

# Gruß

aus der Abtei Königsmünster

A black and white photograph of a monk in a long habit walking away from the camera down a long, narrow hallway. The walls are made of large, dark stone blocks. At the end of the hallway is a large window with a view of green trees outside. The monk is silhouetted against the light coming from the window.

**Actio**

**In Bewegung kommen**

# Impressum

A B T E I  
K Ö N I G S  
M Ü N S T E R  
M E S C H E D E

## *Herausgeber*

Abtei Königsmünster

Klosterberg 11

59872 Meschede

0291.2995-0

presse@koenigsmuenster.de

www.koenigsmuenster.de

## *Redaktion*

Pater Maurus Runge OSB

(verantwortlich)

Pater Guido Hügen OSB

## *Gestaltung*

Tim von Holst

## *Druck*

Benedict Press, Vier-Türme GmbH

Abtei Münsterschwarzach

## *Titelbild*

Mönch im Haus der Stille

## *Rückseite*

Mönche beim Konventausflug

# Inhalt

## Seite

- 3** Editorial
- 4** „Stehen wir also endlich einmal auf!“
- 6** „Deutsch ist eine schwere Sprache“  
*Ein Porträt von unserem Bruder Victor Protas Chambi OSB*
- 10** Veränderung – neu in Bewegung kommen
- 12** Eine Glocke für die Abtei Mvimwa
- 15** AbteiLaden
- 16** Benedikt: Von der Weltflucht zur Zuflucht
- 19** Klimabewegte Jugendarbeit:  
Salatsamen zum Abendgottesdienst
- 22** Das Beda-Haus,  
ein neues Studienhaus der Missionsbenediktiner
- 24** Der kleine Mönch und die Dienste bei den Mahlzeiten
- 27** Impuls
- 28** Ein Kreuz für den Synodalen Weg
- 30** Abteikonzert
- 31** Bei Tisch vorgelesen
- 32** Schwein haben – wann bin ich ein Meister?
- 34** Silberprofess von Bruder Isidor
- 36** Bestandene Gesellenprüfung in der Abteischmiede
- 37** Gottesdienste
- 38** AbteiGaststätte
- 39** Weihnachtsmarke 2019/Missionshilfe/Gruß online

## Liebe Freundinnen und Freunde der Abtei,



einen doppelten Anfang setzt dieser „Gruß aus der Abtei Königsmünster“. Zum einen ist es der erste Gruß des Jahres 2020, zum anderen erscheint er am Beginn der Fastenzeit. Das passt auch zum Thema dieser Ausgabe: *Actio – In Bewegung kommen*. Mit dem nächsten Gruß, in dem es um das Thema „Passio“ gesehen soll, steht er in einer komplementären Verbindung.

In Bewegung kommen – viele fassen im neuen Jahr oder auch zu Beginn der Fastenzeit Vorsätze, die sie in Bewegung bringen sollen auf mehr Leben hin. Pater Cosmas nimmt diesen Gedanken in seinem Leitartikel auf und gibt mit Anleihen an moderne

Erkenntnisse der Neurowissenschaften ganz praktische Tipps dazu, wie aus Vorsätzen Wirklichkeit werden kann.

In Bewegung kommen – vielleicht hilft auch unser neues Projekt dabei. Wir möchten unserer tansanischen Partnerabtei Mvimwa eine Glocke für ihre neue Abteikirche schenken und laden Sie ein, ein Teil dieses Geschenks zu werden. Besonders freut es mich, dass dieses Projekt eine Sache des ganzen Klosterberges ist, von Abtei und Mission. Pater Abraham und ich informieren Sie in diesem Gruß über unsere Vision, die uns hoffentlich über Landesgrenzen hinaus in Bewegung bringen wird.

Nicht zuletzt wünsche ich Ihnen, dass Sie immer wieder neu in Bewegung kommen, aktiv werden auf Ihr Lebensziel hin. Möge der heilige Geist, der große Motivator, uns dabei helfen!

Mit frohen Grüßen aus der Abtei Königsmünster, auch im Namen meiner Mitbrüder,

*P. Maurus Runge OSB*

Pater Maurus Runge OSB

# „Stehen wir also endlich einmal auf!“

von Pater Cosmas Hoffmann OSB, Subprior und Leiter des Gastbereichs



Mit diesem Aufruf ermuntert Benedikt zu Beginn seiner Regel (Prolog Vers 8) dazu, endlich aufzubrechen, sich auf den Weg zu wagen, den Christus uns zeigt und der zum Leben führt.

Den Anfang zu wagen ist oft gar nicht so leicht, denn trotz des Zaubers, der dem Anfang innewohnt, bedarf es zum Anfang eines Rucks, des Sich-Aufraffens, des Aufstehens. Dazu muss die gerade eingenommene Haltung, in der man sich schon ein wenig eingerichtet hat, aufgegeben werden, muss man sich in Bewegung setzen.

Vor dem Hintergrund dieser Einsicht, mit etwas beginnen zu wollen, aber andererseits sich noch nicht ganz entscheiden vom Bisherigen lösen zu können, ist es verständlich, dass man sich gerne einen Zeitpunkt setzt, zu dem man endlich aufstehen will und anfangen möchte. Sehr beliebte Termine für die Vorsätze sind dabei der Beginn eines neuen Jahres oder der Fastenzeit. Bei Vorsätzen dieser Art geht es oft um Änderungen von Gewohnheiten. Lange Zeit war vor allem das Aufhören mit dem Rauchen ein gern gewählter Vorsatz, heute wächst die Zahl derer, die sich vornehmen, mehr für die Bewegung zu tun. Vielleicht ist diese Verschiebung auch ein Grund für einen Slogan, der in jüngster Zeit in den ver-

schiedensten Medien begegnet: „Bewegungsmangel ist das neue Rauchen“.

Natürlich ist allgemein bekannt, wie wichtig die Bewegung ist, gerade in der sogenannten Wohlstandsgesellschaft – wobei besser nicht vom „Wohl-Stand“ als vom „Wohl-Sitz“ die Rede sein sollte. Bewegung dient nicht nur dem Abbau von Fettpolstern und dem Erhalt einer guten Figur, sondern es wird eine ganze Fülle physiologischer Vorgänge ausgelöst: Das Herz schlägt schneller, die Körpertemperatur erhöht sich, neue Nervenbahnen bilden sich, Zellwachstum und -heilung werden gefördert, das Immunsystem wird stabilisiert etc. Bewegung also als ein Mittel zu Stärkung und Heilung, zu Prävention und Rehabilitation.

Doch wo kommt die Kraft des Lebens, der Impuls zur Bewegung überhaupt her? Was macht den starren, toten und unbelebten Körper zu einem sich bewegenden Lebewesen? In vielen Völkern und Kulturen finden sich zur Beantwortung dieser Frage entsprechende Seelenvorstellungen. Die Seele ist es, die den Menschen von innen her bewegt.

Unser Wort „bewegen“ hat viel mit unserem Inneren zu tun,



denn noch bis ins 16. Jahrhundert wird „bewegen“ im Sinne von „erwägen“ und „abwägen“ verstanden. So findet sich in einigen Bibelübersetzungen die Formulierung „er oder sie bewegte es in seinem oder ihrem Herzen“. Sicher wäre es spannend für die eigene Selbsterkenntnis, einmal wahrzunehmen und dem nachzugehen, was mich wie und wohin bewegt.

Doch nicht nur wird der Leib von der Seele bewegt, sondern auch der Leib kann über seine Bewegung auf die Seele wirken. Damit befinden wir uns im Bereich der Psychosomatik.

Hier zeigt sich, dass Menschen, die körperlich aktiv sind, seltener unter Mattigkeit, Niedergeschlagenheit, chronischer Müdigkeit, Schlafstörungen leiden und geistig fitter bleiben. Bewegung wird immer mehr als eine Art natürlicher Stimmungsaufheller wahrgenommen, denn sie steigert die Lebensqualität nicht nur durch ein stärkeres Körper- und Selbstbewusstsein, sondern auch durch die sogenannten Glückshormone Serotonin und Dopamin, die bei körperlicher Aktivität ausgeschüttet werden. Wie die Endorphine, deren Konzentration sich im Blut schon nach einer halben Stunde strammen Gehens erhöht, tragen sie zum Abbau von Stress, Dämpfung von Angst und zu einer zuversichtlichen Grundhaltung bei. So werden Joggen, Laufen, Walken immer häufiger bei psychischen Leiden (z. B. Angststörungen, Depressionen und Suchterkrankungen) empfohlen.

## THEMA

Den meisten Menschen ist all dies bekannt und viele wollen sich auch gern mehr bewegen, aber wenn es dann so weit ist, finden sich nicht selten gute Gründe ein, warum es nun doch nicht so gut wäre, nach draußen zu gehen oder Sport zu treiben, weil es gerade jetzt etwas Dringenderes zu tun gibt und morgen ja auch noch ein Tag ist. Irgendetwas – umgangssprachlich gerne als „innerer Schweinehund“ bezeichnet – scheint sich hier quer zu legen und bringt den Vorsatz vor seiner Umsetzung zu Fall.

Das animalisch geprägte Bild vom „Schweinehund“ ist durchaus treffend, denn der Grund für die Vermeidung von Anstrengung und die Sehnsucht nach zeitnahe Wohlfühl ist tatsächlich eine sehr archaische und starke psychische Kraft, die mit dem limbischen System verbunden wird. Die vernetzten Bereiche dieses Systems reichen vom Großhirn bis in den Hirnstamm, einen evolutionär sehr alten Bereich des Gehirns. Dieses System ist sehr wichtig für unsere Emotionen, es steuert u. a. die unbewussten und impulsiven Handlungen und springt auf naheliegende und kurzfristige Genüsse an. Der vernünftige Vorsatz hingegen hat, wie das abstrakte Denken und das vorausschauende Planen, seinen Ort im Stammesgeschichtlich jüngsten Teil unseres Gehirns, der sich in dem an der Stirnseite des Gehirns befindlichen Frontallappen der Großhirnrinde (präfrontaler Cortex) befindet. Dieser präfrontale Cortex verfügt in der Regel über die besseren Argumente, zieht aber in Auseinandersetzung mit dem emotional starken limbischen System zumeist den Kürzeren.

