

# „Schön ruhig habt ihr's hier ...!“

Sechs Tage Schweigeexerziten auf der Suche nach ein bisschen Frieden

**Mein Kopf ist voll.** Die letzten Wochen waren voller privater und dienstlicher Treffen und Termine. „Krass“ fanden meine Freunde die Ankündigung, für sechs Tage auf „Schweigeexerziten“ zu fahren. Einfach mal die Klappe halten. Ich denke über mei-

„Ich überlege kurz einen Baum zu umarmen und läche im gleichen Augenblick über den Gedanken.“

ne Ziele nach. Ja, als Erstes will ich ruhig werden, Frieden finden, den ich seit Langem nicht mehr in der Stillen Zeit oder im Gottesdienst gefunden habe. Meine Welt ist laut, schnell und voll. Und ich liebe sie so. Das Wort „Shalom“ geht mir durch den Kopf. Es heißt übersetzt nicht nur Frieden, sondern auch Gelassenheit, Ruhe, Ausgeglichenheit. Alles Dinge, die ich nicht ausstrahle. Erstaunlich oft treffe ich Christen und Nichtchristen, die auch auf der Suche sind nach diesem inneren Frieden.

**Vielleicht finde ich** ihn ja im Kloster Gnadenthal. Mit mir werden 35 andere

Christen schweigen. Etwas erschrocken realisiere ich, dass ich zusammen mit einem Freund mit Abstand der jüngste Teilnehmer der Exerziten bin. Beim Abendessen darf noch geredet werden. Einige der Teilnehmer kenne ich, andere

lerne ich beim Small Talk kennen. So sehr ich mich auch bemühe, den Leuten positiv zu begegnen – innerlich habe ich doch nur einen Wunsch: Haltet einfach die Klappe, ich will meine Ruhe. Nach einer kleinen Einführung sagt der Leiter: „Jetzt schweigen wir.“ Endlich!

**Der nächste Morgen.** Es war komisch, am Abend um Viertel nach neun auf mein Zimmer zu gehen. Normalerweise bin ich auf Seminaren einer der Letzten, der nach ein paar Gläsern Wein und langen Gesprächen ins Bett fällt. Doch der Schlaf lohnt sich: Um sieben Uhr wandern

wir los zur Morgenandacht der Gemeinschaft Gnadenthal im zehn Minuten entfernten Dorf. Wir laufen schweigend und doch kommunizieren wir. Ich werde es in den nächsten Tagen noch öfters bemerken, wie gut Blicke, ein Lächeln oder ein Schulterklopfen tun. In der kühlen Dorfkirche wird die Glocke noch von Hand von einem der Brüder geläutet. Echter Frühsport. Die Liturgie ist mir erstmal fremd. Die Gesänge sind unnatürlich hoch und vor lauter Beobachten komme ich gar nicht zum Beten. Den ganzen Tag wird mich das „Herr, erbarme dich, erbarme dich“ als Ohrwurm begleiten. Besser als „My heart beats like a jungle drum“ oder sonstigem Schrott, den ich zu Hause schon mal den ganzen Tag vor mich hin summe.

**Das Frühstück** ist noch nicht verdaut, da finde ich mich auf einer Gebetsbank kniend vor einem Kreuz in der Kapelle wieder. „Gemeinsame Meditation“ steht auf dem Programm. Ein Bibelvers wird ein paar Mal vorgelesen und dann

ist eine Stille von etwa zehn Minuten, die sich aber an einigen Tagen wie eine halbe Stunde anfühlen wird. Ich versuche auf meinen Atem zu achten, beobachte die anderen Teilnehmer und denke krampfhaft über das Bibelwort nach. Stille, wo bist du? Unruhig geht es zur Einführung zum Thema Meditation. Wir werden „die Bibeltexte essen oder besser gesagt wiederkäuen“, erklärt der Anleiter. Meditieren heißt wörtlich: „seinem Leben eine Mitte geben“. Im Schweigen sollen wir achtsam werden auf Menschen und auf Gott. Ich muss jetzt erst mal auf mich achten.

