eintreffen.

Welche Rolle spielen für Sie Erfahrungen aus der Vergangenheit und der Blick nach vorne?

Meine zehnjährige Erfahrung im Rettungsdienst kommt mir natürlich bei jeder Abfrage zugute. Weitsicht ist gefragt, wenn es darum geht, den Einsatz durchzuplanen, Polizei oder Feuerwehr zu informieren und dafür sorgen, dass die Versorgung in einem Gebiet trotz eines laufenden Einsatzes zu jedem Zeitpunkt gewährleistet bleibt.

„Kutscher fahr langsam – wir haben’s eilig“, heißt es im Volksmund manchmal. Trifft das auch für die Feuerwehr zu?

Absolut! Als Atemschutzträger lernt man als erstes den Spruch: „Stehe still und sammle dich!“ Und zwar gerade in Momenten, in denen Aufregung oder Panik herrschen und jeder so schnell wie möglich handeln will.

Das klingt ja beinahe wie eine Meditationsübung...

Ist es auch. Kurz innehalten und bei sich sein. Darum geht es. In der Leitstelle praktizieren wir bei komplexeren Einsätzen außerdem das Ten-for-ten-Prinzip. Das heißt: Wir unterbrechen für 10 Sekunden, bringen einander auf einen Stand, sprechen uns ab und gewinnen so einen Zeitvorteil von 10 Minuten.

Gab es schon Momente, in denen Sie gezögert haben?

Unsicherheit gibt es immer wieder. Manchmal widerstrebt es mir, einen Rettungswagen loszuschicken, weil ich ahne, dass der Anrufer nur einen raschen Arzttermin will. Aber ich muss es tun. In der Rettungsleitstelle geht es nicht darum, Ressourcen zu schonen, obwohl wir natürlich begrenzte Ressourcen haben und immer wieder ans Limit kommen. Da würde ich mir ein bisschen weniger Anspruchsdenken und mehr Verantwortung wünschen. Sonst kommt nämlich der Rettungsdienst zum eingewachsenen Zehnnagel, während der Herzinfarkt liegen bleibt. Trotzdem gilt am Ende immer: Im Zweifel für das Leben.

Wie gehen Sie mit Entscheidungen um, die sich im Nachhinein als falsch erweisen?

Ich halte es für enorm wichtig, dass ich ehrlich bin – und zwar mit mir selbst und meinen Mitmenschen gegenüber. Also: Fehler eingestehen, das Beste daraus machen und die Lehre fürs nächste Mal mitnehmen. Das gilt aber nicht nur für die Rettungsleitstelle, sondern für alle Bereiche des Lebens.

Das Berufsbildungszentrum der Abtei Peramiho



Wie so viele unserer Klöster in Afrika hat sich auch die Abtei Peramiho seit ihrer Gründung vor immerhin 126 Jahren (wir haben letztes Jahr über das Jubiläum berichtet) um die Bildung der Bevölkerung im Umland gekümmert.

Waren es anfangs noch einfache Unterweisungen in handwerklicher Tätigkeit, ist schon im Jahr 1928 eine sogenannte Handwerkerschule daraus entstanden. Natürlich bleibt die Entwicklung nicht stehen: neben dem Handwerk wurde das Ausbildungsangebot um den kaufmännischen und inzwischen auch den IT-Bereich erweitert, so dass wir heute von einem VTC (vocational training center), einem Berufsbildungszentrum, sprechen können.

Ähnlich wie in Münsterschwarzach waren derartige Bildungseinrichtungen ursprünglich für den (zu erwartenden) Klosternachwuchs und daher ausschließlich für Buben und junge Männer gedacht; inzwischen werden jedoch mehr und mehr Mädchen und junge Frauen aufgenommen. Allerdings sind hier die räumlichen Kapazitäten noch sehr begrenzt.

Daher wollen unsere Brüder in Peramiho mit dem Bau eines *Wohnheims für Mädchen und junge Frauen im Berufsbildungszentrum* beginnen.

Peramiho ist eine bedeutende Benediktinerabtei im Südwesten Tansanias in der Nähe des Malawisees und der Grenze zu Mosambik und zählt zu den ältesten kirchlichen Einrichtungen des Landes.

Münsterschwarzacher Hilfsprojekt

Wohnheim für junge Frauen in Ausbildung

In den nächsten 1 ½ Jahren soll ein kompletter Trakt für 300 Mädchen und junge Frauen entstehen, die in einer drei- bis vierjährigen Ausbildung in verschiedenen handwerklichen und kaufmännischen Berufen unterrichtet werden.

Das Wohnheim wird eine große Bereicherung für die gesamte Region sein, da es außer der Krankenpflegeschule in Peramiho und einem Berufsbildungszentrum in einem 40 Kilometer entfernten Frauenkloster keine weiteren derartigen Möglichkeiten gibt. Bruder Martin Mrope aus Peramiho wird den Bau zusammen mit einem Architekten und einem Projektmanager leiten; die klostereigenen Baubetriebe werden in Kooperation mit lokalen Unternehmen den Bau durchführen.

Wir haben unsere Unterstützung bereits zugesichert, so dass die Mitbrüder in Peramiho mit der konkreten Planung beginnen können. Denn wir wissen, dass wir uns bei solchen Vorhaben stets auf unsere Leserinnen und Leser verlassen können.

Br. Abraham Sauer OSB



Die Schülerinnen in unseren Berufsbildungszentren haben viele Ausbildungsmöglichkeiten – von der Schneiderei über die Spenglerei bis hin zum kaufmännischen und IT-Bereich.

So hilft Ihre Spende:

- 20,- Euro: 1 Matratze**
- 50,- Euro: 1 Fenster**
- 100,- Euro: 1 Stockbett**

Jede Spende ist willkommen und trägt zur Entstehung des Wohnheims bei!

Stichwort: »Wohnheim«

Bank: Liga Bank Regensburg
IBAN: DE51 7509 0300 0003 0150 33
BIC: GENODEF1M05



QR Code für Ihre Online-Spende



Gastfreundschaft

Kursangebot zum Thema „Achtsamkeit“

Was Du tust, das tue ganz!

Achtsamkeit und Stille sind gerade ziemlich en vogue – doch wie geht das ganz konkret?

„Achtsamkeit“ – dieses Wort prangt deutlich sichtbar auf den kunterbunten Turnschuhen von Christoph Johannes Simma. Extravagante Treter (wie oben im Bild) sind nur ein Markenzeichen des hochgewachsenen und eher zurückhaltend wirkenden Österreichers. Das andere, viel wichtigere Markenzeichen ist authentisch gelebte Achtsamkeit in jedem seiner Worte und Handlungen.

Das erleben auch die Teilnehmenden an Christoph Simmas Achtsamkeitskursen im Gästehaus der Abtei Münsterschwarzach. Sie alle – Männer und Frauen aller Altersgruppen – suchen eine „Auszeit vom Alltag“. Flugbegleiterin Susan zum Beispiel hat den Kurs spontan zwischen zwei Übersee-Flüge und den Familientrübungen zu Hause gepackt. Sie beschäftigt sich schon länger mit dem Thema Achtsamkeit und wünscht sich „Bestärkung und neue Perspektiven“.

Auch Rentnerin Marlies ist auf der Suche nach mehr Achtsamkeit, „obwohl man annehmen könnte, dass es im Alter ruhiger wird“. Andere wie Jasmin buchen gezielt das Komplettpaket aus Kurs und Kloster. „Das Kloster-Setting, der

Rhythmus der Gebetszeiten, die Stille – all das hilft mir abzuschalten und Kraft zu tanken“, sagt sie.

