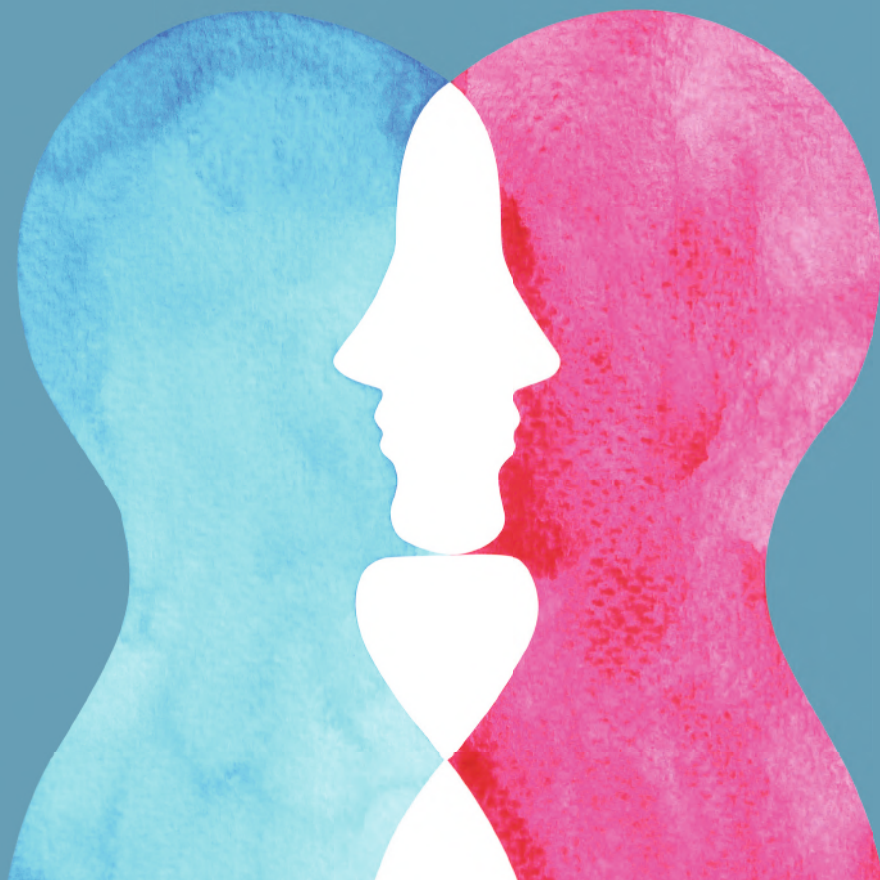


HÖREN, WER ICH SEIN KANN

Exerziten im Alltag
im Bistum St.Gallen

2019

st
bistum st.gallen



719 –
2019 St. Gallen
Kloster
Bistum
*Glaube
lebt*

Hören, wer ich sein kann

Im Bistum St.Gallen erinnern wir in diesem Jahr an den Heiligen Otmar. Er gründete vor 1300 Jahren das erste Kloster am Ort, wo Gallus gelebt hatte. Das Kloster wurde weit über unsere Region hinaus berühmt. Otmar lebte mit der Mönchsgemeinschaft nach der Regel des Heiligen Benedikt. Der Glaube im Bistum St.Gallen ist aus dem Erbe dieser Mönche weitergegeben worden. Von diesem Erbe sind wir geprägt, selbst wenn wir heute nichts mehr davon wissen.

«Hören» ist ein grundlegendes Wort der Benediktsregel. Es ist das allererste Wort darin: «Höre auf das Wort deines Meisters. Neige das Ohr deines Herzens.»

Hören auf die Heilige Schrift, hören auf Jesus, ist die christliche Weise, mit Gott in Kontakt zu treten. In diese Übung treten wir mit den Exerzitien im Alltag ein. Aus diesem Hören finden wir zu uns selbst. Wir hören, wer wir sein können.

Die Mönche im Kloster St.Gallen pflegten das Psalmengebet. Diese Exerzitien im Alltag nehmen deshalb jeden Tag einen Psalm auf. Die Schwestern im Kloster Fahr (und auch unsere Klöster Glattburg und Uznach) leben nach der Benediktsregel. Ausschnitte aus dem Buch «Im Fahr. Die Klosterfrauen erzählen aus ihrem Leben» sind in dieses Heft eingeflossen zusammen mit Texten ihrer verstorbenen Mitschwester Silja Walter, die in diesem Jahr ihren 100. Geburtstag feiert.

Hildegard Aepli

Was sind Exerzitien im Alltag?

- Stille suchen
- Auf das Wort Gottes hören
- Gott im Alltag suchen
- Nicht allein bleiben
- Sich anderen öffnen
- Gott erfahren



Hinweise zur Gestaltung der Gebetszeiten

1. Ich finde meine Zeit und bleibe ihr treu

Es ist wichtig, an jedem Tag feste Zeiten (Zeitpunkt und Dauer) einzurichten, zu der ich mich zu den Übungen dieses Tages etwa 20 bis 30 Minuten zurückziehe:

Es soll jeweils eine Zeit sein, in der es die Umstände am besten zulassen. Ein fester Rhythmus hilft durchzuhalten.

2. Ich finde meinen Ort und meine Haltung

Es ist wichtig, den Ort zu finden, an dem ich ungestört bin und mich wohl fühle:

- ⇨ ein Zimmer, in dem ich zur Ruhe komme; eine Kirche...,
- ⇨ den Ort einfach herrichten: ein Bild, ein Kreuz, eine Kerze, eine Pflanze..., so dass es mir zur Sammlung verhilft,
- ⇨ evtl. einen Zettel an der Tür «Bitte nicht stören»,
- ⇨ eine Sitzgelegenheit und eine Art zu sitzen, die mir hilft, entspannt, offen und wach zu sein.

3. Ich finde Wege, mich nicht ablenken zu lassen

- ⇨ Telefon abstellen, sich entscheiden, nicht abzuheben
- ⇨ Absprache mit den Mitwohnenden, nicht zu stören
- ⇨ Zettel und Stift, um evtl. zu notieren, was mir an nötigen Erledigungen einfällt
- ⇨ Wecker oder Timer bereitstellen

Struktur einer Gebetszeit

1. Einen bewussten Anfang setzen

Ich beginne meine stille Zeit mit dem Anzünden einer Kerze, einem Kreuzzeichen, einer Verneigung...

2. Wahrnehmen, wie ich jetzt da bin

Ich beobachte meine Stimmung, meine Gedanken, mein körperliches Befinden. Ich stelle lediglich fest, dass ich jetzt in dieser Verfassung da bin, ohne mich ändern zu wollen. Ich entscheide mich, diese stille Zeit Gott zu schenken.

3. Sich mit Hilfe eines Textes (S. 9-15) vor Gott einfinden

4. Sich auf den Psalm einlassen

Ich lese den Psalm langsam, mehrmals, geduldig, neugierig, vielleicht auch einmal laut. Ich schliesse die Augen und versuche, einzelne Bilder des Psalms innerlich zu sehen. Ich verweile und horche in eines der Bilder hinein. Was kommt mir entgegen? Was höre ich?

5. Impulse

Ich lese den Impuls oder die Anregungen des Tages.

6. Nachwirken lassen

Was klingt bei mir an? Was berührt mich? Wo bin ich selber gemeint? Was löst Widerstand aus?

7. Ins betende Gespräch finden

Mit Jesus, mit Gott oder Maria in einfachen Worten sprechen, sagen, was mich bewegt, was mich angeht.

8. In der Stille verweilen

Ignatius von Loyola sagt, dass nicht das Vielwissen die Seele sättigt, sondern das Verkosten der Dinge von innen her. Ich versuche in der Stille zu bleiben mit dem, was mir geschmeckt hat oder auch mit dem, was nicht so leicht verdaulich ist.

8. Die Betrachtung bewusst abschliessen

z. B. mit einer Verneigung, einem Kreuzzeichen...

9. Zurückschauen

Wie ist es mir ergangen?

Was nehme ich in den Tag/die Nacht hinein?

Etwas zum Schmunzeln



Welche Stufe hast du heute erreicht?

.....

