

BODO JANSSEN

Zuhause in dir

Geborgenheit finden in einer chaotischen Welt

Wo ist die Sicherheit geblieben, die bis vor Kurzem noch ein verlässlicher Ankerpunkt in unserem Leben war? Und wie gewinnen wir diese Stabilität zurück? Bodo Janssen nimmt uns mit auf eine Reise zu einem Ort, der nicht auf Landkarten zu finden ist: dem inneren Zuhause.

Ausgehend von persönlichen Erfahrungen, Begegnungen im Kloster, Erkenntnissen aus Psychologie, Philosophie, Neurowissenschaft und benediktinischer Lebenskunst zeigt er, wie Menschen innere Stabilität entwickeln können, wenn die äußere Stabilität schwindet.

Zuhause in dir ist keine Aufforderung zum Rückzug aus der Welt. Es ist eine Einladung, der Welt mit mehr Klarheit, Gelassenheit und Menschlichkeit zu begegnen. Denn die wichtigste Zukunftsfrage lautet nicht, was die Welt aus uns macht, sondern wer wir werden, während sie sich verändert. Die Beziehung zu uns selbst und zu anderen Menschen ist unsere entscheidende Zukunftskompetenz.

Bodo Janssen studierte BWL und Sinologie und stieg im Anschluss ins elterliche Hotelunternehmen ein. Als sein Vater bei einem Flugzeugabsturz ums Leben kam, übernahm er die Führung der Hotelkette. Nachdem er bei einer Mitarbeiterbefragung vernichtende Ergebnisse erhalten hatte, beschloss er, für eineinhalb Jahre ins Kloster zu gehen. Nach dieser Zeit der inneren Einkehr leitete Bodo Janssen in seinem Unternehmen einen Paradigmenwechsel ein mit dem Ziel, eine authentische Unternehmenskultur zu entwickeln, in der jeder Mitarbeiter im Unternehmen das Leben kann, was ihm als Mensch wichtig ist. Im Ariston Verlag sind bereits seine Bestseller *Die stille Revolution*, *Stark in stürmischen Zeiten* (zs. mit Anselm Grün), *Eine Frage der Haltung*, *Stille*, *91 Schlüsselsätze für ein gelingendes Leben* und zuletzt *Das neue Führen* erschienen.

www.penguin.de/verlage/ariston

Bodo Janssen

Zuhause in dir

Von der Kunst, bei dir
selbst anzukommen

ARISTON 

Der Verlag behält sich die Verwertung des urheberrechtlich
geschützten Inhalts dieses Werkes für Zwecke des Text- und
Data-Minings nach § 44b UrhG ausdrücklich vor.
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.

1. Auflage 2026
© 2026 by Ariston Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Straße 28, D-81673 München
produktsicherheit@penguinrandomhouse.de

Redaktion/Lektorat: Regina Carstensen und Evelyn Boos-Körner
Illustrationen: Isabel Klett
Umschlaggestaltung: wilhelm typo grafisch gmbh
Umschlagabbildung[en]: Shutterstock.com (fran_kie, winyuu)
Satz: Satzwerk Huber, Germering
Druck: CPI books GmbH
Printed in the EU
ISBN 978-3-424-20333-2
www.penguin.de/verlage/ariston

Höre deinen persönlichen Ruf und folge ihm.
Denn er ist es, der dich nachhause führt.

Inhalt

Bevor wir aufbrechen – <i>Bei mir selbst zuhause sein</i>	9
---	---

Teil I: Die Sehnsucht nach Zuhause 13

Wo ich sein darf, wie ich bin	15
Getragen vom Rhythmus	24
Wenn Anker nicht mehr halten	27

Teil II: Auf der Schwelle 31

Ohne Aufbruch keine Heimkehr	33
Hüter der Schwelle	36
Mit dem Leben gehen	42

Teil III: Der Weg nach innen 47

Die Straße mit dem Loch	49
Verantwortung – Wo Veränderung beginnt	55
Demut – Mut zur Wahrheit	61
Der Raum dazwischen	70
Wir sind nicht, was wir denken	76
Vom Haben-Wollen zum Sein-Können	89
Vertrauen – Zustimmung zum Leben	95
Vergebung – Frieden mit der Wirklichkeit	101

Teil IV: Werkzeuge des Heimkommens 115

Das Gold in mir	117
Stille – Wo hören beginnt	120
Meditation – Den Geist beobachten	126
Kontemplation – Einfach sein	130
Lectio Divina – Das Wort, das mich liest	136
Sehen, ohne zu urteilen	141
Das Echo unserer Sprache	147
Im Körper zuhause	155
In der Gemeinschaft	162
Der Alltag als Übung	167

