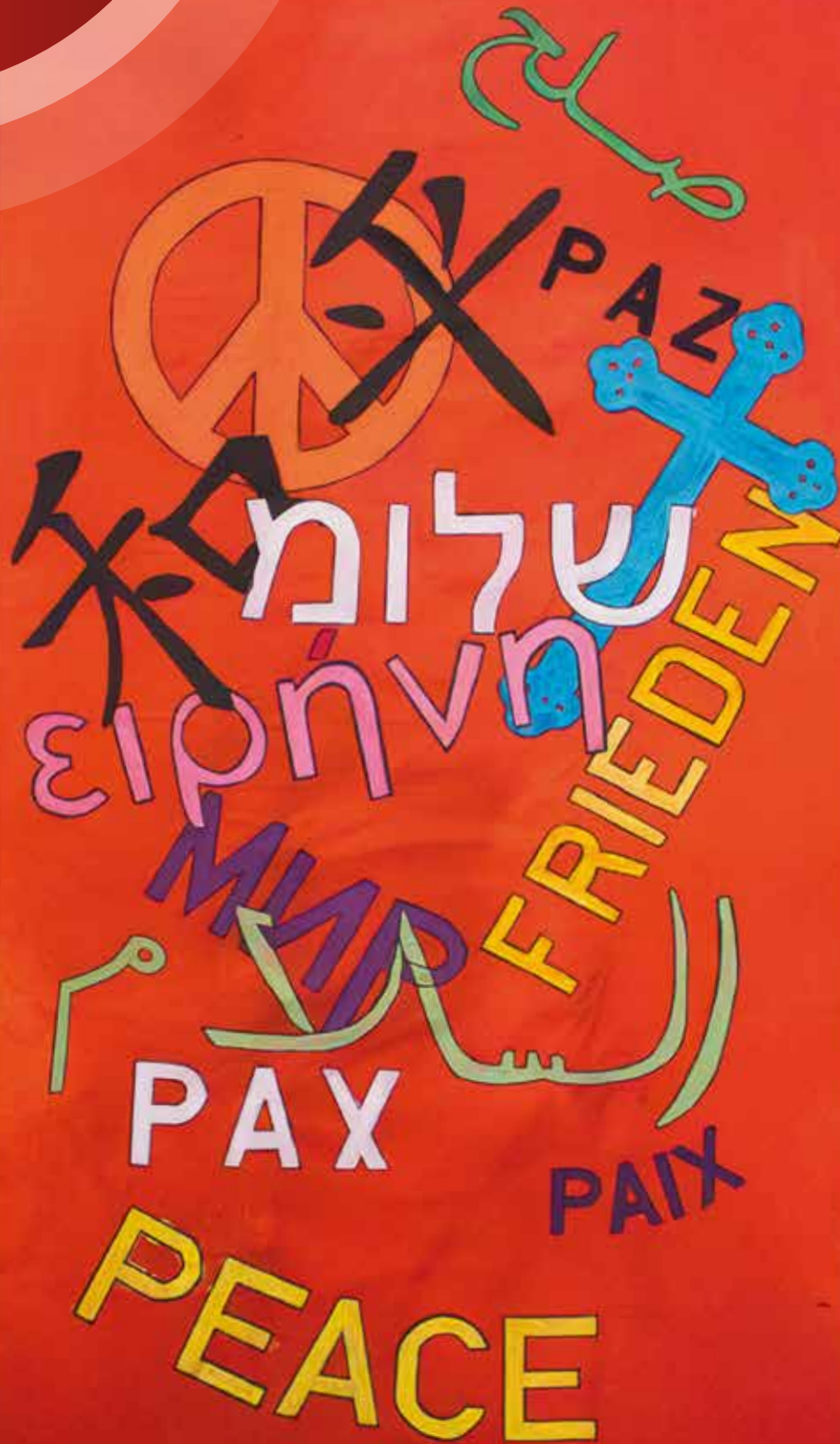


Münsterschwarzacher

ruf

in die zeit

Juli 2026





Vorwort 3

Thema

- P. Anselm Grün OSB zum Thema 4
- Frieden ist mehr als gegen Krieg zu sein 6
- Bleiben im Heiligen Land:
- Stabilitas als Weg des Friedens 8
- Frieden gelingt nur durch Vergebung 12
- Menschen der Liebe werden 14

Hintergrund und Projekt

Das Kloster Katibunga in Sambia 16

Interview

Mediatorin Dr. Martina Kolb 18

Berichte aus der Abtei

- Gastfreundschaft 20
- Vier-Türme-Verlag 22
- Berichte aus dem Kloster und der Welt 24
- Dank 30

Geistlicher Impuls

Abt Michael Reepen OSB 31

Portrait

Br. Kilian Ohs OSB 32



Liebe Leserin, lieber Leser,

Gnade sei mit euch und Friede von Gott... – so beginnt der Apostel Paulus häufig seine Briefe an die Gemeinden, die er betreut. ***Salam aleikum / der Friede sei mit euch*** – so begrüßen sich heute noch viele Menschen aus dem arabischen Kulturkreis, aber auch in vielen anderen muslimischen Ländern. Welch schöner Gruß und wie wertvoll, heute mehr denn je!

Im Dezember 2014 haben wir begonnen, Flüchtlinge bei uns aufzunehmen; seitdem beherbergen wir Hunderte von Migranten für eine kürzere oder längere Zeit. Die meisten kamen aus Regionen, in denen Krieg oder Bürgerkrieg herrschte. Täglich höre und erfahre ich, was dieser Unfriede ganz konkret bedeutet, welches Leid dadurch ausgelöst wird. Groß ist die Sehnsucht nach Frieden bei allen unseren Schützlingen! Wir sprechen oft über die Träume der Einzelnen und häufig fällt der Satz: „Ja, wenn endlich mal Frieden ist, dann...“

Umso dankbarer bin ich immer wieder für über 80 Jahre Frieden in Deutschland, in Mitteleuropa. Daran haben viele Menschen in Politik und Kirche mitgewirkt und mühen sich heute noch ab, diesen Frieden zu erhalten. Aber auch unzählige Menschen an der Basis leisten ihren Beitrag durch Aktionen der Völkerverständigung, durch internationale Beziehungen und Friedensarbeit auf mancherlei Weise. Wir arbeiten mit, um Frieden zu erhalten oder zu stiften, aber „machen“ können wir ihn nicht. Der Friede ist oft ein Geschenk Gottes.

Und so wünsche ich Ihnen, was der Apostel Paulus am Ende des zweiten Briefs seinen Freunden in Thessaloniki wünscht: ***„Der Herr des Friedens aber schenke euch den Frieden zu jeder Zeit und auf jede Weise“***

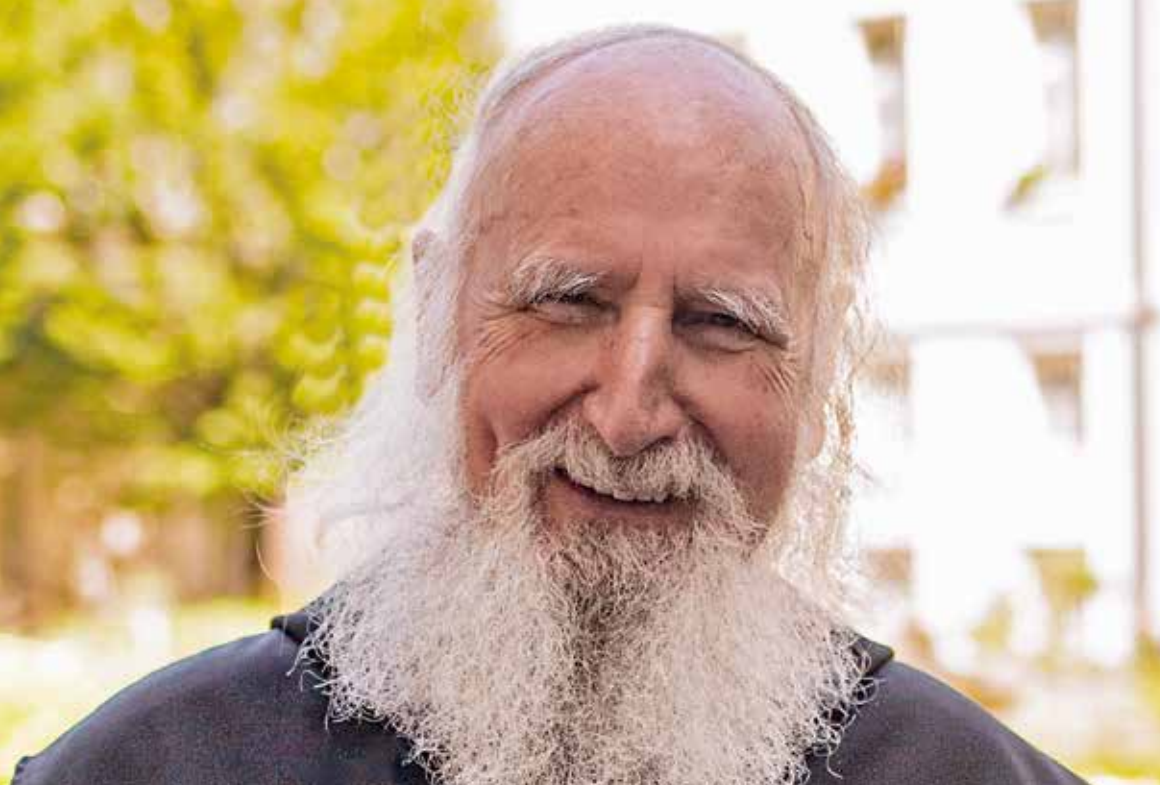
Herzliche Grüße,
Ihr

Bruder Abraham

Br. Abraham Sauer OSB



Pax, peace, paix, schalom... In zwölf Sprachen hat Pater Meinrad Dufner das Wort Frieden auf das Fastentuch 2026 geschrieben. Und das ausgerechnet auf die Farbe Rot, die für Blut, Alarm, aber eben auch die Liebe steht. Die großformatige Liebesfahne wird so zum Segenswunsch für uns Benediktiner und für alle Menschen weltweit, die sich so sehr nach Frieden sehnen.



Pater Anselm Grün OSB

Zum Thema Frieden

Die Friedensbotschaft der Bibel

Im Alten Testament wird uns ständig von Kriegen und Gewalttaten erzählt. Das scheint keine Botschaft des Friedens zu sein! Doch schon im Laufe der Geschichte haben sowohl jüdische Ausleger als auch christliche Theologen diese Kriegsgeschichten bildhaft ausgelegt. Demnach geht es dabei nicht um äußere Feinde, sondern um den inneren Kampf gegen die fremden Kräfte der eigenen Seele, die uns am Leben hindern.

» *Friede kann nicht mit Macht durchgesetzt werden – auch nicht mit lauten Argumenten.* «

Anders die neutestamentliche Friedensbotschaft, bei der ich mich hier auf den Evangelisten Lukas beschränken will. Er entwickelt in der Schilderung der Geburt Jesu ein Gegenprogramm zum Friedenskaiser Augustus, der den Frieden in seinem großen Reich mit Waffengewalt durchgesetzt hat. An Weihnachten wird in dem wehrlosen Kind in der Krippe ein anderer Friede sichtbar, ein Friede, von dem die Engel

singen: „Ehre sei Gott in der Höhe und Frieden den Menschen seines Wohlgefallens.“ (Lk 2,14) Lukas verkündet diesen Frieden in einer Zeit, in der keine friedliche Idylle herrschte. Die Steuerschätzung, die Kaiser Augustus im ganzen Reich durchführen ließ, führte zu erbitterten Aufständen. Doch der Friede kommt nicht durch gegenseitige Kämpfe. Lukas vertraut darauf, dass in der Liebe Gottes, die in diesem Kind aufleuchtet, die Herzen derer, die auf es schauen, mit Frieden erfüllt werden.

Was heißt das heute für uns? Sicherlich, dass Friede nicht mit Macht durchgesetzt werden kann – auch nicht mit lauten Argumenten. Vor einem Kind kann man nicht lärmen. Da muss man zuerst still werden. In dieser Stille werden wir erkennen, was zwischen uns falsch läuft. Und in der Stille kommen wir auch mit unserer Sehnsucht nach Frieden in Berührung. Frieden heißt dabei nicht, dass alle einer Meinung sind. Das griechische Wort für Frieden „eirene“ meint Harmonie und kommt aus der Musik. Wenn die verschiedenen Töne, die hohen und die tiefen und auch die Dissonanzen zusammen klingen, dann entsteht Friede. Friede meint also, dass ich die verschiedenen Stimmen sein lasse und nicht sofort bewerte. Wenn ich nur mit einer einzigen Stimme sprechen will, die



Recht hat, dann entsteht keine friedliche Melodie, sondern eine kalte Stimme, die die anderen frieren lässt. Ich darf meine Stimme erheben, aber zugleich soll ich auch auf die Stimmen der anderen hören und genau hinhorchen, was in ihnen an Sehnsucht zur Sprache kommt.

