

LEBENSREGEL

(nach Peter Scazzero: Glaubensriesen - Seelenzwerge?)

Das Wort Regel (trellis) bezeichnet ein **Gestell für Weinreben**, an dem sie sich hochranken und mehr Frucht bringen können. So hilft eine Lebensregel, **mit Christus verbunden** zu bleiben und geistlich mehr Frucht zu bringen. Freilich hat jeder seinen gewohnten Alltagsablauf. Doch gegen den Sog des Zeitgeistes kommen wir nicht an, wenn wir nicht eine **Lebensregel als Anker** zur Hilfe nehmen. Ohne eine solche Verankerung werden wir rasch feststellen, dass wir ziellos, zerstreut und geistlich hin und her getrieben sind. Deshalb brauchen wir einen Plan, um geistlich zu wachsen.

Das große verborgene Geschenk einer Lebensregel ist dies: Sie hilft dabei, das ganze Leben zu formen, so dass wir tatsächlich die **Liebe zu Christus** an die oberste Stelle setzen und allem anderen überordnen. Der Startpunkt und das Fundament einer solchen Regel ist der Wunsch, in der **Gegenwart Gottes** zu leben und GOTT in allem zu lieben.

Mut zum Experimentieren

Lassen Sie sich Zeit bei der Erstellung der Lebensregel. Sie darf sich langsam entwickeln. Dabei entdecken Sie, was für Sie eine hilfreiche Struktur ist, die Sie auch einhalten können, ohne sich eingeengt zu fühlen. Beginnen Sie mit ein oder zwei Elementen für die ersten zwei Monate.

- Welche geistlichen Übungen bringen mich näher zu Gott? Welche nicht?
- Was entspricht mir? Was entspricht mir überhaupt nicht?
- Wo fällt mir etwas leicht?
- Wo muss ich eine Weile durchhalten, um gute Früchte zu ernten?

Vier Grundelemente einer Lebensregel

(Sie entfalten sich dann in weiteren 12 Elementen)

Gebet	Ruhe
Arbeit	Beziehungen

Wie wir dieses Ziel erreichen, das mag für jeden anders aussehen, je nach Persönlichkeit, Begabung, Temperament, Lebensumfeld, besonderer Berufung oder auch der Lebensphase, in der wir uns gerade befinden. Der hl. Augustinus überprüfte seine Lebensregel wöchentlich. Der hl. Franz von Assisi lebte in einem Rhythmus von Einsamkeit und Einsatz: Wochen des Alleinseins wechselten mit Wochen, in denen er jedem zuhörte und das Evangelium predigte. Catherine Doherty und ihre Gemeinschaft verbringen drei Tage in der Woche im Alleinsein mit Gott und widmen dann vier Tage dem Dienst der Armen.

12 Elemente

zur Entwicklung einer Regel

GEBET

1. Heilige Schrift

"Der Mensch lebt nicht nur von Brot, sondern von jedem Wort, das aus Gottes Mund kommt." (Mt 4,4) - Gott spricht zu uns durch Sein Wort. – Die Gebetsmethode der „*Lectio Divina*“ kann dazu eine Hilfe sein, Gottes Wort besser zu vernehmen. Man könnte dabei mit dem Sonntagsevangelium beginnen. – Kern der Gebetsmethode ist, zuerst das Evangelium hörend zu lesen, dann einen ausgewählten Satz daraus zu wiederholen und zu verinnerlichen, um schließlich mit Jesus darüber zu sprechen, was das Wort für mich persönlich bedeutet. So kann das Wort Gottes uns nähren und verändern. Gute Bibelkommentare können eine Verständnishilfe sein.

2. Stille und Anbetung

"Wie mich der lebendige Vater gesandt hat und wie ich durch den Vater lebe, so wird jeder, der mich isst, durch mich leben." (Joh 6,57)

- a. Gott schaut mit barmherzigen Augen auf jeden Menschen. Es ist sehr wertvoll, eine gewisse Zeit dafür zu widmen, um in Seiner liebenden Gegenwart aufzutanken: Er ist gegenwärtig in der Schöpfung, in der hl. Hostie, im Heiligtum der Seele.
- b. Um zur Stille zu gelangen, empfiehlt es sich, TV/Handy abzuschalten, z.B. täglich 60 Minuten, monatlich einen Tag, jährlich eine Woche.
- c. Abends kann man einen Tagesrückblick machen (Gewissenserforschung).

3. Stundengebet

Die Priester und Ordensleute beten das Stundengebet, um den Tag zu heiligen. Man kann den Alltag heiligen, zum Beispiel:

- a. mit dem Gebet „Engel des Herrn“ morgens, mittags, abends
- b. mit Stoßgebeten (kleinen Herzensgebeten) untertags
- c. mit dem Rosenkranzgebet etc.

4. Studium / Weiterbildung

Der Hl. Benedikt bestimmte täglich 3 Stunden für die Weiterbildung der Mönche. Wer im Glauben wachsen und vorankommen will, ist immer dabei, zu lesen, um dazuzulernen. Man kann sich im Glauben weiterbilden, z.B.:

- a. durch das Lesen von Heiligenbiografien, vom Katechismus
- b. durch religiöse Zeitschriften
- c. durch christliche Seminare, Vorträge, Impulse etc.

RUHE

5. Sonntag / Ruhetag

Gott gibt uns den Sonntag als Ruhetag: „**Du sollst den Sonntag heiligen!**“.