Teil V: Widerstände auf dem Weg 175

Was uns von uns entfernt	177
Acedia – Wenn die Seele müde wird	180
Angst – Wenn das Herz eng wird	189

Teil VI: Mein Weg nachhause 199

Es ist Zeit für mich, nachhause zu kommen	201
Jetzt bringt Papa mich nachhause	205
Krisen pflastern den Weg	209
Wo die Suche begann	215
Im stillen Wandel	222
Götterdämmerung	228
Zuhause in mir	235
Nachtrag	250
Desiderata meines Handelns – <i>Menschen stärken – aus Liebe, in Demut, zur Weisheit</i>	253
Literatur und Links	256



Bevor wir aufbrechen

Bei mir selbst zuhause sein

Zum ersten Mal bewusst begegnet ist mir der Ausdruck *Habitare secum* – bei mir selbst zuhause sein – auf dem Rückweg von einem Benediktinerkloster, in dem ich an einem Schweigekurs teilgenommen hatte. Ich saß im Zug, noch ganz durchdrungen von den Tagen der Stille. Der Bahnhof war laut gewesen, Menschen hasteten aneinander vorbei, Durchsagen beschallten die Halle, Rollkoffer klackerten über den Boden. Und doch war da in mir eine Ruhe, die sich davon nicht berühren ließ. Es war, als hätte sich etwas in mir gesetzt.

Ich fühlte mich total wach, wie innerlich gesammelt. Im Zug sitzend spürte ich: In diesem Moment gibt es nur sehr wenig, was mich aus meiner inneren Mitte herausreißen könnte. Das Außen durfte laut, ja sogar chaotisch sein – in mir jedoch war es still. Ich fühlte mich ruhig und klar. Innerlich frei von dem, was um mich herum geschah. Ich war bei mir. Aus dieser inneren Ruhe und Gelassenheit heraus schlug ich das Kursprogramm der Benediktinerabtei in Münsterschwarzach auf. Und mein Blick fiel auf die Beschreibung einer Auszeit, versehen mit den Worten eines mir gut bekannten Paters: *Habitare secum*.

Diese Worte fielen wie Samen auf einen fruchtbaren Boden. Sie wirkten wie ein kraftvoller Impuls, wie eine Bestätigung. Ja, dachte ich, genau das ist es. Genau so fühlt es sich gerade in mir an. So, als wäre ich gerade in meinem Körper zuhause. Ein Zuhause zu haben, ist ein Grundbedürfnis. Sicherheit. Verbundenheit. Vertrauen. Ein Ort, an dem ich zur Ruhe komme.

Und doch wurde mir in diesem Moment im Zug noch etwas klar: Dieses Gefühl von Zuhause ist nicht zwangsläufig an ein Haus gebunden. An einen Ort. Nicht an Mauern oder an äußere Umstände, die stimmen müssen. Im Zug sitzend wurde mir bewusst, dass ich mich jenseits all dieser Äußerlichkeiten selbst bewohnen kann. Dass das Empfinden von Verbundenheit nicht davon abhängen muss, ob gerade alles ruhig ist, ob Menschen mir wohlgesinnt sind oder ob die äußeren Bedingungen ideal erscheinen. Ich kann in mir einen Ort finden, der trägt – unabhängig vom Lärm des Bahnhofs, von Terminen, von Erwartungen oder von den Turbulenzen einer Welt, die sich immer schneller dreht. In diesem Augenblick verstand ich: Zuhause im Sein heißt, in sich selbst ankommen.

Und ich wusste, warum mich dieser Gedanke so berührte. Es gab Zeiten, da war ich nicht bei mir. Der Zwiespalt zwischen meiner inneren und äußeren Welt hat mich zerrissen. Zwischen dem, was gewesen war, und dem, was ich unbedingt noch erreichen wollte. Zwischen äußeren Anforderungen und innerer Wahrheit. Zwischen dem Bild, das ich von mir zeigte, und dem Menschen, der ich im Innersten war. Während im Außen vieles gelang, blieb im Inneren etwas unbewohnt.