» **Wenn wir mit dem Feind ins Gespräch kommen, ergeben sich Möglichkeiten des Friedens.** «

Das lateinische Wort für Frieden (pax) kommt von „pangere“ (verhandeln). Die Römer haben die Erfahrung gemacht, dass Frieden dadurch entsteht, dass man miteinander spricht. Das gilt nicht nur für das Sprechen miteinander, sondern auch für das Gespräch mit den inneren Feinden. Das Gespräch als Weg zum Frieden hat Lukas uns in einem kurzen Gleichnis erklärt: „Wenn ein König gegen einen anderen in den Krieg zieht, setzt er sich dann nicht zuerst hin und überlegt, ob er sich mit seinen zehntausend Mann dem entgegenstellen kann, der mit zwanzigtausend gegen ihn anrückt? Kann er es nicht, dann schickt er eine Gesandtschaft, solange der andere noch weit weg ist, und bittet um Frieden.“ (Lk 14,31f) Wenn ich meine Kräfte im Kampf gegen die Feinde aufreibe, habe ich keine Energie mehr für das Leben. Es ist anstrengend, alle Kräfte zu verausgaben und Mauern aufzubauen, um sich gegen den Feind abzuschirmen. Wenn ich jedoch Frieden schließe, dann wird mein Land größer und ich habe statt zehntausend Soldaten nun dreißigtausend. Ich bekomme mehr Kraft und mehr Land. Mein Leben erweitert sich.

Das ist für mich ein schönes Bild. Es gilt nicht nur für das Gespräch mit mir selbst, sondern auch für das Gespräch mit den anderen. Gegen Feinde zu kämpfen kostet immer viel Energie. Energiesparender ist es, mit dem Feind ins Gespräch zu kommen. Dann ergeben sich Möglichkeiten des Friedens. Wenn wir gegeneinander leben, verbrauchen wir viel Ener-

gie im Kampf gegeneinander. Diese Energie fehlt uns für unsere Arbeit, für unser Zusammenleben in der Familie, für das Miteinander in der Gesellschaft und in der Welt.

Lukas kennt aber auch den faulen Frieden. Daher sagt Jesus: „Meint ihr, ich sei gekommen, um Frieden auf die Erde zu bringen? Nein, sage ich euch, nicht Frieden, sondern Spaltung.“ (Lk 12,51) Und dann schildert Jesus die Zwietracht zwischen den Hausgenossen, die kein Gegensatz zur ursprünglichen Friedensbotschaft ist. In der antiken Familie hingen alle miteinander zusammen, so dass ein Emotionsbrei entstand. Heute kennen wir Familienskripte wie: „So denkt man nicht bei uns. So etwas sagt, tut, trägt man nicht bei uns.“

» **Der wahre Friede entsteht nur dort, wo Freiheit herrscht.** «

Jesus will uns sagen: Du musst dich zuerst befreien von den Schlingpflanzen der familiären Emotionen, dann bist du fähig, auf den andern zuzugehen und wirklichen Frieden zu schließen. In einer Familie, in der man immer nur auf Harmonie aus ist, werden die Konflikte unter den Teppich gekehrt. Doch dann entsteht kein wirklicher Friede, sondern nur ein Scheinfriede. Jesus zeigt uns im Lukasevangelium den Weg zum wahren Frieden, zum Frieden mit uns selbst und mit den Menschen um uns herum. Der wahre Friede entsteht nur dort, wo Freiheit herrscht. Genau das drückt übrigens auch die deutsche Sprache aus, in der Freiheit und Friede die gleiche Wurzel haben.

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

Frieden ist mehr als gegen Krieg zu sein

Der Einsatz von Waffengewalt ist nur das letzte Mittel der Friedenssicherung – viel wichtiger ist die innere Bereitschaft zum Frieden. / Von Sr. Dr. Paulina Kleinsteuber OSB



Früher diente Sr. Paulina als Sanitätsoffizierin bei der Bundeswehr, ... sie machte Kriegserfahrungen im Kosovo und in Afghanistan...

Es war keine 180-Grad-Wende, die ich zwischen meiner Zeit als Soldatin und meinem Eintritt ins Kloster vollzog, obgleich ich mit dieser Annahme mehrfach konfrontiert wurde. Es war vielmehr ein Wechsel des Dienstherrn.

In unserer Gesellschaft hat sich ein Schubladendenken breit gemacht. Ein Denken, in dem es oft nur schwarz gibt und weiß, gut und böse. Die Zuordnung wird einfach: Soldaten = Kriegersleute = gewalttätig. Ordensleute = Friedensstifter = friedfertig. Zwischentöne von grau und bunt zu bedenken ist anstrengend! Soldatinnen und Soldaten in unserem Land sind Menschen, die sich, gebunden an Grundgesetz und demokratische Werte, in Dienst haben nehmen lassen. Sie sind nicht als Kriegersleute angetreten, sondern um „das Recht und die Freiheit des deutschen Volkes tapfer zu verteidigen“, so der Passus der Gelöbnisformel. Diese Ver-

teidigung umspannt einen weitaus größeren Rahmen als den Einsatz von Waffengewalt. Dieser ist, soll und darf nur als Ultima Ratio zum Einsatz kommen, wenn alle anderen Möglichkeiten ausgeschöpft sind.

» *Ich habe den bitteren Geschmack des Krieges erfahren.* «

Um Missbrauch zu verhindern, wird großer Wert auf ethische Bildung gelegt. Militärische Einsätze sind immer an ein Mandat unseres Parlaments geknüpft, das zu wählen alle Bürgerinnen und Bürger aufgefordert sind, und an klare Regeln, die in den jeweiligen „Rules of Engagement“ hinterlegt sind. Meine Entscheidung für den Dienst als Soldatin war vom Idealismus geprägt, einen persönlichen Beitrag für unse-

re Demokratie zu leisten, ausgerichtet hin auf Frieden, den Krieg tief verabscheuend. Ich habe seinen bitteren Geschmack erfahren. Als Nachwehen eines beendeten Krieges, fern eines Friedens – im Kosovo. Als omnipräsente Gegenwart – in Afghanistan.

Mit Russlands Angriff der Ukraine ist der Krieg uns allen wieder näher gerückt und wirft Fragen auf. Ich denke, jeder Bürger eines jeden Staates hat Grunderwartungen an diesen. Eine ist, in Sicherheit leben zu können. Wenn ein Aggressor im eigenen Territorium gewaltsam agiert, Städte verwüstet und Menschen niedermetzelt, erwarten die Menschen zu Recht, dass der Staat alles tut, um sie zu schützen. Durch diplomatische Verhandlungen, aber auch im konkreten Schutz durch adäquate Verteidigung. Das kann die Anwendung von Gegengewalt erfordern – im rechten Maß: So wenig wie möglich, so viel wie nötig. Auch hat jeder Mensch ein Recht auf Selbstverteidigung, in-



und trat schließlich 2017 ins Kloster ein.

klusive des Rechts zu entscheiden, ob er selbiges wahrnimmt oder darauf verzichtet. Einem anderen Menschen darf dieser Verzicht nicht aufgezwungen werden. Aber steht man davon abgesehen nicht auch in der Pflicht, für die Unversehrtheit von Schutzbefohlenen aktiv einzutreten, wenn diese massiv bedroht sind? Das kann für einen Soldaten heißen, zur Waffe zu greifen, zum Beispiel wenn sich ein Attentäter mit Sprengstoffgürtel auf eine friedliche Versammlung zubewegt. Sind nicht die Kriege dieser Welt ein Spiegelbild unseres menschlichen Alltags, ein globales Austoben der vielen kleinen Unfrieden, genährt von Missgunst, Gier, Neid, Verlustangst und der Sehnsucht nach Macht und Einfluss?

Hier setzt meines Erachtens die wichtige aktive Auseinandersetzung mit dem Thema Frieden in unseren religiösen Gemeinschaften an. Frieden, nicht als gesellschaftliches Gegenstück zum Krieg jenseits der plakativen Ober-

fläche, nach dem Motto: „Wir sind gegen Krieg! Und damit gut.“ Sondern als innere Gesinnungsrichtung. Um dem Anspruch annähernd gerecht zu werden, als Friedensstifter zu agieren, gilt es, bei sich selbst anzufangen. Im konkreten Alltag, mit den eigenen blinden Flecken. Freilich kann man als Moderator in externen Konfliktsituationen vermitteln. Doch das entbindet nicht von der unbequemen persönlichen Basisarbeit. Nicht umsonst greift der Hl. Benedikt in seiner Ordensregel das Bibelwort auf: „Suche Frieden und jage ihm nach“. Es geht um ein aktives Geschehen, das das ganze Sein fordert, in einem breiten Spektrum stattfindet und eine wirkliche, differenzierte Beschäftigung mit Konflikten beinhaltet.

» *Sind nicht die Kriege dieser Welt ein Spiegelbild unseres menschlichen Alltags, ein globales Austoben der vielen kleinen Unfrieden?* «

Bedeutsam ist die Bereitschaft zum Loslassen. Loszulassen vom Anspruch, stets Recht zu haben. Davon zu lassen, die Welt nur aus der eigenen Perspektive zu betrachten. Lassen und auf-hören. Hören, auf das, was mir vom anderen entgegenkommt. Mich einlassen auf ihre Sicht der Dinge. Kontrollverlust zulassen, zulassen ein vorschnelles Urteil zu revidieren, sich für das Unerwartete öffnen.

Benedikt betont in seiner Regel mehrfach eindringlich, dass der Mönch das Murren lassen soll. Auch das: ein Friedensdienst. Das berühmte Murren, toxisch ansteckend, um sich greifend. Es ist ein destruktiver Umgang mit einer Form des inneren Unfriedens: der Unzufriedenheit. Der Gegenentwurf Zufriedenheit meint nicht den Wohlfühlzustand erfüllter Wünsche, auch nicht Wurschtigkeit gegenüber dem Toben und der Ungerechtigkeit der Welt, sondern eine aktive Einstellung hin zum Frieden, die die eigene Unzulänglichkeit annimmt wie die des anderen und die fest im Bewusstsein steht, trotz und in dieser Unzulänglichkeit von Gott geliebt zu sein.



Sr. Dr. Paulina Kleinsteuber OSB

- Ende der 1970er Jahre in Thüringen geboren
- Studium der Pharmazie und Lebensmittelchemie
- Sanitätsoffizierin bei der Bundeswehr sowie Sachverständige (Öffentlich-Rechtliche Aufsicht, Trinkwasser- und Ökochemie)
- 2017 Eintritt bei den Missionsbenediktinerinnen Tutzing

Bleiben im Heiligen Land: Stabilitas als Weg des Friedens

Ausharren im Kriegsgebiet – in der Jerusalemer Dormitio-Abtei ist genau das benediktinische Botschaft und gelebter Friedensdienst.
Von Abt Dr. Nikodemus C. Schnabel OSB

Wenn in Jerusalem die Sirenen aufheulen, verändert sich die Zeit. Sekunden werden schwer. Schritte werden bewusst. Man hört plötzlich den eigenen Atem. In solchen Momenten wird der Krieg nicht gedacht, sondern gespürt. Er ist Gegenwart.

Ich schreibe diese Zeilen als Abt zweier Benediktinerklöster im Heiligen Land:

der Dormitio-Abtei auf dem Zionsberg im Herzen Jerusalems und des Priorats Tabgha am See Gennesaret. Zwei wahrhaft österliche Orte!

Auf dem Zion und am Ufer des Sees ist der Auferstandene erschienen. Das ist Auftrag! Mit unseren beiden Klöstern versuchen wir Hoffnunginseln zu sein in einem Ozean von Leid.

Was unser Leben prägt, lässt sich in einem alten benediktinischen Wort bündeln: *stabilitas loci*. Bleiben. Ausharren. Den Ort nicht verlassen, auch wenn er schwierig wird. Das haben wir Gott gelobt und entscheiden uns täglich bewusst neu dafür in Freiheit. In einer Zeit, in der vieles flüchtig geworden ist, ist das Bleiben selbst eine Botschaft. Wir gehen nicht weg. Wir halten aus.



Die Friedenstaube braucht im Hl. Land eine schusssichere Weste. Graffiti von Banksy in Bethlehem an der Grenzmauer nach Israel.

Wir halten mit aus. Und dieses „Wir“ ist entscheidend. Ich bleibe nicht allein. Ich bleibe mit meinen Brüdern. Als Gemeinschaft tragen wir einander: im Gebet, in der Arbeit, im Zweifel, in der Hoffnung. Stabilitas ist nie nur eine individuelle Haltung, sondern ein gemeinsamer Weg.

» *Mit unseren beiden Klöstern versuchen wir Hoffnungsinseln zu sein in einem Ozean von Leid.* «

Diese Haltung hat ganz konkrete Konsequenzen. Wir beschäftigen 33 Mitarbeitende. Rechnet man noch deren Ehepartner und minderjährige Kinder hinzu, sprechen wir von genau 100 Menschen, deren Existenzgrundlage unsere Gehaltszahlungen sind. Seit dem 7. Oktober 2023 ist der Pilgertourismus, von dem wir leben, nahezu vollständig eingebrochen. Unsere Einnahmen sind drastisch zurückgegangen. Und dennoch haben wir uns entschieden, niemanden zu entlassen. Stattdessen gehen wir an unsere Altersvorsorge. Und ich bin als Abt gefühlt hauptberuflich Fundraiser und Bettler geworden. Dass wir diesen Weg überhaupt gehen können, verdanken wir vielen großzügigen Privat Spendern, die es ermöglichen, dass wir weiterhin alle beschäftigen und bezahlen können. Hierfür bin ich wirklich unfassbar dankbar!



