EKiR.*thema*

IM RAUM DER STILLE

GOTTES SAAT IN MIR
Mit Exerzitien aufmerksam werden

DAS WASSER UND DER WEG
Spirituelle Angebote des Gartens

TEILEN GIBT KRAFT
Geistliche Begleitung ist ein Schatz

ERFAHRUNGEN AUS DEM HAUS DER STILLE

Hingabe und Bitte:
Die Skulptur der demütig Bittenden und das Bergkristallkreuz sind von der Künstlerin Marion Grawatsch für das Haus der Stille gestaltet worden. Die Auftragsarbeiten wurden dem Haus der Stille vom Freundes- und Förderkreis geschenkt.

INHALT

4 **STILLE**
Gute Worte wachsen aus Schweigen

6 **VON WEGEN SCHWEIGEN IM WALDE**
Die Natur als kluge Ko-Referentin

8 **IN MEINEM KÖRPER ZU HAUSE SEIN**
Das eigene Potenzial neu entdecken

12 **HERZHAFT GEWÜRZTES VERFÜHRT ZUR STILLE**
Wir kochen kreativ, vollwertig und regional

14 **DU, ATEM AUS DER EWIGEN STILLE**
Wege der christlichen Meditation

18 **ALS OB ICH IN DER SCHÖPFUNG BADE**
Oasentage – Ein Erfahrungsbericht

22 **DIE FRÜCHTE DER STILLE**
Was wir nach 25 Jahren Einkehrarbeit ernten

24 **GUTE BETTEN, ABER NICHT LUXURIÖS**
Frieda Schindelin bringt mit der Stiftung den Ausbau voran

30 **GOTTES SAAT IN MIR WACHSEN LASSEN**
Exerzitien bringen mich ganz nah mit biblischer Botschaft in Kontakt

34 **DAS WASSER UND DER WEG**
Wie der Garten zur Spiritualität einlädt

37 **TEILEN GIBT KRAFT**
Der kostbare Schatz der geistlichen Begleitung

40 **SCHMECKET UND SEHET, WIE FREUNDLICH GOTT IST …**
Arbeiten und beten

44 **MAL RAUS AUS ALLEM**
Das Refugium bietet einen Rückzugsort für Einzelgäste

46 **MIT RAT, GEBET UND TAT**
Freundes- und Förderkreis gibt Erfahrungen weiter

48 **ABER GOTT IST SCHON EIN THEMA**
Mit Schülern auf der Stille-Website unterwegs

50 **GEHEN, GEHEN, BIS ICH FREI WERDE …**
Wandern und schweigen

52 **25 JAHRE HAUS DER STILLE**
Eine Geschichte von Mut, Wachstum und Zusammenarbeit

54 **SPENDEN, SCHENKEN, STIFTEN**
Quellen der Stärkung für das Haus der Stille

6:35 Uhr an einem Montagmorgen. Ich schwimme, spüre den Himmel über mir, spüre einfach Luft und Raum. Ich atme tief ein und aus. **Ich habe abgeschaltet.** Kein Anruf, keine E-Mail, nichts von außen kann mich in dieser halben Stunde erreichen. Auch die Schwimmer auf den Bahnen neben mir schweigen. Ich genieße die Stille. Das gehört zu meinem Start in den Tag – ebenso wie ein morgendlicher Blick in die Losungen und ein Gebet: Swim and pray.

LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

meine To-Do-Liste schrumpft nie. Aber jetzt in diesen Momenten bin ich ganz bei mir und erfahre sinnlich, wie ich durch mein Leben getragen worden bin bis heute. Ich treffe mit unterschiedlichen Stimmungen im Schwimmbad ein, mit Gedanken an einen Konflikt am Vortag oder an eine schwierige Entscheidung, die ansteht. Wenn ich im Wasser bin, ist es so, als betätigte ich eine emotionale Reset-Taste: **Mich getragen spüren.** Mein Kopf wird frei.

Dann fahre ich mit der S-Bahn zur Arbeit – neugierig, **wie Gott mir heute wohl begegnet?!** Glauben und Beten bleiben nie folgenlos. Diese Gnade haben wir durch die Reformation neu verinnerlicht: Menschen bestehen nicht nur aus Aktivität, sondern wir schöpfen aus Quellen, die wir selbst nicht gefüllt haben; wir sind Beschenkte.

Das Haus der Stille lässt viele Menschen eine Quelle finden und bringt sie in besonderer Weise in Kontakt mit Gott. Seit 25 Jahren begleitet das Meditations- und Einkehrzentrum der Evanglischen Kirche im Rheinland Menschen auf ihrem Weg des Glaubens. Die Einkehr eröffnet einen Raum, um Gott zu begegnen: Meinem Gott, der in mir wohnt und doch größer ist als ich. Einkehr und Stille brauchen wir als Merkposten im Aktivismus, und wir alle dürfen sie pflegen – auch und vor allem im Alltag unseres Lebens.

Christliche Einkehr teilt vieles mit anderen Kulturen der Meditation. Manche Christen leben ihren Glauben im Engagement für die Eine Welt oder in der Arbeit mit Geflüchteten. Manche finden im Herzensgebet oder Fasten zu Gott. Für vielfältige Wege und Weisen des Glaubens mit Gott, mit Jesus, mit dem Heiligen Geist hat die Evangelische Kirche im Rheinland **ein weites Herz.**

Die Autorinnen und Autoren dieses Magazins haben immer wieder Gott in der Stille gesucht. Als Kursleitende, Gäste und Mitarbeitende des Hauses der Stille teilen sie ihre Erfahrungen und geben Tipps für die meditative Praxis: Wo spricht Gott in mir? Darf ich mir selbst das Okay geben? Wie kann ich zu Ruhe kommen? Was brauche ich wirklich?