Doch wie geht das nun konkret – ruhig werden, mehr Gelassenheit, raus aus dem Hamsterrad? Die Antwort auf diese Frage kannte bereits Christoph Simmas Großvater Dr. Hans Nemec, ein Pionier der Zen-Meditation in Vorarlberg: „Was du tust, das tue ganz“, war dessen Lebensmantra, und „das betraf den Umgang mit allen und allem“, so Simma weiter. Bis heute ist dieser Satz der Kern seiner „Schule der Achtsamkeit“: „*Ganz da sein – in diesem Augenblick, in diesem Atemzug, in diesem einen Schritt – genau hier und jetzt, mit voller Aufmerksamkeit und Hingabe.*“

Inspiration und Begleitung fand Christoph Simma bei den Benediktinern in Münsterschwarzach. Vor über 30 Jahren hat er bei Br. Jakobus Geiger Kontemplation, Schweigen und Stille als Quellen innerer Kraft und neuer Lebensenergie kennengelernt. „Die täglichen Zeiten der Stille und der achtsame Umgang mit allem, was mich umgibt, prägen mein Leben bis heute“, sagt er. Bruder Jakobus und Pater Isaak

waren es auch, die ihn bestärkt haben, seine Erfahrungen für andere fruchtbar zu machen, was er nun seit 25 Jahren tut.

Statt mehrere Dinge auf einmal zu tun und dabei „alles gleichzeitig zu vermässeln“, empfiehlt der Diplompädagoge und Grundschul- und Religionslehrer „achtsam bei sich und bei der Sache zu sein“. Eine förderliche Pausenkultur und konsequentes Selbstmanagement gehören ebenso dazu wie das bewusste Ausführen jeder einzelnen Alltagstätigkeit. „Wenn ich achtsam von meinem Stuhl aufstehe, konzentriert die nächste Aufgabe erledige, wahrnehme was ich berühre und was mich berührt, Gedanken und Worte positiv formuliere, schalte ich um von blinder Daseinsweise zu wacher Präsenz“, erklärt er.

Hilfreich auf dem Weg zu mehr Achtsamkeit im Alltag können leicht praktizierbare Körperwahrnehmungen, kurze Atemübungen oder Sitz- und Gehmeditationen sein. Auch die selbst gestalteten Erinnerungskarten wollen dazu beitragen, das Gehörte in den Alltag zu bringen: „Das klappt aber nur, wenn die Karten nicht in der Schublade verschwinden, sondern auf der Fensterbank Staub ansetzen“, so Simma.

Dass der Begriff „Achtsamkeit“ mittlerweile inflationär bis wahllos verwendet und zuweilen für Selbstoptimierung missbraucht wird, ist dem Achtsamkeitsbegleiter und selbstständigen Fotografen bewusst. Ziel sei aber eben nicht, besser, schneller und erfolgreicher zu werden, sondern es gehe vielmehr um „Selbstwerdung, eine zutiefst benediktinische Seins- und Selbsterfahrung“, hält er dagegen. „Wer achtsam ist, ist ein Geschenk für sich selbst, seine Umwelt und seine Mitmenschen, entkräftet Simma den Vorwurf des radikalen Individualismus: „Ich gewinne mehr Lebensqualität und bringe damit zugleich meiner Umwelt viel mehr Aufmerksamkeit, Dankbarkeit und Wertschätzung entgegen.“

Die Teilnehmenden des Kurses haben genau das deutlich gespürt. Sie alle nehmen „viele wertvolle Tipps und Kleinigkeiten“ mit nach Hause: Susan wird den Tag ab sofort bewusster beginnen, Jasmin kehrt entspannter in den Alltag zurück und Marlies will ihre „Tätigkeiten künftig achtsamer durchführen statt unbewusst und automatisiert“. So werde sie hoffentlich ihren „Schlüssel nicht mehr so häufig verlegen wie bisher“, schmunzelt sie.

Anja Legge

Der Mann zu den auffallenden Schuhen: Christoph Simma ist Diplompädagoge, Grundschul- und Religionslehrer sowie Achtsamkeitsbegleiter. Er führt die Teilnehmenden zum bewussten Leben im „HIER-UND-JETZT“.





Luisa Burger aus dem Fair-Handel übt sich auf der Produzentenreise durch Tansania selbst im Körbelflechten.

Fair-Handel GmbH

Produzentenreise nach Tansania

Nüsse, Tees und Flechtkörbe

Fairer Handel bedeutet nicht nur den direkten Import von Produkten, sondern auch den persönlichen Kontakt mit den Produzierenden. Aus diesem Grund besuchen wir regelmäßig unsere Partnerinnen und Partner vor Ort in Tansania. Dabei bekommen wir wertvolle Einblicke in die Produktion und pflegen die Beziehung mit den Menschen vor Ort.

Macadamias aus Sakharani

Abgeschieden von der Zivilisation, inmitten eines tropischen Paradieses, liegt Sakharani. Der Boden ist hier besonders fruchtbar, das Klima angenehm mild. Sechs Brüder der Abtei Ndanda leben und arbeiten hier mit 26 fest angestellten Mitarbeitenden aus dem nahegelegenen Dorf. Das Areal ist ein autarker Mikrokosmos mit Werkstatt, Forstwirtschaft, Schreinerei, Sägewerk, Gartenbau, Weingut, Tierhaltung und einer Kaffeeplantage. Besonders stolz sind die Bewohner auf ihre Macadamianüsse. Mehr als 1000 Bäume stehen auf den Plantagen, die bis zu 40 Jahre lang geerntet werden können. Die Erntezeit dauert von April bis August, in dieser Zeit helfen zusätzliche Erntehelfer und Studierende mit. Künftig sollen auch Gefangene in ein soziales Arbeitsprojekt integriert werden.

Die Macadamia-Bäume werden natürlich kultiviert, Pestizide sind nicht nötig, da es kaum Schädlinge gibt. Sobald die reifen Nüsse zu Boden fallen, werden sie aufgelesen und in speziellen Maschinen von ihren harten Schalen befreit. Anschließend

erfolgt die Trocknung über Holzöfen und die Vakuumverpackung. Der Transport nach Münsterschwarzach ist eine logistische Herausforderung, allein der Weg nach Dar es Salaam ist abenteuerlich.

Tee aus Lutindi in den Usambarabergen

Nur drei Stunden von Sakharani entfernt liegt das „Mental Hospital“ in Lutindi – ein Krankenhaus für psychisch Kranke, das von der evangelischen Kirche 1886 gegründet worden ist. Von hier beziehen wir unseren losen schwarzen und grünen Tee, verpackt in bunten Kanga-Säckchen. Seit 1964 gibt es die Teeplantagen, auf denen 15 festangestellte Arbeitskräfte beschäftigt sind. Die Teepflanzen benötigen intensive Pflege: Nach dem Zurückschneiden wachsen neue Triebe, die morgens oder abends per Hand geerntet werden. Die Arbeiter tragen dabei Schutzkleidung gegen giftige Schlangen und Insekten. Die Herstellung von grünem und schwarzem Tee unterscheidet sich lediglich in der Verarbeitung: Schwarzer Tee wird zerstampft, geröstet und getrocknet, während grüner Tee nur gedämpft und schonend getrocknet wird.

Die Teeproduktion hat nicht nur wirtschaftliche Bedeutung, sondern dient auch als Therapie für die Patienten. Sie helfen beim Verpacken und Abfüllen, während die Plantagenarbeit den Festangestellten vorbehalten bleibt.

Ebenholzschnitzer in Dar es Salaam

Seit über 20 Jahren beziehen wir von Daudi Bulali und seinen Schnitzern handgefertigte Ebenholzfiguren. Das extrem harte Holz ist schwer zu bearbeiten, und nur der innere Kern hat die charakteristische tiefschwarze Farbe. Jedes Kunstwerk entsteht in stundenlanger Präzisionsarbeit und macht die besondere Qualität des Kunsthandwerks in Tansania deutlich.

Körbe aus Njombe

Unsere handgefertigten Njombe-Körbe stammen von der Wawata-Gruppe, einem Netzwerk katholischer Frauen. Die etwa 150 Frauen arbeiten in drei Gruppen, verteilt über ein Gebiet von 25 Kilometern. Viele von ihnen flechten die Körbe zu Hause, da sie gleichzeitig ihre Familien versorgen. Ein Mal pro Woche treffen sie sich, um gemeinsam zu arbeiten und sich auszutauschen.