Auch wenn Benedikt diese Zusammenhänge der Struktur und Funktion menschlicher Gehirnareale nicht bekannt waren, so wusste er doch sehr gut um ihre Wirkungen. Darum lädt er immer wieder dazu ein, anzufangen und erste Schritte zu wagen. Der Ort dafür ist mitten im Leben, ist der Alltag, in dem der Weg zum Leben beginnen muss: Alltag als Übung. Das gilt auch für den Aufbruch zu mehr Bewegung.

Natürlich ist es empfehlenswert, sich täglich eine halbe Stunde zu bewegen, z. B. stramm zu gehen, so dass der Atem beschleunigt und der Stoffwechsel in Schwung gebracht wird. Doch dahin gelangt man durch erste kleine Schritte im Alltag: Mit dem Fahrrad zum Einkauf statt mit dem Auto. Die Treppe zur U-Bahn hinabzusteigen, statt die Rolltreppe zu nehmen. Die Treppe in den dritten Stock hinaufzugehen, statt mit dem Aufzug zu fahren.

Wenn wir so vorgehen, nutzen wir die Fähigkeiten des präfrontalen Kortex, um das limbische System zu überlisten, indem wir uns bewegen, besser Bewegungserlebnisse schaffen, die uns Lust und Freude bereiten, denn genau damit haben wir das limbische System auf unserer Seite. Jedes positive Erleben von Bewegung ermuntert dann zu einer Fortsetzung, so kann das Mehr an Bewegung zur Gewohnheit werden, die mich gut in mir, d. h. in meinem Leib wohnen lässt.

„Stehen wir also endlich einmal auf!“

## „Deutsch ist eine schwere Sprache“

*Ein Porträt von unserem Bruder Victor Protas Chambi OSB*

Wer den „Gruß aus der Abtei Königsmünster“ im letzten Jahr aufmerksam gelesen hat, dem ist das Gesicht dieses Porträts nicht fremd. Und denen, die zu Festtagen in der Abtei waren, ebenfalls nicht: Schon seit einem Jahr ist Bruder Victor Teil unserer Gemeinschaft. Allerdings lebt er die meiste Zeit in der Cella Sankt Benedikt in Hannover.

Er stammt aus Tansania und ist Mönch der Holy Spirit Abbey (Abtei zum Hl. Geist) Mvimwa. Diese ist eine im doppelten Sinne junge Abtei. Das Kloster wurde 1979 gegründet und 2001 zur Abtei erhoben. Fast 100 Mönche leben dort – und die meisten sind jung.

„Unser Lebensunterhalt hängt von der Landwirtschaft ab, denn stellen unsere eigenen Produkte her. Im Garten und in den Ländereien wachsen Gemüse, Obstbäume, Bananenstauden, Mais und Bohnen,“ erzählt

Bruder Victor. Kühe, Schafe, Hühner und Ziegen gehören natürlich ebenso dazu. „Seit einigen Jahren und mit Unterstützung der Benediktinerabtei Königsmünster Meschede läuft ein Fischprojekt, was unseren Fischbedarf sehr gut abdeckt.“

In der Abtei Mvimwa hat Bruder Victor in der Gärtnerei gearbeitet. Der Anbau von Gemüse und Bananen war seine Haupttätigkeit. Er erzählt davon, dass es im Sommer immer wieder Probleme mit der Wasserversorgung gibt. „Es wird sehr trocken, und das Wasser ist knapp und schwer zu bekommen.“ In der Regenzeit ist die Lage deutlich besser.

In Deutschland hat sich für ihn viel verändert. Das fing schon beim Wetter an. „Tansania liegt in Ostafrika, wo es immer warm ist. Von daher war es bei meiner Ankunft in Deutschland etwas

problematisch. Es war sehr kalt. Außerdem war alles hier in Deutschland neu für mich und ich habe das Wetter in Tansania mit den 20 Grad dort sehr vermisst.“ Doch inzwischen hat sich Bruder Victor an die deutschen Bedingungen gewöhnt.

Bruder Victor ist in Deutschland, um zuerst einmal Deutsch zu lernen – „diese schwierige Sprache ...“ Dies geschieht im Institut für Sprache und Kommunikation in Hannover. Im Anschluss an das Lernen der Sprache möchte er in der Hochschule Sankt Augustin bei Bonn Theologie studieren.

„Manchmal finde ich, dass die Sprache sehr schwer ist,“ berichtet Bruder Victor. „Die Grammatik ist kompliziert: der – die – das, Deklinieren, Pluralformen etc.“ Und er vergleicht es mit der Sprache seiner Heimat: „In Tansania sprechen wir Swahili,



was ganz anders ist. Diese Sprache ist nicht so kompliziert zu lernen und die Grammatik ist sehr einfach, weil es kein der, die, das gibt. Ich kenne viele Leute, die in Tansania nach drei Wochen sehr gut Swahili gelernt und gesprochen haben. Dabei denke ich, dass jede Sprache ihre eigenen Schwierigkeiten hat, und sie zu lernen braucht viel Disziplin und Konzentration, damit sich die Menschen einigermaßen problemlos im Alltag verständigen können.“

Das gelingt Bruder Victor inzwischen ausgesprochen gut. Und mehr noch: „Hier in Hannover lebe ich bei meinen benediktinischen Mitbrüdern in der Cella Sankt Benedikt. Was mir hier am besten gefällt, ist, dass die Brüder sehr nett und hilfsbereit sind. Hier in Deutschland konnte ich eine neue Kultur kennenlernen und mittlerweile kann ich einiges allein unternehmen.“

Er genießt das Leben in Deutschland – auch wenn hier Vieles so ganz anders ist. Manches war dabei gewöhnungsbe-



dürftig – vor allem beim Essen. „Am Anfang war alles etwas kompliziert, denn in Tansania essen wir ganz andere Dinge: unter anderem Ugali (Maisbrei), Reis und Bohnen.“ Doch: „Ich habe mit Freude hier alles probiert und es hat gut geschmeckt.“

In der Weihnachtszeit gab es dann etwas ganz Besonderes zu probieren: „Ich habe sogar eine Spezialität – Glühwein – in der Weihnachtszeit getrunken, das war das erste Mal. In Tansania gibt es keinen Glühwein.“

## Spendenkonto

Bank für Kirche und Caritas

IBAN

DE96 4726 0307 0011 5609 00

BIC GENODEM1BKC

Kennwort

Studium Deutschland

## Veränderung – neu in Bewegung kommen

von Pater Guido Hügen OSB, Supervisor



*„Sei du selbst die Veränderung, die du dir wünschst für diese Welt.“*  
(Mahatma Gandhi)

Es ist nicht erst in unserer Zeit und es ist in unserer Kirche nicht erst seit dem Synodalen Weg, dass Menschen sich Veränderung wünschen. Aufbruch ist angesagt – auch wenn oft erst einmal die Frage ist: wohin? Da sind sich Menschen in unserer Gesellschaft und Kirche oft so uneins und unsicher, wie ich es häufig bei Teams in Supervisionen erlebe. Die Frage ist eine von den beiden Polen, die letztendlich Veränderung bringen, ein System oder auch den einzelnen Menschen in Bewegung setzen:

- Der eine Pol ist die Schmerzgrenze. Wenn etwas absolut nicht mehr geht, wenn ich es nicht mehr aushalte, wenn ich daran (innerlich oder äußerlich) zerbreche, „ausbrenne“ – dann muss etwas geschehen.
- Der andere Pol ist eine Perspektive, eine Vision. Wenn ich weiß, wohin ich will, was sich mir Neues auftut, wo ein Weg, eine Zukunft ist – dann breche ich auf.

Dass „etwas nicht (mehr) stimmt“ ist oft der Ausgangspunkt für eine Supervision. Da kann es sich lohnen zu schauen:

Kann es wieder stimmig werden? Denn auch dann muss sich etwas bewegen. Oft ist es wie bei einem Mobilé: wenn sich an einer Stelle etwas ändert, muss sich an vielen Stellen etwas ändern, damit es wieder ins Gleichgewicht kommt. Für Teams eine Herausforderung – für Einzelne manchmal eine Überforderung. Die Möglichkeiten schwinden, die Schmerzgrenze ist erreicht ...

Wenn dann Veränderung, Bewegung nicht etwas Vorschnelles, oft nur kurzzeitig Tragendes sein soll, tut es gut, wenn auch der andere Pol im Blick ist: Wohin soll der Weg gehen? Was ist meine Perspektive, sehe ich ein (neues) Ziel?

Spannend ist dabei für mich immer wieder der Blick „vom Ende“ her. Was möchte ich in meinem Leben einmal erreicht haben? Da wird schnell deutlich, dass es nicht nur um den nächsten Posten, mehr Geld oder selbst den Schritt ins kurzfristige Glück gehen kann. Wenn ich mich dem stelle, kann ich mich vom Hl. Benedikt leiten lassen: „Den unberechenbaren Tod sich täglich vor Augen halten“ mahnt er im 4. Kapitel seiner Regel. Denn das heißt ja nichts anderes als: Lebe heute schon so, dass du gut und dankbar auf dein Leben zurück blicken kannst.



Auf das Alltägliche z.B. in der Supervision heißt das: Was will ich in welchem Lebensabschnitt, dann in welchen Jahren, Monaten, ... tun, um zu diesem Ziel zu gelangen? Wenn ich bei einer langen Wanderung das Ziel kenne, kann ich Zwischenetappen planen ...

Ein anderes Bild aus der Lernpsychologie kann das vielleicht noch einmal anders deutlich machen. Der Mensch lernt am besten, wenn er aus seiner Komfortzone heraus kommt

– und nicht in die Panikzone gelangt. Das meint: so lange ich gemütlich auf meinem Sofa liege und es mir gut geht, mir nichts fehlt, breche ich nicht auf, lerne ich nichts Neues kennen. Wenn aber vor der Türe Panikmachendes auf mich wartet und ich Angst habe, mich zu bewegen, geschieht auch nichts. Der Raum dazwischen ist der Raum des Aufbruchs: runter vom Sofa – aber nicht in die Panik.