Ihnen wünsche ich, dass Sie sich Auszeiten im eigenen Alltag gönnen – für sich und für Ihre großen Fragen. Genießen Sie bewusst das Nichtstun. Lauschen Sie der Stille. Denn in der Stille geschieht nur scheinbar nichts. **Sie hören etwas, das Sie sich nicht selbst sagen können.**

Manfred Rekowski, Präses der Evangelischen Kirche im Rheinland

HAUS DER STILLE
Ort der Einkehr. Raum für Meditation.

Leiterin des Hauses der Stille:
Pfarrerin Irene Hildenhagen

Impressum

Herausgeberin/Herstellung:
Evangelische Kirche im Rheinland
Landeskirchenamt
Hans-Böckler-Straße 7
40476 Düsseldorf
V.i.S.d.P.: Jens Peter Iven
Redaktion: Dorothea Müth
Fotografie: Anna Siggelkow, Dorothea Müth, Anne Orthen, Viola Balthes, Omar Abu Dhis
Gestaltung: Silke Salzmann-Bruhn
Lektorat/Korrektorat:
Ingrid Daniel, Dorothea Müth, Katrin Strumpf

STILLE

von Nicol Kaminsky

Ruhe in der Bibel
„Gott sprach:
Mein Angesicht
soll vorangehen;
ich will Dich zur
Ruhe leiten.“
(2. Mose 33,14)

„Es ist also noch
eine Ruhe vorhanden
für das Volk Gottes.“
(Hebräer 4,9)

Für mich ist Stille eine Notwendigkeit. Stille ist in meinem Leben zur Priorität geworden. Je intensiver meine Beziehung zu Gott geworden ist, desto notwendiger wurde mir Stille. Und umgekehrt: Meine Beziehung zu Gott wurde in der Stille intensiver und bedeutender. Es ist nicht einfach zu beschreiben, was Stille ist. Ruhe und Schweigen sind eng mit Stille verbunden.
Für genügend **Ruhe** zu sorgen, ist für mich immer wieder mal eine schwierige Aufgabe, gibt es doch so viel Wichtiges, das meine Zeit füllen möchte. Irgendwann wuchs in mir aber die Einsicht: Meine Tage könnten auch 36 oder 48 Stunden haben, sie wären immer voll, und ich würde auch dann nicht alles schaffen, was ich gerne tun wollte. Es ist aussichtslos darauf zu warten, dass sich die Zeit zur Erholung einstellt; es ist notwendig, dass ich selbst dafür sorge! Für mich ist das eine geistliche Aufgabe: zum einen in der Arbeit Prioritäten zu setzen und zum anderen mich von dem Gedanken zu verabschieden, meine Tätigkeiten wären für andere oder gar Gott wichtiger als meine Ruhe. Ich halte es für Selbstüberschätzung (Hybris) und zugleich ein Ablehnen der Gnade, nicht „zur Ruhe zu kommen“. Die Ruhe ist ja da! Ich muss die Ruhe nicht herstellen, sondern es ist lediglich nötig zu lassen, was sie stört: zu viel Arbeit, zu viele Menschen, zu viele Geräusche, zu viele Ortswechsel, zu viele Erwartungen ... Ich erlebe es als Befreiung, die vielen unterschiedlichen „zu viel“ zu lassen, mich zu begrenzen und beschränken und so präsent sein zu können. Wichtiger noch als der Widerstand gegen die Erwartungen anderer scheint mir für die eigene Ruhe aber die Freiheit von eigenem Anspruch. Ich brauche die Stille um unterscheiden zu können: Was schreit nur laut und was ist wirklich wichtig? Äußere Bedingungen können Ruhe stören oder stützen.

GUTE WORTE WACHSEN AUS SCHWEIGEN

Es gibt immer wieder mal Momente, da kommt mir das eigene Reden vor wie „zu viel Text“. In der Regel passiert das, wenn ich müde oder erschöpft bin und nicht mehr aufnahmefähig. Also: wenn ich die Ruhe vernachlässigt habe und nicht mehr unterscheiden kann. Denn es gibt hilfreiche, ermutigende, fördernde Rede. Es gibt zerstörende, konfrontierende, entlarvende Worte, die gleichwohl notwendig sind. Aber es gibt auch Belangloses, Nichtssagendes, Geschwätz. Um Worten Qualität zu geben, bedarf es eines Rahmens: Wie eine einzelne Blüte in einem riesigen Strauß kaum noch wahrgenommen wird, so kann auch der einzelne Satz in einer unüberhörbaren Masse von Worten untergehen. Das bestimmt sowohl das Hören, als auch das Reden. Wenn ich viel rede, dann verschwindet das Wichtige in der Masse. Meine Erfahrung ist: Gute Worte wachsen aus dem **Schweigen**. Schweigen ist viel mehr als „nichts sagen“, mehr als die Abwesenheit von Wörtern. Für mich meint Schweigen den Modus des Hörens. Dabei geht es mir um das **Hören** auf das Wort Gottes und das, was durch das Wort zum Klingen gebracht wird: Hören, was nachhallt. Lauschen, ob sich ein neuer Ton ankündigt. Ich brauche das Schweigen, weil es die Worte hörbar macht. Im Schweigen kann Text zur Berührung der Seele werden, können Worte Kraft entfalten und wirken.
Nun bedeutet mein Nicht-Reden nicht automatisch, dass es in mir ruhig wird – im Gegenteil: viele Gedanken, Ideen und Befindlichkeiten nutzen den Raum, um sich bemerkbar zu machen. Es ist nicht leicht, darüber hinweg zu hören, die Stimmen zu unterscheiden und Gottes – manchmal leise – Stimme herauszuhören. Es ist nicht leicht zu schweigen. So gern ich es auch anders hätte: Gerade im bewussten Schweigen wird es unruhig, unüberschaubar, vieldeutig, ...
Wenn Ruhe und Schweigen vor Gott zusammenkommen, kann **Stille** spürbar werden: in der Stille bin ich präsent vor dem ewigen und damit auch gegenwärtigen Gott in der Haltung des Hörens. Was klingt in mir an? Welche Grundtöne kann ich erlauschen? Höre ich unterscheidbare Worte? Welche Stimmung erreicht mich? Legt sich etwas in mich wie eine tiefe, innere Ruhe, die über die körperliche Bewegungslosigkeit hinausgeht? Werde ich gestillt?