Die Körbe werden aus dem lokalen Schilfgras „Miruru“ gefertigt, das in Flussnähe geerntet und teilweise mit Pflanzenfarben gefärbt wird. Das Flechten lernen die Frauen bereits in ihrer Kindheit. Anders als viele andere Korbwaren beginnen Njombe-Körbe mit dem Flechten am oberen Rand. Der Verkauf erfolgt auf lokalen Märkten und in kleinen Geschäften in Dar es Salaam, unser Unternehmen ist der einzige internationale Abnehmer.

Cashews aus der Abtei Ndanda

Aus Ndanda stammen unsere hochwertigen Cashewkerne. Die Abtei besitzt rund 2200 Bäume, die ab einem Alter von zwei bis drei Jahren erste Früchte tragen. Die Erntezeit dauert von September bis November, in dieser Zeit werden die reifen Cashewäpfel von Hand gesammelt. Die Frucht schmeckt süßlich nach Mango und Apfel, ein Teil davon wird zu Wein verarbeitet. Jeder Apfel enthält einen Cashewkern, der von einer extrem harten und ätzenden Schale umgeben ist. Das Knacken erfordert spezielle Maschinen und Schutzkleidung. Ein großes Problem ist der Marktpreis, da viele Cashewkerne an Unternehmen in Indien oder China verkauft werden, was die Preise drückt und die Existenz lokaler Produzenten gefährdet.

Auf dem richtigen Weg

Die Produzentenreise hat uns in unserer Arbeit bestätigt. Der direkte Kontakt mit den Menschen zeigt, dass wir auf dem richtigen Weg sind. Denn Fairer Handel bedeutet nicht nur, Produkte zu kaufen, sondern auch langfristige Partnerschaften zu pflegen und Projekte aktiv zu unterstützen. Es geht darum, Wissen weiterzugeben, faire Arbeitsbedingungen zu schaffen und auch in Notlagen zu helfen – durch Materialien, Schulungen oder Infrastrukturprojekte. Nur durch diesen ganzheitlichen Ansatz können wir nachhaltige Veränderungen bewirken und den Menschen vor Ort echte Perspektiven bieten.

Luisa Burger



Macadamia-Bäume, gedämpfter Tee, Körbeflechten und Cashew-Äpfel – ein kleiner Einblick in die Welt der Produzierenden unserer Fair-Handel-Produkte.

Neuer Abtpräses der Kongregation gewählt



(oben) Der neu gewählte Abtpräses der Kongregation P. Javier Aparacio Suarez.

Äbte, Prioren und Delegierte aus 25 Benediktinerklöstern weltweit machen beim Generalkapitel in Waegwan ein Handzeichen für den Frieden (links).

Vom 15.–23. Januar haben sich 53 Äbte, Prioren und Delegierte aus 25 Benediktinerklöstern weltweit zum 23. Generalkapitel unserer Kongregation (Missionsbenediktiner von St. Ottilien) in der Abtei Waegwan in Südkorea versammelt. Das Generalkapitel ist das höchste Gremium der Missionsbenediktiner.

Das Kapitel in Waegwan fand ausnahmsweise außerhalb des normalen Vier-Jahres-Rhythmus statt, weil Abt Jeremias Schröder im September 2024 vom Äbtekongress in Rom zum Abtprimas, dem höchsten Repräsentanten aller Benediktiner weltweit, gewählt worden war. Deshalb stand nun die Wahl eines neuen Abtpräses an; er vertritt die Kongregation nach außen, leitet Generalkapitel und Abtswahlen und überprüft die Situation der zur Kongregation gehörenden Klöster bei Visitationen. Abt Michael Reepen, der diese Aufgaben in den Monaten zuvor als Pro-

präses kommissarisch übernommen hatte, leitete das Kapitel. Aus Münster-schwarzach mit nach Waegwan gereist waren Br. Abraham Sauer als gewählter Delegierter der Abtei, P. Noach Heckel als Mitglied des Kongregationsrates und P. Adam Patras als Übersetzer.

Gewählt wurde P. Javier Aparacio Suarez, bisher Missionsprokurator der Kongregation in St. Ottilien. Abt Michael Reepen wurde erneut zum 1. Assistenzabt der Kongregation bestimmt.

P. Javier wurde 1969 in Valladolid (Spanien) geboren und legte seine Ordensgelübde 1988 ab. Zum Priester wurde er 1994 geweiht, 2004 übertrug er seine Stabilität nach St. Ottilien. Von 2010 bis 2021 war P. Javier Oberer des Pilgerklosters in Rabanal del Camino auf dem Jakobsweg. Seit 2021 war er als Missionsprokurator der Kongregation tätig und hat in diesen Jahren die Projekte der Klöster in Afrika, Asien und

Lateinamerika koordiniert. Dabei war es ihm wichtig, die einzelnen Gemeinschaften mit ihren jeweiligen Lebensumständen und Herausforderungen kennenzulernen, um ihren Anfragen gerecht zu werden. Er verbrachte viel Zeit in den einzelnen Klöstern und konnte sich so ein umfassendes Bild von unserer Kongregation machen; dies kommt ihm in seinem neuen Dienst sehr zugute. Seine Offenheit für andere Kulturen, seine Freundschaft mit vielen Mitbrüdern aus anderen Kontinenten werden seine Arbeit erleichtern.

Bei seiner Vorstellung in der Abteikirche von Waegwan zitierte der 12. Abtpräses der Kongregation der Missionsbenediktiner Ignatius von Loyola: Als Abtpräses wolle er sich dem Auftrag stellen, „alle Menschen in Christus zu lieben und ihnen zu dienen“.

Wir wünschen ihm für diese Aufgabe Gottes reichen Segen.

Vom Missionseinsatz in die Projektförderung

Erst beim Weltmissionssonntag 2023 haben wir unseren P. Maximilian Grund als Missionar nach Mvimwa (Tansania) ausgesandt. Nun hat ihn der neue Abtpräses Javier Suarez zu seinem Nachfolger im Amt des Kongregationsprokurators ernannt.

Nach kurzer Bedenkzeit hat der 44-jährige Missionsbenediktiner aus vollem Herzen Ja gesagt: „Wenn der Abtpräses mir das zutraut, vertraue ich darauf“, begründet er. „Pater Maximilians menschliche Qualitäten, seine Kompetenz und seine Missionserfahrung sind gute Voraussetzungen, diese Arbeit mit Kreativität, Wissen und Hingabe zu erfüllen“, ist Abtpräses Javier überzeugt.

Etwas wehmütig hat P. Maximilian seine Zelte in Mvimwa abgebrochen; dort war er in der Verwaltung und als Schulseelsorger in der St. Placidus Primary School tätig. Zugleich freut er sich sehr auf seine neue Aufgabe, weil er „auch weiter für die Mission tätig sein darf, und das mit einem weltweiten Horizont“. Hauptaufgabe ist die Begleitung bei der Vergabe von Spendengeldern. Zwar hat der Missionsprokurator der Kongregation kein eigenes Budget, arbeitet aber eng mit den Missionsprokuratoren der Abteien zusammen,

die zur Kongregation von St. Ottilien gehören. Um Projekte besser koordinieren zu können, lädt er zwei Mal im Jahr zur Prokuratorenkonferenz ein, informiert sich über die Verwendung der Gelder vor Ort und pflegt intensive Beziehungen zu den Häusern in der Mission. P. Maximilians Amtssitz ist St. Ottilien – wobei „ich weiterhin in Münsterschwarzach zu Hause bin“.

Seine Erfahrungen in Afrika werden ihm dabei eine Hilfe sein – etwa wenn es um Entscheidungen wie den Bau eines Health Centers oder einer Schule geht. „Die Förderung der Infrastruktur ist enorm wichtig“, betont er. Für mindestens ebenso notwendig hält er Projekte, die das Geistliche unterstützen, denn „für uns als Missionsbenediktiner gehören die Weitergabe und Vertiefung des christlichen Glaubens einfach wesentlich dazu.“



P. Maximilian Grund OSB

Anja Legge

Vom Hirtenjungen zum Abt

Am 30. November 2024 hat der Konvent der Abtei „Herz Jesu“ in Inkamana (Südafrika) einen neuen Abt gewählt. Gewählt wurde P. Boniface Kamushishi; er ist damit der 4. Abt der Abtei, die bei Vryheid im Distrikt Zululand liegt.