**Mühsam verbrachte Stunden** später. Ich sitze in der „Körperwahrnehmungsübung“, Eutonie genannt. Seit ich das Wort gestern Abend gehört habe, muss ich immer an Euthanasie denken. Ganz so schlimm wird es dann doch nicht. Ich liege rücklings auf einer Decke und spanne nach und nach verschiedene Körperteile an. „Die Hüfte spürt zum Boden“, sagt die Anleiterin. Ich wusste gar nicht,

dass meine Hüfte so etwas kann. Ich muss schmunzeln und bin froh, dass mich keiner meiner Kumpels hier sehen kann.

**Und dann darf** ich reden. Es ist 17 Uhr, der erste Tag. Ich sitze bei dem mir zugewiesenen „Begleiter“, und das ab heute jeden Tag für eine halbe Stunde. Mein Begleiter ist ein Schweizer Pfarrer. Christoph bietet mir das Du an. In dieser Woche wird er mir ein Vorbild dafür, wie ein geistlicher Vater und Mentor sein soll. Er fragt sehr viel, gibt wenig Anweisungen und trifft doch mit seinen Fragen so manchen guten und wunden Punkt. Er ist ein echter Begleiter auf meinem Weg zu Gott.

**Die Stunden bis** zum Abend ziehen sich endlos. Solange ich beschäftigt bin, hält ich die Stille ganz gut aus. Trotzdem schreibe ich am frühen Abend in mein Tagebuch: „Mir ist langweilig, ich will Tagesschau gucken.“ Ich klinge trotzig, merke ich. Kein Wunder: Hab auch keine Lust mehr. Mir fehlt mein Laptop, wenigstens ein schöner Krimi-Roman

oder ein Fernseher. Ich will abschalten und nicht mehr beten, denken, Bibel lesen. Ich glaube Schweigeexerziten waren keine gute Idee. Um 21 Uhr rettet mich der „liturgische Abendabschluss“, auf den ich mich echt gefreut hab. Endlich Programm. Er hat jeden Abend den gleichen Ablauf. Wohltuend.

**Der nächste Tag.** Ich wache mit einer tiefen Traurigkeit über einen Bereich meines Lebens auf. Gut, dass ich zur Morgenandacht muss. Seinen Tag mit einer Ausrichtung auf Gott zu beginnen, tut einfach gut. Eine einfache alte Wahrheit, die ich zu Hause zu selten lebe. Christoph erklärt im Morgeninput, dass Exerziten übersetzt „geistliche Übungen“ bedeutet. Wir orientieren uns in dieser Woche an den Exerziten nach Ignatius von Loyola. Dieser spanische Edelmann lebte im 16. Jahrhundert, und die ersten Exerziten gingen vier Wochen (Krass, und ich kriege schon nach 24 Stunden die Krise). Themen in der Zeit sind Sünde, das Leben und die »»



»» Nachfolge des irdischen Jesus, das Leiden und Sterben Jesus und als Letztes seine Auferstehung. Christoph ermutigt uns, dass wir uns auf das Neue Einlassen und warnt vor einer Werkgerechtigkeit. Ob wir Gott erleben werden, das ist seine Gnade.

**Mit einem neuen Bibeltext** schickt uns Christoph zum Meditieren. Diese Zeiten beginne ich immer mit einem Cappuccino und Schokolade, Füße hochlegen und

mich Christoph im Begleitgespräch. Es ist okay müde zu sein. Er versucht keine Lösung dafür zu finden, sondern fragt und analysiert.

**Gegen das „Tagesschau-Loch“** schreibe ich am Abend einen Brief an Gott. Anders als erwartet sprudeln die Wörter nur so aus mir heraus. Alle Fragen, alle Gefühle, alle Anklagen an andere kommen in diesen Brief. Stark! Das sollte ich öfter tun.

„Die Hüfte spürt zum Boden‘, sagt die Anleiterin. Ich muss schmunzeln und bin froh, dass mich keiner meiner Kumpels hier sehen kann.“

dem Blick aus meinem kleinen Zimmer. So meditiere ich gerne. Gestern habe ich mir ein Gebet ausgesucht, das ich nun immer zum Beginn beten soll. Heute trifft mich ein Satz: „Ich brauche nichts zu leisten.“ Oh ja, danach sehne ich mich: Mal nichts leisten zu müssen. Aber wenn ich ganz ehrlich bin, will ich doch auch was leisten. Ich merke, wie sehr mein Wert und mein Glücksgefühl an meiner Leistung, an Lob hängen. Blödes altes Thema in meinem Leben. Dann schlafe ich ein. Ich bin müde und werde bis zum Nachmittag immer müder. Aber die Müdigkeit ist nicht nur körperlich. Ich bin müde zu kämpfen, zu schreiben, sich um mich zu drehen, anderen zu dienen. Zu müde, um Gott hier zu treffen. „Gib der Müdigkeit Raum!“, ermuntert