Je länger ich mich damit befasste, desto häufiger begegnete mir diese Sehnsucht auch bei anderen Menschen. In Unternehmen, in Familien, in Freundschaften und in Gesprächen mit Menschen, die zwar vieles erreicht hatten, aber immer noch wie auf der Flucht erschienen. Und vielleicht machte es diesen Moment deshalb so kostbar. In diesem Zug zu sitzen und zu spüren: Ich bin einfach nur da. Nicht getrieben. Nicht zerstreut. Nicht auf der Flucht vor mir selbst. Und so tauchte in mir wieder einmal eine Frage auf, die mich schon lange begleitet und einfach nicht mehr loslässt: Was wäre, wenn es uns immer wieder gelänge, jenseits äußerer Turbulenzen innerlich ruhig und gelassen zu bleiben? Wenn wir in einer Welt, die immer schneller, lauter und verrückter wird, nicht

verrückt würden? Wenn wir lernen könnten, in uns zu wohnen – unabhängig davon, was im Außen geschieht?

Habitate secum bedeutet nicht Rückzug aus der Welt. Es bedeutet Verwurzelung in sich selbst. Es bedeutet, dass das Außen nicht mehr die alleinige Macht darüber hat, wie es in unserem Inneren aussieht. Dass wir innerlich gesammelt und friedvoll bleiben, auch wenn um uns herum vieles in Bewegung ist.

Bei sich selbst zuhause zu sein, heißt für mich heute, sich in seiner Haut wohlfühlen. Die eigenen Gedanken wahrzunehmen, ohne ihnen ausgeliefert zu sein. Die eigenen Gefühle zu erkennen, ohne von ihnen gefangen genommen zu werden. Und in der Tiefe meines Selbst einen Ort zu entdecken, an dem ich frei bin von den Erwartungen anderer, heil und ganz, ursprünglich und authentisch, rein und klar. Den Ort, an dem mein Geheimnis wohnt und meine Lebensquelle sprudelt. Die Quelle, aus der ich Kraft schöpfe. Die Quelle, die mich auch dann trägt, wenn das Leben mich verwundet.

Dieses Buch ist eine Einladung, genau diesen Ort in sich wiederzufinden. Nicht als Rückzug in eine heile Welt, sondern als innere Verankerung mitten im Leben. Dort, wo Sehnsucht und Wirklichkeit einander begegnen. Als Antwort auf ein Leben, das uns permanent ins Außen zieht. Als Weg vom Haben-Wollen zum Sein-Können. Als Weg zurück in den Fluss des Lebens – dorthin, wo wir nicht ständig etwas werden müssen, sondern so sein dürfen, wie wir wirklich sind.



Teil I

Die Sehnsucht nach Zuhause

Wo ich sein darf, wie ich bin

Nachhause zu kommen, war schon als Kind eines meiner tiefsten Bedürfnisse. Ich erinnere mich gut daran, wie ich aus dem nicht weit von unserem Zuhause entfernten Kindergarten ausgebrochen bin, um nachhause zu rennen. Damals budelte ich mich durch den Schmutz unter dem Maschendrahtzaun hindurch und rannte dann mit ausgebreiteten Armen nachhause. Schon damals spürte ich diese Sehnsucht nach einem Ort, an dem ich so sein darf, wie ich bin – ohne mich beweisen zu müssen, ohne Zankerei, ohne bewertet zu werden.

Jahrzehnte später saß ich mit meiner Frau und unseren Kindern in der Küche meiner Schwiegereltern an einem für Ostfriesland typisch großen Tisch. Hier hängt seit vielen Jahren ein Schild: »Zuhause ist dort, wo ich den Bauch nicht einziehen muss.« Ich habe den Satz unzählige Male gelesen. Aber ich brauchte es gar nicht, um zu wissen, dass es stimmt. Denn dieses Gefühl von Zuhause erlebe ich dort jedes Mal, wenn ich die Tür öffne: Hier darf ich einfach sein.

Wenn wir uns treffen, entfaltet sich das Gefühl von Geborgenheit auf eine unscheinbare, stille Art und Weise. Wir setzen Tee auf, nicht hastig, sondern in einer kleinen Zeremonie, die tief in unserer ostfriesischen Kultur verwurzelt ist. Mit der Zange legen wir die Kluntjes in die Tassen, hören ihr Knistern, wenn der heiße Tee darüber gegossen wird, und fügen mit einem kleinen Löffel Sahne hinzu, bis sich eine Blume bildet, die sich langsam entfaltet. Wir rühren nicht um, wir lassen es geschehen. Erst schmecken wir die milde Sahne, dann die Kraft des Tees, schließlich die Süße des sich lösenden Zuckers. Diese Zeremonie ist weit mehr, als nur Tee

zu trinken. Sie ist uns vertraut, schenkt uns Ruhe und verbindet uns miteinander. Wir sind einfach da.