Abt Nikodemus C. Schnabel OSB packt selbst mit an und nimmt Hilfsgüter und Spenden in Empfang.

Zugleich trage ich die Erfahrungen aus der Seelsorge für Migranten und Asylsuchende weiter in mir und ich bin mit ihnen besonders in diesen schwierigen Tagen im ständigen Kontakt. Menschen, die am Rand stehen, zeigen uns, worauf es ankommt: auf Würde, auf Verlässlichkeit, auf das Wissen, nicht vergessen zu sein.

» *Ich bin pro Mensch! Und dieser Mensch ist nicht nur der, der uns nahesteht. Es ist jeder Mensch.* «

Krieg ist immer dreckig. Wer ihn aus der Distanz betrachtet, kann ihn ordnen und deuten. Ich habe keine Lust, theoretisch über Staatsräson oder postkoloniale Theorien zu debattieren, während konkrete Lebensgeschichten zerbrechen. Ich bin mit verwundeten Biographien konfrontiert. Darum sage ich ganz deutlich und schlicht: Ich bin pro Mensch! Und dieser Mensch ist nicht nur der, der uns nahesteht. Es ist jeder Mensch.

Die Heilige Schrift sagt es klar: „Gott schuf den Menschen als sein Bild“ (Gen 1,26f). Und auch im Koran heißt es, dass der Mensch als Stellvertreter Gottes auf Erden eingesetzt ist (Sure



Seit dem 7. Oktober 2023 sind die Straßen in den Orten des Heiligen Landes leer. Der Pilger-tourismus ist fast voll-ständig weggebrochen.

2,30). Zwei Traditionen, eine Überzeugung: Jeder Mensch hat eine unverlierbare Würde. Artikel 1 des Deutschen Grundgesetzes bringt es in säkularer Formulierung auf den Punkt.

» *Feindesliebe bedeutet nicht, Unrecht zu verharmlosen.* «

Krieg ist kein Fußballspiel. Es gibt keine Zuschauer, die unbeteiligt bleiben. Jeder Krieg hinterlässt Spuren, in Körpern, in Seelen, in Familien, in Generationen. Alle Menschen leiden. Wer beginnt zu unterscheiden, wes-

sen Leid zählt und wessen nicht, hat den ersten Schritt in die Verhärtung getan. Der emeritierte Lateinische Patriarch Michel Sabbah hat die Kirche von Jerusalem eine „Kirche unter dem Kreuz“ genannt. Das beschreibt unsere Realität sehr genau. Unter dem Kreuz stehen Menschen unterschiedlicher Herkunft und bleiben dennoch bei einander.

» *Wer bleibt,
entzieht sich der
schnellen Eskalation.* «

Gerade hier wird das Wort Jesu unerbittlich konkret: die Feindesliebe. Sie ist kein frommer Zusatz, sondern der Prüfstein für mich und für uns als Gemeinschaft. Wir erleben sehr konkret Hass, Anfeindungen und Gewaltaktionen gegen uns. Es wäre einfach, darauf mit Gegenhass zu reagieren. Aber die Logik des Evangeliums ist eine andere. Feindesliebe bedeutet nicht, Unrecht zu verharmlosen. Sie bedeutet, sich der Entmenschlichung zu verweigern und am Menschsein des anderen festzuhalten.

Unsere Kraft dafür kommt nicht aus uns selbst. Sie wächst aus dem gemeinsamen Gebet. Tag für Tag beten wir die Psalmen, diesen wunderbaren Gebetsschatz, der alle menschlichen Erfahrungen umfasst: Angst, Klage, Zorn, Hoffnung, Vertrauen. In diesen

alten Texten finden wir eine Sprache, die uns trägt, wenn uns die eigenen Worte fehlen. Das Psalmengebet bewahrt uns davor, zu verstummen oder zu verhärten.

Das Bleiben, die *stabilitas loci*, ist auch hier entscheidend. Wer bleibt, entzieht sich der schnellen Eskalation. Wer bleibt, muss den anderen weiter sehen, weiter ertragen, weiter aushalten. Das ist unbequem. Aber genau darin liegt eine prophetische Kraft. Frieden beginnt deshalb nicht in großen Konzepten, sondern in konkreten Haltungen. In der Art zu sprechen. Im Zuhören. In der Entscheidung, den anderen nicht sofort in Schubladen zu stecken. Im Maßhalten des Wortes. Natürlich braucht es politische Lösungen, gerechte Strukturen, Sicherheit für alle. Frieden ohne Gerechtigkeit bleibt brüchig. Aber Gerechtigkeit ohne die Bereitschaft, den anderen nicht auszulöschen, wird brutal.

Unsere beiden Klöster auf dem Zion und in Tabgha versuchen, aus der östlichen Hoffnung zu leben. Als Orte, an denen ausgeharrt wird. An denen gebetet wird. An denen Menschen arbeiten, leben, hoffen. Als kleine, reale Hoffnunginseln. Unsere Position zum Krieg ist deshalb klar: Wir bleiben. Und wir stellen uns auf die Seite des Menschen, und zwar jedes Menschen. Nicht als Gefühl, sondern als Entscheidung. Und vielleicht beginnt genau dort der Friede. Nicht spektakulär. Nicht demonstrativ. Aber wirklich.



Abt Dr. Nikodemus C. Schnabel OSB

- 1978 in Stuttgart in eine Künstlerfamilie geboren
- Studium der Theologie in Fulda, Jerusalem, München, Münster und Wien
- 2003 Eintritt in die Benediktinerabtei Dormitio auf dem Berg Zion
- 2013 Priesterweihe
- Delegierter des Päpstlichen Athenäum Sant'Anselmo in Rom für das Theologische Studienjahr Jerusalem
- Dozent für Liturgiewissenschaft und Ostkirchenkunde
- 2021-2023 Patriarchalvikar für die katholischen Arbeitsmigrant*innen sowie Asylsuchenden in Jerusalem
- Seit 2023 Abt der Dormitio und des zugehörigen Priorats Tabgha am See Gennesaret

Frieden gelingt nur durch Vergebung

Der Weg der Versöhnung zwischen den verfeindeten Bruderstämmen der Hutu und Tutsi in Burundi ist hart. / Von Br. Cyriaque Hakizimana



Einander wahrnehmen, die Hand reichen, zuhören - so beginnt Frieden.

Jahrzehntelang tobte im ostafrikanischen Burundi ein brutaler Bürgerkrieg zwischen verfeindeten Brüdervölkern. In Europa blieb der Konflikt weitgehend unbeachtet. Doch die Wunden, die der Konflikt geschlagen hat, sind tief. Und der Weg zu Versöhnung und Frieden ist trotz geschlossener Friedensabkommen noch weit.

Der Konflikt in Burundi ist das Ergebnis eines komplexen Zusammenspiels ethnischer, politischer und historischer Faktoren. Im Zentrum stehen die Hutu und Tutsi. Im vorkolonialen kulturellen Gefüge waren die Unterschiede zwischen den beiden ethnischen Gruppen noch fließend. Doch durch die deutsche und belgische Kolonialherrschaft wurden die Unterschiede verhärtet, die

Kolonialherren bevorzugten die Tutsi und diskriminierten die Hutu. Das änderte sich auch mit der Unabhängigkeit des Landes 1962 nicht. Im Gegenteil: Die durch Kolonialisierung und Politik verschärften Spannungen führten ab 1965 zu verheerenden Bürgerkriegen, die hunderttausende Opfer forderten und Millionen Menschen vertrieben. Es kam zu einem jahrzehntelangen Kreislauf immer neuer Gewalt und brutaler Vergeltungsmaßnahmen. Die Massaker von 1972, bei denen die tutsi-dominierte Armee mehr als 200.000 Hutus tötete, hinterließen tiefe Narben bei den Hutu. Das Militärregime verstärkte die Diskriminierung der Hutus weiter, schloss sie von politischen und militärischen Ämtern aus. Die Ermordung des demokratisch gewählten Präsidenten Melchior Ndadaye im Jahr



In den Schulen lernen Hutu- und Tutsi-Kinder gemeinsam.

1993 löste eine weitere Spirale aus Gewalt, Vergeltung und interethnischen Massakern aus. Trotz Versöhnungsversuchen und internationaler Bemühungen dauerte der Bürgerkrieg in Burundi bis 2005, als Friedensabkommen unterzeichnet wurden. Und doch kommt es bis heute immer wieder zu sporadischen Gewaltausbrüchen.

In dieser angespannten Situation könnte man Frieden mit der bloßen Abwesenheit von Krieg verwechseln. Doch das ist nur das Minimum! Wahrer Frieden – „Amahoro“ – im Sinne des biblischen Shalom ist ein Geschenk Gottes, eine messianische Verheißung. Durch das Kreuz des Opfers, das die trennende Mauer zwischen Juden und Heiden niedergerissen hat, hat der Herr ihn uns erlangt (Eph 2,14).

» *Ein dauerhafter Friede ist illusorisch, solange man die Gewalt der Vergangenheit nicht anerkennt.* «

Dieser Frieden erfordert Bildung und Engagement seitens der Gemeinschaften und Völker, gemeinsam auf den Wegen des Herrn zu gehen (Jes 2,2–5). Fragen der sozialen Gerechtigkeit, der Solidarität, der Demokratie und einer guten Regierungsführung sind noch nicht von allen Teilen der burundischen Gesellschaft ausreichend verstanden. Meiner Ansicht nach ist wahrer Frieden das Ergebnis von Gerechtigkeit und Liebe.

Ein dauerhafter Friede ist illusorisch, solange man die Gewalt der Vergangenheit nicht anerkennt. Gerade in der Zeit nach der Ermordung Melchior Ndadayes war die interethnische Gewalt eskaliert. Beide Seiten haben schwere Verbrechen begangen. Immer wieder wurden Versöhnungsversuche unternommen – mit begrenztem Erfolg. Und doch ist Vergebung das Mittel, um sich aus dem Gefängnis des Schmerzes und der erlittenen Traumata zu befreien. Burundi steht vor der großen Aufgabe, die Spannungen endlich zu überwinden. Dafür muss die Regierung neue politische Dynamiken für einen nachhaltigen Frieden entwickeln, zum Beispiel indem sie eine aktive Wohnungspolitik fördert, für die sozioökonomische Sicherheit der Bevölkerung sorgt, Straffreiheit und Korruption

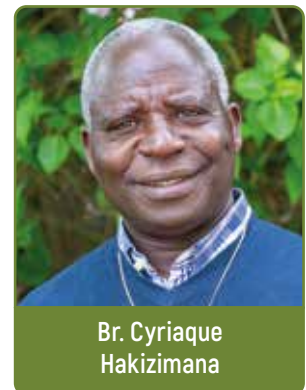
bekämpft. Zudem gilt es, das internationale Engagement zur Stabilisierung des Friedens zu stärken und aus den Lehren der Vergangenheit Hoffnung auf Versöhnung zu schöpfen. Auch die einfachen Bauern auf dem Land müssen noch stärker diesen Mentalitätswandel vollziehen, den wirtschaftlichen und sozialen Fortschritt vorantreiben und die Arbeit in Genossenschaften stärken. Ermutigende Beispiele gibt es schon, etwa interethnische Ehen, das friedliche Zusammenleben verschiedener Ethnien in Stadtvierteln und auf dem Land, die Integration ehemaliger Kämpfer in die nationale Verteidigung, das ethnische Gleichgewicht in den Streitkräften sowie Schulen, die Kinder unterschiedslos aufnehmen.

» *Im Dialog zwischen Ethnien und Generationen können wir aus der Geschichte lernen, das Gute bewahren und das Schlechte ablehnen.* «

Die Kirchen engagieren sich für die Stärkung christlicher Werte und bemühen sich um Vergebung und Versöhnung – eine Aufgabe, die Weisheit und Liebe erfordert. Die Menschen werden kontinuierlich begleitet und angeleitet, damit sie die sozio-politischen Veränderungen so gestalten können, dass sie nicht zu Gewalt, Frustration oder Unfrieden führen. Ein hoffnungsvolles Beispiel ist, wie Gläubige sich in ihren Pfarreien zunehmend selbst organisie-

ren und ins Gespräch kommen; genau das trägt zum gesellschaftlichen Zusammenhalt bei!

Vor allem aber beginnen Frieden und Versöhnung in Burundi bei jedem einzelnen. Wenn wir den Dialog zwischen Ethnien und Generationen fördern, können wir aus der Geschichte lernen, das Gute bewahren und das Schlechte ablehnen. Gebot der Stunde ist es, den Selbstpessimismus zu überwinden, sich gegen politische Manipulation zu wehren und sich aktiv in verschiedenen Bereichen des gesellschaftlichen Lebens und der Friedensarbeit zu engagieren. So leben wir Ubuntu, Gerechtigkeit, Fairness und Frieden wirklich!