P. Boniface wurde 1976 in einem kleinen Dorf im Nordwesten Namibias geboren. Er wuchs mit seinen Geschwistern im traditionellen Kral-Gehöft seiner Eltern auf. Schon als Kind musste er wie alle Owambo-Jungen die Rinder, Schafe und Ziegen seines Vaters hüten. Nach Abschluss der katholischen Sekundar-Schule in Anamulenge trat er 1996 in die Abtei Inkamana in Südafrika ein. Im Jahr 2000 legte er die Zeitlichen und 2004 die Feierlichen Ordensgelübde ab, 2007 empfing er die Priesterweihe. Damals wünschte ihm seine Mutter, dass er seine Aufgabe als Priester so vorbildlich erfülle wie seinerzeit als Hirtenjunge. In den letzten 18 Jahren wirkte P. Boniface in verschiedenen Positionen – als rühriger Seelsorger, Novizenmeister, Cellerar und seit 2021 als Prior Administrator.

Inkamana war 1922 durch Bischof Thomas Spreiter OSB als Missionsstation gegründet worden und wuchs dann zu einer weitläufigen Klosteranlage mit vielen Betrieben heran; seit 1982 ist der Konvent eigenständige Abtei. Die aktuell

34 Mönche betreiben auf ihrem Gelände neben einem Exerzitenhaus die landesweit bekannte und hoch angesehene Inkamana High School mitgeschlossenem Internat; Schwerpunkte liegen auf einem ganzheitlichen Blick auf den Menschen und der Vermittlung von Werten und Lebenskompetenz. Außerdem sind die Mitbrüder in der Seelsorge tätig. Die große Abteikirche aus den frühen 1950er Jahren hat dank ihres Planers Br. Candidus Mayer starke Ähnlichkeit mit Münsterschwarzach.

Abt Michael Reepen, der die Wahl als Propäres der Kongregation von St. Ottilien leitete, wünschte dem frisch gewählten Abt und den Mitbrüdern in Inkamana „Gottes reichen Segen für ihren weiteren Weg im Dienst am Reich Gottes in der Welt von heute. Möge der Herr sie begleiten und stärken in ihrer Berufung.“



P. Boniface Kamushishi OSB

Unser Mann in Rom

Der Papa



P. Mauritius Wilde OSB

Jetzt in diesem Moment, in dem ich diese Zeilen schreibe, liegt Papst Franziskus im Krankenhaus, und es geht ihm nicht besonders gut. Wir wissen nicht, wie es mit ihm steht, wenn dieser „Ruf in die Zeit“ gedruckt und versandt wird. In jedem Fall erlebe ich in diesen Tagen, wie die Italiener am Papst hängen. Sie tun das im Allgemeinen. Und sie tun es in einer Weise, die uns Deutschen eher fremd ist. Die große Mehrheit der Italienerinnen und Italiener ist katholisch, Italien ist ein katholisches Land. Die Zahl der Gottesdienstbesucher ist zwar wesentlich höher als in Deutschland, aber dennoch ist es wohl nicht mehr als ein Fünftel der Italienerinnen und Italiener, die regelmäßig in die Kirche gehen.

Viele haben eine eher devotionale Frömmigkeit. Sie pilgern zu Wallfahrtsorten und verehren die zahlreichen italienischen Heiligen. Eine große Bedeutung haben auch die Angebote der Kirche im Sommer, da sie den Eltern mit wochenlangen Kinder- und Jugendfreizeiten Entlastung schaffen. Ansonsten leben viele Menschen eher säkular. Aber wenn der Papst krank ist, ernsthaft krank, entwickelt sich ein flächendeckendes Interesse an seinem Befinden, man fiebert mit, man betet.

Der Papst ist eben doch der Papst, und er ist für jeden Italiener und jede Italienerin wichtig.

Am Anfang meiner Zeit hier in Rom musste ich lernen, dass eine kleine Betonung einen großen Unterschied macht: Wenn ich sage „Papa“ und dabei das erste „a“ betone, handelt es sich um den Papst. Wenn ich allerdings das zweite „a“ betone („Papa“), dann ist es allgemein der Vati, der Papi. Und trotzdem ist es dasselbe Wort. Der Papst ist eben wie ein Vater, ja ein Papa. Und dem ist man zugeneigt wie einem guten Vater. Die Italiener liebten Johannes Paul II. sehr, vor allem weil er so lange bei ihnen war. Sie liebten und verehrten aber auch Benedikt XVI. An Franziskus liebt das einfache Kirchenvolk, dass er sich um die Ränder der Gesellschaft kümmert. Der italienische Klerus tut sich mit ihm etwas schwerer, obwohl Franziskus italienische Wurzeln hat, von denen er in seiner jüngst veröffentlichten Biografie ausgiebig spricht.

Wer wohl der nächste „Papa“ wird? Die Italiener hätten zur Abwechslung nichts gegen einen Landsmann!

Siehe auch P. Mauritius' Blog:
www.wildemonk.de

Neuer Prior in Sant' Anselmo

P. Brendan Coffey ist neuer Prior des Collegio Sant' Anselmo in Rom. Der aus Irland stammende Benediktiner (Jahrgang 1970) folgt damit auf P. Dr. Mauritius Wilde aus der Abtei Münsterschwarzach, der dieses Amt seit 2016 innehatte. Das Päpstliche Athenaeum Sant' Anselmo ist die internationale Hochschule des Benediktinerordens; Benediktiner aus über 30 Nationen leben und studieren dort.

Der Wechsel im Priorenamt war durch die Wahl von Abtpräses Jeremias Schröder zum Abtprimas notwendig geworden. Um eine gute Repräsentanz in dem internationalen Kloster auf dem römischen Hügel Aventin zu ermöglichen, sollen Abtprimas und Prior nicht aus dem gleichen Land und der gleichen Kongregation stammen. P. Mauritius wird dennoch in Rom bleiben: Nach einer Auszeit lehrt er an der Hochschule Sant' Anselmo als Professor für Spirituelle Theologie.



P. Brendan Coffey – neuer Prior in Sant' Anselmo.

Leitungswechsel im Vier-Türme-Verlag

P. Wolfgang Sigler ist neuer Leiter des Vier-Türme-Verlags

„Wenn wir mutig in die Zukunft gehen, entdecken wir Wege, von denen wir vorher gar nicht wussten, dass sie existieren.“ Mit diesem bestärkenden Zuspruch hat Br. Ansgar Stüfe Ende Januar 2025 die Leitung des Vier-Türme-Verlags an P. Wolfgang Sigler übergeben.

Den studierten Juristen und Theologen erwarten mit Blick auf den sich wandelnden Buchmarkt einige Herausforderungen. P. Wolfgang setzt dabei vor allem auf Testen und Tasten. Neben dem Firmenkundengeschäft, dem Austarieren der inhaltlichen Ausrichtung und neuen Projekten ist für ihn das Endkunden-Geschäft ein wichtiger Baustein. Eine zentrale Rolle spielt hier der Online-Shop, der auch andere Klosterprodukte bereithält. Hauptautor ist nach wie vor Anselm Grün, zugleich ist man dabei, die Autorenschaft kontinuierlich auszubauen. „Unsere Autoren, die oft auch Kursleiter im Gästehaus sind, haben gerade in den Bereichen Spiritualität und Lebenshilfe substanziell etwas zu sagen“, so Br. Ansgar. Zur Freude der Mönche sind in den letzten Jahren immer mehr Frauen in der Autorenschaft vertreten. Ein treues Publikum haben Reihen wie „Der kleine Mönch“ und das reiche Kalenderangebot. Und auch P. Wolfgang legt mit „Ab ins Leben“ ein praktisches Jugendbuch rund um Wendepunkte vor. Eine Neuauflage erleben in diesem Jahr die „Münsterschwarzacher Büchertage“. Die Buchmesse im Kloster, heuer sogar mit Kinderprogramm, bietet einen umfassenden Überblick über die christlichen Verlage und lässt Autorinnen und Autoren hautnah erleben.