Wenn wir von einer Reise nachhause kommen, sagen wir oft: »Jetzt sind wir wieder in unserer Burg.« Dann schließen wir die Tür hinter uns. Die Koffer stehen noch im Flur, das Telefon liegt irgendwo auf dem Tisch, und es wartet bereits das, was als Nächstes erledigt werden will. Doch für einen Moment verliert all das seine Bedeutung.

Es ist, als würden wir an der Tür nicht nur die Schuhe ausziehen, sondern auch vieles von dem abstreifen, was wir draußen mit uns getragen haben. Die Hektik. Die Erwartungen. Die Rollen. Und darunter kommt etwas zum Vorschein, das im Alltag leicht verloren geht.

Ähnlich ist es jedes Jahr zur Weihnachtszeit. »Driving Home For Christmas« – das ist nicht nur ein Lied, das Chris Rea einst schrieb und mit seiner rauchigen Stimme weltbekannt machte, sondern längst ein Bild, das Millionen von Menschen berührt. In jüngeren Jahren machte ich mich genauso wie viele andere vor Heiligabend auf den Weg nachhause, zu mir nach Emden, meiner Heimatstadt, die im tiefen Ostfriesland direkt an der Emsmündung am Dollart liegt. Die Familie traf sich, um in festen Riten und großer Tradition die Weihnachtszeit zu erleben. Dieses Nachhause-Kommen hatte etwas Gewohntes, etwas Vertrautes. Die Rituale und Traditionen gaben Orientierung und ein tiefes Gefühl von Geborgenheit und Sich-niederlassen-Können.

Auch später, als Eltern, haben wir einen Brauch in unserem Zuhause eingeführt: Am Vorweihnachtsabend versammeln wir uns in der Hofeinfahrt. Der kopfsteingepflasterte Boden, das Licht der Kerzen und die Wärme eines Feuers schaffen eine schwer in Worte zu fassende Atmosphäre, die sofort spürbar ist. Auf den Bänken liegen Lammfelle. Über der Feuerschale köchelt ein Dutch Oven, daneben liegen Würstchen auf dem Grill. Es duftet nach Glühwein, Holzrauch und Winter. Menschen stehen zusammen,

lachen, erzählen, schweigen. Nicht nur wir als Familie, sondern auch die Menschen, die uns nahestehen, kommen an diesem Abend gern vorbei.

Jedes Jahr spüre ich dabei etwas, das weit über diesen Abend hinausgeht. Als würde dieser Ort für einen Moment all das unterbrechen, was uns in den Wochen zuvor durch die Adventszeit getrieben hat. Die Hektik. Die Termine. Das Gefühl, noch etwas erledigen zu müssen. Für ein paar Stunden wird es stiller. Nicht unbedingt äußerlich. Aber innerlich.

Und darin liegt für mich die besondere Kraft dieses Moments: Das lateinische *Adventus* und das englische *Adventure* haben denselben Wortstamm. Advent meint nicht nur Ankunft, sondern auch Abenteuer. Dem Ankommen geht also ein Abenteuer voraus. Und vielleicht vermittelt das auch den tieferen Sinn dieser Zeit: dass wir uns dem Abenteuer stellen dürfen, bevor wir tatsächlich zur Ruhe finden können.

Und so sind die Tage zwischen den Jahren für mich ein heiliger Raum. Denn heilig ist das, was dem Alltag entzogen ist – so hat es Pater Anselm beschrieben, und schon das altgriechische Wort *hierós* weist in diese Richtung: etwas, das abgetrennt ist vom Gewöhnlichen, das uns nicht vereinnahmt, sondern Raum lässt. Weihnachten öffnet also nicht nur einen Raum der Gemeinschaft, sondern auch den Weg in die Stille.

Besonders spüre ich das am Heiligabend, wenn wir mit den Kindern in die Kirche gehen. Schon beim Eintreten umfängt uns ein anderes Licht: gedämpft, warm. Der große Weihnachtsbaum im Altarraum strahlt in goldenen Kerzenflammen. Menschen füllen die Bänke, und doch liegt über allem eine besondere Ruhe, fast so, als hätten wir gemeinsam beschlossen, für einen Moment den Lärm der Welt draußen zu lassen. Im Lauf der Messe erklingt »Stille Nacht, heilige Nacht«. Während der ersten Töne geschieht etwas Eigenes: Die Hektik der Tage fällt ab, das Herz wird weit, und in der Gemeinsamkeit so vieler Menschen entsteht ein uns

tragender und genauso tiefgehender Raum voller Berührung: Hier fühle ich mich aufgehoben, hier darf ich loslassen, hier darf ich einfach sein.

