

Anselm Grün

# QUARANTÄNE! EINE GEBRAUCHSANWEISUNG

So gelingt friedliches Zusammenleben zu Hause

Mit Simon Biallowons

HERDER 

FREIBURG · BASEL · WIEN



MIX  
Papier aus verantwortungsvollen Quellen  
FSC® C014496

Als deutsche Bibelübersetzung ist zugrunde gelegt:

*Die Bibel. Die Heilige Schrift  
des Alten und Neuen Bundes.  
Vollständige deutschsprachige Ausgabe*

AO  
DIE BIBEL

© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2020  
Alle Rechte vorbehalten  
[www.herder.de](http://www.herder.de)

Umschlaggestaltung: © Verlag Herder  
Umschlagmotiv: Archiv Herder  
Satz: Daniel Förster, Belgern  
Herstellung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN Print 978-3-451-38869-9  
ISBN E-Book 978-3-451-82165-3

# Inhalt

Widmung .....	7
Warum dieses Buch? .....	9
Erfahrung aus über 1500 Jahren: Die drei Benedikt-Kriterien .....	13
Aus dem Rhythmus gebracht: Die Stunde der Rituale	27
Alte und neue Ziele: Das uralte Mittel gegen Trägheit und Traurigkeit .....	43
Nischen, Frei-Räume und die Frage: Bin ich bei mir daheim? .....	57
Balance halten: Nähe und Distanz .....	69
Keine Angst vor Emotionen – oder: Wie ich mich und andere aushalte .....	81
Von der falschen und der rechten Sorge – oder: Warum Solidarität mehr als ein Fremdwort ist .....	87
Über die Autoren .....	95



# Widmung

Das Buch, das aus einem gemeinsamen längeren Gespräch zwischen Simon Biallowons und mir entstanden ist, widmen wir beide allen Menschen, die durch die Corona-Krise aus dem Gleichgewicht geraten sind. Wir haben diese Gedanken aber auch aufgeschrieben für alle Menschen, die durch diese Krise aufgerüttelt worden sind und das Gefühl haben, dass wir unser Leben neu bedenken sollten. Denn Situationen, wie sie durch die Corona-Krise ausgelöst worden sind, werden uns immer wieder begegnen: das Leiden an der Enge, das Leiden an unserer Gefährdung durch Krankheit und Tod, das Leiden an unserer Hilflosigkeit und unserem Ausgeliefertsein an Situationen, die wir uns selbst nicht ausgesucht haben, die Erfahrung von schweren Zeiten, die wir durchmachen. Die Krise hat Fragen in uns wachgerufen, wie wir mit unseren Emotionen umgehen, wie wir zueinander stehen und welche Ziele wir uns setzen wollen. So wird uns die Krise noch lange beschäftigen und vor die Frage stellen: Wie verstehen wir uns selbst als Menschen in dieser Gesellschaft? Wo-

rin sehen wir den Sinn unseres Lebens? Welche Spur möchten wir eingraben in unsere Welt?

So möchte ich allen Lesern und Leserinnen Gottes Segen wünschen und diesen Segen ausdrücken in einem Gebet: »Barmherziger und guter Gott, segne alle Menschen, die von der Corona-Krise aus ihrem gewohnten Leben herausgerissen wurden. Lass Deinen Segen um sie sein wie ein schützender Mantel, so dass sie sich bei all der Unsicherheit, die unsere Gesellschaft prägt, in Deinem Segen geborgen und behütet fühlen. Durchdringe sie mit Deinem Segen, dass sie trotz der äußeren Gefährdung mit sich selbst in Einklang kommen, dass sie bei allem äußeren Unfrieden mit sich selbst in Frieden sind. Segne sie, damit sie für andere zum Segen werden dürfen. So lasse Gott sein gütiges Antlitz über Euch leuchten und schenke Euch Seinen Frieden. Amen.«

# Warum dieses Buch?

Vielleicht wird sich manch einer fragen, ob es wirklich nötig war, solch ein Buch jetzt zu veröffentlichen. Ich kann solche Fragen verstehen. Aber ich glaube zutiefst, dass wir alle in solch einer Situation zusammenhalten müssen, dass wir uns solidarisch zeigen müssen, dass wir uns unterstützen und teilen müssen – und mit diesem Buch möchte ich die Erfahrungen, die wir Mönche seit mehr als 1500 Jahren gemacht haben und die heute wirklich konkret helfen können, teilen. Und ich möchte mit diesem Buch die Erfahrungen teilen, die die Menschen in Taiwan mit dieser Krise gemacht haben. Meine taiwanesischen Verlegerin, Frau Hsin-Ju Wu, erzählte mir, wie die ganze Gesellschaft gemeinsam die Krise bewältigen will. Sie handeln nach dem Grundsatz: »Ich schütze mich, um dich zu schützen.« So prägt eine christliche Idee die ganze Gesellschaft, in der nur 6 % Christen sind. Es geht mir in diesem Buch um die beiden Gedanken: die Solidarität und den guten Umgang mit der Situation, in der wir auf uns selbst geworfen sind, in der uns viele Ausweichmöglichkeiten genommen werden.

