

**Zeitschrift:** Mariastein : Monatsblätter zur Vertiefung der Beziehungen zwischen Pilgern und Heiligtum

**Herausgeber:** Benediktiner von Mariastein

**Band:** 59 (1982)

**Heft:** 3

**Artikel:** "Unruhig ist unser Herz...". XIV

**Autor:** Bütler, Anselm

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1031266>

#### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 14.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# «Unruhig ist unser Herz . . .» XIV

P. Anselm Bütler

## In der Freude Gott erfahren

In der letzten Folge war die Rede von der Gotteserfahrung im Leiden. Es drängt sich nun notwendig die Frage auf: Und in der Freude? Es ist nicht zu bestreiten, dass lange Zeit hindurch in der kirchlichen Verkündigung von der Freude wenig die Rede war. Weitherum standen im Mittelpunkt der Verkündigung die Themen von Sünde, vom strafenden Gott und von der Hölle. Ich möchte hier ein Erlebnis berichten, das mich fast schockartig erschütterte. Im Religionsunterricht mit 20jährigen Schülern eines Lehrerseminars stellte ich die Frage, welches die wichtigsten Lehren der christlichen Frohbotschaft seien. Fast einstimmig erhielt ich zur Antwort: Teufel, Sünde, Hölle. Es ist nicht verkehrt, wenn oft gesagt wurde, die christliche Verkündigung sei keine Frohbotschaft, sondern eine Drohbotschaft. Und doch steht im Zentrum von Jesu Verkündigung und Wirken eindeutig die beglückende, «erfreuende» Kunde, dass Gott alle Untreue der Menschen vergeben habe und den Menschen die Freude der Gottesherrschaft schenken wolle. Schon die Geburt Jesu wird von Lukas als ein erfreuendes Ereignis dargestellt. Als Jesus geboren wurde, so lesen wir bei

Lukas, «lagerten in jener Gegend Hirten auf dem Felde und hielten Nachtwache bei ihrer Herde. Da trat der Engel des Herrn zu ihnen, und der Glanz des Herrn umstrahlte sie. Sie fürchteten sich sehr, der Engel aber sagte zu ihnen: ‹Fürchtet euch nicht, denn ich verkünde euch eine grosse Freude, die dem ganzen Volk zuteil werden soll: Heute ist euch in der Stadt Davids der Retter geboren; er ist der Messias, der Herr›» (Luk 2, 8–11). Wenn die Geburt des Messias eine Freude ist, die dem ganzen Volke zuteil werden soll, dann muss diese Freude auch erfahren werden. Den Menschen wird Freude geschenkt, in der sie Gottes Liebe und Güte erfahren können. Das war den ersten Christen lebendig bewusst. In den Ausführungen über die Erfahrungen des lebendigmachenden Geistes wurde die entscheidende Stelle von Paulus zitiert: «Die Frucht des Geistes ist Liebe, Freude, Friede . . .» (Gal 5, 22). In diesem Artikel soll *anhand der Benediktusregel aufgezeigt werden, wie in der Freude Gott erfahren werden kann.*

### *1. Tatsache der Gotteserfahrung in der Freude*

Benedikt wurde lange Zeit verstanden als der strenge, ernste Meister. Nicht selten sind Bilder oder Skulpturen, die ihn mit einer Rute in der Hand darstellen. Wer die Benediktusregel nur oberflächlich durchliest, kann tatsächlich diesen Eindruck bekommen. Es ist viel von Strafen die Rede. Mehrere Kapitel behandeln Art und Mass der Strafe. Und immer wieder kommt Benedikt zu sprechen auf die Strafe der Hölle, die schlechten Mönchen bevorsteht. Demgegenüber spricht Benedikt nur selten von der Freude, die eine Gabe des Geistes ist. Um so beachtenswerter ist es, in welchem Zusammenhang er von dieser Erfahrung der inneren Freude spricht. Es sind Lebenssituationen, in denen wir normalerweise alles andere empfinden als Freude.

Da ist einmal die Bestimmung über besondere Busswerke und Opfer während der Fastenzeit. Wer von uns kann sagen, dass ihm solche Opfer Freude bereiten? Psychologen würden da rasch von masochistischer Perversion sprechen. Bene-

dikt sieht das anders. Und wir können diese andere Sicht nur nachvollziehen, wenn wir dabei an den oben zitierten Text des hl. Paulus im Galaterbrief denken. Benedikt sagt: «Jeder soll von sich aus über das ihm bestimmte Mass hinaus in der Freude des Heiligen Geistes Gott etwas zum Opfer darbringen» (Kap. 49). Dass diese Freude an Opfern nicht Masochismus ist, sondern Wirken des Geistes, wird einsichtig aus zwei anderen Stellen.