Ich bin in der christlichen Tradition aufgewachsen, und darum sind es für mich besonders diese Bilder und Lieder, die mein Herz berühren und in mir das Gefühl von Geborgenheit wecken. Doch was ich in diesen Momenten in der Kirche erlebe, Stille, ein Gefühl des Gehaltenseins, reicht wahrscheinlich weit über die Grenzen einer Religion hinaus. Viele Kulturen haben ihre eigenen Feste, Lieder und heiligen Zeiten, in denen Menschen sich sammeln, das Vergangene loslassen und sich neu ausrichten. Letztlich ist es etwas zutiefst Menschliches: das Bedürfnis nach Heimat, nach einem Ort, an dem wir ankommen und loslassen dürfen. Und uns getragen fühlen.

So wie in der Familie oder zu Weihnachten empfinde ich Schutz und Geborgenheit auch im Kloster. Seit fünfzehn Jahren fahre ich regelmäßig dorthin, und es ist mir zu einem zweiten Zuhause geworden. Dieser Ort strahlt eine Ruhe aus, die mich umfängt – und zugleich eine unbändige Kraft, die aus seiner Geschichte und Gegenwart erwächst.

Wenn ich anreise, erscheint mir die Basilika mit ihren vier Türmen, umgeben von den Gebäuden und geschützt durch die Klostermauer, wie ein Fels in der Brandung. Völlig unbeeindruckt von dem, was um sie herum geschieht – von den Wirrungen, dem Lärm und den Ängsten der Welt –, steht diese Abtei da, kraftvoll und unbewegt, und schenkt mir schon beim Anblick das Gefühl von Frieden.

Vielleicht berührt mich dieser Ort auch deshalb so sehr, weil in einer Zeit, in der viele Menschen das Vertrauen in die Kirche verloren haben, das Kloster für mich etwas bewahrt hat, das tiefer reicht als Institutionen und Debatten. Wie ein gallisches Dorf wirkt es auf mich manchmal – verbunden mit der Kirche und doch mit einer eigenen Kraft und Haltung inmitten all der Er-

schütterungen unserer Zeit. Nicht laut. Nicht Streitbar. Eher still widerständig.

Dort wird in meinen Augen nicht über Glauben gesprochen wie über eine Idee. Ich erlebe dort den täglichen Versuch, ihn einfach zu leben. Im Rhythmus der Gebete. In der Arbeit. In der Einfachheit. Im gemeinsamen Schweigen. Vielleicht ist es genau das, was mich immer wieder dorthin zieht: dieses Gefühl, dass trotz aller Unruhe in unserer Welt noch Orte existieren, an denen das Wesentliche bewahrt wird. Hier spüre ich etwas, das die Benediktiner auch als *stabilitas loci* beschreiben – die Beständigkeit des Ortes, die mich trägt.

Aber es sind nicht allein die Gebäude und Räume, es sind vor allem auch die Begegnungen mit den Mönchen, die dieses Gefühl noch spürbarer werden lassen. In der Begegnung entsteht das Gefühl: Hier vergleicht mich niemand, hier steckt mich niemand in eine Schublade, hier bewertet mich niemand. Ich darf sein, wie ich bin. Diese Haltung erinnert mich an das, was ich auch bei uns in der Familie erfahre – dass Geborgenheit dort entsteht, wo wir nicht das Gefühl haben, uns rechtfertigen, repräsentieren oder beweisen zu müssen. Sondern wo wir gesehen werden, ohne gemessen zu werden, und verstanden, ohne beurteilt zu werden. In einer Welt, die oft von Konkurrenz, Vergleichen und Erwartungen geprägt ist, liegt in dieser vorbehaltlosen Annahme eine genauso große Ruhe wie Kraft.

