

Bernardin Schellenberger

# Achte auf dein Leben

Mit Benedikt Spiritualität erfahren



Unfrieden in ihren Mitmenschen bekämpfen, statt ihn zunächst einmal in sich selbst zu klären.



*Sichte du kritisch dein eigenes Inneres. Sei dabei streng mit dir selbst. Das ist der erste Anspruch, die Grundlage. Spontan neigst du eher dazu, deine Kritik und Strenge in erster Linie auf deine Umgebung zu richten und mit dir selbst Nachsicht zu üben.*

---

# Entgifte deinen Input

Von einem ägyptischen Mönch im 4. Jahrhundert wird erzählt, er habe seine Zelle an einer Stelle am Ufer des Nil zugewiesen bekommen, die mit Schilf bewachsen war. Das Rauschen des Schilfs im Wind habe er als unerträglichen Lärm empfunden. Deshalb sei er fortgezogen. Im selben Jahrhundert schimpfte (der später heilige) Hieronymus, die Verschmutzung der Luft in Rom sei nicht mehr auszuhalten. Benedikt empfand wenige Jahrzehnte später, das Maß an Eindrücken, dem er und seine Zeitgenossen in der Gesellschaft ausgesetzt seien, vergifte die Psychen.

Angesichts solcher Beschwerden aus der Welt vor über anderthalb tausend Jahren lässt sich ahnen – um es positiv zu sagen – wie

strapazierfähig wir inzwischen geworden sind. Der Mensch ist offensichtlich ein äußerst anpassungsfähiges Wesen. Dennoch muss man fragen: Welches Maß an Bildern, Eindrücken und Informationen erträgt der Mensch? Lässt es sich grenzenlos steigern? Wenn ja, um welchen Preis?

Benedikt ordnete im 67. Kapitel seiner Regel an, wenn seine Mönche von einer Reise zurückkämen, müssten sie eine Art »Reinigungsschleuse« passieren:

»Noch am selben Tag sollen sie sich im Gebetsraum auf den Boden werfen und alle um ihr Gebet bitten, wegen des eventuellen Übermaßes – wörtlich: ›der Exzesse‹ – an schlechten Bildern und Informationen oder nutzlosen Ansprachen, dem sie unterwegs ausgesetzt waren. Keiner nehme sich heraus, einem anderen alles zu berichten, was er außerhalb des Klosters gesehen oder gehört

hat, denn das richtet gewaltigen Schaden an.«



*Dass die Möglichkeit »gewaltigen Schadens« heute eher größer geworden ist, wird derzeit offensichtlich. Benedikts Anweisung ist aktueller denn je: Sei kreativ darin, dir für das »Heimkommen« in deine Wohnung und zu dir selbst derartige Entgiftungsschleusen zu schaffen. Gestalte dir einen Innenraum, in dem du mit konsequenter Strenge den »Input« durch die verschiedensten Medien drosselst. Du*

*brauchst das, um wieder das Horchen zu lernen.*

---