Br. Cyriaque
Hakizimana

- 1964 in Kiqwena (Burundi) geboren
- 1972/73 Flucht nach Tansania
- Ausbildung zum Mechaniker, Arbeit in zwei großen Unternehmen
- 1987 Eintritt bei der Congrégation des Frères Bene-Yozefu in Giheta
- 1993-1995 Ausbildung im Bereich „Druck und Management“ in Deutschland
- Bis 2015 Produktionsleiter von „Les Presses Lavigerie“ (Burundi) und Cellerar der Bene-Yozefu
- 2015-2019 Regionaloberer, seit 2019 Generaloberer

Menschen der Liebe werden

Frieden beginnt im Kleinen und bedarf der täglichen Übung.
Von Sr. Beatrix Barth



Jesus nachfolgen heißt für mich: Menschen der Liebe werden. Die Botschaft des Evangeliums ruft uns dazu auf, „neue“ Menschen zu werden, aus dem Aufruf Jesu zu Frieden und Gerechtigkeit zu leben. Menschen zu werden, die sich trauen, Zärtlichkeit und Kraft zu leben. Nicht naiv und weichgefühlig zu sein, sondern zugewandt und wach-mitfühlend. Bei Thomas Merton finde ich das treffende Wort: „Es gibt nichts anderes, wofür es sich zu leben lohnt: nur diese unendlich friedliche Liebe, die jenseits von Worten, über Emotionen und über Intelligenz hinausgeht.“

»» *Franziskus' Sichtweise verändert:
Aus Konkurrenz wird Verbundenheit,
aus Angst wird Vertrauen.* ««

Einer, der sein Leben völlig unter die Botschaft des Friedens gestellt hat, war der hl. Franziskus von Assisi. Er hat sich vom Zauber des Friedens anrühren lassen und konsequent Geschwisterlichkeit und unbedingten Friedenswillen gelebt. Seine respektvolle, warme, zu Mitleid fähige Haltung kann uns heute inspirieren, selbst einen universalen Frieden zu leben, liebevolle Sorge für alle und alles zu tragen und die Grenzen aller Konfessionen, Religionen und Kulturen zu überschreiten.

Das beginnt bereits im Kleinen und Alltäglichen. Als Lehrerin im Antonia-Werr-Zentrum, unserer heilpädagogisch-therapeutischen Jugendhilfeeinrichtung für Mädchen und junge Frauen, war ich 18 Jahre für die pubertierenden Mädchen und jungen Frauen Projektionsfläche, speziell mit ihren Traumatisierungen. An mir nahm ich wahr, dass ich ihren Ärger und ihre Wut, ihre Aggressionen und Enttäuschungen, ihre depressive Stimmung und Suizidalität teils in meinem Körper und Geist mittrug. Um zu mir zu finden, handlungsfähig und emphatisch-wertschätzend zu bleiben, hatte ich den starken Wunsch, all das Schwere abzustreifen und Erstarrtes loszuwerden.

»» *Es kann keinen Gewinner geben,
wenn ein anderer Schaden nimmt.* ««

Das fand ich im Aikido-Training. Aikido bedeutet „Weg der Kraft in Harmonie“. Die japanische Selbstverteidigungskunst ist aus dem Samurai-Schwertkampf entstanden. Ziel ist nicht, den Gegner zu besiegen, sondern Angreifer und Verteidiger in Harmonie zu bringen. Denn: Es kann keinen Gewinner geben, wenn ein anderer Schaden nimmt. Jeder Angriff verlangt deshalb meine volle Wachheit und Achtsamkeit für meinen Körper und den des anderen, Klarheit und Entschiedenheit in den Bewegungen. Der Gegnerin begegne ich respektvoll: Jede Übung beginnt und endet mit einer Verneigung mit Blickkontakt. Jede Dehnung achtet auf die Schmerzgrenze des anderen. Jeder Wurf wird individuell angepasst. Kontakt ist im Aikido ein zentrales Element: Mich auf die unterschiedlichen Gegner und ihre je eigenen Bewegungsdynamiken individuell einstellen. Wie nehme ich die Energie auf, wie führe ich sie weiter, wie lenke ich sie um? Wie nutze ich die mir entgegenkommende Energie ohne großen Kraftaufwand – allein aus meinem Stand und aus meinem Zentrum heraus?

Ein Mensch der Liebe zu werden ist kein einmalig erreichter Zustand, sondern ein täglicher Übungsweg. Im Alltag können einfache Rituale helfen:

- Halte jeden Morgen inne. Stelle dich bewusst in die Gegenwart Gottes. Lass dich erfüllen von Gottes Liebe: „Ich nehme mich an und weiß mich geliebt.“ Denn dann kannst du deine Nächsten, die anderen Menschen annehmen.
- Übe am Abend die kurze Rückschau auf den Tag. Werde still und nimm wahr, was war und jetzt da ist, ohne zu urteilen. Vielleicht steigt auch für das ein oder andere Dankbarkeit auf. Binde dich an Gott zurück. Lege den Tag bei Gott ab. Nimm den neuen Tag in den Blick – egal was kommen mag – und bitte dafür.
- Kehre zu deinem Körpergefühl zurück. Nimm deinen Atem wahr. Atme tief in den Bauchraum. Lockere Knie und Schultern. Spüre den Kontakt mit dem Boden und richte dich zugleich von der Wirbelsäule gedanklich bis zum Scheitelpunkt auf. Diese unmerkliche Körperübung schenkt einen freien, inneren Raum. Wir sind Kinder des Himmels und der Erde. Das macht dich leicht und gründet dich, verleiht deinem Leben Leichte und zugleich eine gewisse Tiefe und Ruhe. Deine Seele weitet sich und führt dich zu dir selbst zurück.
- Wenn du Nein zu etwas sagst, tue es klar und ohne Härte. Setze Grenzen mit einem ruhigen Ton und in der Ich-Botschaft. Zum Beispiel: „Das kann ich nicht übernehmen. Dafür habe ich keine Kraft.“ Denn Liebe ist keine bloße Emotion, sondern eine Entscheidung, die sich im Handeln zeigt. Sie verbindet Mut mit Freundlichkeit, Klarheit mit Mitgefühl. Wer diese Haltung lebt, wird menschlich.
- Segne. Die anderen und dich. Mache ein Kreuzzeichen. Das verschafft dir Raum zum Atmen. Du bist nicht allein. Bitte Gott um Kraft oder die richtigen Worte.



Sr. Beatrix Barth

- 1975 in Mainz geboren
- Studium Lehramt an Grund- und Hauptschulen mit den Fächern katholische Theologie/ Religionspädagogik und Musik
- Weiterbildungen in Traumapädagogik, Gestaltpädagogik und Exerzitienbegleitung
- 2000 Eintritt bei den Oberzeller Franziskanerinnen
- 2003–2021 Lehrerin an der Von-Pelkhoven-Schule im Antonia-Werr-Zentrum
- Mitglied der Generalleitung, Leitung des Bildungshauses Klara in Oberzell, Formationsleiterin der Oberzeller Franziskanerinnen

Für mich als Franziskanerin heißt das: den anderen als Bruder oder Schwester sehen, dem anderen mit Wertschätzung begegnen. Franz von Assisi sah in jedem Menschen – ja in der gesamten Schöpfung – einen Bruder oder eine Schwester. Diese Sichtweise verändert: Aus Konkurrenz wird Verbundenheit, aus Angst wird Vertrauen. So wächst Verbundenheit untereinander. So kann das Reich Gottes entstehen. Wie Franziskus den Menschen gewünscht hat: „Pace e bene – Frieden und alles Gute“.

Das Kloster Katibunga in Sambia

Eine wachsende Gemeinschaft

Im Jahr 1987 gründeten die Mönche der Abtei Hanga (Tansania) eine Niederlassung im benachbarten Sambia. Aus benediktinischer Sicht ist das eine noch sehr junge Gemeinschaft, denn Benediktiner denken in Jahrhunderten. Objektiv betrachtet sind fast 40 Jahre eine doch bemerkenswerte Zeit, in der sich eine Gemeinschaft stabilisieren und Wurzeln schlagen kann.

So ist es auch mit dem Kloster Katibunga: Inzwischen leben 47 Mönche dort, davon haben 18 Mitbrüder feierliche Profess, haben sich durch ihre Gelübde auf Lebenszeit der Gemeinschaft angeschlossen.

Die ersten Mönche konnten 1987 einige Gebäude einer ehemaligen Missionsstation übernehmen, die 1955 von den „Weißen Vätern“ gegründet worden war. Ganz nach benediktinischer Sitte kümmerten sich die Mitbrüder um ihren Lebensunterhalt, indem sie Garten und Landwirtschaft pflegten und ständig vergrößerten. So konnten sie ihre eigenen Lebensmittel produzieren und zum Beispiel durch eine Maismühle verarbeiten. Handwerksbetriebe gehören bis heute natürlich auch dazu.

Und natürlich kümmern sich die Brüder auch um die Menschen in der Umgebung: Nicht nur die seelsorgliche Betreuung der



▲ Kloster und Gemeinschaft von Katibunga in Sambia.



Pfarrei mit sehr vielen Außenstationen ist ein wichtiger Bereich, sondern auch der Betrieb des „St. Odilia health centre“, (Gesundheitszentrum), also eine erste Anlaufstelle bei gesundheitlichen Problemen inklusive einer Entbindungsstation seit 2023.

Mit Münsterschwarzach pflegt Katibunga eine besonders enge Beziehung: Pater Theodore, der vor zwei Jahren zum Prior gewählt wurde und das Kloster leitet, hat von 2018 bis 2023 in Salzburg studiert und verbrachte seine Semesterferien stets in Münsterschwarzach. Nach dem Theologiestudium konnte er noch ein Jahr bei uns mitleben und seine künstlerischen Talente weiterentwickeln.

Münsterschwarzacher Hilfsprojekt

Das Kloster muss größer werden

Die gute Nachricht: Die Mönche im Kloster Katibunga haben so viel Nachwuchs, dass das Kloster zu klein geworden ist. Natürlich freuen wir uns sehr darüber! Die große Zahl von 14 Novizen und 15 Mönchen mit zeitlicher Profess (Gelübde für die Dauer von drei Jahren) zeigt deutlich, dass viele junge Männer eine Berufung zu einem benediktinischen Leben in sich spüren und diesem Ruf folgen.

Es wäre bedauerlich, wenn nur wegen Platzmangels keine weiteren Männer aufgenommen werden könnten, die als Missionsbenediktiner den Menschen dienen wollen. Denn der derzeitige Klausurbereich ist schon jetzt völlig überfüllt: Es gibt wenig Einzelzimmer, die jüngeren Mitbrüder leben in Schlafsälen.

***Daher haben wir sofort zugesagt:
Gerne begleiten wir die Mönche von Katibunga bei dem Erweiterungsbau und hoffen auch auf Ihre Unterstützung.***

Dank starken Nachwuchs platzt das Kloster buchstäblich aus allen Nähten und muss daher unbedingt erweitert werden. ►



So hilft Ihre Spende:

5,- € für einen Ziegelstein

150,- € für ein Fenster

500,- € für 10 Meter Mauer

Empfänger: Abtei Münsterschwarzach

IBAN: DE51 7509 0300 0003 0150 33

BIC: GENODEF1M05

Verwendungszweck: »Kloster Sambia«



**QR Code für Ihre
Online-Spende**



Dr. Martina Kolb

- 1988 in Rosenheim geboren
- 2008-2015 Studium der Biologie, 2017-2024 Promotion in Molekularbiologie
- 2020-2023 Nachhaltigkeits-Beratung für Unternehmen
- Ab 2019 Aus- und Weiterbildung in Mediation, Systemischem Coaching und Gewaltfreier Kommunikation
- Seit 2024 selbstständige Mediatorin und Coachin in Berlin, Kursleiterin im Gästehaus

Der nächste Kurs mit Martina Kolb findet im März 2027 statt.

Mediatorin Dr. Martina Kolb

gibt Antwort

Konflikte lösen, aber wie?

Kann man durch Worte Frieden stiften? Wie findet man nachhaltige Konfliktlösungen? Und wie gelingt gute Kommunikation? Mit diesen Fragen beschäftigt sich Martina Kolb täglich. Die Mediatorin und systemische Coachin unterstützt Einzelpersonen und Teams dabei, Konflikte zu lösen, klar und wertschätzend zu kommunizieren und die Zusammenarbeit gut zu gestalten.

Warum sollten wir Konflikte besser ansprechen anstatt sie zu ignorieren?

Konflikte sind ein normaler Bestandteil unseres Alltags. Wir Menschen rasseln eben manchmal aneinander, weil wir unterschiedliche Bedürfnisse, Perspektiven und Interessen haben. Leider tendieren wir oft zu einer gewissen Konfliktscheu und drücken uns davor, Dinge anzusprechen. Damit nehmen wir uns die Chance, dass sich eine Situation für mich und meine Mitmenschen verbessert. Und: Eine gemeinsam erarbeitete, faire Lösung kann nicht nur den Frieden wiederherstellen, sondern die Beziehung zwischen Menschen stärken.

Und wenn man sich nur noch feindselig anschweigt? Wie kommt man denn dann wieder ins „Miteinander sprechen“?

Ein bisschen Mut gehört schon dazu. Und die Bereitschaft, diesen Weg gehen zu wollen. Der erste Schritt ist es, mit sich

selber klar zu werden und sich zu fragen: Wie geht es mir mit der aktuellen Situation? Was sind meine Bedürfnisse? Was wünsche ich mir? Oft wissen wir ganz genau, was wir nicht wollen, aber haben keine genaue Vorstellung, was wir stattdessen wollen. Bevor ich mich selber nicht richtig verstanden habe, kann ich auch nicht von jemandem anderen erwarten, dass der mich versteht. Im zweiten Schritt könnte ich mir Gedanken machen, mit welchen Worten ich das Problem anspreche – klar und ehrlich und gleichzeitig wertschätzend, respektvoll und auf Augenhöhe. Die Worte, die wir wählen, können eine Brücke sein.