Wir Mönche kennen uns aus mit Abgeschlossenheit, mit Stille, mit Zusammenleben auf engstem Raum. Und natürlich können diese Erfahrungen nicht Probleme der Wirtschaft lösen, sie können keine Existenzen retten, sie können keine Warenengpässe beheben, sie können auch keine Kranken heilen. Und auf keinen Fall dürfen wir diese Krise, die die meisten in diesem Ausmaß so noch nie erlebt haben, und die sehr konkrete Auswirkungen hat, die Existenzen bedroht, die in unseren Alltag auf eine Weise eingreift, wie wir es bislang nicht kannten, bagatellisieren und spirituell überhöhen.

Zugleich dürfen wir gerade jetzt die existenziellen Momente und Bedürfnisse nicht missachten, weil der Mensch von mehr lebt als dem Brot allein. Deshalb können wir mit unserem Wissen obige Probleme sicher nicht lösen. Aber wir können mithelfen, dass etwas vielleicht besser gelingt, was wir manchmal verlernt haben: Zusammenleben. Wir leben in einer Zeit, in der es immer mehr Single-Haushalte gibt, in der Patchwork-Familien häufiger werden, in der wir nicht selten sehr verschiedene Lebens-Rhythmen haben, die von Schule oder Arbeit extern immens bestimmt sind, und sind tagelanges und enges Zusammenleben oft schlichtweg nicht mehr gewohnt. Das ist kein Vorwurf, woher auch? So, wie unser Leben getaktet und

unsere Gesellschaft strukturiert ist, haben wir nicht selten weniger Berührungspunkte. Sich aus dem Weg zu gehen, scheint einfacher als früher. Doch das geht jetzt nicht mehr. Damit meine ich nicht nur, anderen aus dem Weg zu gehen. Wir gehen oft auch uns selbst aus dem Weg, flüchten uns dorthin und hierhin, suchen Ablenkungen und immer neue Reize. Das wird jetzt schwieriger, teilweise sogar unmöglich!

Der Begriff »Quarantäne« steht für eine Zeit der Abgrenzung, der Isolation, zeitlich begrenzt. Das ist wichtig: Es wird ein Ende der Quarantäne geben, das sollten wir uns immer wieder sagen. Allerdings weist die Herkunft des Wortes auch darauf hin, wie schwer und fordernd diese Zeit sein kann. Anfang des 15. Jahrhunderts mussten Seeleute, die unter Verdacht standen, die Pest oder andere Seuchen an Bord zu haben, außerhalb von Häfen ankern. In Italien bezeichnete man das als *quaranta giorni*, als »vierzig Tage«. Diese vierzig Tage und das Wort erinnern an das italienische *quaresima*, die Fastenzeit. Die Fastenzeit ist eine Zeit des Verzichts, eine Übungszeit, die den Menschen auf die Probe stellt. Nicht nur spirituell, sondern ganz konkret. Dass die Corona-Quarantäne mit der Fastenzeit zusammenfällt, ist dabei ein bemerkenswerter Zufall. Einer, den wir aber durchaus bedenken können, wenn es darum geht, was diese Zeit für uns und unsere Gesell-

schaft bedeutet. Wenn wir fragen, wie wir durch diese Krise kommen und was wir daraus lernen, ohne in einen blinden Fatalismus oder auch naives »Lob der Krise« abzurutschen. Denn wie gesagt: Viele Konsequenzen und Folgen haben mit Fastenzeit und Spiritualität nichts zu tun. Da sind Solidarität und Zusammenhalt, Wirtschaft und Politik, die gesamte Gesellschaft gefragt, konkret und immer wieder aktuell.

Das auszuhalten, sowohl die anderen als auch sich, das Zusammenleben oder auch die Einsamkeit, das ist eine hohe Kunst. Wir Mönche versuchen, uns in diese Kunst einzuüben. Wir haben dabei manche Schätze entdeckt, die wir auch selbst wiederentdecken müssen, auch dafür dient dieses Buch. Und wir haben konkrete Lösungen entwickelt, die auch außerhalb des Klosters funktionieren können, besonders in diesen Ausnahmesituationen, aber auch generell in Krisen und Umbrüchen. Diese Schätze, Wege und Lösungen anzubieten und mit Ihnen zu teilen, das ist mein Wunsch und Anliegen dieses Buches.

# Alte und neue Ziele: Das uralte Mittel gegen Trägheit und Traurigkeit

Die Berge sind für mich nicht nur ein Ort, um mich in »Form« zu halten. Sie sind auch, wie bereits erwähnt, Sinnbild des menschlichen Lebens in all seinen Facetten. Ein Begriff aus der Welt der Berge und dem Alpinismus passt für eine der Hauptgefahren, die in einer Situation wie der unsrigen droht: der Lagerkoller.