Das erfordert von mir den Mut aufzustehen, mich in Bewegung zu setzen, aktiv zu werden. Actio. Es erfordert aber auch, meine Grenzen zu kennen, auszuprobieren, vielleicht zu erweitern. Rechtzeitig zu merken, wann es – im doppelten Sinne des Wortes – „gut“ ist. Das ist mein Lernfeld, da geschieht Veränderung, da kann etwas in Bewegung kommen. In Supervisionen ist es immer wieder schön zu beobachten, wenn sich Einzelne oder Teams auf diesen Weg wagen – und einen guten Weg finden! Ich wünsche es auch unseren Gemeinden und Gemeinschaften, unserer Kirche in Deutschland. Raus aus der Bequemlichkeit! Und weg von der Angst – vor Veränderung und auch voreinander!

„Du musst dein Leben ändern!“ sagt man uns oft in solchen, meist extremen Situationen. Aber will ich wirklich mein Leben ändern – alles, was da ist, was mich trägt, was und wen ich liebe, wo ich geliebt bin? Ich halte es da eher mit Rainer Maria Rilke:

*„Du musst dein Ändern leben!“*

# Eine Glocke für die Abtei Mvimwa

*von Pater Abraham Fischer OSB, Prior und Schmied  
und Pater Maurus Runge OSB, Missionsprokurator*



Wenn wir im Mutterkloster unserer Kongregation der Missionsbenediktiner, der Erzabtei St. Ottilien, zu Gast sind, dann gehört für viele der Klang der Glocken unverwechselbar dazu. Zunächst ist es vielleicht gewöhnungsbedürftig, dass jede Viertelstunde der Glockenschlag die Zeit ansagt und diese Zeit-Ansage auch nachts nicht unterbrochen wird, aber nach mehreren Tagen und Nächten dort gehört dieser Klang einfach dazu. Als aber im letzten Jahr der Glockenstuhl in St. Ottilien restauriert wurde und die Glocken daher für längere Zeit schwiegen, haben viele Menschen etwas vermisst. Mittlerweile läuten die Glocken in der Nacht übrigens nicht mehr – so können die Mönche doch etwas ruhiger schlafen ...

Viel mehr noch als heute haben Glocken in früheren Zeiten den Tagesablauf der Menschen geprägt. In einer Zeit, als es noch keine Armbanduhren, geschweige denn Smartphones mit elektronischer Zeitmessung gab, richteten sich die Menschen nach dem Läuten der Glocken. Der Stundenschlag teilte den Tag ein, das Angelusläuten dreimal am Tag unterbrach die Arbeit und erinnerte die Menschen daran, dass

es jemanden gibt, der all unser Machen und Arbeiten übersteigt, das Läuten freitags um 15.00 Uhr erinnerte an die Todesstunde Jesu. Besondere Ereignisse wurden durch das Läuten der Glocken angekündigt, bei Katastrophen wie dem Ausbruch eines Feuers dienten die Glocken als Warnung, und die Totenglocke läutete, wenn jemand gestorben war – denn auch der Tod gehört zum Leben dazu.

Glocken setzen uns in Bewegung und bringen uns zum Handeln – auch heute noch. Wenn unsere Kirchenglocken anfangen zu läuten, erinnern sie uns Mönche und unsere Gäste an die Zeit des Stundengebetes. Und wenn die Glocken einmal unplanmäßig läuten, z. B. weil sie gewartet werden, wird so mancher unruhig und fragt sich, ob er etwas verpasst habe – oder ob jemand gestorben ist. Auch negativ setzen uns Glocken in Bewegung. Warum sonst werden immer wieder Prozesse geführt und fühlen sich Menschen in ihrer Ruhe durch das Geläut von Glocken gestört? Und Glocken wohnt ein subversives Element inne. Vor einigen Monaten ging der Fall eines Pfarrers durch die Presse, der seine Kirchenglocken Sturm läuten ließ, weil in seinem Ort gerade eine



Demonstration von Rechtsextremen stattfand. Die konnten ihre eigenen Worte nicht mehr verstehen und mussten ihre Demonstration wutschäumend abbrechen – Don Camillo lässt grüßen.

Wir möchten Sie in diesem Jahr auf einen besonderen Weg mitnehmen. Wir möchten unseren Brüdern der

Gemeinschaft der Abtei Mvimwa in Tansania eine Glocke für ihre neue Abteikirche schenken, die in diesem Jahr ihre Vollendung findet. Schon seit längerem unterstützen wir den Aufbau dieser jungen Gemeinschaft und haben immer wieder davon berichtet: Vor allem die Landwirtschaft mit Schweinestall, Viehwirtschaft, Fischteich und Gemüsegarten konnten wir dank Ihrer großzügigen Spenden

## MISSION

unterstützen. Damit kann heute vielen Menschen geholfen werden, die z. B. zur Krankenstation des Klosters kommen – und diese Hilfe hört auch nicht auf. Bevor wir an die Seele des Menschen denken, müssen wir seine leiblichen Bedürfnisse stillen – so sagt es Abt Pambo, der Abt der Gemeinschaft von Mvimwa. Aber der Mensch ist eben mehr als Leib. Er hat eine andere Dimension, die offen ist für Größeres, die sich ansprechen lässt für den je größeren Gott. Gerade die Lebensfreude vieler Afrikaner, die sich in langen und freudigen Gottesdiensten mit viel Musik und Tanz ausdrückt, lässt diese seelisch-geistige Dimension anklingen. Durch den Bau der neuen Abteikirche in Mvimwa möchte die junge Gemeinschaft auch auf diese Dimension antworten und ihrem Kloster und den Menschen der Region ein Zentrum ihres Betens und Arbeitens geben.

Wir laden Sie ein, uns bei der Finanzierung einer Glocke für die Abtei Mvimwa zu unterstützen. Wir laden Sie ein, selbst ein Klang dieser Glocke zu werden, die Menschen im Südwesten Tansanias in Bewegung bringt, um ihrer Freude über den Gott Ausdruck zu verleihen, der ihr Leben trägt. Ja, mit Ihrer Spende können Sie ein lebendiger Teil des Stundengebets der Abtei Mvimwa werden. Wir laden Sie ein, mit Ihrer Spende die Patenschaft für die Glocke für einen Tag im Jahr zu übernehmen. An diesem Tag wird Ihrer auf besondere Weise beim Klang der Glocke und beim Beten der

Brüder gedacht. Wäre das nicht ein bewegender Gedanke, dass in meinem Anliegen oder am Geburtstag meiner Lieben weit entfernt auf dem afrikanischen Kontinent eine Glocke läutet?

Mit einer Spende von 60,- Euro können Sie die Patenschaft für einen Tag des Jahres übernehmen. Das Datum können Sie sich (noch) aussuchen. Selbstverständlich bekommen Sie für die Unterstützung eine Urkunde! Schon heute danken wir Ihnen für Ihre Unterstützung, auch im Namen von Abt Pambo und seiner Gemeinschaft in Mvimwa. Wir freuen uns, wenn die Vision einer Glocke für Mvimwa Wirklichkeit werden kann und damit das Band der beiden Abteien von Königsmünster und von Mvimwa noch fester gestärkt wird.

### **Spendenkonto**

Bank für Kirche und Caritas

IBAN

DE96 4726 0307 0011 5609 00

BIC GENODEM1BKC

Kennwort

Glocke für Mvimwa

# abteiladen

A B T E I  
K Ö N I G S  
M Ü N S T E R  
M E S C H E D E

Verkaufs-  
offener  
Sonntag im  
Abteiladen Olsberg

5. April 2020  
(Osterhasenfest)

## Der Abteiladen in der Abtei Königsmünster

bietet ein vielfältiges, sorgsam ausgewähltes Sortiment von religiösen Büchern, Büchern zur Lebenshilfe und zur Spiritualität, Geschenkbüchern, Kinder- und Jugendbüchern, Karten, Kerzen, CDs – und natürlich die Produkte aus unseren eigenen Werkstätten.

## Öffnungszeiten des Abteiladens im Kloster

montags bis samstags 9 bis 13 Uhr und 14 bis 17.30 Uhr

sonntags 10.40 bis 11.40 Uhr

## Der Abteiladen am Markt 2 in Olsberg

bietet neben Brot, Kuchen und Kleingebäck unserer Bäckerei, den Wurstspezialitäten unserer Metzgerei und dem Samstags- eintopf unserer Abteiküche auch eine Auswahl von Produkten unserer Werkstätten an.

## Öffnungszeiten des Abteiladens Olsberg

montags bis freitags 7 bis 18 Uhr

samstags 7 bis 14.30 Uhr

## Onlineshop

[www.abteiladen.de](http://www.abteiladen.de)

**P.S.:** Einen kleinen Abteiladen gibt es auch auf dem Hof unserer Meister Strohschweine ... **Öffnungszeiten:**

freitags 14 bis 18 Uhr

# Benedikt: Von der Weltflucht zur Zuflucht

von Pater Klaus-Ludger Söbbeler OSB, Novizenmeister



Die Überlieferung zeichnet Benedikt von Nursia als einen Menschen, der aufbricht, um „die Welt zu flihen“ und dem es geschenkt ist, dass sein Fluchtort zur Zuflucht für viele wird. In einer Papst Gregor dem Großen (540–604) zugeschriebenen legendenhaften Erzählung stellt sich der Anfang dieses Weges so dar:

*„Benedikt gab das Studium auf und war entschlossen, in die Einsamkeit zu gehen. ... Er zog sich in eine ganz enge Höhle zurück und blieb dort drei Jahre. Kein Mensch wusste etwas davon. ... Da wollte der allmächtige Gott das Leben Benedikts den Menschen als Beispiel vor Augen führen. Wie ein Licht sollte er auf den Leuchter gestellt werden, hell brennen und allen im Haus leuchten.*