ICH LERNE ZU UNTERSCHEIDEN UND ZU TEILEN

Mir hilft ein Gebet, um mich zu sammeln und bewusst einzulassen auf die Stille. Ich kann und brauche Stille aber nicht anzustellen. Ich kann mir einen Ort suchen, an dem ich ungestört bin. Ich kann eine Zeit für regelmäßige Stille festlegen. Ich kann das Reden einstellen und zumindest weitgehend die äußere Geräuschkulisse eindämmen. Ich kann mich entscheiden, das Meine zu tun, damit ich in den Modus des Hörens komme – *machen* kann ich Stille aber nicht.

Wirkliche Stille ist ein Gnadengeschenk. Ich möchte mich dafür bereithalten, dieses **Geschenk** in Empfang zu nehmen. Dieses Geschenk ist mir so kostbar, dass ich dafür in Kauf nehme, mich immer wieder dafür zu disponieren, auch wenn es – scheinbar – vergeudete Zeit ist. Ich möchte die Haltung einüben, in der ich Stille empfangen kann, damit ich es genießen kann, wenn sie mir geschenkt wird. Das ist eine tägliche, geistliche Übung.
Stille ist nicht das gleiche wie Leere. Für mich ist es im Gegenteil das Wahrnehmen der Fülle Gottes. Meine Teilhabe an diesem Reichtum in der Stille macht mich fähig, was ich bin und habe zu teilen, verschwenderisch zu sein, Leben zu genießen, Schmerz und Fragment-Sein zu tragen, für andere da zu sein. Stille ist für mich zugleich Ausdruck des Vertrauens in Gott und Stärkung des Vertrauens.

STILLE IST WIE HEIMAT: ICH SCHÖPFE AUS IHR

Es ist ein Unterschied, ob ich „in die Stille gehe“ oder „aus der Stille lebe“. Mit ersterem verbinde ich eine aus dem Alltag herausgehobene Zeit, die ich für Stille reserviere. Das ist viel! Und es tut gut. „Aus der Stille leben“ bezeichnet eine andere Haltung: Stille ist die Grundstruktur – Arbeit und Begegnung, Ausruhen und Genießen sind darin besonders gekennzeichnete Abschnitte. Ich reserviere also nicht im Alltag die Zeit für die Stille, sondern ich reserviere in der Stille eine Zeit für die Arbeit. Die Stille ist das Fortwährende, nicht das Besondere. Das für mich Spannende und Tragende ist, dass ich auch aus der Stille leben kann, wenn ich sie nicht spüre, wenn es eben nicht still in mir wird. Ich bin es nicht, die Stille schafft. Ich bin aber gewiss: Stille ist unabhängig von mir immer da.
Die Sehnsucht nach Stille gleicht dem Heimweh: nur zu Hause kann es gestillt werden, aber allein das Wissen, dass es dieses Zuhause gibt, macht das Leben am anderen Ende der Welt für mich erträglich und leichter. Für die Vergewisserung von Heimat ist Kontakt dorthin nötig. Um aus der Stille leben zu können, gerade auch wenn die Hektik sich meines Alltags bemächtigen will, bedarf es des Hörens, des Kontakts, der regelmäßigen Übung. Dazu gehört das Wahren von Ruhezeiten, Zeiten des bewussten Schweigens, das tägliche „in die Stille Gehen“ und das gelegentliche „Trainingslager“ in der Gemeinschaft. Gut, dass es das Haus der Stille gibt, in dem wir gemeinsam üben können. Stille will erlebt sein!

Nicol Kaminsky,
**1960,*
Landespfarrerin im Ruhestand,
leitete 2004 bis 2015
das Haus der Stille.

VON WEGEN SCHWEIGEN

IM WALDE

Bei Lernprozessen im Haus der Stille wirkt die Natur als kluge Ko-Referentin

von Irene Hildenhagen

Als Leiterin des Hauses der Stille macht Pfarrerin Irene Hildenhagen immer wieder ihren Weg durchs naheliegende Laubachtal – zu den verschiedensten Jahres- und Tageszeiten.

Wenn die äußeren Stimmen langsam verstummen, dann rühren sich die Gedanken oft umso stärker und drängen uns zur Bewegung. Wir nehmen das, was uns innerlich bewegt, mit auf den äußeren Weg. Vom Haus der Stille führen wenige Schritte in den benachbarten Wald. Die Wege, die den Westerwald durchziehen, sind reich an Abwechslung. Wie der je eigene Lebensweg auch wechselnde Zeiten und Abschnitte kennt, so erleben wir es im Gang durch die Natur. Im Westerwald geht es hoch und runter; nach leichtem Anstieg vom Haus der Stille aus führt der Weg bergab ins Laubachtal. Der Körper nimmt das wahr, und die Schritte werden leichter und beschwingter. Wer gerade ein sorgenvolles, schweres Herz in sich trägt, sehnt sich vielleicht besonders nach Erleichterung auf dem Weg. Wie schön, wenn es im eigenen Leben auch so leichtfüßig und beschwingt zugehen könnte wie auf diesem Weg hinab ins Tal!