Wenn es mir «zu viel» wird...

Wenn ich mit zu vielen Gedanken oder Impulsen zu wenig zur Ruhe komme, erlaube ich mir: Weniger ist mehr.

Ein einziger Satz, sogar ein einziges Wort, das in mir Resonanz findet, genügt. Dabei verweile ich. Höre. Darin verbirgt sich für meinen Tag oder meine Nacht eine Spur zu Gott.

Meine Spur. Ich darf meiner Spur trauen.

Zum Anfangen

ich sitze

ich ruhe

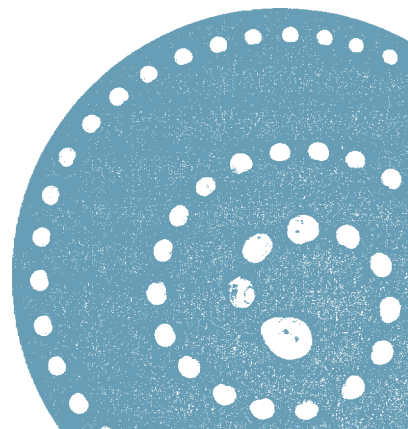
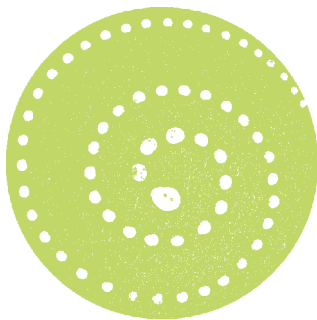
ich bin vor dir

mein Gott

sei du nun

ganz mit und bei mir

Elisabeth Lüthard-Fuchs



1. Tag: Sehnsucht

Wie der Hirsch lechzt nach frischem Wasser,
so lechzt meine Seele, nach dir, Gott.

Meine Seele dürstet nach Gott,
nach dem lebendigen Gott.

Wann darf ich kommen und erscheinen
vor Gottes Angesicht?

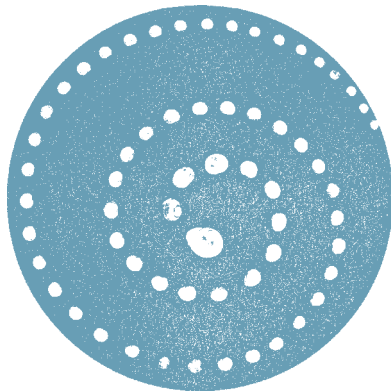
Psalm 42,2-3

Ich lese und verkoste diesen Psalm.

Vielleicht kaue ich ihn auch.

Finde ich mich selber darin?

Höre ich etwas von Gott?



1. Tag: Sehnsucht

In der Regel des Hl. Benedikt heisst es: Höre, mein Sohn – höre, meine Tochter, auf die Weisung des Meisters, neige das Ohr deines Herzens...

Die stillen Stätten des Gebetes und der Zuwendung zu Gott sind in unserer bewegten Zeit zu seltenen Oasen geworden. Es lockt viele, eine bestimmte Zeit in Bescheidenheit zu leben und zum Beispiel eine Auszeit in einem Kloster zu verbringen. Sie sind von der Sehnsucht gezogen, sich selbst und die eigene Beziehung zum Göttlichen zu erneuern oder zu vertiefen.

Schwester Petra vom Kloster Fahr sagt: «Ich wusste nicht einmal genau, was ein Kloster war. Es war vielmehr eine innere Sehnsucht nach Zurückgezogenheit und Stille, die ich nicht beschreiben kann.»

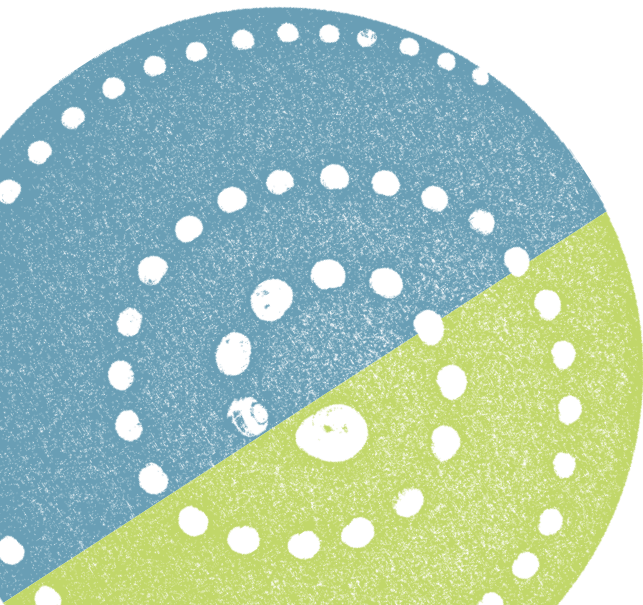
- ⇨ Diese Exerzitien, mein Ort der Stille sind in dieser Zeit «mein Kloster».
- ⇨ Welchen inneren Durst bemerke ich in mir?
- ⇨ Ich schliesse die Augen und verweile in diesem Bild: Ich neige mein Ohr zu meinem Herzen.
- ⇨ Höre ich etwas?

2. Tag: Ausrichten

Höre, Israel! Der HERR, unser Gott, der HERR ist einzig.
Darum sollst du den HERRN, deinen Gott,
lieben mit ganzem Herzen,
mit ganzer Seele und mit ganzer Kraft.
Und diese Worte, auf die ich dich heute verpflichte,
sollen auf deinem Herzen geschrieben stehen.

Deuteronomium 6,4-6

*Ich lese und verkoste diesen Psalm.
Vielleicht kaue ich ihn auch.
Finde ich mich selber darin?
Höre ich etwas von Gott?*



2. Tag: Ausrichten

Schwester Gabriela: «In der Benediktsregel heisst es: sein Leben ganz auf Gott hin ausrichten, Gott nichts, aber auch gar nichts vorziehen.»

Gott ist Gegenwart, nichts als reine Gegenwart. Sich auf diese Gegenwart Gottes ausrichten, meint die Benediktsregel mit «Gott suchen». Das «Sich-Ausrichten» auf Gott ist für Benedikt *grundsätzlicher* Natur. Es geschieht im Beten (*ora*) und im Arbeiten / Tun (*labora*). Auch in allem, was ich denke oder womit ich mich beschäftige, kann ich mich auf Gott ausrichten, ohne dabei mein Tun zu vernachlässigen.

- Gott nichts vorziehen. Gott mit ganzem Herzen, ganzer Seele, ganzer Kraft lieben.
- Wie höre ich diese Worte?
- Ich stelle mir vor, dass ich diese Worte auf mein Herz schreibe.
- Wie nehme ich das wahr?
- Eine Hilfe im Alltag kann das Beten mit dem Namen von Jesus sein. Aus dem Mönchtum ist uns das sogenannte Herzensgebet überliefert. Es orientiert sich an Mk 10, 47: *Jesus Christus, Sohn Gottes, erbarme dich meiner*. Oder einfacher: beim Ausatmen den Namen Jesus und beim Einatmen Christus beten. Den Namen Jesu im Rhythmus meines Atems mitten im Alltag häufig zu wiederholen und zu verinnerlichen, ins Herz aufzunehmen (Dtn 6, 6), richtet mich ganz natürlich auf Gott aus. Ich kann das einfach ausprobieren und üben.

3. Tag: Still werden

Habe deine Lust am HERRN!

So wird er dir geben, was dein Herz begehrt.

Befehl dem HERRN deinen Weg,

vertrau ihm – er wird es fügen.

Er lässt deine Gerechtigkeit aufgehen wie das Licht,

dein Recht wie die Helle des Mittags.

Sei still vor dem HERRN und harre auf ihn!

Psalm 37,4-7

Ich lese und verkoste diesen Psalm.

Vielleicht kaue ich ihn auch.

Finde ich mich selber darin?

Höre ich etwas von Gott?