Die erste Stelle findet sich in Kapitel 7, das von der Demut handelt. In diesem Kapitel wird vom Mönch ziemlich Hartes verlangt. Diese Härten ergeben sich vor allem im Gemeinschaftsleben, in dem jeder unter den Fehlern des andern zu leiden hat, die er aber in Geduld ertragen soll. Andere Forderungen in diesem Demutskapitel sind: Keinen Gefallen daran finden, den eigenen Willen zu tun; aus Liebe zu Gott sich in vollkommenem Gehorsam dem Obern unterwerfen; dem Abt alle bösen Gedanken offenbaren, die im Herzen aufsteigen, ebenso alles Böse, das der Mönch heimlich begangen hat, ohne etwas davon zu verborgen; mit dem Allergeringsten und Schlechtesten zufrieden sein.

Dann kommt der entscheidende Abschluss des Demutskapitels: «Hat der Mönch alle Stufen der Demut erstiegen, gelangt er bald zu jener Gottesliebe, die vollkommen ist und die Furcht vertreibt. In der Kraft dieser Liebe beginnt der Mönch alle Vorschriften nicht mehr aus Furcht vor der Hölle einzuhalten, sondern aus Liebe zu Christus, weil ihm das Gute zur Freude geworden ist.» Und dann folgt der begründende Schlussatz: «Diesen Zustand der Vollendung (die Freude) wird der Herr durch den Heiligen Geist an seinem Arbeiter offenbar machen, der frei geworden ist von Fehlern und Sünde.» Dass es sich hier wirklich um Gotteserfahrung in der Freude handelt, zeigt der Zusammenhang. Das Demutskapitel knüpft an die Gotteserfahrung Jakobs an, als er im Traum die Himmelsleiter sah, auf der Engel auf- und niedersteigen. Als Jakob aus dem Schlaf aufwachte, bekannte er voll Staunen: «Wirklich, der Herr ist an diesem Ort, und ich wusste es

nicht.» Zugleich ist damit über die Gotteserfahrung etwas ganz Entscheidendes gesagt: Man kann sie nicht programmieren und durch Techniken herbeizwingen, auch nicht Meditationspraktiken und -techniken, seien sie nun westlichen oder östlichen Ursprungs. Gott schenkt sie wann, wem und wo er will, und dies sehr oft in unerwarteten Momenten und Ereignissen.

Eine andere und, wie mir scheint, die schönste Aussage über Gotteserfahrung in und durch Freude findet sich im Prolog zur Benediktusregel. Der Prolog, der eher einen ernsten, warnenden, ja düsteren Ton besitzt, schliesst mit der Aufmunterung: «Wir wollen eine Schule für den Herrendienst gründen. Sollten dabei Vernunft und Billigkeit zur Besserung unserer Fehler und zur Bewahrung der Liebe da und dort etwas strenge Anforderungen stellen, so verlass nicht gleich voll Angst und Schrecken den Weg des Heiles, der am Anfang nun einmal eng sein muss. Sobald man aber im klösterlichen Leben und im Glauben Fortschritte macht, weitet sich das Herz, und man geht den Weg der Gebote Gottes in unsagbarer Freude der Liebe.»

Welche Bedeutung solche Gotteserfahrung in der Freude für die Treue im Klosterleben, aber auch für die Treue aller Christen in ihrem Glaubensleben besitzt, zeigt der Aufruf, den Benedikt an diese Aussage anschliesst: «Wir wollen uns nie der Leitung dieses Meisters entziehen, sondern im Kloster bis zum Tode an seiner Lehre festhalten, in Geduld am Leiden Christi teilnehmen, damit wir auch verdienen, Anteil zu haben an der Herrlichkeit seines Reiches.» Das besagt doch, und dies ist wichtig gerade in unserer Zeit mit all den Glaubenschwierigkeiten: Treue im Glaubensleben, Eifer in der christlichen Lebensgestaltung ist wohl nur möglich, wenn wir immer wieder in der Freude Gott erfahren dürfen als den freudespendenden Gott.

## *2. Voraussetzungen der Gotteserfahrung in der Freude*

Gerade weil heute solche Gotteserfahrung in der Freude von entscheidender Wichtigkeit ist für die



BENEDICTUS  
FUNDATOR

Treue im Glaubensleben, stellt sich drängend die Frage, wie solche Erfahrung möglich gemacht werden kann. Zwar bleibt in Geltung, was oben gesagt wurde: Gotteserfahrung auch in der Freude kann nicht programmiert und herbeigezwungen werden. Aber wir können wenigstens die Voraussetzungen schaffen für solche Gotteserfahrung. Welches sind nach Benedikt diese Voraussetzungen?