Und dann sind da die Rituale, die den Tag im Kloster durchziehen. Die Gebetszeiten, das Läuten der Glocken, die Mahlzeiten in Stille – all das gibt dem Tag Struktur und Orientierung. Wie ein Geländer, an dem ich mich festhalten kann, wenn die Welt immer lauter und chaotischer erscheint. *Ora et labora* – bete und arbeite –, dieser Rhythmus gibt allem seine Zeit. Die Mönche geben nicht ihren Terminen Prioritäten, sondern sie geben ihren Prioritäten Termine. Es existieren feste Stunden für das Gebet, feste Zeiten für die Arbeit, feste Momente der Stille. Diese Ord-

nung schenkt nicht nur Orientierung, sie schenkt auch Geborgenheit. Denn ganz gleich, was in der Zwischenzeit geschieht, ich weiß: Fünfmal am Tag öffnet sich für mich die Möglichkeit, wieder einzukehren, zur Ruhe zu kommen, in die Stille zu gehen. Diese Struktur ist wie ein Netz, das mich trägt. Sie macht mir bewusst, dass es im Alltag kleine heilige Inseln gibt und geben kann, Orte, die dem Trubel des täglichen Geschehens entzogen sind, Orte, an die ich mich immer wieder zurückziehen darf.

So speist sich für mich dieses Gefühl von Geborgenheit im Kloster aus drei Quellen: aus dem geschützten Ort, der wie ein Fels in der Brandung steht, aus den Begegnungen mit Menschen, die nicht bewerten, und aus der Ordnung, die mich wohl behütet durch den Tag führt. Daher entsteht für mich ein Gefühl, wie es Dietrich Bonhoeffer 1944 mit seinem Gedicht »Von guten Mächten« in einem Brief an seine Familie im letzten Vers zum Ausdruck gebracht hat: *»Von guten Mächten wunderbar geborgen, erwarten wir getrost, was kommen mag. Gott ist bei uns am Abend und am Morgen und ganz gewiss an jedem neuen Tag.«*

Bei meinem letzten Aufenthalt im Kloster durfte ich etwas besonders Eindrückliches erleben. Nachdem wir uns mit dem Abt und einigen Mitbrüdern über die Zukunft des Gästehauses ausgetauscht hatten, wurde ich eingeladen, am Essen der Mönche teilzunehmen – in der Klausur, im Refektorium, das normalerweise nur den Mönchen vorbehalten ist. Dreimal am Tag kommen sie dort zusammen, um in Stille zu essen. Begleitet wurde ich von Denis, einem ehemaligen Mönch, der fünf Jahre selbst Teil dieser Gemeinschaft war, dann austrat, aber bis heute als Referent für die Gestaltung der Kurse im Gästehaus tätig ist. Auch er war eingeladen, am Essen teilzunehmen.

Wir saßen nebeneinander, aßen schweigend, hörten nur das Klirren des Geschirrs. Die Schritte der Mönche, die zwischendurch an den Tisch traten, entweder um uns im Schweigen Apfelmost anzubieten oder die Teller der vorangegangenen Gänge

abzuräumen. Das Refektorium selbst ist ein großer Saal mit hohen Decken und langen, schweren Holztafeln, an denen die Stühle stehen. Alles ist alt, aber in einem Zustand, der Sorgfalt und Liebe verrät – gepflegt, schlicht, aber würdevoll. Die Ordnung, in der die Mönche an den Tischen Platz nehmen, ist fest geregelt. An der Stirnseite, am Kopf des Saals, sitzt an einer Tafel der Abt, neben ihm der Prior und der Subprior. An den Seiten finden die älteren Brüder ihren Platz, weiter unten die Novizen oder die jüngeren Brüder – jede Altersgruppe und jeder Stand an dem für sie vorgesehenen Ort.

Das Essen der Mönche folgt einem festen Ablauf: Es gibt eine Vorspeise, ein Hauptgericht und einen Nachtsch. Bevor die Mahlzeit beginnt, wird gesungen und gebetet. Dann gibt der Abt ein Zeichen, und ein Refektoriumsleser beginnt, aus geistlichen oder literarischen Texten vorzulesen – während alle schweigend essen. Alles hat seine Ordnung, alles hat seinen Platz. Selbst die Art und Weise, wie das Besteck am Ende der Mahlzeit auf dem Tisch abgelegt wird, ist geregelt, damit die für den Tischdienst eingeteilten Brüder es sorgsam und ohne Geräusch aufnehmen können. In dieser Regelung liegt keine Strenge, sondern eine tiefe Ruhe. Und darin liegt eine besondere Kraft: Weil alles geordnet ist, braucht es keine ständigen, keine neuen Entscheidungen darüber, wie etwas zu tun ist. Das entlastet. In einer Welt voller Möglichkeiten, in der wir unaufhörlich Entscheidungen treffen müssen, eröffnet die Ordnung des Klosters einen Raum, in dem ich orientiert bleibe. Einen Raum, in den ich mich einlassen kann und zur Ruhe finde – nicht weil nichts geschieht, sondern weil ich mich getragen weiß von einer Ordnung, die klärt und bewahrt.