Unten angekommen, fällt der Blick auf den Bach, der das Tal wie eine Lebensader durchzieht. Er lockt, sich ihm zu nähern und auf der Brücke zu verweilen. Die Brücke ist ein Übergang im wahren Wortsinn. Wer im Übergang innehält und den Bachlauf beobachtet, in dem steigen Fragen auf. Je nach Blickrichtung ändern sie sich. Betrachte ich, woher der Bach kommt, steigt die Frage auf: „Wo komme ich her? Was liegt gerade hinter mir, dass ich nun an dieser Brücke angekommen bin?“ Wenn ich mich bachabwärts richte: „Wohin führt mich mein Lebensstrom? Was erwartet mich in der nächsten Zeit?“

Auf der Brücke bin ich im Jetzt angekommen. Herkunft, Ankunft und Zukunft leuchten vor meinem inneren Auge auf. Im Jetzt angekommen, bin ich getragen – der Steg unter meinen Füßen gibt mir Halt. Steht die Zeit hier still für einen Moment? Der Lebensstrom fließt weiter unter mir hindurch. Ich darf stehen, stille stehen in meinem bewegten Leben und mich von der Natur in meinen Gedanken leiten lassen.

„ES GEHT AUCH ANDERS“, SAGT DER BACH

Der Bach sucht sich seinen Weg durch das Tal – in ausgeprägten Kurven fließt er dahin, so als ob er möglichst viel von der Landschaft berühren will. Mäandern wird das genannt. In gerader Linie ginge es viel schneller, aber der Bach scheut keinen Umweg, keine Kurve ist ihm zu viel – er kostet die Landschaft aus, will viel Fläche durchziehen mit seinem erfrischenden Nass.

Die Geradlinigkeit und Effizienz, nach der wir uns sonst so unhinterfragt ausrichten, wird von der Natur durchbrochen. „Es geht auch anders!“, das schreibt der Bach mit seinen Kurven ins Bild der Landschaft. Das spricht die Natur zu mir – im Konzert mit den überraschenden Blütenfarben, dem geheimnisvollen Rascheln im Laub und dem eifrigen Zwitschern. Jedes Leben besteht aus Übergängen, die uns zu neuen Erfahrungen führen. Wer die Brücke ganz überquert, wird auf einmal herausgefordert, einen steilen Anstieg auf sich zu nehmen. Auch hier kann ich einen Moment innehalten und mich fragen: „Wie gehe ich Anstiege in meinem Leben an?“ Sitzen mir die Antreiber im Nacken, die rufen: „Los, zack, zack – dann hast Du die Anstrengung schnell hinter Dir!“ Oder führt mich die Lebenserfahrung, die sagt: „Setze langsam und bewusst jeden Schritt, denn so bleibst Du in Deinem Atem.“ Das Spazieren in Verbundenheit mit der Natur lehrt: Mühsame Wegstrecken kann ich nicht durch Tempo verkürzen. Ganz im Gegenteil: Wenn ich es zu schnell angehe, ende ich irgendwann kraft- und atemlos.

„GUTES TEMPO HAT EINEN LANGEN ATEM“, SAGT DER BERG

Beim Gang über die Höhen und durch die Tiefen des Westerwalds kann ich einüben, das Tempo zu finden, das den verschiedenen Lebensabschnitten angemessen ist. Mein Atem hilft mir dabei, meinen Rhythmus zu finden.

Wer den Aufstieg geschafft hat, wird immer wieder mit einem neuen Ausblick belohnt. Aus dem kühlenden Schatten des Waldes führt der Weg aufs freie Feld. Der Schauinsland in Rengsdorf bietet bei klarer Sicht einen kilometerweiten Blick auf das Neuwieder Becken und sogar über Koblenz hinaus in die nächsten Gebirge. So weit das Auge sieht, reicht Gottes Schöpfung, und noch weiter…

„Du stellst meine Füße auf weiten Raum!“
(Ps 31,9)

Das spüre ich. Als kleiner Mensch darf ich leben! Hineingestellt in Gottes große wundervolle Schöpfung, darf ich sein!

Als lange Ader
zieht der Bach durchs Tal

IN MEINEM KÖRPER ZU HAUSE SEIN

Eutonie hilft, sich selbst wahrzunehmen und das eigene Potenzial neu zu entdecken

von Gerda Maschwitz

Seit vielen Jahren praktiziere ich Meditation als stilles Sitzen und schätze es sehr. Genauso schätze ich es, dass ich von Anfang an Meditation in der Verbindung mit Körperarbeit kennengelernt und praktiziert habe. Denn Körperarbeit hilft mir, mich in meinen Körper einzuspüren und mich durch meinen Körper auszudrücken und lässt mich erfahren, was es heißt, bei mir zu Hause zu sein.
Es gibt ganz verschiedene Facetten und Angebotsformen von Körperarbeit – gemeinsam ist ihnen, dass sie alle den Menschen zu einem bewussten und achtsamen Umgang mit sich selbst hinführen wollen. Körperarbeit ist kein Sport:

Es geht nicht um Leistung oder Fitness, sondern darum, sich selbst zu entdecken und anzunehmen. Den Unterschied macht die bewusste Wahrnehmung meines Körpers in Ruhe und in Bewegung.

