

Zacharias Heyes

DER
KLEINE
MÖNCH
RÄUMT
AUF



Vier-Türme-Verlag



Der Vorsatz 11

BENEDIKTINISCHE TRADITION:
ZENTRIERUNG 15



Aller Anfang ist schwer 27

BENEDIKTINISCHE TRADITION:
TUN, WAS DRAN IST 32



Sich selbst erkennen 41

BENEDIKTINISCHE TRADITION:
DER BLICK IN DEN SPIEGEL 46



Schritt für Schritt 65

BENEDIKTINISCHE TRADITION:
DER REALISTISCHE IDEALISMUS 72



Loslassen 91

BENEDIKTINISCHE TRADITION:
DIE DURCHREISE 102



Alles hat seinen Platz 119

BENEDIKTINISCHE TRADITION:
DAS WEITE HERZ 129





Über das Kloster auf dem sanften Hügel, in dem der kleine Mönch lebte, war schon lange die Nacht hereingebrochen. Die Lichter waren ausgegangen und kühle Nachtluft umwehte den schlanken Glockenturm. Alle schliefen längst – nur der kleine Mönch lag noch wach in seinem Bett. Immer wieder wälzte er sich von links nach rechts und fand keinen Schlaf.

»Ich will ein Glas Wasser trinken, vielleicht wird es dann besser«, sagte er zu sich selbst. Ohne Licht zu machen streckte er die Beine aus dem Bett, stand auf und setzte seine Schritte vorsichtig in die Dunkelheit.

»Autsch!« – sein nackter kleiner Zeh stieß an den Bücherstapel, den er gestern auf den Boden neben seinen Tisch gestellt hatte. Denn leider lagen so viele Dinge verstreut auf der Tischplatte, dass er dort keinen Platz mehr für die Bücher gefunden hatte.

Der kleine Mönch tastete nach der Stuhllehne, um sich nicht gleich wieder zu stoßen, machte einen Schritt und – »Autsch!« – trat auf etwas Kantiges: dem Bleistiftspitzer, der wohl beim Wühlen auf dem Tisch heruntergefallen war.





Frustriert machte der kleine Mönch die nächsten Schritte zum Wasserhahn. Im Dunkeln tastete er nach dem Glas, das immer rechts am Waschbecken stand, und schubste dabei – »Plumps!« – die Rosenseife, die er sich auf dem Jahrmarkt gekauft hatte, vom Waschbeckenrand.

»Ich sollte wohl einmal aufräumen ...«, stöhnte er leise. Er fand das Glas, schenkte sich ein und nahm drei kleine Schlucke. Er stellte das Glas ab – natürlich nicht, ohne dass die Zahnbürste dabei herunterfiel – und tapste vorsichtig zurück in sein Bett.

»Ich sollte wohl einmal aufräumen ...«, sagte er noch einmal, und rieb sich den kleinen Zeh, der immer noch wehtat.

»Und morgen fange ich damit an!«



Der Vorsatz

In mir steigt sofort ein Bild auf, wie die Zelle des Kleinen Mönches ausgesehen haben mag – jeder freie Platz ist gefüllt mit einem Gegenstand, der eine Erinnerung birgt und ihm deshalb wichtig ist. Das kenne ich von mir. Erinnerungen an schöne Momente oder Urlaubstage, an wichtige Ereignisse und bedeutende Situationen im Leben möchte man bewahren. Und deshalb hängt man sich zum Beispiel ein Bild von diesem besonderen Moment an die Wand oder bringt aus einem schönen Urlaub in den Bergen einen Stein mit. So sammelt sich mit der Zeit in der Wohnung oder im Haus viel an. Bei mir zu Hause stehen heute noch Kisten im Keller, in denen unsortiert eine ganze Menge Fotos gesammelt sind – Erinnerungen an meine Jugend- und Studienzeit. Ich habe aber seit Jahren diese Bilder nicht mehr angeschaut. Jedes Mal, wenn ich im Urlaub bei meiner Mutter bin, werde ich liebevoll daran erinnert, doch endlich mal diese Kisten durchzuschauen, die Fotos zu sortieren und den Rest zu entsorgen. Und damit im Keller wieder Platz zu schaffen.