Wie löst man Konflikte nachhaltig und von Dauer?

Entscheidend ist die Haltung: Möchte ich wirklich eine Lösung erarbeiten oder will ich nur meine Meinung durchdrücken? Jeder und jede hat gewisse Gründe, warum er oder sie sich so verhält. Wenn ich mir dessen bewusst bin, schaffe ich einen Raum für beide. Außerdem ist Ergebnisoffenheit

sehr wichtig: Eine dauerhafte Lösung umfasst auch die Bereitschaft, von der Lieblingslösung abzurücken. Sonst übersehen wir vielleicht, dass es auch noch alternative Lösungen gibt. Und man darf auch ein bisschen von dem Gedanken wegkommen, dass eine Lösung für alle Ewigkeit gilt. Es kann auch okay sein, immer wieder mal nachzujustieren. Dinge können sich ja ändern.

Funktioniert das auch in Teams, die ja gerade von der Unterschiedlichkeit ihrer Mitglieder profitieren sollten?

In einem Team braucht es nicht viele ausgeglichene Typen, sondern Typen, die sich gegenseitig ausgleichen. Wenn mir etwas schwerfällt, dann ist es doch ein riesiges Glück, wenn da eine Person ist, die sagt: „Kein Problem, das mache ich gerne!“ Eine Team-Dynamik ist dann gut, wenn die Menschen sein können, wie sie sind, Aufgaben übernehmen, die ihnen liegen und kein „Businesstheater“ spielen müssen – so hat es mal ein Kollege formuliert. Wie in einem Bus voller unterschiedlicher Fahrgäste schaut man dann: Fährt unser Team-Bus in die richtige Richtung? Sitzt jeder auf dem richtigen Platz? Fahren wir in der Geschwindigkeit, die für alle stimmig ist? Manchmal ist es auch okay, eine Entscheidung mitzutragen, die für mich nicht das Optimum ist, gegen die ich aber zumindest keine schwerwiegenden Einwände habe. Und manchmal kommt man vielleicht auch an einen Punkt, wo man nicht mehr allen gerecht werden kann. Dann ist es auch okay, wenn jemand das Team lieber verlassen möchte.

Wie spricht man also am besten miteinander, wie gelingt Kommunikation?

Zunächst einmal sich selbst klar werden, wo ich stehe. Und dann Hinhören. Empathisch zuhören, also das Bemühen, wirklich zu verstehen und nachzufühlen, was im anderen vor sich geht, statt nur auf ein Stichwort zu warten, um selbst etwas sagen zu können. Manchmal muss man dafür auch Stille aushalten. Und dann natürlich die Wortwahl.

Eine gute Hilfe ist hier das Konzept der Gewaltfreien Kommunikation.

Was ist denn gewaltfrei an dieser Art der Kommunikation?

Alternativ spricht man auch von bedürfnisorientierter oder empathischer Kommunikation. Ihr Begründer Dr. Marshall Rosenberg hat gezeigt, dass nicht nur Taten, sondern auch Sprache gewaltvoll sein kann. Etwa wenn wir Menschen manipulieren, wenn wir Bewertungen, Urteile, Unterstellungen und Generalisierungen aussprechen. Die GFK lädt dazu ein, Bewertungen zu hinterfragen, klar zu kommunizieren und wertschätzend zu bleiben.

Darf ich dann noch äußern, was mir missfällt?

Ich darf nicht nur, sondern ich sollte! Es geht ja gerade darum, dass Kommunikation klar ist und die Chance wächst, dass wir einander wirklich verstehen.

Welches Wort sollten wir häufiger, welches seltener benutzen?

Ich würde mir wünschen, dass wir öfter mal nachfragen. Aus echtem Interesse statt direkt in eine Interpretation oder ein Urteil zu gehen. Und öfter mal sagen: „Lass mich mal darüber nachdenken“ statt im ersten Impuls Dinge zu sagen, die wir gar nicht wollen.

Wäre dieses Mittel der Deeskalation nicht auch etwas für die Weltpolitik?

Da muss man nur auf Marshall Rosenberg schauen: Er hat als Mediator in Konflikten in Israel, auf dem Balkan und in Ruanda vermittelt, ist in Gefängnisse und soziale Brennpunkte gegangen, hat geholfen Bandenkriege zu schlichten. Definitiv ist Kommunikation ein Mittel, um Frieden zu stiften und zu sichern.



Martin Scholz ganz in seinem Element: Vor über 20 Jahren entdeckte der Diplom-Ingenieur, Coach und psychologische Berater das meditative Bogenschießen für sich. Heute begeistert, entschleunigt und erdet er Teilnehmende in ganz Deutschland mit seinen Kursen.

Gastfreundschaft

Ein Kursangebot aus dem Gästehaus

Mit Pfeil und Bogen zu innerem Frieden

Beim meditativen Bogenschießen spielt das Treffen einer Zielscheibe nur eine untergeordnete Rolle.

Konzentriert steht Martin Scholz auf der Wiese hinter der Holzwerkstatt der Abtei. Seine Füße sorgen für stabilen Stand, in seiner Linken ruht ein aus Holz gefertigter Bogen, die rechte Hand hält einen Pfeil mit bunten Federn. Der hochgewachsene Mann fixiert einen unsichtbaren Punkt in der Ferne. Dann dreht er – ohne sein Ziel aus den Augen zu verlieren – den gesamten Körper um 90 Grad, führt den Pfeil in einer weiten Bewegung um den Bogen herum und legt ihn behutsam auf die Pfeilaufgabe. Ein kaum hörbares Klicken zeigt an, dass der Pfeil auf der Sehne eingerastet ist. Mit entschlossenem Zug spannt Scholz den Bogen und löst die Spannung ebenso bewusst wieder: Der eingelegte Pfeil schnell von der Sehne und surrt geradlinig davon.

„Und? Hat er getroffen? Diese Frage kommt meist unwillkürlich“, sagt Martin Scholz. So auch an diesem Morgen in Münsterschwarzach. Zwölf Männer und Frauen haben sich für den Kurs „Meditatives Bogenschießen – Einklang von

Körper, Geist und Seele“ angemeldet. Sie alle sind auf der Suche nach Entspannungstechniken und Wegen aus dem Stress. Auch Kursleiter Martin Scholz war es seinerzeit so gegangen. Vor über 20 Jahren hat der Diplom-Ingenieur das Bogenschießen für sich entdeckt; nach verschiedenen Weiterbildungen arbeitet er seit vielen Jahren als Coach und psychologischer Berater und gibt Kurse in ganz Deutschland. „Beim meditativen Bogenschießen geht es nicht um Wettkampf und Leistung“, macht der Dortmunder deutlich. „Ob ich die Scheibe treffe oder nicht, steht nicht an erster Stelle. Das Ziel ist kein konkreter Punkt, sondern bei mir zu sein, aufmerksam zu werden und zu wachsen.“ Dieses Wegfallen von Leistungsdruck klingt so wunderbar entlastend und ist zugleich die größte Herausforderung. Aus diesem Grund arbeitet Martin Scholz ohne Zielscheibe, stellt lediglich ein großes weißes Quadrat auf, das als Orientierungs- und Konzentrationshilfe dient. „Wichtiger als das äußere Ziel ist das achtsame Tun“, sagt er.

In jeden einzelnen Pfeil können die Übenden Gedanken, Fragen oder Wünsche legen. Wie fühlt es sich im Moment des Loslassens an, wenn ich an den Wechsel meiner Arbeitsstelle denke? Was löst das Lassen einer ungunstigen Beziehung in mir aus? Stellt sich ein Wohlgefühl ein? Oder erlebe ich Kontrollverlust und Angst? „Wenn wir loslassen, was uns innerlich anspannt, erleben wir Bewegung und Leichtigkeit, Frieden kann sich einstellen“, verdeutlicht Scholz. Und: Mit dem Loslassen öffnet sich ein Freiraum: „Der Pfeil findet sein Ziel – und das ist vielleicht nicht immer das, welches ich mir vorgestellt habe.“

Vorkenntnisse sind für den Kurs nicht erforderlich. Doch obwohl die technischen Grundlagen schnell erlernt sind, gelingt der Dreischritt aus Sammeln, Fokussieren und Loslassen nicht allen auf Anhieb. Einige lassen den Bogen verwundert wieder sinken, weil sie spüren, dass das Loslassen „noch nicht dran“ ist. Andere nehmen ein neues Ziel in den Blick, korrigieren ihre Körperhaltung. Wieder andere gehen die Sache locker an, haben Freude am absichtslosen Flow. Denn: „Nicht jeder Schuss muss symbolisch beladen sein und Erleuchtung bringen, es darf auch einfach Freude machen“, lacht Scholz.

Im Vorfeld des Kurses erreichen den Oblaten der Benediktinerinnenabtei Varesell durchaus auch Anfragen, ob der Umgang mit Bogen und Pfeil denn in ein Kloster passe. „Historisch gesehen diente der Bogen als Werkzeug zur Nahrungsversorgung und auch als Kriegswaffe“, antwortet der Kursleiter dann. Insbesondere in Asien sei er aber auch immer als spirituelles Werkzeug genutzt worden, das zu mehr Aufmerksamkeit, Gelassenheit und Präsenz verhilft. Auch mit dem Benediktinischen habe diese „faszinierende Form, Körper, Geist und Seele in Frieden und Einklang zu bringen“ viel zu tun. So brauche es zum Bogenschießen stabilitas, also eine gute Basis und stabile Haltung, die auch Beweglichkeit zulässt“, sowie das rechte Maß: „Ich darf den Bogen nicht zu wenig spannen, ihn aber auch nicht überspannen. Es braucht das rechte Maß an Stabilität und Flexibilität, Ehrgeiz und Gelassenheit.“

Genau diese Kombination aus Kurs und klösterlichem Rahmen, aus Tun und Gebet schätzen auch die Teilnehmenden. Hier könne man „vom Kopf ins Spüren kommen“, man lerne „die eigene Energie bewusst einzusetzen“, beschreiben es einig. Die schönste Belohnung ist es für Scholz, wenn er am Abfahrtstag in die Gesichter der Menschen schaut: „Unsicherheit und Anspannung des ersten Abends haben sich gelöst, vieles hat sich auf den Weg gemacht. Und dann werden die anfangs oft angespannten Gesichter plötzlich weich, erzählen von Balance und innerem Frieden.“

Anja Legge



Neben der allgemeinen Einweisung ins meditative Bogenschießen lernen die Teilnehmenden ...

sich zu sammeln, ... zu fokussieren...



und loszulassen.



Ob der Pfeil das Quadrat trifft oder nicht, ist zweitrangig.



Vier-Türme-Verlag

Martin Laird gibt Hinweise für den Weg zu innerem Frieden

Den wilden Falken des Verstandes zähmen

Viele Menschen, die zu uns ins Kloster kommen, suchen Frieden. Sie sind angegriffen oder aufgekratzt, manchmal auch wundgerieben am Leben. Innerhalb der Klostermauern hoffen sie, zur Ruhe zu kommen, Stille und Frieden zu finden. Und manchmal auch, ein paar Dinge für ihr Leben zu klären. Wer sich jedoch ins Schweigen begibt, findet nicht sofort zu innerer Stille. Vielmehr machen Menschen, die sich in das Schweigen einüben, oft eine andere Erfahrung: Es wird sehr laut in ihnen und sie müssen jetzt erst recht mit ihren Gefühlen und Gedanken umgehen. Dieser Zwischenschritt lässt sich kaum vermeiden. Doch der Weg führt letztlich zum Frieden – im Inneren und dann auch im Außen.

Wer schon einmal einem Menschen begegnet ist, der wirklich in sich ruht, weiß aus eigenem Erleben, dass solche Menschen Wegbereiter des Friedens sind. Ihre innere Ruhe wirkt heilsam auf andere. Was wäre, wenn wir selbst zu solchen Menschen werden könnten?

Von einem der Wege dorthin berichtet Martin Laird in seinem kürzlich im Vier-Türme-Verlag der Abtei Münsterschwarzach erschienenen Buch „Ins Stille Land“, das Christian Tröster einfühlsam übersetzt hat. Unter anderem erzählt er darin von einem Mönch namens Theophan.



„Du musst von deinem Kopf zu deinem Herzen hinabsteigen. Im Augenblick sind deine Gedanken an Gott in deinem Kopf. Und Gott selbst ist sozusagen außerhalb von dir, und so bleiben auch dein Gebet und andere geistliche Übungen äußerlich. Solange du noch in deinem Kopf bist, lassen sich die Gedanken nicht leicht bändigen, sondern schwirren umher wie Schneeflocken im Winter oder Mückenschwärme im Sommer.“

Dieser denkende Geist, der „umherschwirrt“, ist ständig mit Gedanken, Konzepten und Bildern beschäftigt, und ja, wir brauchen diese Dimension des Geistes, um den Anforderungen des Alltags gerecht zu werden, um zu denken, zu reflektieren und das Leben zu genießen. Aber der denkende Verstand kennt sozusagen ein Berufsrisiko: Wenn er nicht mit seiner Hauptaufgabe, der Vernunft, beschäftigt ist, wird er von obsessiven Gedanken und Gefühlen überschwemmt.