Früher verstand ich Begrenzung als Einschränkung. Doch im Kloster änderte sich mein Verständnis: Begrenzung kann auch ein Gefäß für das sein, was wirklich wichtig ist. Regeln und Rituale engen nicht ein – im Gegenteil, sie befreien mich von den lästigen Nebengeräuschen des Alltags. Sie schenken mir Kraft und

Ruhe, weil ich Alltägliches nicht immer wieder neu diskutieren und entscheiden muss.

Auf dem Rückweg durch den Kreuzgang fragte ich Denis, wie es für ihn sei, nach so langer Zeit an diesen Ort zurückzukehren, an dem er Jahrzehnte seines Lebens verbracht hatte. Er antwortete, ohne zu zögern: »Es ist für mich, als würde ich nachhause kommen.« Ich fragte nach: »Und was ist es, dass dieses Gefühl in dir auslöst?« Er lächelte und sagte: »Es sind die Menschen. Es ist die gewohnte Umgebung. Es ist die vertraute Ordnung. Und es sind die Rituale. All das zusammen schenkt mir ein Gefühl von Heimkehr.«

Tatsächlich habe ich genau das in der Begegnung mit den Mönchen selbst erlebt. Während meiner Aufenthalte im Kloster ist mir aufgefallen: Ich habe nie beobachtet, dass ein Mönch versuchte, seinen Mitbruder zu ändern. Sie nehmen einander an, wie sie sind. Ihre Eigenheiten, ihre Stärken, ihre Schwächen – all das wird nicht auf einen Prüfstand gestellt, sondern als Möglichkeit verstanden, in einer Begegnung zu wachsen. Diese vorbehaltlose Annahme spüre ich auch als Gast: Niemand schaut auf mich, um mich zu richten. Niemand erlegt mir Erwartungen auf.

Neben der Familie, dem Kloster und der Natur gibt es für mich noch einen ganz besonderen Raum: mein Zendo, den kleinen Raum im Dachstuhl unseres Hauses, in den ich mich seit vielen Jahren am frühen Morgen zurückziehe. Wenn ich um vier Uhr aufstehe, begebe ich mich in diesen Raum, entzünde eine Kerze, setze mich auf meine Meditationsmatte, schlage meine Klangschale an – und gehe in die Stille. Während die Welt noch schläft, während meine Frau und meine Kinder sicher in ihren Betten liegen, höre ich in der Stille auf das, was mein Körper, mein Geist, meine Seele und mein Herz mir zu sagen haben. In den ersten Stunden des Tages weiß ich: Niemand braucht jetzt etwas von mir, niemand erwartet etwas, niemand fordert etwas. Alle sind gut aufgehoben. Und diese Freiheit von Ansprüchen und Erwartungen

anderer ermöglicht mir ein hohes Maß an Aufmerksamkeit, tiefer Einkehr und innerer Ruhe. In diesen Morgenstunden geschieht etwas, das in der benediktinischen Tradition *oboedientia* genannt wird – ein tiefes Lauschen auf das, was in mir lebendig ist.

Manchmal erinnert mich mein morgendliches Ritual auch an meine Kindheit. Wenn mir damals alles zu laut und turbulent wurde, zog ich mich zurück. Ich baute mir eine Höhle – manchmal in meinem Zimmer, manchmal draußen in der Natur. Dort kroch ich hinein, niemand wusste, wo ich war, niemand konnte etwas von mir wollen. Ich war geschützt und frei zugleich. In Erinnerung an das Gefühl in diesen Momenten entdecke ich heute ein archaisches, für mich sehr starkes Bild für Geborgenheit: die Rückkehr in den Schoß der Mutter. Ein Kind im Mutterleib, getragen, gehalten.

Getragen vom Rhythmus

Von Kindesbeinen an zog es mich nach draußen. An Seen. In Wälder. Auf Wege ohne Ziel. Oft wusste ich selbst nicht genau, wonach ich suchte. Ich wusste nur, dass mir etwas fehlte, wenn ich zu lange ohne diese Orte war.

