

# Stillsitzen

Schweigen ist viel schwieriger als gedacht – ein Selbstversuch im Kloster



Text und Bild von



*Freitagnachmittag:*

**Z**u Fuß? Da brauchen Sie ja ewig“, die Frau klopft neben sich auf den Beifahrersitz. „Kommen Sie, ich fahr Sie eben da hoch“.

Mit dem Auto sind es vom Bahnhof in Zapfendorf bei Bamberg nur ein paar Minuten bis zu meinem Ziel, zu Fuß wäre ich wohl eine Dreiviertelstunde unterwegs gewesen. Ein bisschen Pilgerluft schnuppern – eigentlich wäre auch das ein ganz passender Auftakt zum Wochenende gewesen. Vielleicht passt die freundliche Geste der Frau noch besser: Denn so habe ich noch einmal Gelegenheit zu einem nettem Plausch, bevor ich die Autotür hinter mir zuwerfe und mich winkend verabchiede: von meiner netten Fahrerin – und dem Reden. Denn zum Schweigen bin ich hergekommen ins Kloster Maria Frieden in Kirchschletten. Ausgerechnet ich geschwätzige Ruhrpott-Schnauze mit noch geschwätzigeren italienischen Wurzeln will herausfinden, wie es ist, ein ganzes Wochenende in Schweigen zu verbringen.

Als ich auf knirschendem Kies das Klostergelände betrete, werfe ich noch schnell einen Blick auf mein Smartphone. Dass ich es jetzt zum ersten Mal seit Monaten ausmache, sagt mehr über meine Gewohnheiten aus als mir lieb ist. Ich bin gerade alt genug, dass ich noch eine Kindheit ohne Handy erleben durfte – und gerade jung genug, dass mir das Ding im Alltag trotzdem viel zu oft wie eine Verlängerung des Armes in der Hand klebt. Doch auch das gehört zu diesem Wochenende: Nicht nur ich soll schweigen, auch die Welt um mich herum.

*Freitagabend:*

**A**uf dem Holzfußboden entlang der Wände liegen quadratische Matten verteilt, darauf jeweils ein schlichtes schwarzes Sitzkissen oder ein kleines Bänkchen. Jeder Platz ist mit einem Namensschildchen gekennzeichnet, meinen finde ich ganz hinten im Raum. Als ich mich auf

meinem Kissen niederlasse, fühle ich mich sofort ganz wohl in meiner kleinen Ecke und ich ahne vage, dass ich in den nächsten Tagen viel Zeit hier verbringen werde – aber nicht, wie viel.

Jetzt sitzen wir also zum ersten Mal zusammen, 17 Teilnehmer und unsere Kursleiterin. Elisa-Maria Jodl ist Pfarrerin und Kontemplationslehrerin seit vielen Jahren. Als sie uns begrüßt zum „Wochenende in Stille“, bemerke ich sofort, wie musikalisch ihr Schweizerdeutsch das Wörtchen „Stille“ klingen lässt.

Vielleicht fällt mir das nur auf, weil sie es so häufig benutzt, vielleicht auch, weil ich sonst so viel mehr Wörter höre, auf die ich mich konzentriere. Aber je länger sie spricht von dieser Stille, die wir an diesem Wochenende in uns spüren sollen, desto mehr freue ich mich auf diese Erfahrung. Stille. Stil-le. Stil-le. Die Melodie des Wortes klingt mir noch in den Ohren, als wir uns wenig später – schweigend – zurückziehen.

*Samstagmorgen, sehr früh:*

**B**eim ungewohnten Geräusch des Funkweckers bin ich sofort hellwach – und beginne den Tag, indem ich mich auf dem Flur unwillkürlich bedanke, als mir jemand die Tür aufhält. Na klasse. Nichts sagen hat ja schon mal hervorragend geklappt. Ich beschließe trotzdem, mir noch eine Chance zu geben. Schließlich ist es noch vor sieben Uhr und der erste Kaffee weit entfernt.

Wenig später sitze ich mit den anderen Teilnehmern für die erste „Praxis der Stille“ des heutigen Tages zusammen. Das bedeutet: 22 Minuten Sitzen, 8 Minuten Gehen, dann wieder 22 Minuten Sitzen.

Vielleicht liegt es daran, dass ich noch ein wenig schläfrig bin, doch die erste Sitzeinheit scheint mir recht schnell zu vergehen. Schon ertönt die Klangschale, die den Anfang und das Ende jeder Übung einläutet, und wir stehen auf zur Geh-Meditation.

Ich weiß nicht, ob ich jemals zuvor versucht habe, bewusst zu

gehen – jetzt jedenfalls ist es meine Aufgabe. In Zeitlupe setzen wir einen Fuß vor den anderen. Ein wenig albern kommt mir das vor, erwachsene Menschen, die wie schlaftrunkene Elefanten im Kreis umherschleichen, deshalb bin ich ganz froh, als wieder der Ton erklingt, der uns sagt: Hinsetzen, weiterschweigen.

*Samstagmorgen, nicht mehr ganz so früh:*

**D**ie Sonne blinzelt durch die offenen Fenster in den Kursraum, als wir uns kurze Zeit später für eine weitere „Praxis der Stille“ wieder auf unseren Plätzen einfinden. Ein leichter Wind weht herein, der mir über den Nacken streift – denn ich sitze mit dem Gesicht der Wand zugekehrt.