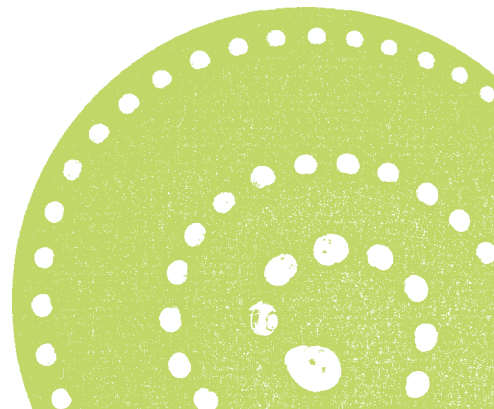


ES GIBT VIELERLEI LÄRM
ABER NUR EINE STILLE
SikD

3. Tag: Still werden

Schwester Marie-Theres: «Im Kloster leben heisst für mich, immer wieder Wege zurück in die Stille zu finden. Deshalb schweigen wir den grössten Teil des Tages.»

- Heute achte ich auf mein Reden:
Wo sind meine Worte wichtig und hilfreich?
Wo rede ich Überflüssiges, Unnützes, Negatives?
- Heute achte ich auf mein Schweigen:
Kann ich die Stille aushalten?
Kann ich in die Stille lauschen?
- Heute harre oder warte ich auf Gott:
Indem ich glaube, dass ich bekommen werde,
was ich brauche.
Indem ich vertraue, dass mein Weg gefügt und geführt ist.



4. Tag: Hören

Ich bin wie ein Tauber, der nicht hört,
wie ein Stummer, der den Mund nicht auftut.
Ich wurde wie einer, der nicht hören kann,
aus dessen Mund keine Entgegnung kommt.
Doch auf dich, HERR, habe ich geharrt;
du bist es, der mir antwortet, HERR, du mein Gott.

Psalm 38,14-16

Ich lese und verkoste diesen Psalm.

Vielleicht kaue ich ihn auch.

Finde ich mich selber darin?

Höre ich etwas von Gott?



4. Tag: Hören

Schwester Matthäa schreibt zu den Wüstentagen, die im Kloster ab und zu dazugehören: «Ich überlegte, wo ich stehe in meinem Leben, hatte Zeit und Musse, zu sein, zu beten und einfach in mich hineinzuhören.» Schwester Matthäa lebt nach der Benediktsregel, wo es heisst: Hören wir mit aufgeschrecktem Ohr, wozu uns die Stimme Gottes täglich mahnt und aufruft. Wer Ohren hat zu hören, der höre.

✦ Ich suche mir unter den folgenden Sätzen denjenigen aus, der für mich jetzt am besten passt:

Nicht hören heisst...

Allerlei Alltagsdinge wollen zuerst erledigt sein, bevor ich vielleicht irgendwann einmal zum eigentlich Wichtigen komme. Ich fürchte mich vor dem, was ich hören könnte, wenn ich hinhören würde.

Manchmal bin ich so verletzt oder trage eine so schwere Last, dass ich nichts Weiteres mehr aufnehmen kann.

Hören heisst...

Ich höre endlich auf, Unwichtiges zu tun oder zu denken.

Ich nehme mir einen Moment Zeit, bevor ich etwas tue, um das richtige Mass zu suchen für mein Handeln.

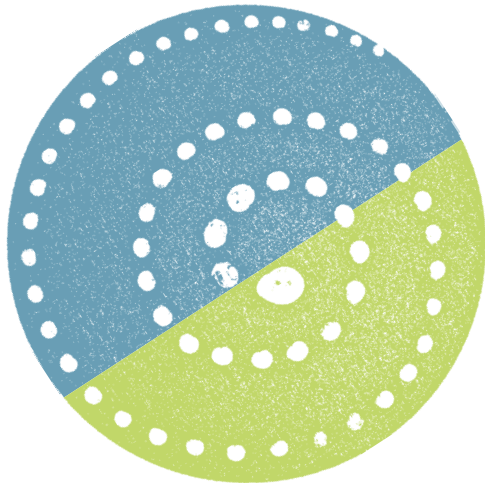
Ich setze mich Gott ganz aus.

5. Tag: Ora et labora

Wenn nicht der HERR das Haus baut,
mühen sich umsonst, die daran bauen.
Wenn nicht der HERR die Stadt behütet,
wacht umsonst, der sie behütet.
Es ist umsonst, dass ihr früh aufsteht
und euch spät erst niedersetzt,
um das Brot der Mühsal zu essen;
was recht ist, gibt der HERR denen,
die er liebt, im Schlaf.

Psalm 127,1-2

*Ich lese und verkoste diesen Psalm.
Vielleicht kaue ich ihn auch.
Finde ich mich selber darin?
Höre ich etwas von Gott?*



5. Tag: Ora et labora

Ich gehe jedes Jahr für eine Woche in die Stille. Dann entdecke ich den Mönch in mir. Aber der Mönch in mir blüht auch als leise Sehnsucht auf, wenn ich mein Tageswerk achtsam begehe und meine Tageszeiten bewusst lebe.

Ich beginne und beende den Tag bewusst mit einer kurzen Gebetsbesinnung. So richte ich mein Leben und Schlafen auf Gott aus. Ora et labora, beten und arbeiten, muss nicht nacheinander wie in klösterlichen Gebetszeiten geschehen; es will ineinander übergehen.

Ich erinnere mich Tag für Tag an den Satz Jesu: «Das Reich Gottes ist mitten unter Euch.» Gottes Geist wirkt, wenn ich bete und arbeite, wenn ich mein Tun und Lassen unter sein heiliges und heilsames Wirken stelle.

✦ Schwester Christa: «Ora et labora – ich finde den Ausgleich von Gebet und Arbeit in unserem Alltag, diesen Rhythmus, sehr gesund.»

Gibt es in meinem Alltag auch einen Rhythmus?

✦ In der Benediktsregel heisst es: Müsiggang ist der Seele Feind. Deshalb sollen die Brüder und Schwestern zu bestimmten Zeiten mit Handarbeit und zu bestimmten Stunden mit heiliger Lesung beschäftigt sein.

Eine Möglichkeit für den gesunden Rhythmus liegt auch in der Weisheit: Wenn ich gehe, dann gehe ich. Wenn ich genieße, dann genieße ich. Wenn ich telefoniere, dann telefoniere ich. Wenn ich mich in Askese übe, dann bin ich asketisch...

6. Tag: Ins Gleichgewicht kommen

Zu dir, HERR, erhebe ich meine Seele,
mein Gott, auf dich vertraue ich.
Lass mich nicht zuschanden werden,
lass meine Feinde nicht triumphieren!
Es wird ja niemand, der auf dich hofft, zuschanden;
zuschanden wird, wer dir schnöde die Treue bricht.
Zeige mir, HERR, deine Wege, lehre mich deine Pfade!
Führe mich in deiner Treue und lehre mich;
denn du bist der Gott meines Heils.
Auf dich hoffe ich den ganzen Tag.
Gedenke deines Erbarmens, HERR,
und der Taten deiner Gnade;
denn sie bestehen seit Ewigkeit!

Psalm 25,1-6

*Ich lese und verkoste diesen Psalm.
Vielleicht kaue ich ihn auch.
Finde ich mich selber darin?
Höre ich etwas von Gott?*



6. Tag: Ins Gleichgewicht kommen

Priorin Irene Gassmann: «Der benediktinische Rhythmus ist meine Work-Life-Balance. Körper, Geist und Seele haben durch den rhythmisierten Alltag immer wieder die Möglichkeit, ins Gleichgewicht zu kommen.»

Viele Menschen definieren sich heute über ihren Beruf und ihre täglichen Aufgaben. Sie investieren darin Zeit, teils aus Begeisterung, teils auch aus Angst nicht zu genügen. Um glücklich und zufrieden leben zu können, ist es wichtig auf eine Balance zwischen Arbeit und Freizeit (Work-Life-Balance) zu achten.

Der Psalm redet davon, dass niemand «zuschanden» oder zu Schaden kommt, der / die auf Gott hofft und mit Gott in Verbindung bleibt.

- ✦ Haben meine Tage einen Rhythmus? Entspricht er mir?
- ✦ Ich atme bewusst durch. Ich forme die Hände zu Schalen.
Ich überlege, was ich abgeben und empfangen möchte.