*Darum offenbarte sich der Herr einem Priester, der weit entfernt wohnte und*

*sich am Osterfest ein Mahl zubereitete. Er sagte zu ihm: ‚Du bereitest dir hier Köstlichkeiten, und mein Diener wird dort von Hunger gequält.‘ Sofort stand der Priester auf und machte sich noch am Osterfest mit den Speisen, die er für sich zubereitet hatte, auf den Weg. Er suchte Benedikt in den steilen Felsen, in den Talgründen und in den Schluchten. Schließlich fand er ihn in der Höhle verborgen. Sie beteten miteinander, priesen den allmächtigen Herrn und setzten sich nieder. Nach beglückendem Gespräch über das wahre Leben sagte der Priester, der gekommen war: ‚Auf! Wir wollen Mahl halten, denn heute ist Ostern.‘ Benedikt gab zur Antwort: ‚Gewiss! Es ist Ostern, denn ich durfte dich sehen.‘ Er wusste nämlich nicht, dass auf jenen Tag das Osterfest fiel; so weit hatte er sich von den Menschen entfernt. Der ehrwürdige Priester versicherte ihm aufs Neue: ‚Heute ist Ostern, der Tag der Auferstehung des Herrn. Da darfst du nicht*

*fasten; denn dazu bin ich gesandt, dass wir gemeinsam die Gaben des allmächtigen Herrn genießen.‘ Da priesen sie Gott und hielten Mahl.*

*Damals entdeckten ihn auch Hirten in der Höhle, wo er sich verborgen hielt. Als sie ihn mit Fellen bekleidet im Gestrüpp erblickten, meinten sie zunächst, er wäre ein wildes Tier. Bald aber erkannten sie ihn als Diener Gottes. Da ließen viele von ihrer rohen Gesinnung ab und wandten sich einem guten Leben zu.“*

(Gregor der Große, Dialoge II, Kap. 1)

Natürlich: Höhlengestalten antiker Prägung gibt es heute nicht mehr, aber sehr wohl viele Menschen, die sich äußerlich oder innerlich in irgendeine Art von Loch verkriechen, weil das Leben sie aus dem Verkehr gezogen hat. Bis auf weiteres ist Zwangspause: Schluss mit Geld verdienen, Gewinn machen,

Konkurrenten austricksen, aufsteigen und gewinnen.

Auch bei Benedikt war das so: Dem begabten jungen Mann aus bestem Haus winkt ein komfortables Oberklasseleben. Trotzdem bricht er sein Jurastudium in Rom ab. Um 500 ist die einstige Welthauptstadt ein sinkendes Schiff, die Einwohner sind vor allem damit beschäftigt, den Untergang zu verdrängen und zu betäuben. In seiner Orientierungslosigkeit macht Benedikt auf „Aussteiger“ und landet in der „ganz engen Höhle“, „weit von den Menschen entfernt“. Dort vergammelt und verwildert er: „Als man ihn mit Fellen bekleidet im Gestrüpp erblickte, meinte man zunächst, er wäre ein wildes Tier.“

Endstation einer gescheiterten Existenz? Aus der damals wie heute



gängigen „Normalperspektive“ scheint das so. „Aus“ für: die eigene Schokoladenseite in Szene setzen, Eindruck schinden, Einfluss haben, die Welt nach meiner Pfeife tanzen lassen, funktionieren, cool sein ... – Jeder kennt ein vergleichbares „Aus“ aus eigener Anschauung: Ausgemustert im Beruf, Burnout, Sucht, Depression, Zerbrechen von Beziehungen ...

Doch für Benedikt erschließt sich an diesem Punkt eine Perspektive, die ganz anders ist, als er es sich vorgestellt hatte: An den Wänden seiner Höhle steht nämlich nicht nur geschrieben: Scheitern, Angst, Ende, ... sondern auch: Zuflucht, Ruhe, Sammlung ...

Als Benedikt mit Flucht und Suche am Ende ist, lässt er sich finden. Der Priester mit dem Ostermahl entfacht mit liebevoller Behutsamkeit wieder

## BENEDIKTINISCHES LEBEN

Benedikts Herzensglut, die unter der Asche seiner Ratlosigkeit über die Welt und sich selbst fast verloschen war.

Indem Benedikt Zugang findet zur leisen Stimme Gottes und zum Osterlicht der Auferstehung, wandelt sich die Ausrichtung seines Lebens. Schritt um Schritt wird er vom verbiesterten „Weltflüchtling“ zur leuchtenden „Zuflucht“. Nicht mehr die Mischung aus Wut und Angst, die ihn in die Höhle getrieben hat, bestimmt sein Leben. Viel wirkmächtiger ist etwas, das er in seiner eigenen Tiefe findet, sobald er anfängt, das bisherige Getriebensein hinter sich zu lassen: Ihm tut sich die ruhige Weite eines „heiligen Raumes“ in seinem Inneren auf, der für ihn zum Zuhause wird – und zur Zuflucht für „Flüchtlinge“.

Über den „heiligen Raum“ schreibt Ulrich Schaffer:

*„In uns gibt es einen heiligen Raum, in den wir uns zurückziehen können, wenn wir um ihn wissen und ihn ernst nehmen. Er*

*ist unantastbar. Jeder Versuch, ihn für etwas anderes zu benutzen, ist eine Art Verunreinigung.*

*Der heilige Raum ist der Raum des Stauens. Da wo ich bin und du bist. Nirgends sind wir so wir selbst wie dort. Es ist der Raum der Kraft. Dort ist die Energiequelle der Person. Es ist das Heiligtum der Person. Es ist der stille Raum, in dem die vielen Stimmen in uns ruhen können und in dem wir unterscheiden lernen. Er ist der Raum der Offenbarung, des „Ich bin“ und des „Ich bin Ich“. Der heilige Raum ist der Ort der Einsamkeit. Er ist auch der Ort des Schreckens und der Verzweiflung. Weil er so im Herzen, im Zentrum liegt, darum haben die, die uns beherrschen wollen, ganz gleich ob aus guten oder schlechten Motiven, es immer auf diesen Raum in uns abgesehen. Wenn ein Mensch zerstört werden kann, dann immer, weil dieser Raum vorher zerstört wurde.*

*Der heilige Raum hat keinen Griff von außen. Er muss von innen aufgemacht*

*werden. Einlass muss gewährt, kann nicht erzwungen werden.*

*Wenn wir den heiligen Raum verlieren, verlieren wir uns selbst. Wir können viel von uns verschenken, aber wenn wir ihn aufgeben, ist das kein Geschenk, sondern eine Selbstvergewaltigung.*

*Doch: Wenn man den heiligen Raum verloren hat, kann man ihn zurückgewinnen. Man muss alles Fremde hinauswerfen. Niemand anderes hat ein Zutrittsrecht, auch nicht das Geliebteste. Nichts, was wir nicht dort eingelassen haben, hat dort etwas zu suchen.“*

Und: Im heiligen Raum liegt das Schlüsselgeheimnis des Menschen: In ihm warte ich auf Gott; und Gott wartet seit Urzeiten und bis in Ewigkeit darauf, dass ich ihn einlasse.

## Klimabewegte Jugendarbeit: Salatsamen zum Abendgottesdienst

von Bruder Benedikt Müller OSB, Koordinator für Jugend und Bildung



*„Im Anfang schuf Gott Himmel und Erde; die Erde aber war wüst und wirr, Finsternis lag über der Urflut und Gottes Geist schwebte über dem Wasser. Gott sprach: Es werde Licht. Und es wurde Licht. Gott sah, dass das Licht gut war. Gott schied das Licht von der Finsternis und Gott nannte das Licht Tag und die Finsternis nannte er Nacht. Es wurde Abend und es wurde Morgen: erster Tag.“ (Gen 1)*

Die Themen „Schöpfung“ und „Klimaschutz“ sind derzeit ganz aktuell in unserer Gesellschaft, gerade bei Jugendlichen, und somit nimmt die Thematik auch während unserer Schulbesinnungstage in der OASE immer wieder Raum ein. Greta Thunberg und ihre Bewegung „Fridays for Future“ (FFF) machen somit auch nicht vor den Klostermauern Halt. Das ist

auch gut so, denn Klima- und Umweltschutz geht uns alle an. Dabei regt uns diese Bewegung dazu an, neu über die „Schöpfung“ und unsere damit verbundene Schöpfungsverantwortung nachzudenken. Zunächst einmal ist „Schöpfung“ ein theologischer Begriff, der die Welt, das Leben, den

Menschen, das Universum und Gott aus der Perspektive des christlichen Glaubens wahrnimmt. Aus der Sicht unseres Glaubens gilt: Gott hat alles ins Dasein gerufen und die Schöpfung ist wertvoll und gut, weil sie ihren Ursprung in Gott hat, der sie ins Leben gerufen und gut geheißen hat.



Diese Überzeugung ist Kindern leicht zugänglich, wenn sie Schöpfung erleben dürfen und ihnen vielfache Naturerfahrungen eröffnet werden. Und so hat das Schöpfungs-Klima-Thema nicht nur Einzug in die Kurseinheiten der Besinnungstage, sondern auch in den Gebetsraum sowie den Hausalltag der OASE gehalten.

So staunten die Schüler\*innen der Klassen 8b und 8d vom St. Raphael-Gymnasium aus Heidelberg nicht schlecht, als am Ende des Abendgebets jedem von ihnen ein Päckchen Salatsamen mit dem Auftrag, diese auszusäen, überreicht wurde. Denn schon die heilige Benediktineräbtissin Hildegard von Bingen (1098–1179) hat vor 900 Jahren über die Umweltverschmutzung in ihren Visionen geschrieben. Dort heißt es: *„Halt ein, Mensch, du baust eine Ruine! Zorn-tage liegen auf dir, Mensch! Du bist ein Rebell und zerstörst alles grüne-de Leben. Die Luft speit Schmutz aus, sie stinkt wie die Pest und Winde und Wasser sind voller Moder. Die Elemente*

*treten vor den Schöpfer und klagen dich an. Wer bist du, Mensch?“*

Als „herzens-bildende“ Pädagogen in der OASE ist es uns in unserer benediktinisch geprägten Bildungsarbeit wichtig, dass wir das Thema „Umwelt- und Klimaschutz“ so umsetzen, dass die jungen Menschen erfahren, wie wesentlich diese Thematik für ihr Leben ist, so dass es ihnen selbst ein Herzensanliegen wird.