Das Anliegen des 1947 gegründeten Verlags umschreibt P. Wolfgang mit dem Bild eines Fensters: „Wir können hier sehr viele Menschen erreichen und sie mit einer höheren



Ein Tag der Freude war die Übergabe der Verlagsleitung von Br. Ansgar Stüfe (links) an P. Wolfgang Sigler (rechts).

Wirklichkeit in Berührung bringen. Unser Ziel ist es, Hilfe für ein gutes Leben zu geben, und zwar in Anbindung an die klösterliche Tradition und verbunden mit einer großen Weite, Offenheit und dem Brückenschlag zum Mitmenschen.“ Offen sei das Verlagsfenster aber auch in die andere Richtung: „Die Möglichkeit, Bücher zu veröffentlichen, regt unsere Mitbrüder an, über wichtige Fragen nachzudenken“, sagt P. Wolfgang. Ein Prozess, der im Konvent tief verankert ist und der für Weite und intellektuelles Fortschreiten Sorge. Insofern sind und bleiben Kleinauflagen wie „Quellen der Spiritualität“, „Kellion“ oder die „Benediktinische Bibliothek“ auch künftig wichtig für den Vier-Türme-Verlag.

Anja Legge

MÜNSTERSCHWARZACHER BÜCHERTAGE

Die Buchmesse im Kloster

BÜCHER VERLAGE AUTORINNEN LESUNGEN VORTRÄGE AUSSTELLUNGEN

Abtei Münsterschwarzach

23.–25. Mai 2025

www.muensterschwarzacher-buechertage.de



WIR GRATULIEREN UNSEREN MITBRÜDERN



65 Jahre Profess am 4. Mai

P. Fidelis Rupert OSB

Geboren 1938 in Plankstadt bei Heidelberg. Nach dem Abitur in Sasbach 1959 Klostereintritt in Münsterschwarzach.

1960 zeitliche Profess. 1963 Ablegung der feierlichen Gelübde. Philosophiestudium in St. Ottilien, Theologiestudium an der Universität Würzburg und Studien am Monastischen Institut in Sant' Anselmo in Rom. 1964 Priesterweihe. 1971 Promotion in Würzburg zum Doktor der Theologie über „Altes Mönchtum“ (Pachomius). Erzieher am Internat St. Maurus der Abtei Münsterschwarzach. Danach Meditations- und Exerzitienkurse sowie Vorträge. 1979 bis 1982 Prior der Abtei Münsterschwarzach. 1982 wählten ihn die Brüder zu ihrem Abt. Nach seiner Resignation 2006 hielt er Kurse, Exerzitien und stand für Einzelseesorge im Gästehaus zur Verfügung.

Für viele Menschen ist er bis heute ein geschätzter Berater und geistlicher Begleiter. Seine Liebe gilt dem „Alten Mönchtum“, deshalb war er immer wieder zu Aufenthalten in den Wüstenklöstern in Ägypten.



65 Jahre Profess am 4. Mai

Br. Ethelbert Hümmer OSB

Geboren 1941 in Geldersheim bei Schweinfurt. 1956 Lehre als Bäcker in der Abtei Münsterschwarzach. 1958

Klostereintritt. 1960 zeitliche und 1966 feierliche Profess. 1970 Meisterprüfung als Bäcker. Von 1971 bis 1983 Schriftführer und Prüfungsmeister bei der Bäckerinnung Kitzingen. Von 1965 bis 1983 war er der Leiter der Kloster-Bäckerei und hat in diesen Jahren viele junge Menschen zu tüchtigen Bäckergelesen ausgebildet. Ab 1983 absolvierte er verschiedene Praktika außerhalb der Abtei, um sich auf seine zukünftige Aufgabe als Chefkoch vorzubereiten. So bei Fichtel & Sachs in Schweinfurt, bei Hertie in Würzburg und im Hotel Leicht in Biebelried. Von 1985 bis 2010 leitete er unsere Klosterküche. Die Mitbrüder, Gäste, Schülerinnen und Schüler am Egbert-Gymnasium lobten seine Kreativität und seine Kochkünste. Ihm war keine Arbeit zu viel. Bei Klosterfesten wie Profess oder Priesterweihe und am Missionssonntag war er als Spitzenkoch in seinem Element, um für die vielen Gäste das Essen zu organisieren.



40 Jahre Priester am 29. Juni

P. Dominikus Trautner OSB

Geboren 1956 in Kirchehrenbach. Besuch des Gymnasiums und Seminars in Münsterschwarzach und Würzburg. Zeitliche Profess 1979, ewige Profess 1982. Studium der Theologie und Kirchenmusik in Würzburg. Priesterweihe 1985. Pater Dominikus ist unser Abteiorganist, sowie Dozent für Liturgik und Gregorianik an den Musikhochschulen in Würzburg und Frankfurt. Er gibt Orgelunterricht an unserem Gymnasium. Viele Jahre war er zu Orgelkonzerten unterwegs, so in Stockholm, Riga, Krakau, Monreale, Budapest, Pannonhalma, usw. Er ist Organisator und Verantwortlicher der großen Abteikonzerte in Münsterschwarzach.



25 Jahre Profess am 18. März

Br. Jeremia Martin Schwachhöfer OSB

Geboren 1968 in Frankfurt, aufgewachsen in Heusenstamm/Hessen. Mathematik-Studium an der TH Darmstadt mit Dr. math. als Abschluss. Danach wissenschaftlicher Mitarbeiter an der TH Darmstadt. Klostereintritt 1997, zeitliche Profess 2000. Von 1999 bis 2003 Studium der Theologie und parallel bis 2004 Studium für das Gymnasiallehramt. Lehrer an unserem Gymnasium. Seit September 2019 stellvertretender Schulleiter am EGM. Br. Jeremia Martin ist ein leidenschaftlicher Lehrer, die Schülerinnen und Schüler schätzen seine Klarheit und sein gerechtes Urteilen. Abt Michael hat ihn ab Mitte April zu seinem Stellvertreter als Prior ernannt.



25 Jahre Profess am 18. März

Br. Abraham Sauer OSB

Geboren 1971 in Würzburg, aufgewachsen in dem schönen Ort Binsfeld. Vor seinem Eintritt in die Abtei Münsterschwarzach 1997 war er Postzusteller bei der Deutschen Post. Zeitliche Profess 2000. Lehre als Landwirt, dann Leiter der Landwirtschaft. Von 2004 bis 2007 Ausbildung als Krankenpfleger. Bis 2012 war er als Infirmar in der Abtei tätig. Seit 2008 betreut er den Obstbau und ist für die Kellerei in der Abtei zuständig. Seit 2015 ist Br. Abraham der erste Ansprechpartner für die Flüchtlinge. 2022 wurde er unser Missionsprokurator. Br. Abraham ist vielseitig begabt und sein freundliches Wesen tut den Menschen gut.

Schreibende Missionare im Dienst der Abtei

Joachim Rogosch hat die redaktionelle Leitung des „Ruf in die Zeit“ an Anja Legge übergeben

Inoffiziell hat der Wechsel in der Redaktionsleitung bereits im Herbst vergangenen Jahres stattgefunden: Seit der Februar-Ausgabe 2025 ist Anja Legge verantwortliche Redakteurin für den „Ruf in die Zeit“. Sie folgt damit auf Joachim Rogosch, der die Leitung von 2018 bis 2024 innehatte.