Lagerkoller ist kein präziser Fachbegriff. Umgangssprachlich meint man damit Wutausbrüche, Panikattacken oder auch depressive Zustände. Der Begriff selbst bezieht sich auf das mittelhochdeutsche Wort *kolre*, darunter verstand man die oben geschilderten psychologischen Ausbrüche oder Erregungen. Sie können auftreten, wenn mehrere Menschen in einer abgeschlossenen Umgebung, häufig plötzlich und unerwartet, eine längere Zeit sehr eng zusammenleben – die Ähnlich-

keit zu der Situation, wie sie viele derzeit empfinden werden, ist ziemlich deutlich. Im »Bayerischen Rundfunk« erzählte Michael Zametzer in einer Glosse über das »Ende der Welt. Lagerkoller«, wie sich die Situation in der Familie verändert, besser: dramatisch verändert. Eine Glosse zwar, aber trotz allem Augenzwinkern mit einigen Körnern Wahrheit.

Dem Lagerkoller kann man auf verschiedene Weise vorbeugen. Zum Beispiel mit den Ratschlägen und Ideen, die ich in diesem Buch aufgrund meiner eigenen Erfahrung, unserem Leben als Mönche und der Benedikt-Regel oder auch der Bibel versucht habe, zu geben. Vom Lagerkoller allerdings, den speziell Bergsteiger erleiden, können wir nun etwas lernen, das uns im Alltag in der Krise enorm helfen könnte.

Viele Bergsteiger, die Lagerkoller kennen, schildern von ähnlichen Erfahrungen. Meistens sind es nicht so sehr die spektakulären und lebensbedrohlichen Situationen, zumindest vom äußeren Eindruck her. Sie befinden sich im Basislager oder auch einem anderen, völlig überraschend mussten sie durch einen Wetterumschwung oder Temperatursturz Halt machen. Sie haben Proviant, die Unterkunft hält warm und trocken, man kann sich mit den anderen unterhalten. Nur: Den Gipfel, auf dem sie schon längst sein wollten,

sehen sie weiter nur aus der Ferne, wenn sie ihn denn sehen. Nebel und Wolken können sogar den Blick auf den Gipfel trüben, auch im übertragenen Sinne. Man sitzt unten, über einem das Ziel und der Traum, und um einen herum wird es immer enger. In dem Maße, in dem die Enttäuschung wächst, wachsen auch der Frust und der Lagerkoller. All das, was man sich erhofft hat, worauf man hingearbeitet und gespart hat, war doch so nah – und ist jetzt plötzlich scheinbar so weit weg.

Der Lagerkoller drückt sich aus in Aggressivität, Empfindlichkeit, Gereiztheit, Unzufriedenheit, und ja, in Ziellosigkeit. Man schimpft nur rum, aber man weiß nicht, was man will. Weil das Ziel, das man so lange oder so sehr oder beides zusammen verfolgt hat, sich in Luft aufgelöst hat, entweder eine verblassende Erinnerung ist und Leere hinterlässt oder ein zunehmend aufgeladener Traum, der alles überstrahlt und komplett ausfüllt. Der Effekt ist bei beiden Ausprägungen gleich: Lähmung und Ziellosigkeit.

In dieser Situation hilft erst einmal eines: sie zu akzeptieren. Zu akzeptieren, dass der Traum möglicherweise geplatzt ist, zumindest vorerst geplatzt ist. So geht es vielen in Krisen, jetzt in der Quarantäne auch. Gerade platzen zahlreiche Träume, kleine und große, aber

es sind Träume: Urlaube, die man lange geplant hatte. Der neue Job, für den man so viel investiert hat. Das Treffen mit jemanden, den man jahrelang nicht mehr gesehen hat. Diese Träume waren gerade zum Greifen nahe und es ist völlig ungewiss, ob wir sie noch einmal realisieren können. Stattdessen sitzt man zu Hause, ist auf den Alltag geworfen, und in dem Maße, in dem der Alltag und die Kleinigkeiten immer banaler, schaler und langweilig-nervender werden, werden die Träume und Ziele größer, schillernder, verlockender – ein Teufelskreislauf.

Aus diesem Kreislauf kann man nur ausbrechen, wenn man zuerst die Situation akzeptiert. Das bedeutet noch nicht, dass man den Traum aufgibt. Aber man akzeptiert, dass er jetzt nicht wahr wird. Das darf, das sollte man sogar betrauern. Wenn ich die Nichterfüllung meines Traumes betrauere, kann ich Ja sagen zu der Situation, in der ich bin. Betrauern heißt: durch den Schmerz der Nichterfüllung hindurchgehen und in den Grund meiner Seele gelangen. Dort bin ich ganz ich selbst. Dort sage ich Ja zu mir und zu meiner Situation, in der ich jetzt bin. Viele betrauern aber nicht, sondern trauern dem nicht gelebten Traum nach. Das Nachtrauern entzieht mir alle meine Energie. Da bin ich nur in der Vergangenheit, aber nicht in der Gegenwart.