7. Tag: Arbeiten

Sättige uns am Morgen mit deiner Huld!
Dann wollen wir jubeln und uns freuen all unsre Tage.
Erfreue uns so viele Tage, wie du uns gebeugt hast,
so viele Jahre, wie wir Unheil sahn.
Dein Wirken werde sichtbar an deinen Knechten
und deine Pracht an ihren Kindern.
Güte und Schönheit des Herrn, unseres Gottes, sei über uns!
Lass gedeihen das Werk unserer Hände,
ja, das Werk unserer Hände lass gedeihn!

Psalm 90,14-17

Ich lese und verkoste diesen Psalm.

Vielleicht kaue ich ihn auch.

Finde ich mich selber darin?

Höre ich etwas von Gott?



7. Tag: Arbeiten

Schwester Veronika: «Dann gings so richtig los mit Unterricht bei der Novizenmeisterin, der Priorin und dem Probst: Kirchengeschichte, Benediktsregel, Glaubenskurs, Bibeleinführung. Und natürlich mit viel Arbeit auf dem Feld und im Garten.» Die Benediktsregel verknüpft die Arbeit mit dem Gebet. Es heisst darin: Vor allem: wenn du etwas Gutes beginnst, bestürme Gott beharrlich im Gebet, er möge es vollenden.

- ⇨ Welches Verhältnis habe ich zu meiner Arbeit?
Wo ist mir die Arbeit Freude? Was ist mir Last?
- ⇨ Was empfinde ich als Arbeit?
- ⇨ Ich lade heute Gott ganz bewusst ein und zeige ihm, wo, was und wie ich arbeite.
Wie schaut Gott auf meine Arbeit?

8. Tag: Gott wahrhaft suchen

Selig der Mensch, der nicht nach dem Rat der Frevler geht,
nicht auf dem Weg der Sünder steht,
nicht im Kreis der Spötter sitzt,
sondern sein Gefallen hat an der Weisung des HERRN,
bei Tag und bei Nacht über seine Weisung nachsinnt.
Er ist wie ein Baum, gepflanzt an Bächen voll Wasser,
der zur rechten Zeit seine Frucht bringt
und dessen Blätter nicht welken.
Alles, was er tut, es wird ihm gelingen.

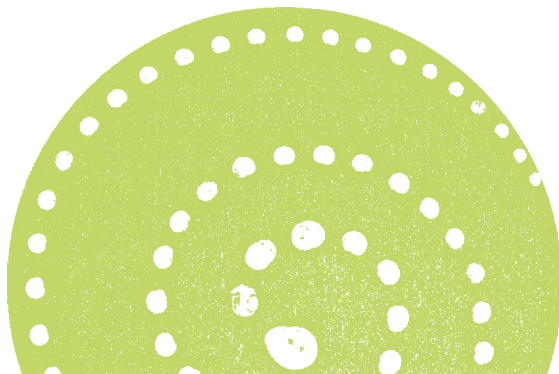
Psalm 1,1-3

Ich lese und verkoste diesen Psalm.

Vielleicht kaue ich ihn auch.

Finde ich mich selber darin?

Höre ich etwas von Gott?



8. Tag: Gott wahrhaft suchen

Schwester Petra: «Am Abend, während des Tagesrückblicks, muss ich oft sagen: Heute war ich wieder überall, nur nicht bei Dir. Es ist eine ewige Suche, und ich bin immer noch auf der Suche. Das ist es ja, was der heilige Benedikt von uns Schwestern erwartet: wahrhaft Gott suchen!»

Wahrhaft Gott suchen heisst für mich mit ganzem, vollen, reinem, offenem Herzen bereit zu sein, mich von Gott finden zu lassen. Gott sucht mich. Gott möchte gerne einen Platz in meinem Leben haben. Gott geht mir nach. Und ich kann, wie der Heilige Franz von Sales rät, nichts Anderes tun, als mein Herz immer wieder in die Gegenwart Gottes zu stellen. Immer wieder wenn es fortgelaufen ist, bringe ich mein Herz ganz nah zu Gott. Ich bleibe dran und sage zu IHM:
«Hier bin ich.»

- ✦ Ich stelle mich heute an einen schönen, stillen oder auch an einen lärmigen Ort, draussen oder drinnen, alleine oder unter vielen anderen. Ich spreche laut oder leise:
«Hier bin ich.» «Ich bin da.»

9. Tag: Ja-sagen

Seh ich deine Himmel, die Werke deiner Finger,
Mond und Sterne, die du befestigt:

Was ist der Mensch, dass du seiner gedenkst,
des Menschen Kind, dass du dich seiner annimmst?

Du hast ihn nur wenig geringer gemacht als Gott,
du hast ihn gekrönt mit Pracht und Herrlichkeit.

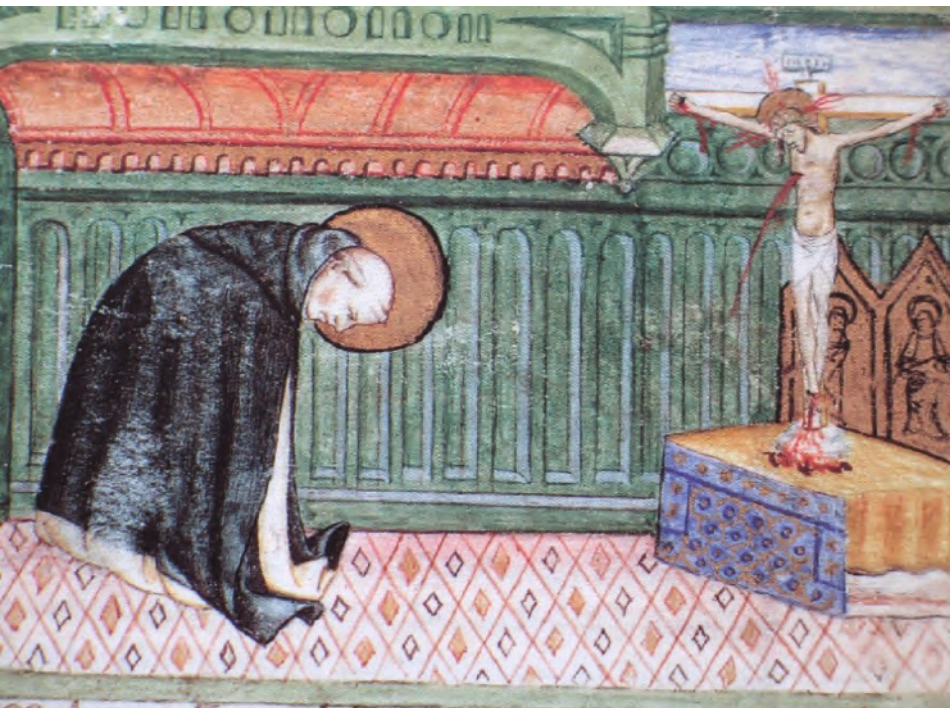
Psalm 8, 4-6

Ich lese und verkoste diesen Psalm.

Vielleicht kaue ich ihn auch.

Finde ich mich selber darin?

Höre ich etwas von Gott?



9. Tag: Ja-sagen

Schwester Matthäa: «Als Ordensfrau ist es ebenfalls ein Ja-Sagen. Christus sagte schon vor meinem Klosters Eintritt Ja zu mir. Und ich versuche, jeden Tag neu, Ihm mit meinem Klosterleben das Ja zurückzugeben.»

Gott sein JA zurückgeben – das kann heissen:
Anerkennen, wie unendlich gross Gott, der Schöpfer, die Schöpferin ist. Er hat auch mich geschaffen: meinen Körper, meine Seele und meinen Geist. Anerkennen, dass ich ein Geschöpf bin: begrenzt und abhängig, aber auch gewollt, beim Namen gerufen, gekrönt mit Würde und Macht. Ich kann Gott mein JA zurückgeben, indem ich meinen Lebensweg zugleich demütig und aufrecht gehe.

- ⇨ Zu welcher Situation möchte ich heute ganz bewusst JA sagen?
- ⇨ Welchen Menschen möchte ich heute besonders in dieses JA einschliessen?
- ⇨ Wo fällt mir das JA sagen heute schwer?