Bisher ist es jedoch bei dieser liebevollen Erinnerung geblieben. Denn wenn ich schon einmal dort bin und Urlaub habe, genieße ich viel lieber die freien Tage und verbringe sie mit schönen Dingen, anstatt aufzuräumen. Aber auch im alltäglichen Lebensumfeld erfahre ich, wie schwer es manchmal ist, aufzuräumen.

Ich erinnere mich an einen Menschen, der mich während meines Studiums auf meinem spirituellen Weg begleitet hat und den ich deswegen öfter besuchte. Jedes Mal, wenn ich seine Wohnung betrat, bewunderte ich die glasklare Ordnung. An keiner Stelle lag etwas Unnützes herum; Pflanzen schmückten die Wohnung und gaben ihr eine lebendige Atmosphäre. Bis heute habe ich immer wieder in meinen Räumen im Kloster – meinem Zimmer und dem Büro – Anläufe unternommen, eine solche glasklare Ordnung zu schaffen. Es ist mir nicht gelungen, immer wieder muss ich aufräumen und den Dingen ihren Platz geben. Entscheidend ist wohl, wie beim kleinen Mönch auch, der feste Vorsatz, wirklich Ordnung schaffen zu wollen..

Ich erinnere mich dann immer an die Momente, in denen mir das Aufräumen und Ordnung schaffen gelungen sind. Anschließend habe ich mich sehr wohl gefühlt – in meinem Wohnraum und in meiner Haut. So war es zum Beispiel, als ich nach meinem Studium meine erste eigene Wohnung bezogen und diese nach einer Weile zum ers-

ten Mal alleine aufgeräumt und geputzt hatte. Ich hatte mir extra Zeit genommen, um alles Notwendige einzukaufen und dabei genau überlegt, welches Reinigungsmittel das Beste wäre und welcher Wischmopp der Praktischste. Dann legte ich los. Auslöser für dieses Aufräumen und Putzen war nicht nur, dass man eben eine Wohnung regelmäßig reinigen und sauber machen muss, sondern auch, dass ich spürte, meine Wohnung ist zu voll, es liegt zu viel herum und ich fühle mich damit unwohl. Es war zwar nie so extrem wie beim kleinen Mönch, der merkt, dass der Weg zum Wasserhahn durch all seinen Kram beinahe schon blockiert ist, aber es fehlte mir auch so etwas wie eine Grundordnung, die es mir ermöglicht, mit einem Blick zu sehen, wo ich etwas finden kann, um mit einem Handgriff die notwendigen Dinge aus dem Regal herausnehmen zu können – am besten noch blind.

Aufräumen hat aber nicht nur den Sinn, dass eine übersichtliche Ordnung entsteht, die praktisch ist. Vielmehr kann auch unsere Seele ganz anders atmen, wenn ein Zimmer, ein Raum, eine Wohnung aufgeräumt und geputzt ist, alles seinen Platz gefunden hat und nichts Überflüssiges herumliegt.

Ich erinnere mich dabei an mehrere Seminare im »Emotional Dance Process« (EDP), an denen ich teilnehmen durfte. Das ist eine Tanztherapie, bei der Prozesse und

Themen eines Menschen durch Tanz ausgedrückt und durchlebt werden. Die Leiterin dieser Seminare achtete stets sehr konsequent darauf, dass in den großen Tanzräumen, in denen die Kurse stattfanden, nichts herumlag – weder Handtaschen noch Wasserflaschen noch Sonstiges. Denn nur so hat die eigene Seele im Tanzprozess Raum zum Atmen, kann sie sich durch den Körper ausdrücken, wird nicht abgelenkt und erlebt so einen echten Frei-Raum.

Gleiches gilt, denke ich, für die eigenen Wohn- und Arbeitsräume. Ein Mitbruder erzählte mir, dass das Aufräumen und Sortieren seines Zimmers auch ihn selbst wieder in eine innere Ordnung bringt. Gerade wenn man in der Seele unaufgeräumt ist, keinen klaren Blick hat, kann ein ganz konkretes Aufräumen im Zimmer, in der Wohnung, im Haus die Seele ordnen, sie frei machen und wieder atmen lassen.

Und das wird der kleine Mönch sicher auch erleben, wenn er seinen Vorsatz, aufzuräumen, in die Tat umsetzt.