Es gibt in uns jedoch ein tieferes Verlangen nach tieferen Begegnungen mit dem Leben, der Liebe und Gott, und es gibt weit mehr, als atemlos in der Achterbahn des zwanghaften Denkens herumgeschleudert zu werden. Dazu müssen wir jedoch den „Herz-Geist“ in uns wecken und kultivieren, um Theophans Begriff ein wenig auszu dehnen. Denn gerade weil wir über unser Leben, über unsere Spiritualität, über Gott nachdenken, nehmen wir Gott als ein „Ding“ in weiter Ferne wahr, als eine Ursache unter vielen anderen Ursachen und Dingen. Gedanken über Gott, sagt Theophan, lassen Gott „außerhalb von dir“ erscheinen.

Theophan ist nur einer von vielen Heiligen und Weisen, die bestätigen, dass das Nachdenken über Gott ein Problem ist, wenn man mit Gott kommunizieren will. Weil unsere Aufmerksamkeit so sehr auf das gerichtet ist, was sich auf der breiten Leinwand unseres Geistes abspielt, kann es passieren, dass wir uns des tieferen Grundes unseres Herzens nicht bewusst sind – jenes Grundes, der bereits mit Gott in Verbindung steht und der nur die Gemeinschaft kennt wie die Reben den Weinstock (Joh 15,5).

Wenn Theophan also davon spricht, „mit dem Kopf ins Herz“ hinabzusteigen, meint er definitiv nicht das, was manche Küchenpsychologie meint, wenn sie davon spricht, dass wir aus dem Kopf aussteigen und unsere Gefühle wahrnehmen sollen. Theophan meint damit, dass wir unsere Aufmerksamkeit vom Bildschirm des Geistes (auf dem unaufhörlich sowohl Gedanken als auch Gefühle erscheinen) auf den Grund des Herzens lenken sollen, auf das unermessliche Tal des Bewusstseins selbst, aus dem heraus Gedanken und Gefühle aufsteigen.

Er schreibt: „Bilder, so heilig sie auch sein mögen, halten die Aufmerksamkeit im Außen fest, während die Aufmerksamkeit beim Gebet im Inneren sein muss – im Herzen. Die Konzentration der Aufmerksamkeit im Herzen, das ist der Ausgangspunkt des Gebets.“ Diese Verlagerung der Aufmerksamkeit von den Objekten des Gewahrseins auf die stille Weite des Herzens, die das Gewahrsein selbst ist, bringt den denkenden Geist zum Schweigen. Dann hält „die Stille mit ihren behandschuhten Händen den wilden Falken des Geistes“.

Das Zähmen dieses Falken ist eine hohe Kunst. Dafür braucht es Geduld und Geschick, auch Beharrlichkeit und oftmals die Wegbegleitung durch Menschen, die diesen Weg schon länger gehen. Doch die Mühe lohnt. Denn der Weg ins stille Land kann zu Erfahrungen eines tiefen Friedens führen. Und zu Gott, der der Friede ist.

P. Wolfgang Sigler OSB

Zum Weiterlesen:



Ein Hoffnungsort für die Menschen

Neue benediktinische Gründung in Dodoma



„*Mission ist keine Einbahnstraße*“ – das ist in unseren afrikanischen Klöstern keine platte Floskel, sondern gelebte Realität. Ende des 19. Jahrhunderts hat Andreas Amrhein, der Gründer der Missionsbenediktiner von St. Ottilien, viele europäische Mönche als Missionare ins heutige Tansania ausgesandt, um dort eine kirchliche und zivile Infrastruktur zu errichten. Mittlerweile sind dort selbstbewusste afrikanische Abteien entstanden, die selbst Missionare aussenden, um die Liebe Gottes in Wort und Tat zu verkünden.

Seit zwei Jahren leben Mönche der Abtei Ndanda in Dodoma, um dort ein neues missionarisches Zentrum aufzubauen. Die Hauptstadt Tansanias stand bisher immer im Schatten der Hafenmetropole Dar es Salaam. Die Regierung will Dodoma nun zur Hauptstadt ausbauen. Zurzeit wird deshalb eine Bahnlinie von Dar es Salaam in den Norden errichtet. Die erste Teilstrecke konnte ich bei meinem Besuch im April nutzen – in einem hochmodernen Schnellzug, der durchaus mit der Deutschen Bahn mithalten kann. Am 18. April 2026 fand die offizielle Einweihung der Andreas-Amrhein-Schule in Dodoma statt.

Dieses Projekt wurde durch unzählige Spenden ermöglicht; auch Sie, die Leserinnen und Leser des „Ruf in die Zeit“ haben großartig dazu beigetragen!

An der Eucharistiefeier mit Erzbischof Rev. Beatus Kinyaiya OFM Cap nahmen neben Schülern, Lehrkräften, Mitarbeitenden und Freunden auch die Oberen der Klöster der Afrikanischen Region teil. Die Kongregation der Missionsbenediktiner wurde von P. Maximilian Grund, P. Noach Heckel und mir vertreten. Bei der „typisch afrikanischen“ Feier mit viel Gesang und Tanz unterstrich die Regionalgouverneurin die Bedeutung der Schule für die Region. Weil es schon viele Schulen für Mädchen gibt, hatte die Regierung unsere Kongregation gebeten, eine Schule für Jungen zu eröffnen. Die Jungen kommen aus dem ganzen Land und wohnen im angeschlossenen Internat. Zurzeit besuchen ca. 100 Jungen die Schule – es gibt aber durchaus mehr Interessenten, die nach Vollendung weiterer Schulsäle aufgenommen werden können. Getreu dem Motto „Learn. Grow. Succeed.“ (Lerne. Wachse. Sei erfolgreich.) will die Andreas-Amrhein-Schule durch eine ganzheitliche Ausbildung, die vom benediktinischen „Ora et labora“ geprägt ist, Entwicklung und persönliches Wachstum stärken. Im Sinne ökologischer Nachhaltigkeit hat sich die Gemeinschaft zudem der regionalen Initiative „Make Dodoma green“ angeschlossen, Bäume gepflanzt sowie Bananen, Mais, Kassava und andere Früchte angebaut, um einen Beitrag gegen die drohende Versteppung des Landes zu leisten.

Für mich persönlich war es schön zu sehen, mit welchem großen Elan die Gemeinschaft ihrem missionarischen Auftrag nachkommt und in der Tradition unserer Kongregation steht. So kann die Gründung in Dodoma zu einem echten Hoffnungsort für die Menschen der Region werden.

P. Maurus Runge OSB



Fröhliche Tänze und viele Ehrengäste bei der Einweihung der Andreas-Amrhein-Schule in Dodoma.

Tansanische Gastschüler am EGM

Für einen ganzen Monat waren im April und Mai sechs Schüler aus der Seminary-Schule Hanga/Tansania zusammen mit ihrem Begleiter Br. Fabian Baran in der Abtei und am Egbert-Gymnasium zu Gast.

Im Mittelpunkt der Schülerbegegnung stand die Musik. Die jungen Menschen aus Tansania brachten ihre Begeisterung für das Geigen- und Gitarrenspiel mit und musizierten zusammen mit verschiedenen Klassen, Musikensembles und Chören des Egbert-Gymnasiums. Wie Musik verbinden und kulturelle Grenzen überwinden kann, konnte man bei den musikalisch gestalteten Gottesdiensten in der Abteikirche und beim Abschlusskonzert am 19. Mai im Theatersaal des Egbert-Gymnasiums erleben. Auch Ausflüge standen auf dem Programm: ein Proben- und Wanderwochenende auf dem Winkelhof im Steigerwald sowie ein Ausflug in die Erzabtei St. Ottilien. Auch dort musizierten die Jugendlichen im Gottesdienst der Abteikirche mit Geigen, Gitarren und Trommel und brachten so afrikanische „Vibes“ mit ein – „eine Musizierfreude, die man spürt und die ungemein ansteckend ist“, so wurde es immer wieder von Zuhörenden beschrieben. Das Musikprojekt in Hanga, das sich nun durch die Tätigkeit ehemaliger Hanga-Schüler auf andere Orte in Tansania ausgebreitet hat (Peramiho, Morogoro, Mbeya,



Daressalam), hat sich so als erstaunlich nachhaltig erwiesen. Damit tansanische Jugendliche an ihrer Schule auch weiterhin Musikinstrumente erlernen können, freuen sie sich über Spenden an das Musikprojekt, Missionsprokura Münster-schwarzach, Verwendungszweck „Musik“.

Br. Julian Glienke OSB

Unser Mann in USA

Unsere Einladung steht!



Br. Samuel Paulus OSB

Wenn ein Buchhändler von Deutschland in die USA, genauer nach Nebraska zieht, kann das ein Kulturschock sein. Zum einen habe ich vorher im Team gearbeitet, dabei konnte sich die Vielfalt der Charaktere in der Vielfalt in „Buch und Kunst im Klosterhof“ widerspiegeln und manche Schwächen konnten im Team leicht ausgeräumt werden. Hier

muss ich mich immer wieder selbst kritisieren, da ich im „Books & Giftshop“ im St. Benedict Center in Schuyler ein „Einzelkämpfer“ bin.

In unserem Umfeld wird meist ein sehr traditioneller Katholizismus gelebt – einerseits durch die Ansässigen hier in Nebraska, aber auch durch die starke Volksfrömmigkeit der Hispanics. Hier im St. Benedict Center öffnen wir die Türen für alle Menschen und jede Konfession. Das versuchen wir auch in unserem Shop erlebbar zu machen. Doch dazu muss ich erst auch viele Autoren kennenlernen und einordnen.

Jede und jeder soll etwas für die eigene Spiritualität und in der eigenen Sprache finden. So gibt es nun eine Ecke mit spanischsprachigen Büchern. Gut, dass P. Anselm auch ins Spanische übersetzt ist. Zudem ist die Buchhandlung ein Ort geworden, in dem der Gedanke des Fairen Handels einen Platz bekommen hat. Das ist aktuell sehr populär und damit setzen wir uns von vielen Läden mit Made-in-China-Produkten ab.

Seit etwa Mitte letzten Jahres macht der Handel aber nicht mehr ganz so viel Freude: Durch politische Veränderungen und hohe Zollgebühren verändern sich die Preise ständig. Auch durch die Veränderungen im Gesundheitswesen sind viele ältere Menschen verängstigt. Während der im Advent bei uns stattfindenden Handwerksausstellung kamen hier und da Personen, die sich dazu äußerten. Ich kann ihnen die Angst nicht nehmen, aber unsere Einladung bei uns vorbeizukommen, wenn die Angst zu groß wird, steht.

Br. Samuel Paulus OSB



50 Jahre Priester am 18. Juli

P. Udo Küpper OSB

Geboren 1945 in Junkershausen, aufgewachsen in Lochham bei München. 1964 Eintritt in unsere Abtei. Nach der Zeitlichen Profess 1965 folgte das Philosophiestudium in St. Ottilien, anschließend Theologiestudium in Würzburg und Ausbildung als Erzieher. Von 1971 bis 1978 Präfekt des Internates St. Maurus in Münsterschwarzach und bis 1985 Regens. Am Gymnasium unterrichtete er das Fach Religion. 1987 bis 1992 war er Leiter des Gästehauses und von 1993 bis 2004 bestellte ihn Abt Fidelis zum Prior der Abtei. Gleichzeitig war Pater Udo über zehn Jahre als Geistlicher Begleiter im Re-collectiohaus tätig. Von 2004 bis 2013 finden wir ihn als Prior in Damme/Oldenburg. Wenn man ein so vielseitig begabter Mitbruder ist, bekommt man manche zusätzliche Posten dazu, etwa als Betreuer von „Erwachsen auf Kurs“ oder als Oblatenrektor. Viele weitere kleine Aufgaben füllen bis heute seinen Alltag aus. Er ist ein gefragter Seelsorger in der Einzelbegleitung von suchenden Menschen innerhalb und außerhalb des Klosters. Wir freuen uns, dass wir einen Mitbruder haben, der eine innere Ruhe ausstrahlt, der ein offenes Ohr für uns hat, der auch im Alter noch treu seinen Dienst tut.



50 Jahre Priester am 18. Juli / 60 Jahre Profess am 29. September

P. Deocar Engelhard OSB

1944 in Herrieden geboren, kam er 1956 in unser Internat und Gymnasium nach Münsterschwarzach. Nach dem Abitur trat er 1965 in die Abtei ein und legte 1966 die Zeitlichen Gelübde ab. Die Feierliche Profess folgte 1971. Nach dem Theologiestudium kam P. Deocar 1972 in unser Priorat nach Damme/Oldenburg, zunächst als Präfekt, dann als Regens im dortigen Internat. 1976 wurde er zum Priester geweiht. 1993 ernannte ihn Abt Fidelis zum Prior in Damme. 2002 kehrte er in die Abtei zurück und arbeitete im Gästehaus. 2006 bis 2010 übernahm er dessen Leitung. Als geistlicher Begleiter ist er für viele Menschen Ansprechpartner im Gästehaus und war auch im Recollectiohaus gefragter Ratgeber. Über viele Jahre gab er Kurse im Gästehaus. Nebenbei ist er auch noch der Bienenvater für über 15 Völker. Schon immer war er an allem Technischen interessiert. Wenn ein Mitbruder etwas zu reparieren hat: Wen fragt man? Den P. Deocar! Abt Michael würdigte ihn an seinem 80. Geburtstag als fleißigen und bescheidenen Mitbruder.