10. Tag: Lernen

HERR, du hast mich erforscht und kennst mich.

Ob ich sitze oder stehe, du kennst es.

Du durchschaust meine Gedanken von fern.

Ob ich gehe oder ruhe, du hast es gemessen.

Du bist vertraut mit all meinen Wegen.

Ja, noch nicht ist das Wort auf meiner Zunge,

siehe, HERR, da hast du es schon völlig erkannt.

Von hinten und von vorn hast du mich umschlossen,

hast auf mich deine Hand gelegt.

Zu wunderbar ist für mich dieses Wissen,

zu hoch, ich kann es nicht begreifen.

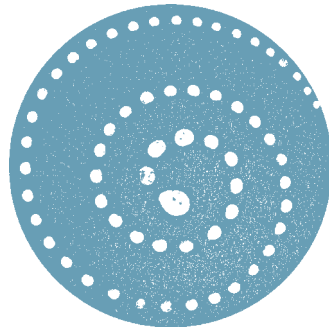
Psalm 139,1-6

Ich lese und verkoste diesen Psalm.

Vielleicht kaue ich ihn auch.

Finde ich mich selber darin?

Höre ich etwas von Gott?



10. Tag: Lernen

Schwester Christa: «Ich lernte, mein Leben dem Herrgott hinzulegen. Ohne Wenn und Aber. Ich kann Ihm nicht sagen: Weil ich jetzt so viel bete, lässt du mich dafür nicht mehr krank werden. So läuft das nicht. Es gibt keine Tauschgeschäfte mit dem Herrgott.»

Der Mensch ist sein ganzes Leben lang Lernender. Wir sammeln Wissen, Fertigkeiten, Erfahrungen. Das macht uns reich und führt zu mehr Fülle. Im Glauben «läuft das nicht so». Je tiefer ich in Gott eintauche, umso weniger **habe** ich. Vorstellungen, Erwartungen, Selbsttäuschungen zerrinnen. Der Lernweg des Glaubens vollzieht sich nicht im Einsammeln, sondern im Offenlegen. Das Mehr an Fülle liegt in der grösseren Freiheit.

- ⇨ Habe ich Gottesbilder, Weltanschauungen, Verhaltensmuster, religiöse Formen, ... angesammelt, die ich ab- und hinlegen möchte?
Welche? Ich lege sie offen, indem ich sie benenne.
- ⇨ Ich halte sie GOTT hin.
Ich lasse mich von IHM «erkennen».
Ich lasse mir von IHM grössere Freiheit schenken.

11. Tag: Weinen

Als der HERR das Geschick Zions wendete,
da waren wir wie Träumende.

Da füllte sich unser Mund mit Lachen und
unsere Zunge mit Jubel.

Da sagte man unter den Völkern:

Gross hat der HERR an ihnen gehandelt!

Ja, gross hat der HERR an uns gehandelt.

Da waren wir voll Freude.

Wende doch, HERR, unser Geschick

wie die Bäche im Südland!

Die mit Tränen säen, werden mit Jubel ernten.

Sie gehen, ja gehen und weinen

und tragen zur Aussaat den Samen.

Sie kommen, ja kommen mit Jubel

und bringen ihre Garben.

Psalm 126,1-6

Ich lese und verkoste diesen Psalm.

Vielleicht kaue ich ihn auch.

Finde ich mich selber darin?

Höre ich etwas von Gott?

11. Tag: Weinen

Schwester Martina: «In meiner Verzweiflung ging ich jeweils runter zum Feldkreuz. Dort war ich allein, konnte endlich weinen. Jesus verstand mich – ich redete immer laut mit ihm, dort draussen.»

Weinen ist etwas sehr Intimes. Die meisten schämen sich, wenn sie in der Öffentlichkeit weinen: Ich möchte nicht, dass andere mich in meiner Verletztheit, meiner Gebrochenheit sehen. Stattdessen suche ich nach Schutz, nach Geborgenheit, nach Armen, die mich auffangen. Wenn alle Dämme brechen, möchte ich, dass jemand in meiner Nähe ist, der mich schweigend versteht; die auch hört, was ich nicht sage, die meine Tränen zählt, weil sie ihr so kostbar sind.

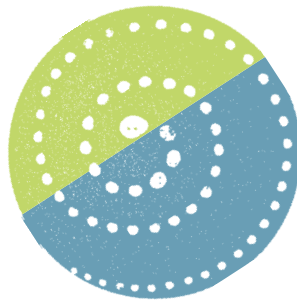
- ❖ Gibt es so jemanden in meinem Leben?
Bin ich so jemand? Für andere? Für mich selbst?
- ❖ Kann ich die Zärtlichkeit Gottes zulassen, mit der er meine Tränen abwischt und meinen Blick öffnet für das Neue, das auf mich wartet (Vgl. Offbg. 21,4)?
- ❖ Wann habe ich zuletzt die befreiende, verwandelnde Kraft der Tränen erlebt?

12. Tag: Frieden schliessen

Kommt, ihr Kinder, hört mir zu!
Die Furcht des HERRN will ich euch lehren!
Wer ist der Mensch, der das Leben liebt,
der Tage ersehnt, um Gutes zu sehen?
Bewahre deine Zunge vor Bösem;
deine Lippen vor falscher Rede!
Meide das Böse und tu das Gute,
suche Frieden und jage ihm nach!

Psalm 34,12-15

*Ich lese und verkoste diesen Psalm.
Vielleicht kaue ich ihn auch.
Finde ich mich selber darin?
Höre ich etwas von Gott?*



12. Tag: Frieden schliessen

Schwester Martina: «Mutter war benediktinisch, wenn sie jeweils sagte, wir müssten vor Sonnenuntergang Frieden schliessen.»

Es gibt die sinnvolle paartherapeutische Regel, keinen Streit im Schlafzimmer respektive beim Zubettgehen vom Zaun zu reissen. Vor Sonnenuntergang Frieden zu schliessen heisst, während der Nacht, während der Erholung, kann Gottes Geist still in mir wirken.

Wo ich Unfrieden oder ungute Bindungen spüre, lass ich das von Gottes liebevollem Blick anschauen. Schlechte Energien und Unversöhntes schaden dem Miteinander, vor allem aber auch mir selber. Darum suche ich Versöhnung und jage immer wieder dem Frieden nach.

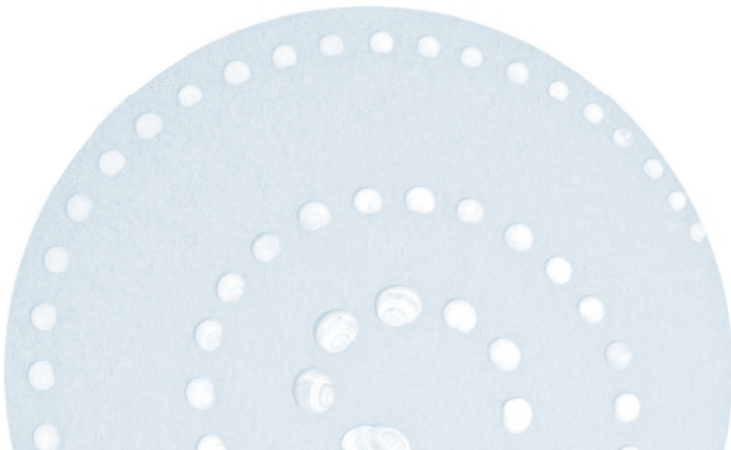
❖ Gibt es etwas, was ich in mir nicht annehmen kann? Gibt es eine Begrenzung, ein Wesensmerkmal mit dem ich mich noch nicht versöhnt habe? Ich versuche es anzunehmen, weil Gott es mir mitgegeben hat und weil Gott selber mich annimmt wie ich bin. Aus dieser liebevollen Annahme versuche ich andere anzunehmen, um immer mehr im Frieden zu leben.

13. Tag: Treu bleiben

Wer im Schutz des Höchsten wohnt,
der ruht im Schatten des Allmächtigen.
Ich sage zum HERRN: Du meine Zuflucht
und meine Burg, mein Gott, auf den ich vertraue.
Denn er rettet dich aus der Schlinge des Jägers
und aus der Pest des Verderbens.
Er beschirmt dich mit seinen Flügeln,
unter seinen Schwingen findest du Zuflucht,
Schild und Schutz ist seine Treue.

