

Die Corona-Klausur

Religionen haben Erfahrungen mit Klausur. Sieben geistliche Empfehlungen für den Rückzug in Corona-Zeiten

Von Martin Rötting

Alle Religionen kennen Phasen des Rückzugs. Oft dienen sie dazu, innere Orientierung oder spirituelle Wegweisung zu erhalten. Es gibt festgesetzte Zeiten (etwa die Fastenzeit), aber auch Retreats, oft vor oder zum Wechsel von Lebensphasen. Im Umgang mit Klausur sind sich die spirituellen Traditionen erstaunlich ähnlich. Das Wort Mönch bedeutet »allein«, ein Kloster verkörpert die Idee, allein in Gemeinschaft zu leben. Viele von uns müssen derzeit wie ein Mönch oder wie in einem Kloster leben. Natürlich haben wir die Corona-Klausur nicht gewählt. Aber vielleicht können wir aus Erfahrungen spiritueller Traditionen schöpfen, um mit der belastenden Situation besser umzugehen.

1. Strukturiere den Tag: Kirchenglocken läuten, um die Gemeinde zum Gebet zu rufen. Früher hielten Menschen auf den Feldern inne für ein kurzes Gebet, Psalmen oder ein Lied. In muslimischen Gegenden hört man den Imam. »Unterbrechung«, so Johann Baptist Metz, ist die kürzeste Definition von Religion. Man kann ein Lied singen, um Pausen zu strukturieren. Man kann beten, zur gleichen Zeit gemeinsam einen Text lesen, in Gedanken oder in der Stille verbunden sein.

2. Entdecke gute Rituale: Viele Rituale drehen sich um Mahlzeiten: Ein Klassiker ist das Tischgebet. Wie wäre es, während des Essens das Handy nicht zu benutzen? Das oft in Klausur praktizierte Schweigen könnte zum Bemühen werden, den anderen wirklich zuzuhören. Vom Kindergarten brachte mein Sohn ein neues Ritual mit: Beim Händewaschen zweimal Happy Birthday singen. Religionen nutzen und erfinden Lieder, die in schwerer Zeit die Stimmung heben. So entstanden die Negro-Spirituals.

3. Feiere den Moment: Das ist in Zeiten von Hiobsbotschaften nicht einfach. Aber es ist eine religiöse Weisheit, dass man gerade in



Die Weisheit des Einsiedlers: Gemälde aus dem 11. Jahrhundert

der Krise die Aufmerksamkeit dem gegenwärtigen Moment schenken soll. Die Biografien von Heiligen oder geistlichen Meistern betonen das. Damit ist nicht gemeint, dass wir nicht planen oder uns informieren sollen. Aber wenn die Nachrichten gehört sind, können wir uns auf etwas fokussieren, was unseren Geist positiv stimmt. Jedes Tun kann zum Gebet werden. Nächstenliebe wird zum Gottesdienst, wenn wir für andere sorgen. Abwaschen, putzen, mit den Kindern spielen, all das heißt, den Moment feiern. Und wenn alles zu viel ist: Nimm dir fünf Minuten Zeit und achte nur auf den Atem. In vielen Religionen ist der Atem eine Verbindung mit dem Göttlichen, dem Sein.

4. Bleibe in Verbindung: Man geht in ein Retreat, um es wieder zu beenden! Es macht keinen Sinn, sich in eine Höhle zu verkriechen, bis man stirbt. Die Klausur ist eine Zeit der Reifung. Spirituelle Traditionen

helfen herauszufinden, wie wir mit anderen in Verbindung bleiben. Auch ohne physischen Kontakt. Eine der wichtigen Weisheiten lautet: positive Gedanken für andere, Gebete, Kerzen anzünden, Bilder aufstellen, Steine legen, Räucherstäbchen entzünden, eine Blume betrachten. Eine alte Idee ist der Hausaltar: Wenn wir jemanden vermissen, können wir dort ein Bild aufstellen.

5. Teile die guten Gedanken: Nach einer abgesagten Geburtstagsparty schickten sich die Kinder Bilder per WhatsApp. Italiener singen von Balkonen ... Es gibt unzählige kreative Möglichkeiten.

6. Stelle dich den Ängsten: Im Christentum sind mit »Dämonen« keine Hollywood-Kreaturen gemeint, sondern Aspekte unseres Innenlebens, die in Klausurzeiten stark werden. Man bekämpft sie mit der Rückkehr zum Atem und einem positiven Gedanken, den man wiederholt. Theresa von Avila rät: Verwende ein Wort, das dir guttut! Der Trick ist, schnell zu sein und zum Atem zurückzukehren, sobald ein Dämon auf-

taucht. Ein allgemeiner Satz wäre »Für das Gute in aller Welt«.

7. Humor: In Zeiten der Anspannung und Gereiztheit hilft es, dem anderen mit Milde und Humor zu begegnen. Entdecke in ihm Christus oder den Bodhisattva oder schlicht einen hilfreichen Menschen ... In Klausur, in psychischer Distanz zu sein bedeutet für Religionen immer, gleichzeitig mit der ganzen Menschheit verbunden zu sein. Jeder Atemzug soll das Universum retten, heißt es im Zen.

In unseren spirituellen Traditionen liegt unendlich viel Erfahrung für den Umgang mit einer nun notwendigen Klausur bereit. Bei allem Leid und bei aller Herausforderung kann dies ein Segen sein. ◆

Martin Rötting, geboren 1970, ist Professor für Religious Studies an der Universität Salzburg. Der Beitrag ist auf Youtube als Online-Vorlesung verfügbar.

<https://www.youtube.com/watch?v=rFRqaAl4ulk>