- Das 3. Gebot lädt uns zum Gottesdienst, zur Ruhe und Erholung, zum Besuch von Kranken und Einsamen ein.
- Nütze ich die Sonntagsmesse als Segensquelle für die ganze Woche?
- Eckpunkte für den Sonntag sind: Innehalten (Arbeit stoppen) – zur Ruhe kommen (von Sorge und Stress) – Genießen (Gaben Gottes) – Gott schauen (Hl. Messe).
- Halte ich für meinen Ruhetag 24 Stunden in der Woche frei? – Falls ich am Sonntag arbeiten muss, nehme ich mir einen anderen freien Tag?

6. Einfaches Leben

Ziel: Vermeide die Verstrickung in zu viele Aktivitäten, die Abhängigkeit von zu vielen Dingen entsprechend dem Bibelwort: „**Ich möchte, dass ihr in allem, was ihr tut, von den Sorgen dieses Lebens frei seid.**“ (1 Kor 7,32).

- Besser weniger und dafür besser (Ich muss nicht überall mit dabei sein);
- Perfektionismus und Rettersyndrom meiden (Jesus ist der Retter!)
- Den 10. Teil des Einkommens spenden. Es dient dem Loslassen von dem, was nicht notwendig ist. So bleibt man von Gott abhängig, der allein uns wahre Sicherheit gibt.

7. Spiel und Erholung

Am Ruhetag sollte man nicht nur „abschalten“, sondern aktiv werden:

- Was bereitet mir Freude: Natur, Wandern, Radfahren, Musik?
- Welche guten Aktivitäten bereiten mir Freude?
- Wie kann ich mich erholen und neue Kräfte schöpfen?

ARBEIT / AKTIVITÄT

8. Dienst / Einsatz

„**Ich werde einen Engel schicken, der dir vorausgeht. Er soll dich auf dem Weg schützen und dich an den Ort bringen...**“ (Ex 23,20)

- Uns ist ein hl. Schutzengel von Gott zur Seite gestellt worden. Es ist so hilfreich, ihn um die Planung des Tages / der Woche zu bitten.
- An erster Stelle stehen die Standespflichten, denen man die Priorität geben sollte. Wo könnte ich zugunsten meiner Standespflichten meinen Terminkalender „entschleunigen“ (kürzen)?
- Einsatz zum Nachdenken:
 - Für welchen Dienst ruft mich Gott während meiner Lebensreise?
 - Wie kann ich meine Talente und Kräfte für andere einsetzen?
 - Welche Sehnsüchte und Wünsche hat Gott in mich hineingelegt?
 - Welche Grenzen kann ich mit Gott weiten und überschreiten?
 - Wo sollte ich Grenzen setzen?

9. Sorge für den Körper

In einer Studie heißt es: „Erwachsene sollen sich pro Woche **150** Minuten moderat oder **75** Minuten intensiv bewegen: Es verlängert das Leben, erniedrigt Krebsrisiko, wirkt gegen Diabetes, ist wirksame Demenzprävention, wirkt wie Antidepressivum“. (Fakten und Zahlen für das individuelle Mass an Bewegung, Deutsches Ärzteblatt, Heft 35, 2.09.2019).

- a. Wie oft könnte ich mich körperlich betätigen?
- b. Wie sieht es mit meinen Ernährungsgewohnheiten aus?
- c. Habe ich ausreichend Schlaf?
- d. Was sagen mir meine Krankheitssymptome?

BEZIEHUNGEN

10. Emotionale Gesundheit

- a. Beobachte ich meine Gefühle (Freude, Wut, Neid, Angst, Scham, Ekel etc.)? Mache ich sie mir bewusst? Könnte ich ein Tagebuch nützen?
- b. Bei Enttäuschung und Leid: Klage ich das Leid vor Gott, damit sich der innere Schmerz löst? – Bitte ich Jesus darum, mir selbst und anderen Menschen vergeben zu können?
- c. Könnte ich die geistliche Begleitung nützen, um zu entdecken, was Gott in meiner Seele zu mir spricht? – Wäre professionelle Hilfe nötig?

11. Familie

- a. Gebe ich meiner Ehe und Familie Priorität vor anderen Aktivitäten?
- b. Wie wirkt sich mein Glaube auf meine Familie aus? Was will ich in meine Ehe investieren?
- c. Was investiere ich, um den Kindern / Enkelkindern besser gerecht zu werden? Was sollen die Kinder / Enkelkinder von mir lernen?
- d. Für Alleinstehende: Investiere ich in gute christliche Freundschaften?

12. Gemeinschaft

- a. Könnte ich eine gute christliche Gemeinschaft (Gebetsgruppe) suchen, um Glaubensfragen zu vertiefen und ein christliches Leben einzuüben?
- b. Bemerke ich Christus im Armen, Unterdrückten, Leidenden?
- c. Wie könnte ich meine Gesprächskultur verbessern:
 - sich um klare, respektvolle und ehrliche Kommunikation bemühen;
 - ein guter, empathischer Zuhörer sein;
 - Mutmaßungen vermeiden, die nicht auf Richtigkeit geprüft wurden;
 - unterschiedliche Meinungen auf den Tisch bringen mit dem Versuch, Einigung zu erzielen;
 - klar meine Erwartungen formulieren (ich wünsche, ich bitte...);
 - dem Nächsten ungeteilte Aufmerksamkeit schenken, besonders wo es Schwierigkeiten und Probleme gibt.