Und das bewusste Wahrnehmen meiner selbst ist eine wesentliche Voraussetzung, wenn ich mein Verhalten verändern möchte, um mich ausgeglichener, freier oder gesünder zu fühlen – egal, ob ich die Veränderung auf körperlicher oder geistiger Ebene anstrebe.

Auch wenn man „nur“ auf der körperlichen Ebene übt, ist immer der Mensch als leib-seelische Ganzheit angesprochen. Alle Veränderungen im Körper bewirken Reaktionen auf der seelischen und geistigen Ebene. Umgekehrt wirkt sich auch die geistig-seelische Stimmung auf die körperliche Haltung und Befindlichkeit aus. Dieser Zusammenhang lässt sich durch eine aufmerksame, bewusste Übungsweise erfahren. Menschen drücken dies nach einer Körperübung so aus: „Ich fühle mich getragen und angenommen, so wie ich bin.“ Oder: „Ich fühle mich jetzt viel freier.“ Oder: „Ich bin in meiner Mitte.“ Dass gleichzeitig die meisten Körperarbeitsformen auch einen positiven gesundheitlichen Aspekt haben, manchmal direkt durch die erste Übungseinheit, gehört erfreulicherweise dazu.

Die gesundheitsfördernde Wirkung ist natürlich noch stärker, wenn man regelmäßig und auch zu Hause übt.
Die Übungen selbst sind oft einfach und werden – vor allem am Anfang – langsam geübt und oft wiederholt. Die Wahrnehmung soll dabei der körperlichen Bewegung folgen können.

Anleitung:

Um auszuprobieren, ob Achtsamkeit tatsächlich einen Unterschied macht, schlage ich einen einfachen Versuch vor – eine gewohnte Bewegung einmal besonders aufmerksam und bewusst auszuführen:

Lasse beide Arme neben dem Körper hängen.
Hebe nun einen Arm gestreckt nach oben, soweit Du kannst, und lasse ihn dann wieder zurücksinken.
Welche Auswirkung hat die Bewegung?
Wie fühlt sich Dein Arm jetzt an?

Nun vollziehe die gleiche Bewegung noch einmal ganz bewusst und langsam, beobachte die Veränderungen im Schulterbereich, spüre Deine Muskulatur und spüre, wann Du mit diesem Arm Deine Grenze erreicht hast.

Dort halte einen Moment inne, nimm vielleicht die Dehnung in der Schulter wahr oder eine Veränderung in der Atmung. Lasse dann den Arm bewusst und langsam wieder sinken.

Wie fühlen sich Arm und Schulter jetzt an? Fühlst Du Dich „einseitig“? Wenn ja, welche Bewegung mit dem anderen Arm kann einen Ausgleich herstellen?

Von Anfang an hat Körperarbeit, speziell Eutonie, zu den Angeboten im Haus der Stille gehört. Wer im aktuellen Programm blättert, findet klassische östliche Körperarbeitsangebote wie Yoga oder Qigong und neue westliche wie Feldenkrais, Atemarbeit nach Ilse Middendorf und Eutonie. Diese Übungen wie auch die Arbeit mit Gebärden, meditativer Tanz, auch Wandern und Fasten ermöglichen Erfahrungen, die Körper, Geist und Seele auf eine positive Weise ansprechen.

Auch wenn mittlerweile in der Art der Anleitung die Grenzen zwischen den verschiedenen Körperarbeits-Schulen verschwimmen, kann man doch einige Unterschiede benennen. Im **Yoga und Qigong** geht es um die konzentrierte Verbindung körperlicher Bewegungen oder Haltungen mit dem Atem, um so zur eigenen Mitte zu finden. Dies geschieht im Einüben vorgegebener Übungsformen, die sich durch die Wiederholung vertiefen und so die eigenen Grenzen erweitern.

Moshe Feldenkrais hat seine Arbeit unter das Motto „Bewusstheit durch Bewegung“ gestellt. Dieses Motto gilt mit unterschiedlichen Akzenten auch für Atemarbeit und Eutonie. Alle drei Körperschulen entstanden Mitte des 20. Jahrhunderts. Auch hier gibt es mehr oder weniger festgelegte, wiederholbare Übungen, doch geht es mehr darum, den Übenden immer wieder anzuregen, sich seiner selbst bewusst zu werden und sich dadurch zu verändern. Gerade in der Eutonie sind die Übungen wenig festgelegt und erfordern von den Anleitenden das, was Ziel der Eutonie ist: „sich in jedem Augenblick auf die Gegebenheiten der Situation einzustellen.“

Lieblingssatz von Gerda Maschwitz zur Körperarbeit

„Wisst ihr nicht, dass euer Leib der Tempel Gottes ist?“

Eutonie als Form der Körperarbeit wurde von Gerda Alexander (1908-1994) begründet: Viele verschiedene Übungen, in kleinen Schritten angeleitet, helfen, körperliche und dadurch auch psychische Wohlspannung zu erfahren. Eutonie ist eine Einladung: wahrnehmen, was ist, und von da aus Veränderungen erleben. Es gibt nichts zu erreichen – aber viel zu entdecken. Wesentliche Voraussetzung ist nur die Bereitschaft, neugierig zu sein und sich auf sich selbst einzulassen, ohne sich zu bewerten.