Psalm 91,1-4

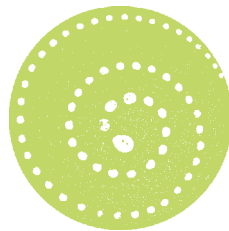
*Ich lese und verkoste diesen Psalm.
Vielleicht kaue ich ihn auch.
Finde ich mich selber darin?
Höre ich etwas von Gott?*



13. Tag: Treu bleiben

Schwester Bernadette: «Mit meinem Glauben kann ich alt werden. Heute ist meine glücklichste Zeit. Ich spüre die innere Zufriedenheit, dass ich meinem Leben nie davongelaufen, dem Herrgott und mir selbst treu geblieben bin.»

- ⇨ Was meint wohl Sr. Bernadette mit «ich bin meinem Leben nie davongelaufen»? Wann laufe ich meinem Leben davon?
- ⇨ Was bedeutet für mich «Treue»: in der Liebe, im Glauben, überhaupt in meinem Leben?
- ⇨ Bin ich mir meines Glaubens sicher? Oder kenne ich auch Zweifel, Widerstände, die mir den Glauben erschweren oder gar verhindern?
- ⇨ Kenne ich Worte, Gebete, Rituale, Handlungen, die mich in meinem Glauben stärken?



14. Tag: Weg nach innen

Ich preise den HERRN, der mir Rat gibt,
auch in Nächten hat mich mein Innerstes gemahnt.
Ich habe mir den HERRN beständig vor Augen gestellt,
weil er zu meiner Rechten ist, wanke ich nicht.
Darum freut sich mein Herz und jubelt meine Ehre,
auch mein Fleisch wird wohnen in Sicherheit.
Denn du überlässt mein Leben nicht der Totenwelt;
du lässt deinen Frommen die Grube nicht schauen.
Du lässt mich den Weg des Lebens erkennen.
Freude in Fülle vor deinem Angesicht, Wonnen in deiner
Rechten für alle Zeit.

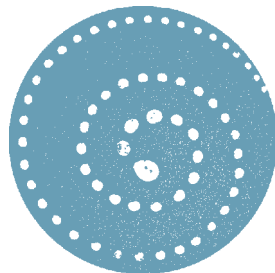
Psalm 16,7-11

Ich lese und verkoste diesen Psalm.

Vielleicht kaue ich ihn auch.

Finde ich mich selber darin?

Höre ich etwas von Gott?



14. Tag: Weg nach innen

Schwester Petra: «Ich muss keine grossen Sprünge mehr machen. Mein Weg geht nach innen. Was war, kann ich dem Herrgott überlassen und mich darüber freuen.»

Wenn Schwester Petra von grossen Sprüngen spricht, sehe ich vor meinem inneren Auge eine mutige Person auf einem Sprungbrett. Der Sprung ins kalte Wasser ist etwas Lehrreiches und erfordert gleichzeitig einen Moment der Überwindung. Ich weiss schliesslich nicht genau, was mich erwartet.

❖ Wann bin ich in meinem Leben ins kalte Wasser gesprungen? Ich mache mir die «grossen Sprünge» meines Lebens bewusst und schaue sie dankbar an.

❖ Ich überlege, welche Schritte mir helfen, den Weg ins Innere zu finden. Wie viel Anlauf brauche ich noch dafür?

Der Weg nach innen, auf den Schwester Petra sich jetzt freut, erfordert auch Mut – der Sprung in meine innere Tiefe passiert ganz ohne Bewunderer und mit einer Bereitschaft sich ganz fallen zu lassen.

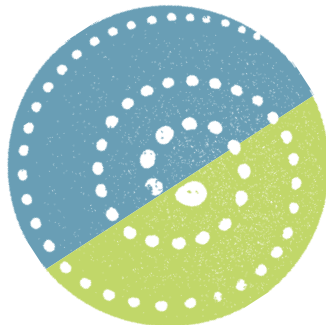
Faszinierend ist, dass gerade jene Menschen, die ihre Ausrichtung nach innen gewechselt haben, oft eine enorme Ausstrahlung haben – vielleicht aus jener tiefen Freude und Sicherheit heraus, die der Psalm umschreibt: Wer den HERRN vor Augen hat, weiss sich gesehen und geliebt.

15. Tag: Ein Ziel haben

Gott ist uns Zuflucht und Stärke,
als mächtig erfahren, als Helfer in allen Nöten.
Darum fürchten wir uns nicht,
wenn die Erde auch wankt,
wenn Berge stürzen in die Tiefe des Meeres;
mögen seine Wasser tosen und schäumen
und vor seinem Ungestüm Berge erzittern.
Eines Stromes Arme erfreuen die Gottesstadt,
des Höchsten heilige Wohnung.
Gott ist in ihrer Mitte, sie wird nicht wanken.
Gott hilft ihr, wenn der Morgen anbricht.

Psalm 46,2-6

*Ich lese und verkoste diesen Psalm.
Vielleicht kaue ich ihn auch.
Finde ich mich selber darin?
Höre ich etwas von Gott?*

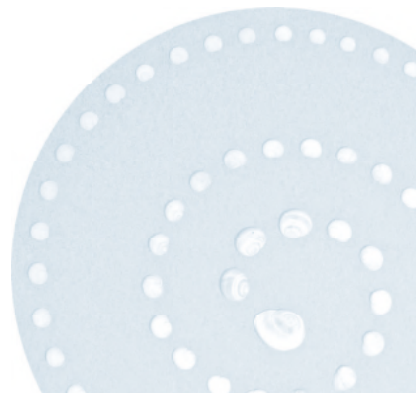


15. Tag: Ein Ziel haben

Schwester Franziska: «Ich ziehe der Liebe zu Christus nichts vor. Er ist mein Ziel, seit ich ins Kloster eingetreten bin. Jeden Morgen übergebe ich ihm im Gebet meinen Tag, meine Arbeit, die Begegnungen mit anderen Menschen.»

Seit Schwester Franziska im Kloster ist, hat sie ein klares Ziel, die Liebe zu Christus.

- ❖ Was bewirkt diese Aussage von Schwester Franziska bei mir? Mein Ziel ist vielleicht nicht immer so klar.
- ❖ Wie gehe ich mit den Unklarheiten, den «ziellosen» Zeiten in meinem Leben um? Was hilft mir diese Ungewissheit auszuhalten?
- ❖ Ich mache einen Versuch und formuliere für mich:
Mein Ziel...
Mein Lebensziel...



16. Tag: Gastfreundschaft

Aller Augen warten auf dich
und du gibst ihnen ihre Speise zur rechten Zeit.
Du tust deine Hand auf und sättigst alles,
was lebt, mit Wohlgefallen.
Gerecht ist der HERR auf all seinen Wegen
und getreu in all seinen Werken.
Nahe ist der HERR allen, die ihn rufen,
allen, die ihn aufrichtig rufen.

Psalm 145,15-18

*Ich lese und verkoste diesen Psalm.
Vielleicht kaue ich ihn auch.
Finde ich mich selber darin?
Höre ich etwas von Gott?*

16. Tag: Gastfreundschaft

Schwester Verena: «Wir sind für jene da, die nicht beten. Auch wenn wir abgeschlossen leben, wir sind für die Menschen da. Nicht laut und aufdringlich, einfach da.» In der Benediktsregel heisst es: Alle Fremden, die kommen, sollen aufgenommen werden wie Christus; denn er wird sagen: «Ich war fremd, und ihr habt mich aufgenommen.»

Gerne heisse ich Freunde, gute Bekannte, Besucher, die ich gut kenne und schätze, willkommen und biete ihnen meine Gastfreundschaft an. Ich freue mich, wenn sie bei mir anklopfen über ihr Dasein und nehme sie auch gerne über eine kurze oder längere Zeit bei mir auf. Ich habe ein offenes Ohr für die Freuden, aber auch Sorgen und Nöte meiner Gäste; schenke von meiner Zeit, bewirte sie gerne mit dem, was ich anzubieten habe. Wenn fremde Mitmenschen oder mir unbekannte Besucher bei mir anklopfen, reagiere ich mit mehr Zurückhaltung

Im Talmud heisst es: «Wer Gastfreundschaft übt, bewirte gleichsam Gott selbst.»