Bei einem kleinen Festakt blickten Abt Michael Reppen und Missionsprokurator Br. Abraham Sauer zurück und dankten Joachim Rogosch für seinen großen Einsatz. Mit journalistischer Kompetenz, theologischem Wissen, Kreativität und dem Mut, anders zu fragen und zu denken, habe er das Blatt in den vergangenen Jahren entscheidend mitgeprägt und auf ein anhaltend hohes Niveau geführt, lobte Abt Michael: „Sie haben dafür gesorgt, dass die Stimme der Abtei Münsterschwarzach in die Welt hinaus getragen wurde. Auch Sie sind ein Missionar“, so der Abt.

Seit Weihnachten 1999 ist der leidenschaftliche Journalist eng mit der Abtei verbunden. Aus einer Begegnung mit dem Missionsprokurator Br. Stephan Veith habe sich eine tiefe Freundschaft entwickelt und dann der Deal: „Tausche journalistisches Know-how gegen Lebensberatung“. Als Selbstständiger, der „meist viel um die Ohren hat“ habe er bei den Mönchen gelernt, „wie man das alles halbwegs auf die Reihe bekommt, nämlich indem man zwischendurch betet“. Von Anfang fasziniert habe ihn bei seiner Arbeit, dass er mit Menschen in der ganzen Welt in Kontakt treten konnte: „Korea, China, Lateinamerika, Nebraska oder Rom, und immer wieder Afrika.“ Weil die deutsche Wahrnehmung oft stark



v.l.: Abt Michael Reppen, Anja Legge, Joachim Rogosch und Br. Abraham feiern die Übergabe

von der Realität abweiche, will er vor allem einen „Blick über unseren Tellerrand“ vermitteln, und zeigen, „wie Glaube Menschen auf der ganzen Welt fasziniert“. Für sich persönlich sei es Privileg und Gnade gewesen, dass er „dienstlich seine Nase in viele Bereiche einer Benediktinerabtei stecken darf, die sonst verborgen bleiben, vom 80 Meter tiefen Brunnen bis hinauf zum Glockenturm, von Meinrads Atelier bis in die Briefmarkensortierstube, die Tiefen der Bibliothek und das Büro von Pater Anselm.“

Die Übergabe an Anja Legge, die bereits seit 15 Jahren freiberuflich am „Ruf“ mitarbeitet, bezeichnete Abt Michael als Glücksfall: „Wir kennen uns schon lange und Sie wissen einfach, wie wir ticken“, so Abt Michael. Anerkennung formulierte er für ihre einfühlsame Art, Interviews zu führen und selbst wortkarge Gesprächspartner zum Reden zu bringen. Für die gebürtige Unterfränkin ist die Abtei Münsterschwarzach schon seit Kindheitstagen ein Begriff. Die studierte Germanistin und Romanistin arbeitet seit 2001 als freiberuf-

liche Journalistin für unterschiedliche Auftraggeber im kirchlichen Bereich und zögerte deshalb nicht lange, als ihr Bruder Stephan Veith im Herbst 2009 eine Mitarbeit anbot. Der „Ruf“ wurde für sie rasch zu einem Herzensprojekt: „Bis heute empfinde ich es als großes Glück und persönliche Bereicherung, so viele unterschiedliche Menschen kennenlernen und in deren Lebensentwürfe hineinschnuppern zu dürfen. Das authentische Lebenszeugnis und das benediktinische „Ora et labora“ sind für mich Wegweiser hin zu mehr Selbstwerdung, Sinn und Balance im Alltag.“ Auch wenn der Besuch vor Ort noch aussteht: Besonders angetan haben es ihr die Menschen in Afrika – ihr Optimismus und Mut, ihre Lebensfreude und ihr Glaube. All das im Auftrag der Abtei künftig noch intensiver tun zu dürfen, darauf freut sich Anja Legge ganz besonders. Zählen darf sie dabei auf die Erfahrung von Br. Abraham, das engagierte Prokura-Team, Br. Alfred und Christine Wolf in Layout und Druck sowie Joachim Rogosch, der dem „Ruf“ als Berater, Autor und Redaktionsmitglied erhalten bleibt.

GESTORBEN UM ZU LEBEN



Am 28. Januar 2025 verstarb in der Abtei Münsterschwarzach unser lieber Mitbruder

P. Rhabanus (Friedbert) Erbacher OSB

Geboren wurde er am 14. Juli 1937 in Mosbach/Baden. 1951 kam er zu uns ins Internat und ans Gymnasium. P. Sales Heß hatte 1953 in seinem Zeugnis vermerkt: „Gewandtheit der Sprache und Reife des Schülers gehen weit über sein Alter hinaus.“ Nach dem Abitur 1957 trat er in die Abtei ein, legte 1958 seine zeitliche und 1961 die ewige Profess ab. Zum Priester wurde er 1963 geweiht. Nach dem Theologiestudium begann er in München Musik und Orgel für das Lehramt zu studieren. An unserem Gymnasium war er von 1972 bis 2003 Musiklehrer, unterrichtete Orgel, Klavier und Cello, leitete den

Schulchor und das Orchester. In seinem Nachruf sprach unser Schulleiter Markus Binzenhöfer von einer Lehrerpersönlichkeit, die in großer Demut seine Mitmenschen immer spüren ließ: „Es bin nicht ich, es ist der schöpferische Geist Gottes, vor dem ich mich verneige und den ich weitergeben darf.“ Abt Michael bedankte sich beim Requiem am 1. Februar bei P. Rhabanus – ihm und einigen anderen Mitbrüdern haben wir die Vertonung unseres Antiphonales zu verdanken.

Wir in Münsterschwarzach und viele Nonnen und Mönche leben zur größeren Ehre Gottes von dieser köstlichen Speise, den Antiphonen, den Psalmen und Hymnen, die sie uns geschenkt haben. Als Abteiorganist hat er uns durch seine Begleitung beim Chorgebet in vielfacher Weise etwas von seiner Spiritualität spüren lassen.

In seinem Innern war immer die Sehnsucht zu spüren, wie es im Psalm 17,15 heißt: „*Dein Antlitz werde ich schauen, und wenn ich erwache, satt mich sehen an deiner Gestalt.*“



Der Herr über Leben und Tod hat am 27. Februar 2025 unseren lieben Mitbruder

Br. Daniel (Wilhelm) Schnapp OSB

zu sich in die ewige Heimat gerufen.

Br. Daniel kam am 7. Februar 1943 in Motschenbach im Kreis Kulmbach zur Welt. 1958 trat er in unser Lehrlingsseminar St. Plazidus ein und lernte das Schuhmacherhandwerk. Die zeitliche Bindung folgte 1962, die ewige Profess 1968. Während all dieser Jahre arbeitete er im Rinderstall. Das begann in der Frühe um 4 Uhr und endete erst mit der letzten Fütterung. Dazwischen waren alle Unvor-

hersehbarkeiten, die der Umgang mit Lebendigem abverlangt. Br. Daniel qualifizierte sich durch zwei Zusatzausbildungen mit besten Ergebnissen als Besamungstechniker (1972) und als Melkermeister (1973). Aus dem Fotonachlass sei noch besonders der Auftritt von Br. Daniel mit unserem Zuchtbullen „Münster“ erwähnt. Damals führte er in bunter Trachtenweste bei einer Münchner Landwirtschaftsschau das Tier zur Parade. Auch bei der Klosterfeuerwehr war er von 1980 bis 2005 aktiv und fuhr die großen Einsatzfahrzeuge. Das Ende der eigenen Milchwirtschaft war ein Schmerz für den leidenschaftlichen Tierwirt. Aber in seiner Verfügbarkeit übernahm Br. Daniel Hilfen im Obstbau, Hausmeisterei, Krankenfahrten und immer wieder führte er gerne kleinere Schuhreparaturen aus. Von Br. Daniel bleibt ein Lebensbild aus Gebet, Arbeit und Gemeinschaftssinn.

Wir danken unserem Mitbruder für seine Freundlichkeit und Hilfsbereitschaft. RIP



Am 28. März 2025 erreichte uns die Nachricht aus der Abtei Inkamana/Südafrika, dass unser lieber Mitbruder

P. Pius (Günther Franz) Paul OSB

im Hospital von Vryheid verstorben ist.