**Der nächste Tag.** Ich hab's. Hab weiter über die Müdigkeit nachgedacht. Konflikte machen mich sehr schnell müde. Laugen mich aus. Statt der Körperwahrnehmung mache ich heute eine lange Wanderung. Ignatius ermutigt, „Gott in allem zu entdecken“. Ich überlege kurz einen Baum zu umarmen und lache im gleichen Augenblick über den Gedanken. Aber ich gehe sehr aufmerksam durch den Wald. Geräusche nehme ich anders wahr. Ich bin sensibilisiert. Ich begegne einem Reh, das vor mir flüchtend gegen einen Zaun springt. Später sehe ich wieder ein Reh auf der anderen Seite des Zaunes. Ich will auch über diesen Zaun von Müdigkeit und traurigen Gedanken ...

**20.55 Uhr.** In meinem Tagebuch steht: „Ich bin erlöst.“ Das Gespräch mit Christoph tat gut und hat mir eine neue Sicht auf ein Problem eröffnet. Gott hat mich berührt. Richtig erklären kann ich es nicht. Überhaupt passieren die unwirklichsten Dinge: Ich habe gerade dreißig Minuten alleine in der Kapelle Lobpreislieder gesungen. Verrückt. Freiheit. Freude. Dazu muss man wissen, dass ich kein großer Lobpreis-Fan bin und eher der rationale Typ. Wieso hat man solche Highlights nur so selten in seinem Alltag als Christ? Ja, ich weiß – weil es sonst keine Highlights mehr wären. Ja ja.

**Der vorletzte Tag.** Die Tageszeitengebete der Bruderschaft um 7:15 Uhr, 12 Uhr und 18 Uhr werden mir vertrauter. Ich kenne manche Texte und weiß, wann man aufsteht. So langsam verstehe ich besser, wieso Liturgie für so viele ein Zugang zu Gott ist. Heute beichte ich in meinem Begleitgespräch. Schon seit vielen Jahren sind für mich Seelsorgegespräche mit Beichte verbunden. Diese Worte des Seelsorgers tun immer wieder so gut: „Deine Schuld ist dir vergeben“. Danke, Gott.

**Der letzte Tag.** Ich nehme mir noch einige Sachen vor, die ich zu Hause ändern möchte. So langsam reicht mir so viel Frommes! Habe wieder Lust auf's normale Leben: meine Frau, meine Mails, telefonieren.

**Nach dem Tagesabschluss** sitze ich mit meinem Kumpel Christian auf ein „stilles Bier“ zusammen. Das hatten wir schon am Sonntag so verabredet. Aus dem stillen Bier werden drei Stunden intensives Gespräch. Witzig: Auch Christian hatte am Montagabend seine Krise und überlegte abzureisen. Aber auch er hat ganz besondere Erfahrungen mit Gott gemacht.

**Einige Monate später.** Ich sitze vor meiner neu eingerichteten Meditationsecke. Vor mir ein Kreuz, eine Klangschale, eine Kerze, ein Kaffee und die Bibel. Das hätte ich vor der Woche in Gnadenthal im Leben nicht so arrangiert. Mein Versuch ruhig zu werden, gelingt wie so oft nur schwer. Aber es tut mir gut diesen Ort zu haben. Mein Leben ist auch nach den Exerzitien laut und schnell. Ich bin begeistert, wie sich ein paar der Probleme von damals „befriedet“ haben. Ich bin immer noch ein Friedenssucher. Aber ich genieße die Augenblicke in denen dieser „Shalom“ spürbar wird: in meiner Meditationsecke, beim Abheben eines Flugzeugs, beim Langlauf in einer vereisten Naturlandschaft, im Lächeln eines Babys, ... Gott und sein Friede sind da. «



Chris Pahl ist Jugendreferent bei crossover und Buchautor. Er lebt mit seiner Frau Johanna in D-Leipzig.

Exerzitien werden von verschiedensten Häusern der Stille und Kommunitäten angeboten. Tipps und Adressen unter [www.jahr-der-stille.de](http://www.jahr-der-stille.de).