- ⇨ Erwarte ich in einem unbekanntem Besucher einen möglichen Boten Gottes?
- ⇨ Bin ich bereit, ihm entgegenzugehen, ihn zu bewirten, ihm zuzuhören?
- ⇨ Heute halte ich einen Stuhl an meinem Tisch für Jesus als mein Besucher frei. Macht das einen Unterschied für mich?

17. Tag: Zeugnis geben

Die Weisung des HERRN ist vollkommen,
sie erquickt den Menschen.

Das Zeugnis des HERRN ist verlässlich,
den Unwissenden macht es weise.

Die Befehle des HERRN sind gerade,
sie erfüllen das Herz mit Freude.

Die Urteile des HERRN sind wahrhaftig,
gerecht sind sie alle.

Sie sind süß als Honig,
als Honig aus Waben.

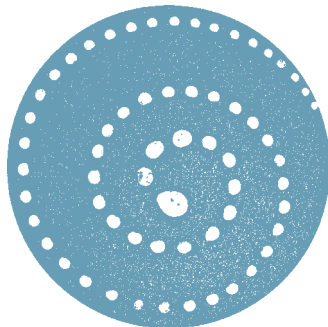
Psalm 19,8-11

Ich lese und verkoste diesen Psalm.

Vielleicht kaue ich ihn auch.

Finde ich mich selber darin?

Höre ich etwas von Gott?



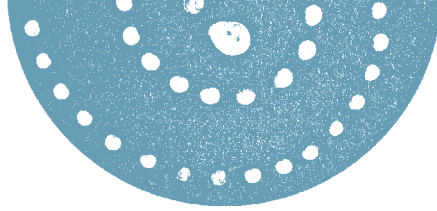
17. Tag: Zeugnis geben

Priorin Irene Gassmann: «Wichtig scheint mir, dass wir durch unseren Habit Zeugnis geben von unserer Lebensform als Benediktinerinnen, dass wir als Ordensfrauen eine deutliche Identität ausstrahlen.»

«Gehst du hin, um einen anderen zu überzeugen, dass er katholisch werden soll? Nein, nein, nein! Geh, um ihm zu begegnen! Er ist dein Bruder und deine Schwester! Und das reicht.»

Papst Franziskus

- ✦ Ich schaue zurück auf meinen Lebensweg: Welche Personen haben für mich ein hilfreiches und glaubwürdiges Zeugnis abgegeben? Als Mensch? Als ChristIn?
- ✦ Was möchte ich von diesen Menschen für mich lernen?
- ✦ In einem Gebet danke ich Gott für das Zeugnis dieser Menschen, das mir gutgetan hat und mir geholfen hat.



18. Tag: Gott einen Ort sichern

Halleluja! Lobe den HERRN, meine Seele!

Ich will den HERRN loben in meinem Leben,
meinem Gott singen und spielen, solange ich da bin.

Vertraut nicht auf Fürsten, nicht auf den Menschen,
durch den es keine Rettung gibt!

Schwindet sein Lebensgeist, kehrt er zurück zur Erde,
an jenem Tag sind seine Pläne zunichte.

Selig, wer den Gott Jakobs als Hilfe hat,
wer seine Hoffnung auf den HERRN, seinen Gott, setzt.

Psalm 146,1-5

Ich lese und verkoste diesen Psalm.

Vielleicht kaue ich ihn auch.

Finde ich mich selber darin?

Höre ich etwas von Gott?

18. Tag: Gott einen Ort sichern

Schwester Fidelis: «Es ist bedeutend für die Stadt Zürich und das Limmattal, dass hier seit Jahrhunderten ein katholisches Kloster steht, wo Frauen leben, die an Gott glauben und beten. Einen solchen Ort muss es auch in Zukunft geben.»

einen schönen Ort bereithalten
empfangen – willkommen heissen – zuhause ankommen

meine Umgebung gestalten
mich wohl fühlen – das Du findet ein Du

es gibt Platz für meine Nächsten
für meine Nachbarn – für die Arbeitskollegin – einfach wer
ein Zuhause braucht

ich bin offen
Neues entsteht – spielend – singend

der gesicherte Ort wird zur Quelle
erfrischend – Durst stillend – Hoffnung für den Neuanfang

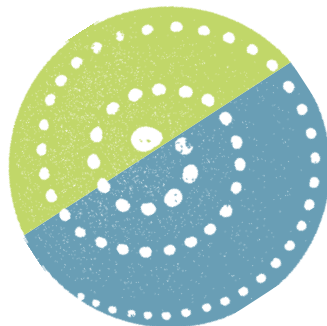
Jesus ist die pure Gegenwart
er hatte Zeit – wo er war, war er ganz
Jesus hat Zeit – wo er ist, ist er ganz
er ist in mir ganz – sein Du macht mich ganz
Jesus ist der gesicherte Ort

19. Tag: Bleiben

Der Gerechte spriesst wie die Palme,
er wächst wie die Zeder des Libanon.
Gepflanzt im Haus des HERRN,
spriessen sie in den Höfen unseres Gottes.
Sie tragen Frucht noch im Alter
und bleiben voll Saft und Frische;
sie verkünden: Der HERR ist redlich, mein Fels!
An ihm ist kein Unrecht.

Psalm 92,13-16

*Ich lese und verkoste diesen Psalm.
Vielleicht kaue ich ihn auch.
Finde ich mich selber darin?
Höre ich etwas von Gott?*

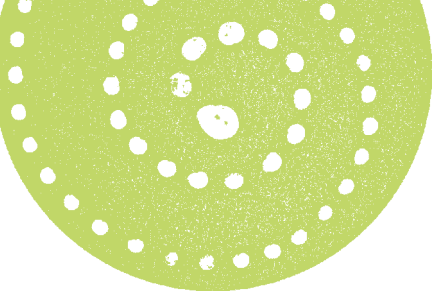


19. Tag: Bleiben

Priorin Irene Gassmann: «Das Bleiben, die Stabilitas, ist für mich kein starres Ausharren, kein Gefangensein. Ich erlebe es als ein Mich-Entfalten und -Entwickeln im Laufe der Zeit.»

Um sich für das Bleiben, für die «Stabilität» zu entscheiden, braucht es vorher ein entschlossenes «Ja». Ein Ja zu einem bestimmten Ort – aber wichtiger noch: ein Ja zu den konkreten Menschen, die mit diesem Ort verbunden sind. Das kann die Familie sein, die Pfarrei, eine Hobby-Gruppe, der Arbeitsplatz, die Partnerschaft. Wer bewusst Ja zu einem Ort und zu den damit verbundenen Menschen sagt, weiss, dass damit auch ein Ja zu den schwierigen Anteilen ausgesprochen wird. Allerdings: Wer sich entschliesst, Bindungen einzugehen, hat die Chance auf eine spannende Reise mit den Menschen durch die Zeit hindurch. Gott verheisst uns an den Orten, für die wir uns entscheiden: «Frucht», «Saft und Frische».

- ✦ Wie nehme ich mich selber wahr: Bin ich eher ein «Bindungs-Typ» oder suche ich eher lockere oder sogar unverbindliche Beziehungen?
- ✦ Wenn ich an die Orte denke, an denen ich beheimatet bin: Traue ich ihnen noch Entwicklungspotential zu? Meinen Beziehungen? Meiner geistlichen Heimat? Mir selbst?
- ✦ Gibt es auch «tote Orte», von denen ich mutig aufbrechen müsste, um nicht die Lebendigkeit zu verlieren?
- ✦ Wohin ruft mich Gott?



20. Tag: Erneuern

Ihr, die ihr Gott sucht, euer Herz lebe auf!
Denn der HERR hört auf die Armen,
seine Gefangenen verachtet er nicht.
Himmel und Erde sollen ihn loben,
die Meere und alles, was sich in ihnen regt.
Denn Gott wird Zion retten, wird Judas Städte neu erbauen.
Man wird dort siedeln und das Land besitzen.
Die Nachkommen seiner Knechte werden es erben,
die seinen Namen lieben, werden darin wohnen.