70 Jahre Profess am 26. September

Br. Timotheus Schwab OSB

Am 10. Juli 1937 in Würzburg geboren und aufgewachsen in Oberscheinfeld (Neustadt/Aisch). 1954 trat er ins Kloster ein und legte 1956 seine Zeitliche Profess ab. Die Ewigen Gelübde folgten 1962. Von 1955 bis 1959 lernte er Elektromaschinenbauer, dem schloss sich die Ausbildung als Industriekaufmann an. Br. Timotheus war nun immer in der Verwaltung der Abtei und der Prokura eingesetzt. Von 1984 bis 1988 durfte er in der Verwaltung der Abtei Peramiho und im Priorat Uwemba/Tansania mithelfen. Nach seiner Rückkehr in die Abtei Münsterschwarzach arbeitete er wieder in der Verwaltung, im Lohnbüro, an der Kasse, übernahm das Amt des Zweiten Cellarars. Seine Oberen erkannten bald seine Fähigkeiten, Menschen zu führen. So war er von 1964 bis 1983 auch immer in der Verantwortung und Ausbildung der jungen Brüder mit eingebunden. Als Mitglied der Abteifeuerwehr, als Trompeter bei der Kloster-Blasmusik und als Cantor war er mit Engagement dabei. 2011 wartete eine neue Aufgabe auf ihn, er ging für fünf Jahre in unser Priorat nach Damme. Von dort zurückgekehrt hilft er bis heute als zuverlässiger Pförtner an der Klosterpforte mit.



70 Jahre Profess am 26. November / 65 Jahre Priester am 29. Juni

P. Daniel Klüsche OSB

Geboren 1932 in Lauban/Schlesien. 1955 trat er in die Abtei Münsterschwarzach ein und legte 1956 die Zeitliche Profess ab, die Feierlichen Gelübde folgten 1959. Nach dem Studium der Philosophie und Theologie erhielt er 1961 die Priesterweihe. Durch seine praktischen und pädagogischen Fähigkeiten konnte er vielerorts eingesetzt werden. So war er Leiter des Spätberufenen-Seminars in Bamberg, 1964 wurde er Regens im Internat St. Maurus und Lehrer am Gymnasium in Münsterschwarzach. Über zehn Jahre half er in der Klosterverwaltung, im Gästehaus und in der Seelsorge mit. 1982 wechselte er ins Priorat nach Damme. Dort war er Gastpater, hielt Exerzitienkurse und wurde ein geschätzter geistlicher Begleiter. 2002 kehrte er nach Münsterschwarzach zurück, arbeitete in Archiv und Recollectiohaus. Wieder kamen Menschen zu ihm, um bei ihm im Sprechzimmer Rat und Hilfe zu suchen. In einem Vortrag sagte er einmal: „Schweigen muss immer wieder bejaht, belebt werden. Schweigen dient der Stille als Voraussetzung für das Hören. Und: Rechtes Schweigen hilft zum rechten Leben.“



40 Jahre Profess am 29. November

Br. Jona Schäfer OSB

Am Aschermittwoch 1954 wurde er in Lohr am Main geboren. Er bekam bei der Taufe den Namen Wolfgang. Nach der Volksschule und der Realschule (kaufmännischer Zweig) folgte eine Ausbildung bei der Deutschen Post. Schon immer war er kirchlich engagiert, zunächst als Ministrant später als Lektor und Sonntags-Sakristan. Es folgten zwei Jahre Studium in Lantershofen. Während dieser Zeit belegte er Kurse in Münsterschwarzach und das führte 1985 zum Eintritt in die Abtei. Bei der Noviziatsaufnahme wurde aus Wolfgang Br. Jona. Ein Jahr später legte er die Zeitliche Profess ab. Eine weitere Ausbildung zum Bürokaufmann folgte. Verwaltung und Lohnbüro waren seine Einsatzbereiche. Später führte ihn der Weg in die Kloster-Buchhandlung und er lernte den nächsten Beruf: Buchhändler. Am Missionssonntag 2009 bekam er das Missionskreuz für die Abtei Peramiho überreicht. 2012 kehrte er aus Afrika zurück und arbeitete in der Klosterverwaltung und an der Verwaltungspforte. Hier ist er der Verantwortliche, die eingehende und ausgehende Klosterpost zu verteilen. Damit ist Br. Jona wieder in seinem alten Beruf „Postler“ angekommen.



40 Jahre Profess am 29. November

Abt Mauritius Wilde OSB

Geboren 1965 in Hildesheim, trat er 1985 in Münsterschwarzach ein. Er studierte Philosophie und Theologie in Würzburg. Nach dem Studium war er als Präfekt im Internat St. Maurus und Lehrer am Egbert-Gymnasium. Außerdem arbeitete er in der Jugendseelsorge. 1996 setzte er sein Theologiestudium an der Universität Tübingen fort, spezialisierte sich auf Meister Eckhart und promovierte 2000 mit der Dissertation: „Das Neue Bild vom Gottesbild. Bild und Theologie bei Meister Eckhart“. 2002 wurde er zum Priester geweiht. Von 1999 bis 2010 leitete er den Vier-Türme-Verlag. Von 2011 bis 2016 war er Prior in unserem Haus in Schuyler, Nebraska/USA. 2016 ernannte ihn Gregory Polan, der Abt-primas der Benediktinischen Konföderation, zum Prior von Sant’Anselmo in Rom. Diese Ernennung machte ihn auch zum Rektor des „Collegio Sant’Anselmo“. Daneben lehrte er am Athenaeum spirituelle Theologie und die Regel des hl. Benedikt. 2025 ernannte ihn das Ordensdikasterium der Römischen Kurie zum Abt der Abtei Maria Laach. Am 15. November desselben Jahres wurde Abt Mauritius vom Trierer Bischof Stephan Ackermann benediziert.



40 Jahre Profess am 29. November

P. Thomas Aquin Leitner OSB

Geboren am 24. August 1959 in Nördlingen. Nach dem Abitur folgte das Philosophiestudium an der Universität Augsburg, dann Studium der Theologie an der Universität Tübingen mit Abschluss als Diplom-Theologe. Als Zivildienstleistender 1984/85 in unserem Kloster fand er durch Begegnungen mit Mönchen, Teilnahme an den Gebetszeiten und Kurse im Gästehaus seine Berufung. 1985 trat er in unsere Abtei ein; legte 1986 die Zeitliche Profess und 1989 die Feierliche Profess ab. Die Priesterweihe erhielt er im Jahre 1992. Von 1989 bis 1991 war er zu einem Missionseinsatz in der Abtei Ndanda/Tansania. 1991 bis 1993 belegte P. Thomas Aquin einen Pastorkurs in St. Louis/USA und schloss diesen mit dem Diplom eines Master of Arts ab. Von 1993 bis 1996 war er ein zweites Mal in der Abtei Ndanda, dort half er in der Pfarrseelsorge mit und gab den afrikanischen Mitbrüdern im Noviziat Unterricht. 1997 wechselte er in unser Priorat nach Schuyler/USA; er leitet das dortige Exerzitienhaus und hält zahlreiche Exerzitienkurse. Durch seine freundliche Herzlichkeit ist er ein beliebter geistlicher Begleiter für viele suchende Menschen.



40 Jahre Profess am 6. Dezember

P. Adam Petras OSB

Geboren 1965 in Neligh, Nebraska/USA. 1983 schloss er sich unserer Gemeinschaft im Priorat Schuyler/USA an. Zur Noviziatsausbildung kam er in die Abtei Münsterschwarzach. 1986 legte er seine Zeitliche Profess ab und 1990 folgte die Feierliche Profess. Zwei Jahre Besuch der Schule in Yankton mit dem Abschluss als Diplom-Religionslehrer. 1990 bis 1994 Theologiestudium in Mount Angel-Abbey mit einem weiteren Diplom-Abschluss. P. Adam hat sich über viele Jahre als Sozialarbeiter und Therapeut für Menschen, die auf der Straße leben, für Menschen mit geistiger Behinderung eingesetzt. Auch die Arbeit mit kriminellen Pflegekindern lag ihm am Herzen. Von 2014 bis 2019 war er in der Abtei Münsterschwarzach in der Flüchtlingsarbeit, im Gästehaus am Empfang und im Service. Viele Gäste, die in die Abtei kommen, fragen immer wieder nach dem „freundlichen Amerikaner“, der mit viel Humor, mit seiner amerikanisch-deutsch akzentuierten Aussprache die Herzen der Gäste erreichte. 2019 kehrte er nach Schuyler zurück. Als Subprior und Cellerar, als gefragter Seelsorger ist er für die kleine Gemeinschaft ein wichtiger Mitbruder.

Partnerschaft über drei Kontinente

Ein großes Partnerschaftsfest feierten Menschen aus den Bistümern Würzburg, Mbinga (Tansania) und Óbidos (Brasilien) Mitte Mai in Würzburg. Die zum Katholikentag ange-reisten Delegationen aus Afrika und Südamerika wurden mit einem Pontifikalamt im Würzburger Kiliansdom empfan-gen. Anschließend überreichte Bischof Dr. Franz Jung (Mit-te) jeweils eine Plakette an Bischof John C. Ndimbo (links) und Padre Jorge Armado Pereira (rechts) in Vertretung von Bischof Johannes Bahlmann.

Die 30 Zentimeter großen und acht Kilogramm schweren Kunstwerke aus Bronze waren von der Goldschmiede der Abtei Münsterschwarzach entworfen und hergestellt wor-den. Sie zeigen die drei beteiligten Kontinente, die mit einer Linie in Form eines großen Dreiecks verbunden sind. Die Verbindung der drei Diözesen beschreibt Alexander Sitter von der Diözesanstelle Weltkirche als „Triangel-Partnerschaft“ aus drei gleichberechtigten Partnern. Aus früheren missionarischen Partnerschaften sei im Laufe der Jahre eine echte Partnerschaft auf Augenhöhe geworden.

Die Partnerschaft mit Mbinga geht maßgeblich auf die Ini-tiative des damaligen Abts Fidelis Ruppert OSB zurück. An-lässlich des 1300. Jubiläums der Missionierung durch die Frankenapostel hatte er vorgeschlagen, eine Partnerschaft mit der frisch gegründeten Diözese Mbinga zu gründen. Der Vorteil sei dabei gewesen, „dass wir Benediktiner auch dort präsent sind und deshalb immer Ansprechpartner da sind, mit denen man sich gut austauschen kann“. Am Weltmissionssonntag 1989 besiegelten die beiden Bischöfe



Dr. Emmanuel Mapunda und Dr. Paul-Werner Scheele die Partnerschaft. Gegenseitige Besuche, der gemeinsame Glaube und wechselseitiges Voneinanderlernen füllten die Partnerschaft mit Leben, viele gemeinsame Initiativen sorgen für ein Vorankommen in allen Lebensbereichen. 2012 kam die Partnerschaft mit dem Bistum Óbidos dazu.

Die Partnerschaftsplaketten sollen künftig in den Kathedralen von Würzburg, Mbinga und Óbidos an gut zugänglicher Stelle angebracht werden und ein sichtbares Zeichen der Verbindung über drei Kontinente hinweg sein. Bewusst sollen sie zum Berühren einladen, „damit die Partnerschaft ihre Strahlkraft entfalten“ kann.

Anja Legge

Münsterschwarzacher Lesenacht

Anlässlich des 75-jährigen Bestehens des hauseigenen Vier-Türme-Verlags öffnet das Kloster am 26.9.2026 von 18.45 bis 22 Uhr seine Türen für zahlreiche Lesungen und Aktionen mit verschiedenen Autorinnen und Autoren wie Pater Anselm Grün, Sabrina Wilkenschof, Pater Zacharias Heyes, Anke Keil, Schwester Carmen Tatschmurat, Marlene Fritsch, Burkhard Hose, Pater Wolfgang Sigler und vielen anderen.

An nicht immer öffentlich zugänglichen Orten innerhalb der Klostermauern kommen Büchermenschen zusammen, um in die inspirierende Welt der Literatur einzutauchen. Erleben Sie spirituelle Literatur live in der einzigartigen Atmosphäre des Klosters.

Für das leibliche Wohl ist gesorgt.

75 JAHRE
VIER-TÜRME-VERLAG



MÜNSTERSCHWARZACHER
LESENACHT

An ungewöhnlichen Orten
Autoren und Büchern
begegnen

Abtei Münsterschwarzach

26. September 2026

18:45 – 22:00 Uhr

Viel Begegnung beim Katholikentag

Von ganz viel Begegnung, wohlwolgendem Austausch, Stärkung und Ermutigung waren die Angebote der Abtei Münsterschwarzach auf dem Katholikentag in Würzburg geprägt. Mit ihren Veranstaltungen trafen die Benediktiner offenbar einen Nerv. Sämtliche Angebote waren restlos ausgebucht. Mehrere Events gab es mit P. Anselm Grün – darunter eine Lesung mit P. Wolfgang Sigler, einen Bibeldialog mit Prof. Dr. Barbara Schmitz, Konzertlesungen mit Wolfgang Abendschön und Clemens Bittlinger sowie ein Gespräch mit Dr. Corinna Paeth vom Recollectio-Haus über Erschöpfung.