In diesem Kontext machen wir auch deutlich, dass die Demonstrationen ein wichtiger Schritt zur Bewusstwerdung der Thematik sind, dass es in der Folge aber auch noch weiterer Schritte bedarf, die einem vertieften Engagement für Schöpfung und Klima in Gesellschaft und Kirche dienen und zu entsprechenden Veränderungen im persönlichen Umfeld und im eigenen Tun und Handeln führen.

Darum haben wir den Jugendlichen den Salatsamen anvertraut, auf dass ihr Herz nachhaltig angerührt und das



Bewusstsein für Schöpfung und Klima so sensibilisiert wird, dass die innere Bereitschaft wächst, auch das eigene Verhalten zu überdenken und, wo nötig, zu verändern. Das Ziel der Aktion mit den Salatsamen ist also die Ermutigung, selbst die Grünkraft auf der Erde zu vermehren sowie eine aktive Verantwortung für die Schöpfungsgaben zu übernehmen. Nachhaltiger Umweltschutz bedarf der aktiven Umsetzung ins je eigene Tun. Anfangen muss jeder Mensch bei sich selbst, indem das eigene Handeln hinterfragt und reflektiert wird. Dazu sagt die hl. Hildegard: *„In der gesamten Schöpfung sind geheime Heilkräfte verborgen, die kein Mensch wissen kann, wenn sie ihm nicht von Gott offenbart werden. In aller Kreatur, nämlich in den Reptilien,*

*Vögeln, Fischen, in den Pflanzen und Fruchtbäumen und auch im Menschen liegen gewisse geheime Mysterien Gottes verborgen, die weder der Mensch noch irgendeine andere Kreatur weder weiß noch fühlt.“*

Somit schätze ich die FFF-Bewegung und finde es toll, dass junge Menschen hier engagiert für eine lebensnotwendige Sache eintreten. In diesem Sinn hoffe ich, dass wir gemeinsam überlegen, wie wir die große Aufgabe des Klimaschutzes wirksam vorantreiben. Dazu ist es sicher hilfreich, auf

unsere technologischen Möglichkeiten und kreativen Fähigkeiten zurückzugreifen. So wäre es schön, wenn die jungen Menschen der Greta-Generation ihr Wissen für die Welt in Zukunft kreativ in Wissenschaft, Politik und Technologie etc. einbringen, um nachhaltige Wege und Lösungen für den Klimaschutz zu finden. Dazu gehört natürlich auch, zu lernen im eigenen persönlichen Umfeld nachhaltig zu leben.

Unseren Beitrag in der Begleitung von Besinnungstagen und in der

Durchführung unterschiedlicher Bildungsangebote sehe ich darin, die Jugendlichen in diesem Anliegen zu unterstützen und sie zu ermutigen, sich in den vielschichtigen Feldern der Gesellschaft stärker zu engagieren, auch jenseits der Klimademonstrationen. Das gute Beispiel vieler stimmt mich hier sehr zuversichtlich.

Wenn Sie uns in dieser Arbeit unterstützen wollen, wäre eine Möglichkeit, unser „Projekt zur Nachhaltigkeit“ zu fördern.



## Spendenkonto

Bank für Kirche und Caritas

IBAN

DE96 4726 0307 0011 5609 00

BIC GENODEM1BKC

Kennwort

OASE – Projekt der Nachhaltigkeit

# Das Beda-Haus, ein neues Studienhaus der Missionsbenediktiner

*von Abt Jeremias Schröder OSB, Abtpräses der Missionsbenediktiner*



Seit einigen Jahren haben wir in Afrika einen echten Studienengpass: Das Studienhaus unserer Kongregation in Nairobi ist regelmäßig bis auf den letzten Platz besetzt. Gleichzeitig sind wir in der eigentlich glücklichen Lage, dass unsere afrikanischen Klöster zur Zeit starken Nachwuchs haben. Zunächst habe ich versucht, dem abzuhelfen durch die Einladung mehrerer Studenten nach Europa. Das war aber nur ein Tropfen auf dem heißen Stein. Zusammen mit den tansanischen Äbten haben wir deshalb über Alternativen nachgedacht. Die Jordan-Universität in Morogoro wird von den Äbten nicht mehr geschätzt, da sie nach ihrer Ansicht den früher ausgeprägten geistlichen Charakter etwas verloren hat. Im Priesterseminar von Peramiho fühlen sich unsere Mitbrüder nicht wohl, weil das Seminar einen ausgeprägt diözesankirchlichen Charakter hat und Ordensstudenten sich benachteiligt fühlen. Schließlich stand auch die Möglichkeit eines Hauses in Lusaka, der Hauptstadt Sambias, im Raum, denn das Priorat Katibunga hatte bereits mehrere Mitbrüder dort beim Studium für Krankenpflege, Medizin, Buchhaltung und Verwaltung, die allerdings unter sehr unklösterlichen Bedingungen in verschiedenen Studentenwohnheimen

einquartiert waren. Die tansanischen Äbte signalisierten, dass sie lieber einige Studenten nach Lusaka schicken würden als nach Peramiho.

Dazu kommt, dass Katibunga seit einigen Jahren dem Mutterhaus Hanga entwächst und sich bewusster dem eigenen Land zuwendet. Wenn man die Landkarte anschaut, sieht man, dass Katibunga im äußersten Nord-Ost-Zipfel von Sambia liegt. In der Vergangenheit war alles Wichtige aus Tansania gekommen. Aber der Nachwuchs, die Beziehungen zu den Behörden, zur Bischofskonferenz, zur Oberenkonferenz etc., das alles ist eigentlich aus Richtung der Hauptstadt zu erwarten. Deshalb war eine Niederlassung dort dringend geboten. Es sind immerhin zehn bis zwölf Stunden Fahrt dorthin. Vor zwei Jahren sind wir diesen Fragen nachgegangen und haben dabei festgestellt, dass das nationale Priesterseminar St. Dominik in Lusaka bereit ist, unsere Mitbrüder als externe Studenten aufzunehmen. 2019 konnte Pater Johannes Adom von Agbang, der vor kurzem in Sant'Anselmo in Rom in Liturgie promoviert hat, als Liturgieprofessor für das Seminar gewonnen werden.



Deshalb erwarben wir ein Haus in Fußgängerentfernung vom Priesterseminar. Das neue Haus fungiert in erster Linie als Studienhaus, kann aber auch von Mitbrüdern aus Katibunga benutzt werden, die in Lusaka zu tun haben. Pater Johannes ist der Gründungsrektor. Patron des Hauses ist der heilige Beda, der frühmittelalterliche englische Benediktinerlehrte. Wir nennen das Studienhaus schlicht „Beda-Haus“.

Die erste Studentenmannschaft, die im Januar 2020 einziehen wird, besteht aus zwei Brüdern aus Katibunga, einem Bruder aus Mvimwa und einem Bruder aus Ndanda. Das Haus kann insgesamt zehn Studenten aufnehmen. Neben Katibunga und den tansanischen Klöstern hat auch Abt John Paul von Inkamana Interesse angemeldet, denn Lusaka ist von Inkamana aus notfalls auch per Bus erreichbar, Nairobi natürlich nicht.

# Der kleine Mönch und die Dienste bei den Mahlzeiten

von Bruder Benedikt Müller OSB, Koordinator für Jugend und Bildung



**D**as Leben der Mönche von Königsmünster richtet sich nach der Ordensregel des heiligen Benedikt. Jeder Mönch muss in bestimmten Abständen neben seinem klösterlichen Arbeitsbereich auch einen kleinen Gemeinschaftsdienst übernehmen. Die Einteilung regelt der Wochendienstplan. Neben den Gottesdiensten und den Zeiten der Lesung werden die Mahlzeiten der Mönche in der Regel klar festgelegt, geregelt und geordnet. Wöchentlich wechseln zum Beispiel die Dienste (Tischdiener und Tischleser) für die Mahlzeiten. Fast jeder kommt an die Reihe, so auch der kleine Mönch. Während die Brüder in der Abteikirche die Mittagshore beten, richtet der kleine Mönch schon einmal alles für das Mittagessen her. Er legt die weiße Tischdienerschürze um und legt schon einmal die Topflappen und das Geschirrtuch bereit. Ebenso füllt er Wasser in die Besteck-

körbe, die nachher an den Servierwagen kommen. Er verteilt die Karaffen mit frischem Wasser und deckt schon einmal den Salat auf. Dann geht er in die Klosterküche und holt die warmen Speisen im großen Wärmewagen ab. In der Zwischenzeit sind die Brüder aus der Kirche gezogen und begeben sich auf direktem Weg zum Speisesaal, der im Kloster auch Refektorium genannt wird. Jeder nimmt sich beim Vorbeigehen am Serviettenschrank seine Serviettentasche und begibt sich an seinen Platz. Während die Brüder das Tischgebet singen, stellen der kleine Mönch und ein zweiter Tischdiener die Schüsseln mit dem Essen auf die Servierwagen. Nach dem Gebet folgt nun eine kurze Lesung aus der Heiligen Schrift und auf ein Klopfzeichen hin legen die Brüder ihre Servietten um. Dies ist das Zeichen für den kleinen Mönch und den anderen Bruder, das

Mittagessen auf den Servierwagen ins Refektorium zu fahren, um es dann gedeckweise auf die Tische aufzutragen. Der Tischleser liest während des gesamten Essens aus dem Buch vor, das für die Tischlesung vorgesehen ist. Er wird später mit den beiden Tischdienern nachessen. Der kleine Mönch und der andere Mönch schauen, ob z.B. noch Wasser oder Salat angereicht werden muss. Während der folgenden Minuten ist der Tischdienst sehr angenehm und ruhig. Die Brüder essen und hören. Es herrscht eine gespannte, schöne Atmosphäre. Hin und wieder müssen Speisen nachgereicht werden. Der kleine Mönch hat seine Augen überall, um möglichst viel im Blick zu haben! Das ist sein Motto. Hat ein Bruder sein Mittagsmahl beendet, so richtet er sein Besteck als Zeichen dementsprechend aus. Dann kann der kleine Mönch Teller und Besteck abtragen und

auf den Servierwagen stellen. Wenn jeder Mönch fertig gegessen hat, fahren die Tischdiener mit ihren Servierwagen wieder in die Anrichte. Ein Mönch bringt die Essensreste in die Küche und der andere Mönch bereitet die Speisen für das Nachessen vor. Währenddessen beten die Brüder im Refektorium das Gebet zum Ende der Mahlzeit und danken Gott, ihrem Schöpfer, für die guten Gaben.