Das Wort Eutonie bedeutet gute Spannung oder Wohlspannung. Es ist zusammengesetzt aus den Begriffen eu = gut und tonus= (Körper-)Spannung. Für die meisten Menschen bedeutet Wohlspannung zunächst Entspannung, da sie sich im Alltag eher angespannt und verspannt erleben. Viele Übungen finden deshalb im Liegen statt, da es so leichter ist, Anspannungen zu lösen. Im Liegen gelingt es aber ebenso leichter, wohltuende Spannung aufzubauen, wenn der Tonus vorher sehr niedrig war.

Eutonie fasst damit den Begriff Wohlspannung weiter als im normalen Sprachgebrauch und zielt auf die angemessene Spannung in jeder Situation: Das kann Entspannung im Liegen bedeuten oder eine gesammelte, doch gelassene Haltung beim Sitzen in der Meditation oder die aktive Körperspannung beim Gehen oder die aufmerksame Haltung in einem Gespräch. In jedem körperlichen Ausdruck alltäglichen Verhaltens ist eine andere Körperspannung angemessen und gut.

Um die Wirkung zu verstärken, beziehen Eutonie-Übungen verschiedene Materialien als Hilfsmittel mit ein. Besonders beliebt sind warme Kirschkernkissen.

Lange bevor die Faszienrollen auf den Markt kamen, hat die Eutonie mit einfachen Tennisbällen, Seilen, Holzstäben oder Kastanienschläuchen Faszienarbeit gemacht.

Diese kleine Übung kannst Du jederzeit und zu jeder Gelegenheit machen und so zum Beispiel Verspannungen frühzeitig wahrnehmen und lösen, ehe sie zu einem schmerzhaften Problem werden. Vielleicht hilft Dir dieses Hinspüren auch, zu einer neuen, heilsamen Haltung zu finden.

Vielfältige Variationen dieser Einspür-Übung bilden den Auftakt zu Übungssequenzen in der Eutonie. Sie dienen dem Ankommen bei sich selbst. Als ausführliche „Körperreise“, die gut 40 Minuten dauern kann, führt sie zu einer vertieften Selbstwahrnehmung, die gleichzeitig die körperliche Befindlichkeit positiv verändert.

Wird Eutonie zusammen mit Meditation geübt, wie in einem Kurs oder zu Hause, dann unterstützt die Eutonie die Übenden auf mehreren Ebenen:

- Die Eutonieübungen helfen, mitgebrachte oder im stillen Sitzen deutlich gewordene Verspannungen zu lösen, lindern so Schmerzen und fördern die Beweglichkeit.
- Manchen Menschen fällt es leichter, sich in angeleiteten Übungen auf den Körper zu konzentrieren und so die Aufmerksamkeit zu sammeln. Diese Erfahrung können sie im Sitzen bei der Meditationsübung wieder aufnehmen. Dadurch fällt es zum einen leichter, eine gute Sitzhaltung zu finden. Zum anderen hilft die so gewonnene Achtsamkeit, sich leichter auf die innere Übung der Meditation auszurichten und ganz da, ganz bei sich zu sein.

In Kombination fördern Eutonie und Meditation die Übenden auf ihrem Weg zu sich selbst und in die Stille. Ich erfahre die Einheit von Körper, Seele und Geist ganz deutlich und erlebe mich als Geschenk der Schöpfung Gottes.

Ist Körperarbeit per se spirituell? Von den erwähnten Körperarbeitsformen hat eigentlich nur Yoga einen klar definierten spirituellen Hintergrund. Die Einübung von bestimmten Körperhaltungen ist nur ein Teil des achtfachen Yogaweges, dessen Ziel die ganzheitliche, spirituelle Reifung des Menschen ist. Die westlichen Übungswege sind von der Grundausrichtung her eher neutral, schließen aber die individuelle spirituelle Entwicklung im Sinne der Ganzheitlichkeit nicht aus. Wieweit sich das spirituelle Potenzial der Körperarbeit entfaltet, entscheidet sich vor allem an ihrer Einbettung ins gesamte Leben einer Person wie auch an den Umgebungsbedingungen des Übungsangebots.

Zum Abschluss lade ich noch ein, sich auf Erfahrungen mit einer Gebärde einzulassen – dabei ist die spirituelle Dimension sehr deutlich (siehe Anleitung). Gebärden sind ein innerer Dialog zwischen einer Körperhaltung, die ich bewusst einnehme, und den Empfindungen, die sie in mir auslöst. Sie können auch umgekehrt Ausdruck meiner momentanen Empfindung sein, wenn ich zum Beispiel in einem Gefühl von Glück beide Arme weit zum Himmel öffne. Ganz gleich auf welchem Körperarbeitsweg – ich wünsche allen Leserinnen und Lesern viele erfreuliche und heilsame Erfahrungen mit sich selbst.

Anleitung:

EINE SELBSTWAHRNEHMUNGSÜBUNG AUS DER EUTONIE

- Während Du dies hier liest – wie sitzt, stehst oder liegst Du gerade? Ist diese Haltung angenehm?
- Wo hast Du Bodenkontakt, d. h. mit welchen Körperteilen spürst Du den Boden (eventuell vermittelt durch die Schuhe, über einen Stuhl, das Bett)? Lässt Du Dich davon tragen und stützen?
- Welche Muskulatur ist gerade angespannt – in den Beinen, im Bauch und Rücken, in den Armen, den Schultern, an Hals, Kopf, Gesicht?
- Wie gerade/schief ist Deine Haltung? Wird der Körper einseitig belastet?
- Wenn Du jetzt langsam Deine Haltung änderst – gibt es Körperpartien, die besonders erfreut sind, in eine neue Position zu kommen?