„Junges Münsterschwarzach“ lud gemeinsam mit der KJA Mainfranken an Glücksrad und Boulderwand zum Gespräch ein. Außerdem gab es einen Abendsegen mit Br. Lukas Grote, eine Gesprächsrunde mit P. Christoph Gerhard, Astronaut Gerhard Thiele und Iman Andrea Reimann über Weltall und Jenseits, eine Meditation mit P. Zacharias Heyes und der Band Sternallee sowie einen Workshop zu Abgrenzung mit P. Wolfgang und Philippa Haase. Geistliches Highlight war die ökume-

nische Vesper gemeinsam mit den Schwestern vom Kloster Schwanberg, einer gemischten Schola und P. Dominikus an der Orgel. Auch der Stand der Benediktiner auf der Kirchenmeile war stets bestens besucht. Unter dem Motto „Ora et labora“ luden die Mönche stündlich zum Gebet, um 12 Uhr stimmten sie mit anderen Ordensständen und vielen Gästen „Großer Gott, wir loben dich“ an – ein Moment, der Gänsehaut erzeugte.

Gerne genutzt wurde die Möglichkeit zum Austausch, dabei waren nicht nur Abt Michael Reepen und P. Anselm Grün beliebte Gesprächspartner, sondern auch viele weitere Mönche der Abtei. Herzlichen Applaus ernteten Br. Julian Glienke und seine musizierenden Gastschüler aus Tansania, Br. Alois Maria Weiß schrieb x-fach das Motto des Katholikentages in Schönschrift und am Glücksrad bildeten sich Warteschlangen. Anziehungspunkte waren auch Fair-Handel, Vier-Türme-Verlag und Klostermanufaktur, die sich mit einer Produkt-Auswahl vorstellten.

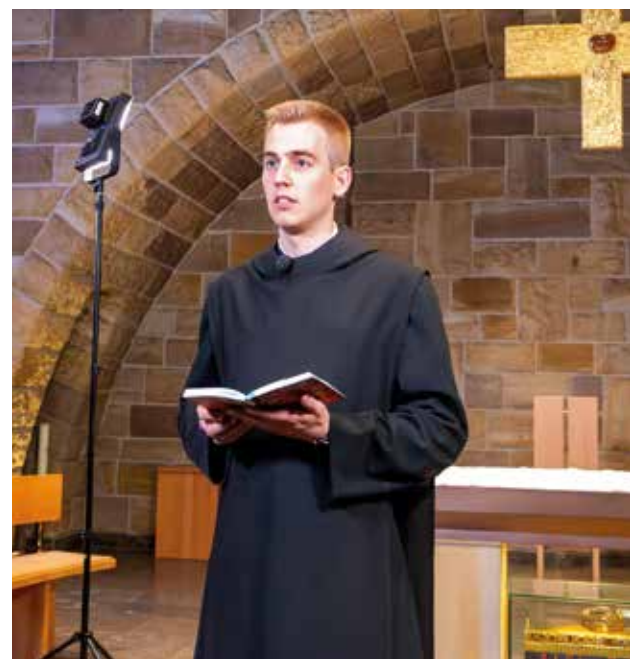


Abendgebet auf *katholisch.de*

Am 26. Mai 2026 war Br. Lukas Grote erstmals beim Abendgebet auf *katholisch.de* zu sehen. Seitdem lädt er täglich zu einem spirituellen Impuls auf dem YouTube-Kanal „Gebetsraum“ ein. Drehort war die Kapelle in der Krypta der Abteikirche Münsterschwarzach. Damit übernimmt Br. Lukas eines der erfolgreichsten digitalen Glaubensformate im deutschsprachigen Raum; rund 15.000 Menschen nutzen jeden Tag das Angebot. Bislang war Pater Philipp aus der Abtei Maria Laach für die Impulse zuständig. Ein großes Anliegen ist für Br.

Lukas, die Menschen vor dem Bildschirm oder am Smartphone einzubinden: „Mir ist es wichtig, dass wir gemeinsam eine Gottesdienstgemeinschaft sein können – und dass ich gut auf das eingehen kann, was die Menschen bewegt.“ Erfahrungen hat er bereits auf seinem Instagram-Kanal mit mehr als 13.000 Followern gesammelt. Dort berichtet er über sein Leben als Mönch und gibt Einblicke in den Klosteralltag.

Helmut Schemm



Wiederaufbau des Chesongoch Mission Hospital in Kenia nach Überschwemmung

Dank Ihrer Spenden aus dem Weihnachtsprojekt 2025 konnte jetzt das von den Tutzinger Schwestern betriebene Chesongoch Mission Hospital in Kenia wiederaufgebaut und ein neuer Generator angeschafft werden. Die Schwestern hatten dringend um Unterstützung gebeten, nachdem durch einen Erdbeben und nachfolgender Überschwemmung das Krankenhaus und die Inneneinrichtung stark beschädigt worden waren.

Die Priorin von Nairobi, Schwester Rosa Pascal, bedankt sich herzlich für Ihre großzügige Unterstützung, durch die der Betrieb jetzt wieder aufgenommen werden konnte: „Im



Namen unserer gesamten Gemeinschaft möchte ich Ihnen unseren tiefsten und herzlichsten Dank aussprechen. Ihre Unterstützung hat das Leben so vieler Menschen tiefgreifend verändert, insbesondere das derjenigen, die von dem jüngsten Erdbeben und der Überschwemmung betroffen waren. Ihre Hilfe für die Betroffenen sowie bei der Renovierung des Krankenhauses haben unserer Gemeinschaft neue Hoffnung geschenkt. Ihre finanzielle Unterstützung beim Kauf eines neuen Generators für unser Missionskrankenhaus hat unsere Fähigkeit, kontinuierliche und zuverlässige Gesundheitsversorgung anzubieten, erheblich verbessert.

Dank Ihrer Unterstützung wurde das Krankenhaus renoviert und kann weiterhin umfassende Leistungen für Bedürftige erbringen. Ein herzliches Vergelt's Gott für Ihre Großzügigkeit.“

Br. Abraham Sauer OSB



IMPRESSUM

Ausgabe Juli 2026, Nr. 3/26

Das kostenfreie Magazin für Freunde, Förderer und Interessenten 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: Anja Legge (S. 1, 13, 14, 20, 21, 22, 29), Caro / Trappe / Picture alliance (S.6), Sr. Paulina Kleinsteuber (S. 6, 7), imageBROKER / Schoening / Picture alliance (S. 8), Dormitio Abtei (S. 9, 10, 11), Jonny Gios / Unsplash (S. 10), Ton Koene / Picture alliance (S. 12), Thea S. (S. 12), Oberzeller Franziskanerinnen (S. 15), Mathias Völzke (S. 18), Vier-Türme-Verlag (S. 22, 23), Markus Hauck / POW (S. 28), Sr. Rosa Pascal (S. 30).



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.

Zum Thema Frieden

*Wer durch das Torhaus der Abtei Münsterschwarzach geht, wird oberhalb des Durchgangs mit einem Wort begrüßt: **PAX – Frieden**. Dieses Wort ist mehr als ein schöner Gruß. Es ist Auftrag und tägliche Übung. Ein benediktinisches Kloster soll ein Ort des Friedens sein – doch Frieden ist kein Besitz, den man einfach hat. Frieden muss immer wieder gesucht, gelernt und eingeübt werden.*

Der heilige Benedikt sagt in seiner Regel: „Suche den Frieden und jage ihm nach.“ (RB Prol 17) Frieden beginnt ganz konkret: bei unseren Worten. Die Zunge vor Bösem bewahren, nicht schlecht über andere reden, nicht verletzen, nicht heucheln, nicht lügen. (vgl. RB Prol 17) Schon daran entscheidet sich, ob Frieden wachsen kann oder ob Misstrauen und Spaltung entstehen.

Frieden bedeutet aber nicht, Konflikte zu verschweigen oder unter den Teppich zu kehren. Im Gegenteil: Frieden braucht ehrliche Kommunikation. Schwierige Themen sollen auf den Tisch kommen – offen, mutig, aber in einem guten Ton. Denn der Ton macht die Musik. Man kann vieles sagen, wenn es von Wertschätzung und Respekt getragen ist.

Zum Frieden gehört auch das Hören. Wirklich hören heißt: den anderen verstehen wollen, bevor ich antworte. Benedikt erinnert daran, gerade auch auf die Stillen, die Einfachen und die Jüngeren zu hören. Oft spüren sie, was dem Frieden dient.

Und wenn Streit entsteht, dann soll man vor Sonnenuntergang in den Frieden zurückkehren. (RB 4,37) Konflikte sollen nicht schwelen, sondern geklärt und geheilt werden.

So kann Frieden durch uns weiterströmen: in unsere Herzen, Familien, Gemeinden, Kirchen und Gemeinschaften – als kleiner, aber wirklicher Beitrag zum Frieden in der Welt.

**Ihr Abt
Michael Reepen OSB**



Meine Meinung zum Thema »Frieden«

»» *Den Frieden wünschen sich in unserer von Konflikten, Kriegen und Machtmissbrauch gebeutelten Welt alle. Der Friede bleibt aber nur ein Wunsch, wenn man sich nicht dafür einsetzt. Ich kann nicht die großen Kriege beenden, aber ich kann im Kleinen einen Beitrag leisten, damit mehr Frieden wird, etwa durch die Beendigung eines Streites in der Familie.* ««

Br. Kilian Ohs OSB

Steckbrief

Geboren:	19.04.1986 in Prüm
Ausbildung:	2003–2006: Bäckerlehre 2012–2017: Theologiestudium 2019–2022: Ausbildung zum Altenpfleger
Klostereintritt:	01.12.2017
Profess:	Erstprofess: 25.01.2020 Feierliche Profess: 13.01.2024
Tätigkeiten im Kloster:	Altenpfleger in der Infirmerie der Abtei, Jugendarbeit

1	Was ist für Sie Mönchsein?
2	Was verbindet Sie mit Benedikt?
3	Was bedeutet für Sie Nächstenliebe?
4	Was ist Ihre Lieblingsbeschäftigung?
5	Wer ist für Sie ein Vorbild?
6	Nennen Sie drei für Sie wichtige Wörter!
7	Wie heißt Ihr Lieblingslied?
8	Welches Buch würden Sie empfehlen?
9	Was macht Ihnen Mut?
10	Was macht Ihnen Sorgen?
11	Welches war das zentrale Ereignis in Ihrem Leben?
12	Was wünschen Sie sich für die Zukunft?

1	Die beständige Gottsuche und das Einüben in das Leben in einer klösterlichen Gemeinschaft – mit dem Ziel, unter der Führung Jesu Christi zum ewigen Leben zu gelangen.
2	Die Liebe zu Jesus Christus, Weisheit und Menschenkenntnis, Verantwortungsbewusstsein und Sorge um die Brüder sowie für die ganze Schöpfung.
3	Die bedingungslose Sorge um das Wohlergehen meiner Mitmenschen, die durch entsprechendes Tun sichtbar und erlebbar wird.
4	Spazieren gehen und Spielen mit Hunden
5	Meine beiden Großmütter
6	Freude, Zufriedenheit, Gemeinschaft
7	Bohemian Rhapsody von Queen
8	Der Herr der Ringe von J. R. R. Tolkien
9	Veranstaltungen wie der Katholikentag, bei dem trotz aller Unterschiede ein „Wir-Gefühl“ spürbar war und wohlwollend diskutiert wurde.
10	Die Spaltung unserer Gesellschaft durch das Schüren von Hass und Ängsten. Die Willkür der Großmächte.
11	Ein zentrales Ereignis, das sich bis heute auswirkt, ist meine Taufe.
12	Dass unsere Gesellschaft wieder mehr zusammenwächst.

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 um 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

Mariä Himmelfahrt

14.08.2026	17.45 Uhr 19.30 Uhr	Pontifikalvesper Feierliche Vigil
15.08.2026	06.00 Uhr 09.00 Uhr 17.45 Uhr	Laudes Pontifikalamt Zweite Pontifikalvesper

Kirchweihfest und Feier der Jubiläen

12.09.2026	17:45 Uhr 19:30 Uhr	Erste Pontifikalvesper Feierliche Vigil
13.09.2026	06.00 Uhr 09.30 Uhr 11:45 Uhr 17.45 Uhr	Laudes Pontifikalamt Mittagshore Zweite Pontifikalvesper

BUCHBESUCH

23.09.2026	19:30 Uhr	Lebendige Wildkräuter Wissenswertes zum Sammeln und Anwenden mit Monika Szperling
------------	-----------	---

ABTEIKONZERTE

03.10.2026	16:00 Uhr	Drei Instrumente – ein Solist mit Kyrill Zeiher sowie den Hofer Symphonikern unter der Leitung von Prof. Matthias Beckert
------------	-----------	--

WELTMISSIONSSONNTAG

18.10.2026	mit dem Gastland Südafrika
------------	----------------------------

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