Eine erste Voraussetzung für solche Gotteserfahrung ist die *Reinheit des Herzens*. – Denken wir nochmals zurück an die Texte, bei denen Benedikt von der Gotteserfahrung durch die innere Herzensfreude spricht. Es fällt auf, dass diese Texte immer im Zusammenhang stehen mit der Reinheit des Herzens, mit der Freiheit von Sünden. – Die Opfer, die der Mönch in der Fastenzeit zusätzlich auf sich nimmt, stehen im Dienste dieser inneren Reinheit des Herzens. Benedikt konkretisiert die Fastenzeit so: Es ist die Zeit, in der man sein Leben ganz rein bewahrt und zugleich die Nachlässigkeiten der anderen Zeiten sühnt. – Ausdrücklich nennt Benedikt die Reinheit des Herzens als Voraussetzung für die Erfahrung Gottes in der Freude am Schluss des Prologes: «Der Mönch geht den Weg der Gebote Gottes in der Freude der Liebe, sobald er im klösterlichen Leben und im Glauben Fortschritte macht.» – Ähnlich schreibt er am Schluss des Demutskapitels: «Die Freude an der Tugend, diesen Zustand der Vollendung, wird der Herr durch den Heiligen Geist an jenen wirken, die frei geworden sind von Fehlern und Sünden.»

Es ist eine Grundüberzeugung der mönchischen Weisheit, aber auch aller christlichen Glaubenserfahrung, dass die Suche nach der innern Erfahrung Gottes in der Freude das Ringen um ein reines Herz voraussetzt, damit in ihm sich Gottes Bild spiegeln und geschaut werden kann. Im Leben des hl. Wüstenvaters Antonius schreibt der hl. Athanasius: Antonius hatte den Wunsch, sich Tag für Tag vor den Augen Gottes würdig zu zeigen, reinen Herzens zu sein. «Diese Reinheit», so fügt Athanasius hinzu, «lässt unser Inneres zu einem ungetrübten Spiegel für das Bild Gottes wer-

den, das sich in der Tiefe unseres Herzens abbilden soll».

Eine zweite Voraussetzung für die Erfahrung Gottes in der Freude aber auch in andern Gnadenlagen, auf die Benedikt in seiner Regel hinweist, wie Anspruchslosigkeit, Gabe des Gebetes, Gabe des Rates, ist die *Schweigsamkeit*. Viele Stellen, in denen Benedikt von Gotteserfahrung spricht, sprechen vom «Antrieb Gottes», vom Antrieb des Geistes in uns. Um solchen Antrieb Gottes in uns wahrnehmen zu können, müssen wir in uns ein Gespür dafür entwickeln, wir müssen auf solche Antriebe aufmerksam werden. Eine wichtige Voraussetzung für dieses Gespür ist die innere Aufmerksamkeit, die Fähigkeit, in uns hinein horchen zu können. Das wiederum verlangt äussere Stille, Schweigsamkeit. Nach Benedikt ist diese Schweigsamkeit ein wichtiges Element des klösterlichen Lebens. Es ist hier nicht der Ort, die Vorschriften Benedikts über das Stillschweigen in seinen Klöstern ausführlich zu behandeln. Aber wenigstens ein paar Hinweise sollen gemacht werden.

Zuerst eine Richtigstellung eines heute noch oft vorhandenen Missverständnisses. Benedikt verlangt kein absolutes Stillschweigen. Er sieht Zeiten vor, in denen Brüder miteinander sprechen können. Allerdings legt er auch Zeiten fest, in denen absolutes Schweigen zu herrschen hat, ausser wenn dringende Angelegenheiten das Sprechen fordern. Dieses strenge Schweigegebot gilt während der Nacht: «Wenn die Mönche aus der Komplet kommen, ist es niemand mehr erlaubt, mit irgend jemand über irgend etwas zu reden» (Kap. 42). Ferner soll auch während des Essens «tiefstes Stillschweigen herrschen, so dass man kein Flüstern und keine Stimme hört ausser der Stimme des Lesers allein» (Kap. 38). – Neben diesem strengen, absoluten Schweigen kennt Benedikt das empfohlene Schweigen. Dieses ist besonders wichtig auf dem Weg zum und vom Gottesdienst. Ganz allgemein gibt er die Mahnung: «Das viele Reden nicht lieben» (Kap. 4).