Durch diese Besonderheit der Kontemplation – dieser christlichen Form der Meditation – sollen wir zwar die Dynamik der Gruppe spüren, aber nicht ihren Druck. Wir sind viele in einem Raum, aber jeder ist doch ganz bei sich. Mir scheint das eine große Erleichterung: Wenn ich mich mal an der Nase kratzen möchte, mache ich mir so keine Gedanken darüber, ob sich jemand davon gestört fühlen könnte.

Ich finde es erstaunlich, welche Stille in einem Raum mit so vielen Menschen herrschen kann, aber auch ein bisschen unangenehm. Haben jetzt alle gehört, wie laut das Frühstück in meinem Bauch gegrummelt hat? Ich rutsche unruhig auf meinem Kissen herum, versuche meinen Platz zu finden in dieser ungewohnten Situation, aber fühle mich nicht so recht wohl.

Also ertappe ich mich dabei, wie ich kleine Geräusche mit fast schon diebischem Vergnügen willkommen heiße. Den zwitschernenden Vogel, die knackende Heizung, die niesende Nachbarin: Sie alle knapsen ein kleines Stückchen von der Stille ab, in der ich mich so unruhig umherwinde. Als die Klangschale ertönt, atme ich geräuschvoll aus – endlich ein erlaubter Laut!

*Samstagmittag:*

**S**itzen, Gehen, Sitzen: Ich glaube, so langsam kriege ich den Dreh raus. Ich freue mich inzwischen nicht mehr, wenn jemand die Stille mit Gehüstel sabotiert, sondern horche tatsächlich in sie hinein, wie Elisa-Maria es uns wieder und wieder rät. Nur in meinem Kopf will nicht so recht Stille einkehren. Ich denke an alles mögliche, komme ins Grübeln, Erinnern, Nachsinnen und Planen und merke kaum, wie mein Gehirn vom einen ins nächste springt, bevor ich auch nur „Stop“ denken kann. Eigentlich soll ich ja versuchen, nichts zu denken – aber wie soll das gehen? Gar nicht, meint Elisa-Maria dazu und lächelt milde. Die Gedanken kommen so oder so – aber wenn man sie nicht festhält, verziehen sie sich auch wieder.

*Samstagnachmittag:*

**I**n den Pausen zwischen den Einheiten schließen sich einige von uns den Ordensschwwestern in der Kapelle an, andere gehen ums Kloster herum spazieren. Da die Sonne immer noch scheint, entscheide ich mich für letzteres. Alleine schweigend einen Weg entlang zu gehen ist nun wirklich nichts Ungewöhnliches – trotzdem erwische ich mich nach ein paar Minuten dabei, wie ich vor mich hin singe.

Kann es denn so schwer sein, einfach mal still zu sein? Und ist es eigentlich mein Mund, der unbedingt reden will? Oder doch eher mein Kopf, der Ablenkung fordert? Ich stapfe zurück zum Kloster, mein Schweigen jetzt ein bisschen grimmig.

*Samstagabend:*

**M**ittlerweile will ich mich nicht mehr an der Nase kratzen, sondern lieber an der Innenseite meines Schädels. Die Stille fühlt sich unerträglich an, wie ein Schraubstock, in dem mein Kopf feststeckt. Den ganzen Tag habe ich mit meinen eigenen Gedanken verbracht, aber sonst

eigentlich nicht viel getan: Trotzdem bin ich so erschöpft wie lange nicht, fühle mich rau, wund, dünnhäutig. Ich will nicht einmal selber etwas sagen, dafür aber hören, lesen, anschauen – ganz egal was.

Den ganzen Tag im eigenen Saft zu schmoren hat mich mehr angekratzt, als ich für möglich gehalten hätte. Wann kommt denn nun endlich diese verfluchte Klangschale? Zehn Minuten nach Ende der letzten Einheit falle ich ins Bett – und schlafe sofort ein.

*Sonntagmorgen:*

**O**bwohl es auch heute wieder sehr früh ist, spüre ich nichts mehr von der gestrigen Erschöpfung. Ich fürchte mich ein bisschen davor, auf mein Meditationskissen zurückzukehren, so sehr haben mich die letzten Stunden am Abend gequält. Doch in der frischen Brise des neuen Tages sitze ich da und fühle mich wieder ziemlich in meiner Mitte. Die Stille summt an mein Ohr, Gedanken kommen und gehen, ich lasse es zu. Für ein paar Atemzüge schaffe ich es, tatsächlich mal an nichts zu denken – und feiere das mit einem stillen Lächeln. Dass das außer mir niemand mitbekommt, macht es noch besser.

Für die gestrigen Qualen werde ich heute mit vielen schönen Momenten belohnt. Ohne jede Vorwarnung kommt mir das Bild meines längst verstorbenen Großvaters vor Augen, der ein altes italienisches Volkslied singt, und ich bin wieder vier Jahre alt. Verwirrt will ich die Tränen wegblinzeln – aber auch sie sieht keiner, also lasse ich es, wie ich das Denken lasse.

Als wenig später zum letzten Mal die Klangschale ertönt, überwiegt das Gefühl der Erlösung – aber ich bin auch stolz, es geschafft zu haben. Der Händedruck der anderen Teilnehmer ist herzlicher, als ich es mir hätte vorstellen können, bei Menschen, mit denen man kaum ein Wort gewechselt hat. Auch als ich kurz darauf im Zug sitze, der mich in die laute Welt zurückbringt, warte ich noch eine ganze Weile, bis ich mein Handy wieder anmache.