Geboren wurde er am 13. November 1936 in Köln, aufgewachsen ist er in Frankfurt am Main. Nach dem Abitur 1959 trat er in die Abtei Münsterschwarzach ein und legte 1960 die zeitliche und 1963 die feierliche Profess ab. Wie damals üblich war er von 1960 bis 1962 zum Philosophiestudium in St. Ottilien, daran schloss sich das Theologiestudium in Würzburg an. 1965 wurde er zum

Priester geweiht. Von 1965 bis 1967 studierte er am Institut für Katechetik und Homiletik in München. Zur Vorbereitung auf seinen Missionseinsatz in Südafrika schloss sich das Englischstudium in Cardiff und London an. Am 3. Juni 1968 wurde er als Missionar in die Abtei Inkamana nach Südafrika gesandt. Schon bald begann seine Zeit als Pfarrer in verschiedenen Pfarreien der Diözese Eshowe, so war er Pfarrer in Little Flower, von Richard Bay und in den letzten Jahren in der St. Thomas More Parish in Vryheid. Seine Sorge galt den Menschen in seiner Pfarrei, und er wurde deshalb von den Pfarrangehörigen sehr geschätzt. Zwischen all den Tätigkeiten war er immer bereit, sich auch weiterzubilden. So weilte er von 1976 bis 1977 zum Studium der Soziologie in den USA. Gerne half er auch an der Inkamana High School als Lehrer aus. P. Pius war ein vielseitig begabter Mitbruder. Wir danken ihm für all die Jahre, in denen er für die Menschen als Priester und Missionar im Zululand gewirkt hat.

Der Herr lohne all sein Mühen mit dem ewigen Leben.

Vielen Menschen Hoffnung geschenkt

Der 80. Geburtstag von P. Anselm Grün stand ganz unter dem Zeichen der Hoffnung



P. Anselm Grün blickt dankbar auf 80 Lebensjahre zurück. Zu seinem Fest kamen knapp 300 geladene Gäste, die ihm zu diesem besonderen Anlass gratulierten.

Seinen 80. Geburtstag hat P. Anselm Grün Mitte Januar in der Abtei Münsterschwarzach gefeiert. Unter den knapp 300 geladenen Gästen waren seine Familie, Bekannte, Freundinnen und Freunde ebenso wie viele Mitarbeitende aus den Betrieben sowie Oblatinnen und Oblaten.

Als einen, der Hoffnung schenkt, würdigte Prior Pascal Herold den Jubilar, der in den Medien als „Glückspater“, „Influencer Jesu“ oder „Schreibmaschine Gottes“ gefeiert wird. Abt Michael Reepen, der zu dieser Zeit beim Generalkapitel in Südkorea weilte, sagte in seiner Videobotschaft, dass er gar nicht wisse, was er P. Anselm wünschen solle: „Denn über jeden Wunsch hast du bereits ein Buch geschrieben.“ Doch wünsche er ihm, dass er sich Zeit nehme für sich selbst und dankbar sei für die Samen der Hoffnung, die bereits aufgegangen sind. Biograph Matthias Slunitschek ermunterte die Anwesenden dazu „mehr Grün zu wagen“ und Neffe Philipp Jarosch formulierte seinen Stolz, Onkel Willi in der Familie zu haben. Br. Ansgar Stüfe übergab dem Jubilar im Namen des Vier-Türme-Verlags eine Sonderausgabe „mit Bildern aus deinem Leben“.

Herzstück des Fests war ein Podiumsgespräch zum Thema Hoffnung, bei dem P. Anselm mit vier Wegbegleiterinnen und Wegbegleitern ins Gespräch kam. Der islamische Phi-

losoph Ahmad Milad Karimi zeigte humorvoll auf, dass Christentum und Islam vieles gemeinsam haben. Die taiwanesischen Verlegerin Hsin-Ju Wu berichtete voller Elan, wie P. Anselm sie beim Thema Hoffnung geprägt hat, Bernd Deininger, Chefarzt in der Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie in Nürnberg, steuerte die medizinisch-therapeutische Sichtweise bei und Hotelmanager Bodo Janssen erzählte berührend, wie jeder Mensch Hoffnung für andere sein kann. Und P. Anselm selbst? „Ich glaube, ich schenke den Menschen Hoffnung, indem ich ihnen sage: Du kannst so sein, wie du bist.“

Abends gab P. Anselm gemeinsam mit der Band Sternallee und den beiden Liedermachern Johannes Matthias Roth und Clemens Bittlinger eine Konzertlesung in der vollbesetzten Abteikirche. Der bewegende Abend endete mit einem gemeinsamen Segenslied und dem gegenseitigen Zuspruch:

„Du bist ein Segen für die Welt!“

Am Ende zeigte sich P. Anselm zutiefst dankbar – für seine Familie, für alle Wegbegleiterinnen und Wegbegleiter, für die vielen Menschen, mit denen er freundschaftlich verbunden ist, und nicht zuletzt für die Mönchsgemeinschaft von Münsterschwarzach.

Hilfe für die Ärmsten in Songea/Tansania



Mit Ihrer Unterstützung konnten diesen Bedürftigen in Songea geholfen werden.

Viele Familien in der Diözese Songea (Tansania) leben in sehr ärmlichen Verhältnissen. Sie können sich weder ärztliche Versorgung leisten noch haben sie die finanziellen Mittel für drei Mahlzeiten pro Tag. Insbesondere viele ältere Menschen leben alleine und haben niemanden, der sich um sie kümmert. Die meisten leiden in Folge der Mangelernährung unter gesundheitlichen Problemen wie Asthma, Bluthochdruck oder Herzkrankheiten.

Die Gemeinschaft der Vincentinermönche in Songea hat sich dieser älteren Menschen in ihrer Gemeinde angenommen. Dank Ihrer Unterstützung war es möglich, 20 Menschen

eine medizinische Untersuchung anzubieten und sie mit den notwendigen Medikamenten zu versorgen.

Daneben konnten 50 Familien mit einem Vorrat an Speiseöl, Reis, Mais, Bohnen, Saatgut, Zucker und Teeblättern ausgestattet werden. Für fünf besonders Bedürftige konnten die Vincentinermönche mit Hilfe Ihrer Spenden jeden Morgen Milch und frisches Gemüse liefern.

Pater Elias Magnuila, Projektleiter und Priester der Holy Family Church Bombambili in Songea, sagt herzlichen Dank und Vergelt's Gott für Ihre Unterstützung, die diese Hilfeleistung möglich gemacht hat!

IMPRESSUM

Ausgabe Mai 2025, NR. 2/25

Das kostenfreie Magazin für Freunde, Förderer und Interessenten der Missionsarbeit der Abtei Münsterschwarzach

Abonnement: Bestellung an prokura@abtei-muensterschwarzach.de oder Telefon 09324 20-275

Erscheinungsweise: vier Ausgaben im Jahr: Februar, Mai, Juli und Oktober

Redaktion: Br. Abraham Sauer OSB (verantwortlich), Br. Alfred Engert OSB, Anja Legge, Joachim Rogosch



Herstellung: Benedict Press, Vier-Türme GmbH,
97359 Münsterschwarzach Abtei,
EMAS zertifiziert

Herausgeber: Missionsprokura der Abtei Münsterschwarzach
Schweinfurter Straße 40, 97359 Münsterschwarzach Abtei
Tel.: 09324 20-275

E-Mail: prokura@abtei-muensterschwarzach.de,
Internet: www.abtei-muensterschwarzach.de

Bildnachweis: Alle Bilder Abtei Münsterschwarzach. Außer: Andrea Göppel (S. 1), AnnaER / pixabay (S. 6), H. Sauter (S. 7), picture-alliance / ZB Martin Schutt (S. 9 rechts), U. Englmann (S. 11), Anja Legge (S. 11, 18, 19, 23, 25, 29), Harald Oppitz / KNA (S. 13 links), M. Gomille (S.14) Fairhandel (S. 20/21), Br. Elias Max König (S. 22 oben), Abtei Waegwan (S. 22), Br. Bernhard Pachner (S. 23 unten), Sant'Anselmo (S. 24 unten), H. Rogosch (S. 32).