Aus welchen Gründen misst Benedikt dem Schweigen so grosses Gewicht zu? Ein erstes Motiv

liegt auf der Hand, und Benedikt erwähnt es ausdrücklich: «Beim vielen Reden entgeht man nicht der Sünde.» Im Kapitel über die Schweigsamkeit führt Benedikt ein weiteres Motiv an: «Reden und Lehren kommt dem Meister zu, Schweigen und Hören ist Sache des Jüngers» (Kap. 6). Dies gilt sicher in erster Linie für das Verhältnis des Mönches zu seinem geistlichen Vater. Eine allgemeine menschliche Erfahrung weiss: Wer viel redet, kann nicht zuhören. Wenn das schon ganz allgemein für das zwischenmenschliche Gespräch gilt, dann noch viel mehr für das geistliche Gespräch. Hier heisst hören nicht einfach, mit den Ohren den Wortlaut wahrnehmen, sondern innerlich das Gehörte nachempfinden und mitvollziehen. Das aber ist nur möglich, wenn der Mensch nicht «ausgegossen» ist, sondern in Stille und Schweigen sich in sich sammelt.

«Hören auf den Meister» hat aber für Benedikt noch eine tiefere Bedeutung. Für ihn ist der eigentliche Lehrmeister Christus und durch Christus Gott. Benedikt beginnt den Prolog zur Regel mit dem Aufruf: «Höre, mein Sohn, auf die Lehren des Meisters . . . , nimm die Mahnung des gütigen Vaters an und erfülle sie durch die Tat. So wirst du durch die Mühen des Gehorsams zu dem zurückkehren, von dem du dich in der Trägheit des Ungehorsams entfernt hast.» Das Motiv des Hörens auf Christus und durch ihn auf Gott kommt in einer andern Stelle des Prologs noch viel intensiver zur Sprache: «Hören wir mit erschrecktem Ohr, was die Stimme Gottes uns jeden Tag mahnend zuruft: <Wenn ihr heute seine Stimme hört, verhärtet eure Herzen nicht>. Ferner: <Wer Ohren hat zu hören, der höre, was der Geist zu den Gemeinden spricht!> Und was sagt er? <Kommt, meine Söhne, hört mir zu.» Gott spricht zu uns durch die heiligen Schriften, aber auch im Herzen. Um dieses Sprechen Gottes zu vernehmen, müssen wir stille sein, aber auch durch unser Schweigen diese Stille pflegen.

Mit der Betonung des Schweigens führt Benedikt eine alte Mönchstradition weiter. In den Anfängen suchten Mönche die Wüste auf, um im Schweigen Ruhe zu finden für die Seele. Man

wollte Distanz gewinnen und sich nicht total ver-einnahmen lassen von einer sachintensiven Umwelt, von der Flut der Informationen, die es damals schon gab, von den Zwängen der Gesellschaft. – Ein Hauch von Stille und des Schweigens musste auch im Kloster Benedikts wehen. Man wollte ein Kloster der Schweigsamkeit und des Friedens einrichten. Und jeder Mönch muss sich einen Raum der Stille bewahren. Denn das Ziel seiner Berufung, nämlich die alles übertreffende Gottesschau, die wohl intensivste Form der Gotteserfahrung, kann der Mönch nicht anders erreichen als im Schweigen und in der Meditation. Reinheit des Herzens und Schweigen als Voraussetzungen, um Gott in der Freude erfahren zu können. Beide sind heute aktuelle Aufgaben nicht nur der Mönche sondern aller Glaubenden. Denn spätestens seit dem zweiten Vatikanischen Konzil ist es klare Lehre, dass Mönche nicht eine «bessere» Sorte Christen sind, während Laien ein weniger echtes Christentum leben. Ziel beider «Stände» in der Kirche ist dasselbe. Der Unterschied liegt nur im Weg. Auch die Christen in der Welt sind berufen zur Gottesschau. Auch für sie wird es notwendig sein, in ihrem Leben Zeiten der Stille einzubauen. Ob nicht das absolute Schweigen im Kloster zur Nachtzeit ein Hinweis sein könnte, dass auch Christen in der Welt von Zeit zu Zeit am Abend sich einen Raum der Stille schaffen sollten, vielleicht mit dem Ehepartner und den Kindern zusammen; diese Stille könnte ausmünden in ein geistliches Gespräch und in ein gemeinsames Gebet. Das traditionelle Abendgebet, das heute kaum mehr Lebenskraft hat, könnte so zeitgemäß erneuert werden. – Allerdings müssten Christen in der «Versammlung» am Sonntag zum Gottesdienst erfahren können, dass solche Stille, z. B. nach dem Verkünden des Wortes Gottes, fruchtbringend ist. Solange unsere Gottesdienste mit Wortgeschwall überladen sind, werden die Christen kaum den Weg zur Stille finden, die hie und da einmünden kann in eine beglückende Freuderfahrung, in der wir spüren: Ja, jetzt weiss ich, Gott ist bei mir, er stillt das Sehnen meines Herzens, das Verlangen meiner Seele.