Manchmal saß ich einfach am Wasser und schaute. Manchmal ging ich durch den Wald, ohne ein Ziel zu haben. Und immer wieder stellte ich fest, dass etwas geschah, noch bevor ich es verstand. Die Gedanken wurden langsamer. Etwas in mir kam an.

Doch was ist es, das mich in der Natur zur Ruhe kommen lässt? Warum fühlt sich ein Spaziergang im Wald so gut an? Warum trägt mich der Blick über einen stillen See anders als jeder Austausch in geselliger Runde oder ein Abend vor dem Fernseher?

Sicher deshalb, weil mein Körper schneller versteht als mein Verstand. Ein weiter Blick übers Wasser. Lichter Baumbestand. Ein Hügel mit Fernsicht. Solche Landschaften haben für Menschen seit jeher Sicherheit bedeutet: Nahrung, Schutz, Überblick. Mein Atem wird ruhiger. Die Schultern sinken. Der Blick wird weiter. Es ist, als würde etwas in mir aufhören, Wache zu halten. Der Körper lässt los. Die Anspannung weicht. Ruhe und Gelassenheit sind dann nicht nur ein Gedanke. Sie sind spürbar.

Natur ist Rhythmus, sie lebt in Zyklen. Tag und Nacht. Blühen und Vergehen. Sammlung und Entfaltung. Sie kennt Maß. Sie kennt den rechten Zeitpunkt. Sie drängt nicht. Ein Same wartet, bis die Bedingungen stimmen. Ein Baum lässt los, wenn der Herbst kommt. Der Winter fordert Schonung und Sammlung. Womöglich hungert etwas tief in unserem Inneren nach genau diesem Maß. Nach einem Leben, das nicht permanent beschleu-

nigt ist. Nach einem Dasein, das im eigenen Takt schwingen darf. Und eventuell haben wir genau hier etwas verloren. Wir behandeln den Winter, als wäre er Sommer. Wir erwarten von uns Produktivität, wenn Sammlung dran wäre. Wir fordern Leistung, wenn der Körper nach Ruhe ruft. Der Winter war nie dafür gemacht, schnell, laut und dauerhaft produktiv zu sein. Er war eine Einladung zur Verlangsamung. Bevor es künstliches Licht gab, waren Winternächte so kurz, dass der Mensch gar nicht anders konnte, als mehr zu regenerieren. Das Leben zog sich zurück.

Doch beim Rhythmus geht es nicht nur um Jahreszeiten, sondern um unser Leben insgesamt. Alles hat seine Zeit. Abenteuer und Rückzug. Wachsen und Reifen. Arbeiten und Beten. Tätigkeit und Sammlung gehören zusammen.

Wo dieser Wechsel verloren geht, entsteht Unordnung. Und Unordnung lässt uns nicht zur Ruhe kommen. Wahrscheinlich fühlen wir uns deshalb so oft entwurzelt, weil wir keinen inneren Rhythmus mehr haben, der uns trägt. Kein klares Maß zwischen Tun und Lassen. Kein Wechsel zwischen Begegnung und Stille. Kein Raum, in dem der Alarm wirklich verstummt. Wo der Rhythmus abhandenkommt, finden Dinge keine Ordnung mehr. Und Ordnung meint hier nicht Kontrolle. Nicht Strenge. Nicht Perfektion. Ordnung meint das rechte Maß zur rechten Zeit. Ordnung ist das mit Leben erfüllte Wissen: Jetzt ist Sammlung angesagt. Jetzt ist Entfaltung möglich. Ordnung ist Einklang. In der Natur ist nichts dauerhaft chaotisch. Auch der Sturm hat seine Zeit. Und auf den Winter folgt das Frühjahr.

Alles steht in einer größeren Ordnung, die trägt. Der Boden, auf dem ein Gefühl von Geborgenheit wächst, ist Ordnung. Wenn wir im Rhythmus sind, ist es in Ordnung. Und wenn es in Ordnung ist, sind auch wir in Ordnung. Nicht im Sinne von fehlerlos. Sondern im Sinne von stimmig. Ordnung bringt Ruhe. Ruhe bringt Klarheit. Und Klarheit schenkt Geborgenheit. Zuhause in mir könnte auch bedeuten, in eine solche Ordnung zurückzu-

finden. Nicht in eine äußere Disziplin, sondern in einen inneren Takt. In einen Rhythmus, der uns nicht antreibt, sondern trägt. Denn erst, wo ein Rhythmus uns hält, können wir vieles von dem, was uns fordert und erschöpft, für eine Zeit loslassen.