Abt Michael Reepen, geboren 1959, ist seit Mai 2006 Abt der Benediktinerabtei Münsterschwarzach.

In Münsterschwarzach war er als Novizenmeister (Magister) für die geistliche Ausbildung der neuen Mönche der Gemeinschaft und als Kursleiter im Gästehaus tätig und wirkte auch als Missionar in Tansania. Erster Assistenzabt der Kongregation von St. Ottilien.

Gott ist da

Die Wahrnehmung Gottes im jeweils gegebenen Augenblick ist ein Grundmotto benediktinischer Spiritualität (vgl. RB Prol. 8–11). Wir Mönche versuchen ein Leben lang zu lernen, in der Achtsamkeit, im JETZT zu leben.

Die bewusste Gestaltung des ganzen Tages dient der Übung, im JETZT zu sein. Schon morgens, wenn die Glocke ertönt, erinnert dies an den Ruf des Herrn: „Auf das Zeichen hin sollen die Brüder ohne Zögern aufstehen und sich beeilen, einander zum Gottesdienst zuvorkommen, jedoch mit allem Ernst und mit Bescheidenheit“ (RB 22,6). Es geht um die wache Bereitschaft, jederzeit aufmerksam zu sein für den Herrn, der immer und überall gegenwärtig ist (vgl. RB 19,1).

Wenn Benedikt sagt, in allem soll Gott verherrlicht werden (RB 57,9), dann meint er: Es gibt nichts, was wir tun, was nicht Liturgie ist. Sogar mit den Werkzeugen des Klosters sollen wir Mönche umgehen „wie mit heiligem Altargerät“ (RB 31,10). Es soll uns die Realpräsenz Gottes in aller Wirklichkeit bewusst machen.

Unsere Übungen durch den ganzen Tag – die Statio vor den Gottesdiensten, das Schweigen bei den Mahlzeiten, die vielen Verneigungen an verschiedenen Stellen, das Halten der Hände unter dem Skapulier – sind alles kleine Hilfszeichen, um achtsam in der Gegenwart Gottes zu leben.

Ich wünsche Ihnen, dass auch Sie in Ihrem Alltag kleine Zeichen und Gelegenheiten zum Innehalten nutzen, die Sie achtsam und präsent im JETZT sein lassen. Das kann beim Klingeln des Telefons, beim Hochfahren des Computers oder beim Aufschließen der Haustüre sein ebenso wie beim Kochen am Herd oder beim Spielen mit den Kindern. Gott ist da...jeden Moment!

Ihr Abt

Michael Reepen OSB



» *Stell dir vor, die Tür geht auf,
Gottes Sohn tritt ein und sagt:
»Komm mit!«
Die (Un-)Wahrscheinlichkeit
dafür ist jetzt – in diesem
Moment – genauso hoch wie
vor 2000 Jahren. Würde ich
aufstehen und mitkommen?
Theoretisch ja..* «

Joachim Rogosch

Steckbrief

- Geboren:** 23. Januar 1957 in Bad Neustadt an der Saale
- Schulausbildung:** Gymnasium Bad Neustadt
- Danach:** Nach dem Abitur 1976 Studium der katholischen Theologie in Tübingen, Paris und Würzburg; Abschluss mit Diplom; studienbegleitend Stipendiat des Instituts zur Förderung publizistischen Nachwuchses; 1983 bis 1999 Redakteur für Politik, Glaube und Wissenschaft bei der „Schwäbischen Zeitung“ (Leutkirch).
- Heute:** Seit 2000 selbständig als freier Journalist.
Ab 2007 bis heute auch freie Mitarbeit am „Ruf in die Zeit“,
von 2018 bis 2024 verantwortlicher Redakteur für den „Ruf“.



Missionsbenediktiner
Schweinfurter Straße 40
97359 Münsterschwarzach Abtei
Telefon: 09324 20-275
prokura@abtei-muensterschwarzach.de
www.abtei-muensterschwarzach.de

**Durch Spenden können Sie
unsere missionarischen
Aufgaben in aller Welt
unterstützen:**

Bank: Liga Bank Regensburg

IBAN: DE51 7509 0300 0003 0150 33

BIC: GENODEF1M05

1	Was ist für Sie Mönchsein?	Jemand, der so frei ist, dass er sich einer Sache ganz verschreiben kann
2	Was verbinden Sie mit Benedikt?	Den XVI.
3	Was bedeutet für Sie Nächstenliebe?	Je näher, desto schwieriger wird sie oft
4	Was ist Ihre Lieblingsbeschäftigung?	Spaziergehen, auch in Gedanken
5	Wer ist für Sie ein Vorbild?	Christian Temu und die Mönche von N'ango (Mosambik)
6	Nennen Sie drei für Sie wichtige Wörter!	Katholisch, evangelisch, orthodox
7	Wie heißt Ihr Lieblingslied?	„Gottheit tief verborgen“
8	Welches Buch würden Sie empfehlen?	Verena Kast: Abschied von der Opferrolle
9	Was macht Ihnen Mut?	Wenn mich jemand bei der Hand nimmt
10	Was macht Ihnen Sorgen?	Viel zu vieles (da mangelt es wohl an Gottvertrauen)
11	Welches war das zentrale Ereignis in Ihrem Leben?	Das steht noch aus: Der Übergang
12	Was wünschen Sie sich für die Zukunft?	Erleuchtung

Gottesdienstzeiten in der Abteikirche

	Mo.–Fr.	Samstag	So.+Feiertage
Vigil & Laudes	5.00	6.00	6.00 Uhr
Konventamt	6.30	7.15	9.00 Uhr
Mittagshore	12.00	12.00	11.45 Uhr
Vesper*	18.00	18.00	17.45 Uhr
Komplet	19.35	19.35	19.30 Uhr

Mittwochs keine öffentliche Komplet

*Donnerstags Konventamt 17.30 Uhr mit Vesper

Hl. Messe Mo.–Fr. um 7.15 Uhr in der Krypta

Am Sonntag Hl. Messe um 7.30 Uhr und um 10.30 Uhr

Pfingstsamstag: 07.06.2025

17.45 Uhr Pontifikalvesper

19.30 Uhr Deutsche Vigil

Pfingstsonntag: 08.06.2025

09.30 Uhr Pontifikalamt

17.45 Uhr Zweite Pontifikalvesper

Fronleichnam: 19.06.2025

09.00 Uhr Hochamt und Prozession
mit der Pfarrgemeinde

Herz-Jesu-Fest: 29.06.2025

10.00 Uhr Feier unserer Ordens-
und Priesterjubilare

BUCHBESUCH

07.05.2025 Burkard Hose:
Bleibt Menschen!
Plädoyer für eine
empathische Gesellschaft

17.06.2025 **ausnahmsweise dienstags!!!**
Hsin-Ju Wu und P. Anselm Grün OSB
Leidenschaftlich leben...
mit meinem wahren Selbst

Weitere Infos finden Sie hierzu auf
unserer Homepage unter:
www.buchhandlung-muensterschwarzach.de

ABTEIKONZERTE

03.10.2025 **Windsbacher Knabenchor mit dem**
Freiburger Barockorchester

Bach-Kantaten

unter der Leitung von Ludwig Böhme
ab 16.00 Uhr

Weitere Infos finden Sie auf unserer Homepage
unter: www.abtei-muensterschwarzach.de

Bei **Adressenänderungen** und **Spenden** wenden Sie sich
bitte an die Spendenbuchhaltung der Missionsprokura:
Telefon: 09324 20-275

E-Mail: prokura@abtei-muensterschwarzach.de

Bei **Spenden aus dem Ausland** bitte unseren
BIC, Swift Code: GENODEF1M05 und
IBAN: DE51 7509 0300 0003 0150 33 unbedingt angeben