Psalm 69,33–37

*Ich lese und verkoste diesen Psalm.
Vielleicht kaue ich ihn auch.
Finde ich mich selber darin?
Höre ich etwas von Gott?*

20. Tag: Erneuern

Priorin Irene Gassmann: «Unser Klosterleben beruht auf einer bewährten, jahrhundertealten Tradition. Diese ausschliesslich zu bewahren, ist für mich keine Option. Damit die klösterliche Lebensform künftig eine Chance hat, müssen sich die Ausdrucksformen wandeln, ohne dass der Ursprung verloren geht. Das ist mein Credo.»

- Der Psalm ruft uns zu: Ihr, die ihr Gott sucht, euer Herz lebe auf!
- Ich bewege und befühle diesen Satz innerlich so lange, bis ich etwas von diesem «Aufleben» spüre.
- Der Psalm versichert uns, dass Gott eine ist, die «hört». Gott hört auf unsere Armut, auf unsere Gefangenschaften, auf unsere Sorgen, jede Not.
Ich stelle mir das innerlich vor: Gott hört das, was ich jetzt sagen will.
- Der Psalm versichert, dass Gott die Not wenden will, wandeln will. Das ist auch das Credo von Priorin Irene Gassmann: Unsere Traditionen und Gewohnheiten werden von Gott gewandelt. Wir dürfen uns für Erneuerung einsetzen.
- Welches ist mein Credo?

21. Vertrauen

Mein Herz denkt an dich: Suchet mein Angesicht!
Dein Angesicht, HERR, will ich suchen.
Verbirg nicht dein Angesicht vor mir;
weise deinen Knecht im Zorn nicht ab!
Du wurdest meine Hilfe.
Verstoss mich nicht, verlass mich nicht,
du Gott meines Heils!
Wenn mich auch Vater und Mutter verlassen,
der HERR nimmt mich auf.
Weise mir, HERR, deinen Weg,
leite mich auf ebener Bahn wegen meiner Feinde!
Gib mich nicht meinen gierigen Gegnern preis;
denn falsche Zeugen standen gegen mich auf und wüten!
Ich aber bin gewiss,
zu schauen die Güte des HERRN im Land der Lebenden.
Hoffe auf den HERRN, sei stark und fest sei dein Herz!
Und hoffe auf den HERRN!

Psalm 27,8-14

Ich lese und verkoste diesen Psalm.

Vielleicht kaue ich ihn auch.

Finde ich mich selber darin?

Höre ich etwas von Gott?

21. Vertrauen

Schwester Michaela: «Wir sind als Klostersgemeinschaft eine Art Auslaufmodell. Zwar finden alle das Kloster Fahr wichtig und gut. Eintreten aber will niemand mehr. Was hat die Vorsehung mit uns vor? Aber wir Schwestern, zusammen mit unserer Priorin, haben Vertrauen in die Zukunft.»

Vertrauen in die Zukunft haben, auch wenn mein Leben gerade ganz anders verläuft als ich es erhofft und mir gewünscht habe.

Als dreifache Mutter muss ich gestehen, dass ich mir das Familienleben anders erträumt habe, als es in Wirklichkeit oft ist. Die Verantwortung für die Kinder erscheint mir riesengross. Die Spannungen mit so vielen unterschiedlichen Charakteren unter einem Dach zerreißen mich häufig. Und die Unsicherheit, wie die Kinder sich entwickeln werden, quält mich manchmal. Ich weiss nicht, wie es rauskommt: mit meinen Kindern, meinem Ehepartner. Das liegt nicht ganz in meiner Hand. VERTRAUEN ist gefragt. Kontrolle abgeben und die Hoffnung nicht verlieren!

- ⇨ Ich denke an eine Situation, die gerade so anders ist, als ich es mir wünsche.
- ⇨ Ich lege die Situation, die so fern ist von dem, was ich ersehne, Gott hin. Vielleicht mache ich dazu eine Bewegung, z.B. die Arme offen ausbreiten.
- ⇨ Ich vertraue Gott die Situation an.

Ein Geschenk zum Abschluss der Exerzitien

Ich könnte einen Ausflug ins Kloster Fahr planen. Vom HB Zürich aus sind es dem rechten Limmat-Ufer entlang etwa 9 Kilometer zu Fuss. Vom Bahnhof Schlieren aus gibt es einen Bus zur Haltestelle Eckstein, von wo aus ich der Limmat entlang in 10 Minuten beim Kloster bin.

Ich sitze in die Anna-Kapelle.

Ich besichtige den Garten.

Ich besuche die Kirche.

Vielleicht kann ich an einer Gebetszeit der Schwestern dabei sein.

Im Klosterladen kann ich etwas Schönes kaufen.

Das Restaurant Raben hat oft geöffnet.

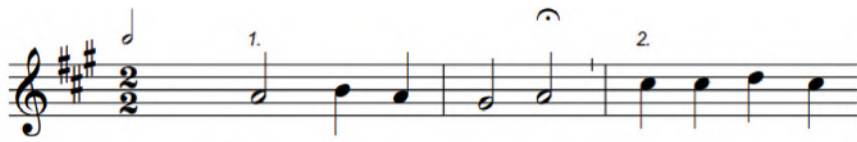
www.kloster-fahr.ch

Im Kloster Fahr gibt es derzeit auch einen Silja Walter-Weg.

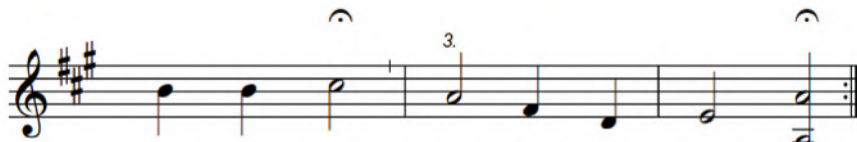
Das sind Stationen rund um das Kloster.

Im Innern des Klosters gibt es einen Silja Walter-Raum. Dafür melde ich mich an der Klosterpforte.

www.siljawalter.ch/



Schwei - ge und hö - re, nei - ge dei - nes



Her - zens Ohr, su - che den Frie - den.



Konzept und Redaktion

Hildegard Aepli, Pastoralamt Bistum St.Gallen

Gestaltung

wunderlichundweigand

Texte

Die Zitate der Fahrer Schwestern sind aus dem Buch entnommen:
Im Fahr. Die Klosterfrauen erzählen aus ihrem Leben. Hier und
Jetzt Verlag

Rechte

Silja Walter, In: Gesamtausgabe Band 11
© 2016 Paulus in der Verlag Herder GmbH, Freiburg i.B.
Lieder Barbara Kolberg: Wer dir singt, der wird dich finden.
Gesänge auf Texte von Silja Walter © Carus-Verlag GmbH,
Leinfelden-Echterdingen

Fotos

Benedikt und Scholastika: hörend – von P. Karl Stadler (S.4),
Zeichnung zum Schmunzeln: Felicia Aepli (S.8)
Esther Rüthemann (S.14-15), Petra Mühlhäuser (S.20),
Hildegard Aepli (S.22, S.28, S.32), Beat Pfammatter (S.65)

Termin

Samstag, 16. November 2018, 17.30 Uhr: Gottesdienst am Festtag
des Hl. Otmar zu den Exerzitien im Alltag mit Bischof Markus.
Es ist ein Pontifikalamt in der Kathedrale.
Anschliessend Einladung zu Wein und Brot.

Impulse

Barbara Walser
Ingrid Krucker
Andreas Spöcker
Hansjörg Frick
Armella Häne
Elisabeth Lüthard-Fuchs
Leila Zmero
Reinhard Paulzen
Günter Schatzmann
Esther Rüthemann
Rudolf Pranzl
Ruth Rohde
Robert Schätzle
Sonja Kroiss
Karin Jud
Anne-Dominique Wolfers
Petra Mühlhäuser
Raphael Troxler
Hildegard Aepli


bistum st.gallen

719 —
2019 St. Gallen
Kloster
Bistum
*Glaube
lebt*