Diese kleine Übung kannst Du jederzeit und zu jeder Gelegenheit machen und so zum Beispiel Verspannungen frühzeitig wahrnehmen und lösen, ehe sie zu einem schmerzhaften Problem werden. Vielleicht hilft dieses Hinspüren auch, zu einer neuen, heilsamen Haltung zu finden.

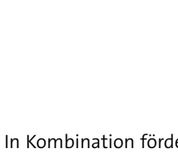
Anleitung:

ERFAHRE DEIN SEIN MIT EINER GEBÄRDE IM STEHEN

- Während Du dies hier liest – wie sitzt, stehst oder liegst Du gerade?
- Nimm Dir dafür etwas Zeit und suche einen Ort, an dem Du ein paar Minuten still stehen kannst.
- Spüre den Stand, den Boden unter Deinen Füßen. Nimm bewusst die Erde wahr, die Dich trägt.
- Von der Erde nimmst Du auch die Kraft Dich aufzurichten. Spüre von den Füßen aufwärts durch den ganzen Körper: „Ich bin aufgerichtet, getragen von der Erde.“
- Spüre dann vom Scheitelpunkt aus in den Raum über Deinem Kopf. Was bedeutet Dir dieser Raum, der auch mit dem Symbol des Himmels verbunden ist?
- Steh eine Weile so und spüre in Dich hinein: Wie erlebst Du Dich, ausgespannt zwischen Himmel und Erde?
- Wie verändert sich Dein Gefühl, wenn Du die Arme weit öffnest?

Ein Lied nach der Melodie „Confitemini Domino“ aus Taizé greift diese Haltung auf:

„Erd´ und Himmel zu verbinden,
bist gerufen Du oh Mensch,
Erd´ und Himmel zu verbinden, Halleluja“



Gerda Maschwitz,
**1953, ist Diplompädagogin und Klassische Homöopathin (HP) und hatte Ende der 1970er erste Begegnungen mit Eutonie bei Eleonore Massa, Sr. Ruthild Völkel, Rosa Speckmann u. a.. Bei Karin Schaefer und Renate Riese bildete sie sich zur Diplom-Eutoniepädagogin und Eutonietherapeutin (Gerda Alexander) fort. Sie hat eine Praxis in Much, leitet Fort- und Ausbildungen in Eutonie und zusammen mit ihrem Mann Rüdiger Maschwitz Seminare: www.wege-der-stille.de*

HERZHAFT GEWÜRZTES VERFÜHRT ZUR STILLE

Statt nach Rezept kocht das Team individuell und erfindungsreich

von Dorothea Müth

Die Lavendelkekse. Der Erbsenaufstrich. Oder die süß-klare, wurzelwarme Minestrone mit frischen Kräutern. Viele Gäste möchten ein Rezept aus dem Haus der Stille mitnehmen, weil sie sich hier so gut genährt fühlen. „Wir können aber keine Rezepte weitergeben“, sagt Hauswirtschaftsleiterin Gabi Hecken-Neitzert, „weil wir keine haben“.

Das Küchenteam erfindet die Mahlzeiten jeden Tag neu aus dem, was da ist: Vorräte, Ideen, Intuition. Zwar schreibt die Chefin nach Bestandsaufnahme am Wochenanfang einen Speiseplan. Aber jede Köchin verwirklicht ihre eigenen Geschmacksvorlieben, bringt ihren besonderen Pfiff in Suppe oder Salat. „Durcheinandertopf, herzhaft gewürzt“ nennt Katja Heiden, was heute Mittag auf den Tisch kommt. Zum Dessert kündigt sie den um Tische Sitzenden an: Pfirsichkompott aus dem eigenen Garten mit Schlagsahne und Haferflockenkrokant. „Sehr schön im Haus der Stille ist, dass wir den Gästen erzählen können, was wir für sie zubereitet haben“, sagt die gelernte Hauswirtschafterin, die zuvor in einem Landgasthof gearbeitet hat. Den Raum dafür schafft der gemeinsame Mahlzeitbeginn und -abschluss aller Gäste. „Wie früher“ oder „wie zu Hause“ empfinden sie das.

KUCHEN VOM VORTAG: DAS HAT SINN!

Vorwiegend vollwertig und regional hat sich das Haus der Stille in die Nahrungsleitlinien geschrieben. Das heißt, im April und Mai gibt es Spargel, viel Freilandsalat und die ersten Beeren, im Oktober dafür Kohlrabi, Sellerie und Birnen. Dabei arbeitet das Haus mit festen Lieferanten zusammen: Das Gemüse ist in der Pfalz gewachsen; Honig, Brot und Eier kommen aus dem Nachbarort; die Getränke vom Mittelrhein.

Das Haus der Stille entwickelt seinen Ansatz beständig weiter: „Früher haben wir den Nachtisch in einer großen Schüssel hingestellt, es blieb immer etwas übrig. Jetzt füllen wir ihn in Gläschen. Aus einer Springform schneiden wir 14 Stücke und trauen uns, Kuchen vom Vortag anzubieten – was sollten wir auch sonst damit machen?“ Eigentlich logisch, findet Gabi Hecken-Neitzert: „Das ist Nachhaltigkeit.“

Der Kaffee ist fair gehandelt, vieles biologisch zertifiziert – entscheidend für die Essensfreude der Gäste ist jedoch die lebendige Vielfalt, die das Haus der Stille auf die Tische bringt. Auch wenn einer zum zehnten Mal zu Gast ist, wird das Menü nicht langweilig. Es ist immer fleischlos, weshalb das Küchenteam ausgefallenere Zutaten wie Amaranth und Quinoa einsetzt. „Viele Gäste sind erstaunt, dass man sich eine Woche lang vegetarisch ernähren kann und nichts vermisst.“

Müsli, Rohkost, Saft, frisch gebackenes Brot und hausgemachte Marmeladen zum Tagesauftakt. Mittags verwöhnt ein Drei-Gänge-Menü die Teilnehmenden, die von der inneren Arbeit bei den geistlichen Übungen herausgefordert sind. Nachmittags gibt es selbst gebackenen Kuchen, abends je nach Kursverlauf Salat, Käse, Brot mit selbstgemachten Aufstrichen oder ein warmes Gericht wie Spinatlasagne.