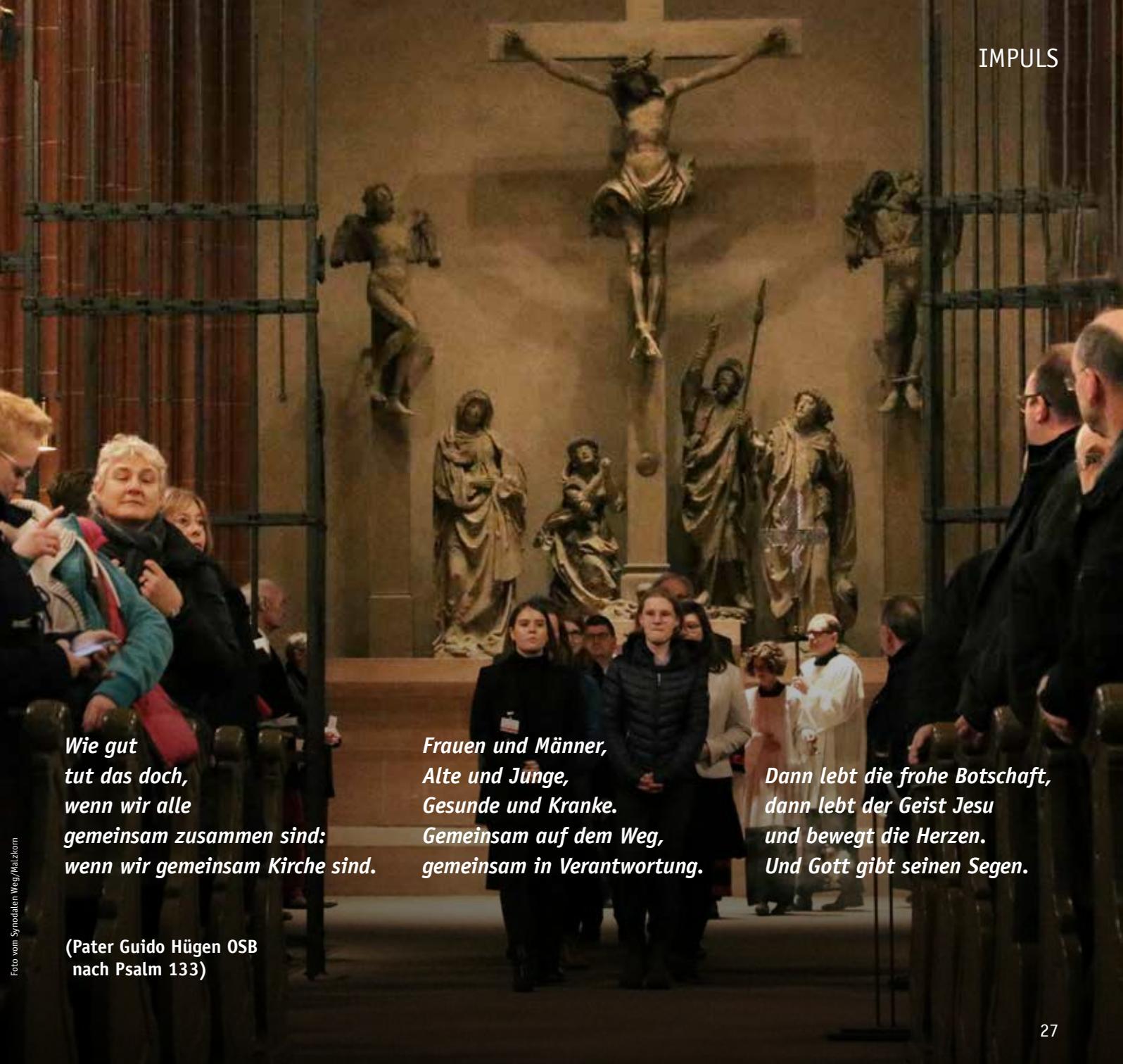
**U**nd dazu haben die Mönche auch allen Grund. In Königsmünster wird sehr bewusst auf die Zutaten für die Speisen geachtet. Der kleine Mönch findet auch gut, dass wir regelmäßig auf Fleisch verzichten. Jeden Mittwoch und Freitag wird vegetarisch gegessen. Es gibt einen Fischtag und am Samstag wird Eintopf gereicht. Der kleine Mönch freut sich auch, dass der Obstkorb täglich gefüllt wird. Das Obst kommt entweder direkt aus der Region oder wird zumindest auf direktem Weg ins Kloster geliefert. Außerdem kommt das Brot für die Mönche direkt aus der klostereigenen Bäckerei, die leckere Marmelade frisch aus der Klosterküche und die gute Wurst aus der Klostermetzgerei. Weiterhin achten die Mönche darauf, dass möglichst kein Essen weggeworfen wird, sodass die Speiseplatten nicht überfüllt serviert werden und auch Reste gereicht werden.

**D**er kleine Mönch mag den Tischdienst. Hier kann er sich konkret für die Gemeinschaft engagieren und einsetzen. Ein Dienst am Bruder, der ein wirklicher Dienst christlicher Nächstenliebe ist. Der kleine Mönch wird ab und an zum Tischleser bestimmt. Dann darf er während des Mittag- oder Abendessens eine Woche lang aus den Schriften der Bibel, aus der Mönchsregel und aus dem Buch der



aktuellen Tischlesung vorlesen. Diese Tischlesung kann die Biographie einer berühmten Persönlichkeit, ein Buch zu Liturgie und Kirchengeschichte, ein Reisebericht oder ähnliches sein. Doch warum wird während der Mahlzeit gelesen?

**D**em heiligen Benedikt von Nursia war die Bildung seiner Mönche ganz wichtig. Und zwar aller Mönche. Das zeigt sich zum Beispiel auch an der Zeit für das Lesen. So schreibt der heilige Benedikt: „Was nach den Vigilien an Zeit noch übrigbleibt, sollen die Brüder, die es brauchen, auf das Einüben der Psalmen und Lesungen verwenden.“ (RB 8,3) „Von der vierten Stunde aber bis zur Sext sollen sie frei sein zur Lesung.“ (RB 48,4) Und zur Tischlesung schreibt er: „Beim Tisch der Brüder darf die Lesung nicht fehlen. Doch soll nicht der Nächstbeste nach dem Buch greifen und lesen, sondern der vorgesehene Leser beginne am Sonntag seinen Dienst für die ganze Woche.“ (RB 38,1) Der kleine Mönch weiß, dass man zu diesem Dienst nur Mönche einteilt, die die Brüder mit ihrer Lesekunst erfreuen können.



*Wie gut  
tut das doch,  
wenn wir alle  
gemeinsam zusammen sind:  
wenn wir gemeinsam Kirche sind.*

*Frauen und Männer,  
Alte und Junge,  
Gesunde und Kranke.  
Gemeinsam auf dem Weg,  
gemeinsam in Verantwortung.*

*Dann lebt die frohe Botschaft,  
dann lebt der Geist Jesu  
und bewegt die Herzen.  
Und Gott gibt seinen Segen.*

**(Pater Guido Hügen OSB  
nach Psalm 133)**

# Ein Kreuz für den Synodalen Weg



Wer den Eröffnungsgottesdienst zur ersten Vollversammlung des Synodalen Weges der Kirche in Deutschland am 30. Januar 2020 im Kaiserdom in Frankfurt am Main gesehen hat, dem ist vielleicht das große Vortrage-Kreuz aufgefallen, das die Prozession der Synodalen in den Dom angeführt hat. Ein großes Kreuz, das bei genauem Hinsehen aus vielen kleinen Kreuzen gebildet ist. Viele kleine Festhaltekreuze haben alle Delegierten des Synodalen Weges am Ende ihrer ersten Versammlung erhalten. Diese Kreuze stammen aus unserer Abteischmiede. Pater Abraham Fischer schreibt über das Konzept, das den christlichen Communiogedanken darstellt:

Aus Blechen werden kleine Kreuze für das Festhaltekreuz mittels Lasertechnik geschnitten. Diese sind Gitternetze aus Kreuzen, die als Umriss sichtbar bleiben. Es geht um Fehlen und Dasein. Obwohl die kleinen Kreuze in dem Vortragekreuz materiell fehlen, sind sie doch sichtbar da. So haben viele Einzelne Anteil an dem einen großen Kreuz: Verbundenheit entsteht durch Teilen und weitet so den Blick auf das Gesamt.

Der Synodale Weg ist wesentlich Dialog. Daher sollte das Festhaltekreuz Ebenen und Horizonte öffnen. Das recycelte Blattgold auf dem Festhaltekreuz – als Sonderserie nur für diesen Anlass – gibt Raum, eigene Bilder in dem Goldspiegel zu ergründen.

Dabei scheint ein tieferer Sinn für den Glauben auf: oberflächliches Gold wird sich immer von der Gegenwart und vom Gebrauch abnutzen. Vermutlich wird das reale Kreuz auch Gold abfärben und es so in die Hand, also die Welt der Handlung bringen. Inneres Gold jedoch ist unvergänglich, verweist seit jeher auf Gott und unsere Hoffnung auf die Auferstehung. Weitere Informationen erhalten Sie auf der Webseite unserer Abteischmiede: [www.abteiwaren.de/schmiede](http://www.abteiwaren.de/schmiede)

Wir freuen uns, dass unser großes Kreuz den gesamten Synodalen Weg und die kleinen Kreuze alle Delegierten in ihrer Vielfalt begleiten werden und wünschen allen Beteiligten weiterhin Gottes guten Geist bei ihren Beratungen!



