

**Fidelis Ruppert - Geistlich kämpfen lernen –Benediktinische
Lebenskunst für den Alltag - Münsterschwarzach: Vier-Türme-
Verlag 2012**

Der Autor gesteht zu Beginn, dass das Kämpfen gar nicht sein Thema war, durchaus auch aufgrund der Erfahrungen, die er im Krieg gemacht hat. Dennoch hat er sich dem Kampfsthema gestellt. Er begründet dies mit der Erfahrung, dass nicht alles, was der Verstand eines Menschen produziert, mit sanftem, gewährendem Umgang zu lösen ist. Das wäre schön, aber realistisch scheint es nicht. Allerdings braucht es intelligente Methoden des Kämpfens. Diese beschreibt Fidelis Ruppert.

Was bietet Pater Ruppert? Es geht darum, mit anfechtenden Gedanken, die als Störungen kommen, umzugehen. Damit greift er ein Thema auf, dass in der Psychologie auch behandelt wird, nämlich beim Umgehen mit einer ganzen Reihe von Themen wie Angst, Depression, Sucht oder zwanghafte Reaktionen. Dazu kommt in der heutigen Welt noch die Versuchung durch die Medien- und Informationsüberflutung.

Fidelis Ruppert stellt Methoden vor, den störenden Impulsen, die sich in das Innere eines Menschen einschleichen wollen, entgegenzutreten. Eine ist ein heiliges Wort, etwa eines von Jesus dem Gegenüber entgegen zu schleudern. Dieses Mantra-Verfahren, wie man es allgemein ausdrücken kann, verschiebt den inneren Aufmerksamkeitsfokus. Und darum geht es, die innere Aufmerksamkeit braucht eine Lenkung woanders hin. Für tief gläubige christliche Menschen ist hier die innere Anlehnung an die Figur des Jesus eine Hilfe. Entweder der Mensch hat eine große innere Selbstsicherheit aufgrund eines in der Kindheit geschenkten Urvertrauens. Oder er kann sich innerlich eine Figur wählen, die hilfreich zur Seite steht. Im Christentum sind das oft Heilige, im Buddhismus die vergleichbaren Bodhisattvas, Erleuchtete, die aus Mitgefühl für die Leidenden zur Verfügung stehen.

Eine andere Methode ist, es zuzulassen und damit eine Zeitlang die Spannung auch auszuhalten. Eine weitere Methode ist, die störenden Gedanken am Anfang zu erwischen. Nisten sie sich erst ein, wird es schwieriger. Das heißt die vorgenannte Methode, eine Zeitlang mit der Spannung zu gehen, ist nicht jedem möglich. Auch kann es ratsam sein, eine andere, in der Geistesbeherrschung und auf dem Weisheitsweg fortgeschrittene Person als Gesprächspartner zu nutzen. Das Mitteilen führt zu der Erfahrung, damit nicht alleine zu sein, Anregungen zu bekommen, vielleicht auch „den Kopf zurecht gerückt“ zu bekommen.

Der Umgang mit dem eigenen Körper, seiner Ernährung etc. und auch seiner Erweiterung der räumlichen Umgebung des Menschen sind weitere zentrale Punkte. Ordnung tritt als wesentliches Prinzip zur Erzeugung innerer Stärke hinzu. Dies beginnt mit dem Tagesablauf und der Strukturierung des eigenen Umfeldes. Viele Menschen, die von außen impulsgesteuert sind, merken dies nicht.

Alles in allem ist der Hauptgrundsatz des Buches: Wir sind nicht unsere Gedanken und Gefühle. Sie sind selbstgesteuerte wichtige Instrumente, in ihrer Eigendynamik allerdings gefährlich. Sie haben großen Einfluss, aber es gilt eine Identität jenseits der Gedanken und Gefühle zu entwickeln.

Interessant ist bei Fidelis Ruppert, dass er sei Wissen aus Quellen bezieht, die weit vor unserer hektischen Zeit, nämlich vor 1700 Jahren entstanden. Er bezieht sich sehr stark auf die Wüstenväter, frühe Mönche besonders in Ägypten, die aufgrund der Christenverfolgungen in die Wüste geflüchtet waren, als Einsiedler lebten und von denen längst nicht alle dieses harte Leben führen konnten. Außerdem zieht er als Benediktiner natürlich die Regeln seines Ordensgründers Benedikt hinzu.

Der Autor stammt aus der christlichen Tradition. Allerdings ist die innere Auseinandersetzung mit störenden Gedanken- und Gefühlsimpulsen auch in anderen Weisheits- und Religionstraditionen schon immer ein Thema. So ist selbst im friedlichen Buddhismus eine kämpferische Haltung gegenüber den dort „Geistesgifte“ genannten Anwendungen, ein wichtiger Teil. In der Ausprägung des

Zen-Buddhismus ist eine kämpferische Haltung inneren Anfeindungen gegenüber wesentlich und auch die Figur des Samurai entwickelt sich durch innere Disziplin. Sogar der in den letzten Jahren im Islam häufig verwendete Begriff des Jihad ist in erster Linie ein Kampf mit den eigenen inneren Störungen des spirituellen Weges. Das nach außen Bekämpfen Anderer ist nur eine Projektion der eigenen Themen.