

In der Ruhe die liegt



Brigitte Peters, Medizinisch-technische Assistentin im Krankenhaus, hat ein zehntägiges Schweigeseminar im „Haus der Stille“ des Klosters Königsmünster besucht.

alverde: Wird in einem Schweigeseminar tatsächlich nur geschwiegen?

Brigitte Peters: Nicht nur, aber sehr viel. In den ersten Tagen gibt es Austauschrunden mit den anderen Teilnehmern. Außerdem spricht

man jeden Tag mit einem Pater. Im Schweigen kommen manchmal unbewältigte Konflikte wieder hoch – da ist es gut, wenn man in so einer Situation aufgefangen wird. Das Schweigen soll auch keine Leistung sein, sondern eine innere Haltung.

alverde: Was ist der Sinn des Schweigens?

Brigitte Peters: Für mich ist der Sinn, wieder offen für Gott zu werden. Der Wunsch, meine christlichen Wurzeln wiederzufinden, war die Motivation dafür, mich überhaupt für ein Seminar im Kloster zu entscheiden. Das Schweigeseminar hilft mir, weil es praktisch keine äußeren Reize gibt: Ich kann mich nicht durch eine Shopping-Tour oder ein Telefonat ablenken. Viel schwieriger als äußere Stille herzustellen, ist es allerdings, auch innerlich still zu werden. Bei vielen Meditationen geht mir jede Menge unwichtige Gedanken durch den Kopf, etwa was in der nächsten Woche auf mich zukommt. Mit der Zeit lernt man aber, solche Gedanken sachte wegzuschieben und den Kopf sozusagen leer werden zu lassen.

alverde: Hat die Stille im Kloster auch Auswirkungen auf Ihren Alltag?

Brigitte Peters: Ja, auf jeden Fall. Es wäre schlimm, wenn es nur etwas fürs stille Kämmerlein wäre. Obwohl Schweigeseminare alles andere als Egotrips sind, habe ich viel über mich herausgefunden – und auch Konsequenzen gezogen. Ich habe beispielsweise meine Arbeitszeit reduziert und konsumiere nicht mehr so viel. Was sich nicht verändert hat, ist meine Freude am Gespräch – Schweigeseminare mit der Besinnung auf Gott ersetzen nicht die Kommunikation mit den Mitmenschen.

Veronika Bellmann, CDU-Bundestagsabgeordnete aus Sachsen, sucht regelmäßig den Andachtsraum im Bundestag auf.

alverde: Was bedeutet Ihnen der Andachtsraum?

Veronika Bellmann: Dieser Raum ist so etwas wie eine Insel der Seligen, inmitten des hektischen Berlins und gerade im Reichstagsgebäude, in dem der politische Alltag komprimiert stattfindet. Das indirekte Licht, die warmen Farben und die künstlerische Ausgestaltung des Andachtsraumes haben eine unglaublich beruhigende Wirkung. Gerade vor schwierigen Entscheidungen ist es mir ein Bedürfnis, den Raum aufzusuchen. Die Stille hilft mir, mich selbst zu hinterfragen, und sie gibt mir gleichzeitig Kraft.

alverde: Kann gemeinsame Stille auch politische Gräben überwinden – begegnen Sie Politikern, die auch den Andachtsraum aufsuchen, anders?

Veronika Bellmann: Der Bundestag hat über 600 Mitglieder. Wenn sich ein Grüppchen von 10 bis 15 Abgeordneten immer wie-



Kraft

Ja, es stimmt, unsere Welt ist laut und hektisch. Doch auch in ihr kann man Rückzugsorte finden – um kurz durchzuatmen oder um lange zu schweigen.

der im Andachtsraum zusammenfindet, schafft das schon eine innere Verbindung, die das Streiten fairer macht.

alverde: Politiker werden sehr schnell kritisiert, wenn sie nicht immer verfügbar sind – also für eine wichtige Sitzung nicht ihren Urlaub abbrechen oder auf einem freien Tag in der Woche bestehen. Aber sind Aus- und Besinnungszeiten nicht gerade für Politiker wichtig?

Veronika Bellmann: Ja, ungemein. Ich kritisiere auch, dass zum Beispiel Klausurtagungen oft schon sonntags beginnen. Wir vertreten als CDU das christliche Menschenbild, tun uns aber schwer, die Sonntagsruhe einzuhalten. Auch ich kann nicht sagen: „Sonntags passiert überhaupt nichts Berufliches.“ Trotzdem versuche ich, den Tag für die Familie freizuhalten, mich etwa um meine 84-jährige Mutter zu kümmern. Eine weitere persönliche Tradition ist, dass ich mit anderen Politikern gemeinsam einmal jährlich zu Besinnungstagen in das Kloster Maria Laach gehe.



Fabian Böttcher und Alexandre Emidio, beide zwölf Jahre, nehmen in der Lessing-Realschule in Freiburg seit zwei Jahren am Projekt „Stille Jungs“ teil.

alverde: Wie würdet ihr einem Freund erklären, was die „Stillen Jungs“ sind?

Alexandre: Wir treffen uns jede Woche und Dimitri, unser Leiter, macht mit uns Meditation und Kampfsport.

alverde: Könnte man den Sport nicht auch ohne Meditation machen?

Alexandre: Klar, aber so ist es besser: Erst toben wir uns aus und danach werden wir mit der Meditation ruhig – das tut gut.

alverde: Wie läuft so eine Meditation ab?

Fabian: Wir legen uns auf den Boden oder setzen uns bequem hin und schließen die Augen. Dimitri hilft uns dann, damit wir uns konzentrieren können: Wir sollen uns zum Beispiel vorstellen, dass unser Körper eine Maschine ist. Wir sind der Chef dieser Maschine und untersuchen, ob die Muskeln in den einzelnen Körperteilen richtig arbeiten.

alverde: Wie oft hört ihr von Erwachsenen „Sei endlich still!“?

Fabian: Sehr oft!

Alexandre: Die Lehrer wollen immer, dass wir im Unterricht ruhig sind. Manchmal kann ich's ja verstehen, aber manchmal gibt es auch was Wichtiges zu bereden.

alverde: Und wann möchtet ihr gern, dass es um euch herum stiller wird?

Alexandre: In der Pause ist es manchmal brutal laut. Heute zum Beispiel vor der Mathearbeit. Da hätte ich lieber mehr Ruhe gehabt, um mich zu konzentrieren.

alverde: Könnten zu den „Stillen Jungs“ auch Mädchen kommen?

Fabian: Auf keinen Fall. Die würden nur rumzicken. Und wir Jungs würden uns dann nicht erzählen, wenn wir mal Stress haben oder es uns nicht so gut geht. ■

Weitere Informationen unter: www.stille-jungs.de