## Abteikoncert

### ORGELKONZERT

**Mittwoch, 3. Juni 2020, 20.00 Uhr**

**Prof. G. Weinberger**

**Werke von Bach, Reger, Höller u. a.**

**Karten an der Abendkasse: 10,- €**

Prof. Gerhard Weinberger studierte an der Hochschule für Musik und Theater in München Orgel (bei Prof. Franz Lehnendorfer), Kirchen- und Schulmusik. 1971 war er zweiter Preisträger im Fach Orgel im internationalen Musikwettbewerb der deutschen Rundfunkanstalten (ARD). Nach einer dreijährigen Tätigkeit als Chordirektor an der Basilika St. Lorenz in Kempten wurde er 1974 als Dozent für Orgel und Kirchenmusik an die Hochschule für Musik und Theater München berufen, wo er drei Jahre später eine Professur für Orgel erhielt. Von 1983 bis 2011 unterrichtete er als ordentlicher Professor für

künstlerisches Orgelspiel an der Hochschule für Musik in Detmold, wo er auch die Abteilung Kirchenmusik sowie die Barockakademie der Hochschule leitete. Er ist Mitglied der Europäischen Akademie der Wissenschaften und Künste und des Direktoriums der Neuen Bachgesellschaft Leipzig. 2017 wurde ihm das Bundesverdienstkreuz am Bande verliehen.

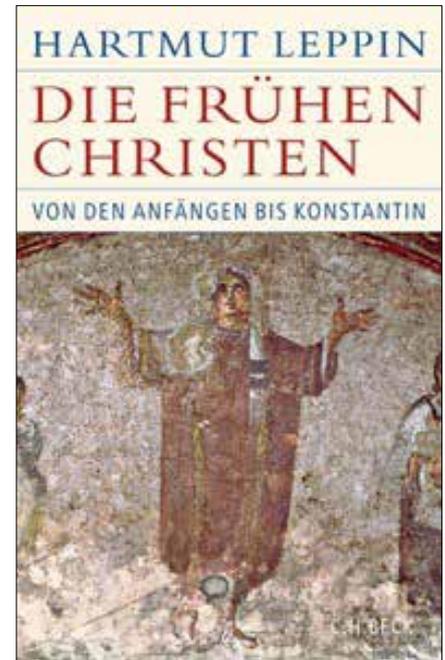
Zahlreiche Konzerte im In- und Ausland, mehrmals zyklische Gesamtauführung des Bachschen Orgelwerkes, bisher ca. 50 CD-Aufnahmen, u. a. das gesamte Orgelwerk von J. S. Bach auf historischen Instrumenten, für das er 2009 den „Jahrespreis der Deutschen Schallplattenkritik“ erhielt, Jurytätigkeiten, zahlreiche Editionen von Orgel- und geistlicher Chormusik, mehrere Schallplattenpreise, internationale Meisterkurse.

*Hier stellen wir Ihnen Bücher unserer regelmäßigen Tischlesung vor.*

## ***DIE FRÜHEN CHRISTEN – von den Anfängen bis Konstantin*** **von Hartmut Leppin**

Es war ein Wagnis, dieses Buch als Tischlektüre einzusetzen. Immerhin waren 446 Seiten aus einer geschichtswissenschaftlichen Darstellung vorzulesen, ohne die Zuhörer allzu sehr zu langweilen. Zugegeben, das Buch ist zwar in einem anspruchsvollen Stil verfasst, aber gut nachvollziehbar geschrieben. Der Autor, Professor für Alte Geschichte an der Universität Leipzig, ordnet das Geschehen nicht in chronologischer Reihenfolge an, sondern gliedert den komplexen Stoff, die Entstehung des Christentums unter den Bedingungen der Welt, in der es sich ausbreitete, in vier thematische Schwerpunkte. Ihm ist vor allem wichtig, zunächst herauszustellen, wie sich eine christliche Identität herausbildete. Dann geht er der Beobachtung nach, dass die Eigenart des neuen Glaubens der Christus-Anhänger den Juden wie Nichtjuden

fremd sein musste und bei ihnen Irritationen hervorrief. In den ersten beiden Jahrhunderten z. B. benötigten die Christen wohl Versammlungsräume, hatten aber – anders als die römische Staatsreligion oder das Judentum – keine kultischen Orte oder Heiligtümer, denn sie strebten keine öffentliche Sichtbarkeit an. Immer wieder taucht die Frage auf: Wie ist es zu erklären, dass aus einer kleinen, sozial schwachen Gruppe von Jesus-Anhängern am Rande des römischen Kaiserreiches trotz Verfolgung und Unterdrückung eine so machtvolle Bewegung wurde, dass sie nach ca. drei Jahrhunderten sogar zur Staatsreligion avancierte? Dem besseren Verständnis des reichhaltigen Inhalts mit seinen vielen Facetten kommen die treffsicheren Zitate zeitgenössischer Autoren entgegen und lassen sie selbst zu Wort kommen. / js



**Herausgegeben von**

**Verlag C. H. Beck**

**ISBN: 978-3-406-72510-4**

**511 Seiten**

**29,95 € (D)**

## Schwein haben – wann bin ich ein Meister?

von Pater Guido Hügen OSB



Geheimnisvoll taucht es auf Speisekarten und im Abteiladen immer wieder auf: das Meister Strohschwein! Doch das Geheimnis lässt sich lüften – damit keine falschen Gerüchte entstehen: Nein, es hat kein Meister-Diplom und ist auch nicht aus Stroh. Es stammt aus dem Ort Meiste bei Rüthen – und lebt, wie zu alten Zeiten, in seiner Rotte und wird auf Stroh gehalten.

Früher hatte die Abtei Königsmünster eine eigene Tierhaltung. Seit vielen Jahren gibt es diese nicht mehr. Aber die Nachfrage nach eigenen oder zumindest regionalen Produkten hat auch in den Abteiläden zugenommen. So kam es 2015 zu einer Kooperation mit dem Landwirt Markus Weber in Meiste. Er wollte seine im Nebenbetrieb geführte Schweinehaltung schon aufgeben, da er nicht mehr mit der fleischverarbeitenden Industrie zusammenarbeiten wollte. Gerade in Zeiten von Lebensmittelskandalen bietet die Kooperation dem Landwirt wie der Abtei neue Perspektiven.

„Liebevoller und artgerechter Umgang mit den Tieren sorgt für ein entspanntes Klima im Stall,“ berichtet Markus Weber. Die Futtermischung der Schweine stellt er selber aus eigenem Getreide mit Rapsextraktionschrot und Erbsen her. Auf Gentechnik und Insektizide verzichtet er.

Geschlachtet werden die Schweine in der Metzgerei Scharfenbaum. Das Besondere: Auch dort sind die Tiere vor der Schlachtung weiter in einem Freilauf-Stall. Das mindert die Stresshormone und sorgt für eine besondere Qualität des Fleisches. Dieses wird in der klostereigenen Metzgerei der Abtei zu Wurst und Fleischprodukten verarbeitet. Dabei wird darauf geachtet, dass nur natürliche Gewürze benutzt werden und keine künstlichen Geschmacksverstärker oder Emulgatoren benutzt werden.

„Dieser Umgang mit dem Strohschwein gibt uns ein gutes Gefühl, dem Tier bei der Aufzucht wie auch bei der Bearbei-



„...ung gerecht geworden zu sein,“ beschreibt Guido Kramer, Vermarktungsleiter der Abtei. Und Sascha Orzel-Schwill, Leiter der Lebensmittelmanufaktur der Abtei, ergänzt: „Wir wollen unseren Gästen, den Mönchen und Kunden ein qualitativ gutes, reichhaltiges und nachhaltiges Essen anbieten. Das Meister Strohschwein trägt dazu bei!“

Angeboten werden die Produkte in den Abteiläden am Kloster, in Olsberg und in Meiste. Seit Kurzem gibt es auch Frischfleisch der Schweine im Abteiläden auf dem Klosterberg. Bei Vorbestellung bis Dienstag kann das Fleisch Donnerstag oder Freitag abgeholt werden.

# Silberprofess von Bruder Isidor

Das Fest der Taufe des Herrn steht am Ende des weihnachtlichen Festkreises. Die Kirche gedenkt an diesem Tag der Taufe Jesu, dessen, der sich für uns zur Sünde gemacht hat, um uns zu erlösen. Die Worte aus dem Evangelium – „Dies ist mein geliebtes Kind, das ich erwählt habe“ – sie gelten uns allen. Als Sünder, als schwache Menschen, mit unseren Eigenarten und Schwächen sind wir Gottes geliebte Kinder.

In diesem Sinn ist die Mönchsprofess, das Versprechen, in Beständigkeit, klösterlichem Lebenswandel und Gehorsam zu leben, nichts anderes als eine Aktualisierung der Taufe, eine Antwort auf die Zusage Gottes, die an einen jeden von uns in seiner Taufe ergangen ist. So passte es gut, dass wir am Fest der Taufe des Herrn, am 12. Januar 2020, auf 25 Jahre Profess von unserem Bruder Isidor Feldewert zurückschauen konnten. Am 7. Januar 1995 legte er in der Abtei Königsmünster seine Gelübde ab. In seiner Predigt rief Abt Aloysius die Bilder in Erinnerung, die mit Bruder Isidor im Laufe seines klösterlichen Lebens verbunden sind: in jungen Jahren als Hüter der Gänse, später als Refektoriar, der im klösterlichen Speisesaal Dienst tut, über viele Jahre an der Töpferscheibe und schließlich als Schafhirte, der sich liebevoll um die Waldschafe des Klosters kümmert. Im Auf und Ab des Lebens, in all dem, was in 25 Jahren alles passieren kann, hat Bruder Isidor dem Gottesdienst, dem Lob Gottes, nichts vorgezogen, wie es der hl. Benedikt in seiner Regel schreibt. So konnte er an seinem Jubiläumstag im

„Suscipe“, dem Professgesang, seine Bereitschaft, aus diesem Lob Gottes heraus sein Leben zu gestalten, erneuern und bekräftigen, und mit seiner Familie und vielen Freundinnen und Freunden sein Professjubiläum feiern. Wir gratulieren Bruder Isidor herzlich an seinem Festtag und wünschen ihm Gottes Segen für die weiteren Jahre seines Mönchslebens.

In einem Gebet von Sylvia Bukowski, das sich Bruder Isidor für die Einladungskarte zu seinem Festtag ausgesucht hat, heißt es:

*Du treuer Gott,  
du hast uns so viele Jahre hindurch begleitet  
und trotzdem zweifeln wir oft an deiner Nähe.  
Du hast uns reich gemacht an Erfahrungen  
von Glück, Trost und Stärkung,  
aber wir sehen oft nur, was uns fehlt.  
Den Sinn und das Ziel,  
das du unserem Leben von Anfang an gegeben hast,  
verkennen wir oft in blinder Verzweiflung.  
Gott, wir klammern uns oft an das Nichtige  
und verlassen die Gnade,  
die uns Halt gibt in verworrenen Zeiten.  
Halt du uns die Treue, Gott,  
geh uns nach wie ein guter Hirte  
und bring uns zurück zur Quelle des Lebens:  
zu deiner großen Barmherzigkeit.*



## Bestandene Gesellenprüfung in der Abteischmiede



Joshua Schirmer, Auszubildender in unserer Abteischmiede, hat seine Gesellenprüfung am 9. Januar 2020 erfolgreich bestanden. Der Gesellenprüfungsausschuß der Handwerkskammer Südwestfalen hatte das „Firmenschild“ vorgegeben. Joshua hat sich für eine Kombination aus geschmiedetem Stahl, anodisiertem Titan und Damaszenerstahl entschieden. Dabei werden traditionelle Schmiedetechniken (Stahl), die historische und gestalterische Besonderheit des Damastschweißens und ein hochmodernes technisches Material (Titan) in eine Kombination gebracht. Außerdem findet sich in der Gestaltung ein Stück Kettenhemd, das allerdings zugekauft wurde.

Joshua beschäftigt sich in seiner Freizeit ausgiebig mit

Geschichte, Mittelalterschmiede und die Tradition der Wikinger sind seine besonderen Themen. Das kommt im Entwurf seines Gesellenstücks deutlich zum Tragen. Sein Entwurf ist daher eine wirklich persönliche Aussage zur Vorgabe des Prüfungsausschusses.

Ein Dank gilt an dieser Stelle Christoph Falke und dem Team der Schmiede, die Joshua in der 3,5-jährigen Ausbildungszeit intensiv begleitet haben. Joshua wird zukünftig als Geselle das Schmiedeteam der Abteiwaren Königsmünster GmbH weiter verstärken. Wir wünschen ihm für seinen weiteren beruflichen Werdegang alles Gute und Gottes Segen – eine bestandene Prüfung ist im Grunde ja „nur“ eine Erlaubnis zum Weiterlernen ...

**Gottesdienste****Besondere Gottesdienstzeiten:****sonn- und feiertags**

Morgenhore	6.30 Uhr
Konventamt	9.30 Uhr
Mittagshore	11.45 Uhr
Vesper mit eucharistischem Segen	17.45 Uhr
Komplet	20.00 Uhr

**werktags**

Morgenhore	6.30 Uhr
Mittagshore	12.15 Uhr
Konventamt und Vesper	17.45 Uhr
Komplet	19.40 Uhr

**samstags**

Morgenhore	6.30 Uhr
Mittagshore	12.15 Uhr
Vorabendmesse	17.30 Uhr
Vesper	18.30 Uhr
Komplet	19.40 Uhr

Änderungen entnehmen Sie bitte dem  
aktuellen Blickpunkt.

**Beichtgelegenheit**

mittwochs	10.00 Uhr – 12.00 Uhr
freitags	15.00 Uhr – 17.00 Uhr

**26.02. Aschermittwoch**

Vorabend: Feierliche Vigil	20.00 Uhr
Laudes	06.45 Uhr
Konventamt mit Verteilung des Aschekreuzes	17.45 Uhr

**22.03. Feierliche Profess Br. Vincent**

Vorabend: Feierliche Vigil	20.00 Uhr
Laudes	06.45 Uhr
Konventamt und Feierliche Profess Br. Vincent	09.30 Uhr

**05.04. Palmsonntag**

Sonntagsordnung, außer:  
keine Mittagshore!

**09.04. Gründonnerstag**

Trauermetten	06.00 Uhr
Mittagshore	12.15 Uhr
Konventamt mit Fußwaschung	17.30 Uhr
Komplet	21.00 Uhr

**10.04. Karfreitag**

Trauermetten	06.00 Uhr
Mittagshore	12.15 Uhr
Karfreitagsliturgie	15.00 Uhr
Komplet	19.15 Uhr

**11.04. Karsamstag**

Trauermetten	06.00 Uhr
Mittagshore	12.15 Uhr
Vesper	17.00 Uhr
Feier der Osternacht	23.00 Uhr

**12.04. Ostersonntag**

Konventamt mit Friedhofsgang	10.30 Uhr
keine Mittagshore!	
Vesper mit Aussetzung	17.45 Uhr
Komplet	19.40 Uhr

**13.04. Ostermontag**

Sonntagsordnung, außer Komplet	19.40 Uhr
-----------------------------------	-----------

**21.04. Benediktsfest**

Vorabend: Feierliche Vigil	20.00 Uhr
Laudes	06.45 Uhr
Mittagshore	12.15 Uhr
Vesper	14.30 Uhr
Konventamt	17.45 Uhr
keine Komplet!	

## SamstagsEintopf in der abteigaststätte

Samstags von 11 Uhr bis 14 Uhr bietet die Abteigaststätte frischen Eintopf aus der Klosterküche an. Für 8,90 € gibt es soviel Sie mögen, dazu Brotscheiben mit verschiedenen Aufstrichen. Im Preis inbegriffen ist ein abschließendes Dessert.

### Februar

- 22. Grünkohleintopf *mit Mettwurst*
- 29. Weißkohl-Kartoffeleintopf *mit Hackfleisch*

### März

- 7. Linseneintopf *mit Mettwurstscheiben*
- 14. Bunter Gemüseeintopf *mit Rindfleisch*
- 21. Erbseneintopf *mit Kassler und Mettwurstscheiben*
- 28. Lammeintopf *mit Bohnen*

### April

- 4. Gulaschsuppe
- 11. *Karsamstag Forum geschlossen*
- 18. Kartoffelsuppe *mit Mettendenscheiben*
- 25. Ofensuppe

**Über die Kar- und Ostertage gibt es besondere Öffnungszeiten:**  
9. bis einschl. 11.4. geschlossen  
12.4. ab 10.30 Uhr geöffnet  
13.4. ab 10.30 Uhr geöffnet  
Jeweils mit klassischem  
Sonntagsbuffet zu 16,90 € p. P.

Öffnungszeiten

**montags bis samstags** 9 bis 17 Uhr  
**sonn- und feiertags** 10.30 bis 17 Uhr

**Frühstück á la carte**

9.00 Uhr bis 11 Uhr, außer sonntags

**Mittagstisch**

11.30 Uhr bis 14 Uhr

**Eintopftafel**

samstags 11 Uhr bis 14 Uhr

*auch zum Mitnehmen*

**Kaffee und Kuchen**

nachmittags

*alle Kuchen aus der eigenen Konditorei –  
auch zum Mitnehmen*

Gerne richten wir Ihre persönlichen Feste in unseren Räumlichkeiten aus. Tischreservierung vor allem für Gruppen und bei anderen Wünschen:

**Kontakt**

Telefon 0291.2995-139

info@abteigaststaette.de

www.abteigaststaette.de

## Wohlfahrtsmarken 2020



### Der Wolf und die sieben jungen Geißlein

Die diesjährige Ausgabe spiegelt den Aktionsreichtum dieses beliebten Märchens wieder. Im ersten Motiv, in dem sich die sieben jungen Geißlein von ihrer Mutter verabschieden, lauert im dunklen Wald bereits die Gefahr. Das Wasser tropft dem Wolf aus dem Maul. Im zweiten Motiv hat sich der Wolf Zutritt zur Hütte verschafft. Fünf Geißlein hat er sich bereits einverleibt – erkennen an seinem dicken Bauch. Das dritte Motiv zeigt die Erlösung – die befreiten Geißlein umtanzen den Brunnen, in den der durstige Wolf hineinfällt.

Auskunft und Bestellformulare bei:  
Bruder Antonius Fach OSB  
Telefon: 0291.2995-108  
E-Mail: [antonius@koenigsmuenster.de](mailto:antonius@koenigsmuenster.de)

## Missionshilfe einmal anders ...

Missionshilfe und Unterstützung der Missionsarbeit kann neben finanziellen Spenden auch aus anderen Mitteln bestehen.

- Briefmarken aller Art, Sammlungen, Ansichtskarten aus aller Welt, Feldpostkarten
- Münzen aller Art, aller Länder, aller Zeiten, Notgeld und Banknoten
- Deutsche Mark
- Medaillen, Orden, Anstecker
- Schmuck, Zahngold, Silberbestecke
- CDs und Schallplatten
- Taschen- und Armbanduhren
- Fotokameras
- Bücher und Exlibris, Andachtsbildchen
- Brauchbarer Hausrat wie gutes Geschirr, gute Gläser, Nippsachen, Trödel usw.

Senden Sie diese bitte an:

Abtei Königsmünster  
Missionsprokura  
Klosterberg 11  
59872 Meschede

## Gruß online

Sollten Sie diese Zeitschrift noch nicht regelmäßig bekommen oder Sie möchten die Umwelt schonen, laden wir Sie ein, den „Gruß aus der Abtei Königsmünster“ als Newsletter zu abonnieren. Senden Sie uns einfach eine Email an:

[gruss@koenigsmuenster.de](mailto:gruss@koenigsmuenster.de)

Natürlich können Sie dort auch die gedruckte Version abonnieren oder Sie melden sich an der Klosterpforte unter 0291.2995-0.

**Wir freuen uns natürlich auch über jede Weiterempfehlung.**



A B T E I  
K Ö N I G S  
M Ü N S T E R  
M E S C H E D E