Alles orientiert sich am Gast – und die Gäste und Kurse sind auch darin unterschiedlich, wie ihnen die Einkehr durch den Magen geht: „In den tiefen Schweigekursen essen die Menschen sehr langsam und wenig. Das Herzensgebet hingegen braucht doppelt soviel Frischkornmüsli zum Frühstück wie andere!“

Die Mitarbeitenden sind feinsinnig geworden für die Bedürfnisse der Menschen in Entwicklungsprozessen. Und sie genießen selbst die besondere Atmosphäre der Ruhe an ihrem Arbeitsplatz.

JEDE MAHLZEIT IST EINE KLEINE AUSZEIT

Gabi Hecken-Neitzert kam 1999 von einem Hotel. Das Essen war Kontaktzentrum schlechthin, und ans Schweigen im Haus der Stille musste sie sich erst gewöhnen. Inzwischen hat sich ihr Fokus umgedreht – sie isst selbst am liebsten schweigend: „So nehme ich die Nahrung stärker wahr, und die Mahlzeit ist eine kleine Auszeit, so wie wenn ich im Wald unterwegs bin“.

Die Orientierung an den Kursen verlangt dem Team hohe Flexibilität ab – jede Mitarbeiterin ist mit anderer Stundenzahl tätig, im historisch gewachsenen Gebäudekomplex sind viele Treppen zu laufen, und es braucht auch Hingabe, um ihn rein zu halten. In Liebe zum Haus pflegt das Personal eine Tätigkeit, die altertümlich anmuten mag: Frisch gewaschene Kopfkissen werden im Keller gemangelt, oft mit Gästeunterstützung und kontemplativem Fokus: Wieviel Tränen wurden da schon reingeweint! Und welche Chance, alle Falten aus dem Leben zu bügeln!

Was den Einsatz aufwiegt: dass sich alle zusammen weiterentwickeln, verbunden mit den Früchten des Lebens. Mit ihrem speziellen Faible für Blumen schmückt eine Mitarbeiterin Esstische und Kursräume. Eine Kollegin arbeitet so, dass es zu ihrem Studium passt, eine andere absolviert parallel eine Ausbildung. Wem Ideen kommen, der bringt sie mit und kann sie ausprobieren. Ob es Blumenkohl-Tomaten-Brot ist oder Gabi Hecken-Neitzerts neuester Renner: selbst gebackenes Knäckebrot. Statt Süßigkeit am Nachmittag – ein Gästewunsch.

DAS ESSEN IM HAUS DER STILLE IST VOLLWERTIG UND REGIONAL

Die Stille-Küche in Zahlen

9 Mitarbeiterinnen in der Küche

3 Mitarbeiter im Garten

50 kg Gemüse verarbeitet die Küche pro Woche

60 Stunden kocht das Team pro Woche

Lieblingsprodukte aus der Stille-Küche: Lavendelkekse

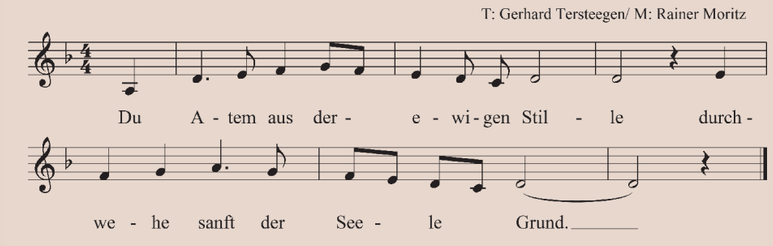
DU, ATEM AUS DER EWIGEN STILLE

Kontemplation und Herzensgebet – Wege der christlichen Meditation

von Rüdiger Maschwitz

Nützlich, hilfreich und mitunter heilsam.
Kontemplation verlangsamt das Leben und schenkt Sinn und Vertiefung.
Sie gibt Emotionen Raum, klärt den Verstand, nimmt den Körper liebevoll ernst.
Sie schenkt Erfahrungen, die über den Menschen hinausgehen;
manche nennen dies spirituelle Erfahrungen.
Sie schenkt Vertrauen, Kraft und Energie, innere und äußere Balance.

So beschreiben Menschen ihre Erfahrungen auf dem Weg der Kontemplation. Manche Leserinnen und Leser werden sich fragen, warum ich das Wort Kontemplation verwende und nicht Meditation. In unserer Umgangssprache beschreibt Meditation vielfältige Übungen von der gegenstandsbezogenen bis zur gegenstandsfreien Meditation. Das Wort wird auch fälschlicherweise für Fantasiereisen benutzt. Deshalb verwende ich den präziseren Begriff Kontemplation, um die christliche Meditationspraxis zu beschreiben: Sie vollzieht sich in einem tiefen, inneren Prozess. Das Herzensgebet ist dabei ein Weg der Kontemplation, der in Stille und Schweigen gelebt wird.

Rainer Moritz, ein Freund und Weggefährte, hat eine Textzeile von Gerhard Tersteegen vertont, die die zentrale Erfahrung auf dem Weg der Kontemplation ausdrückt:

Ich sitze, schweige und erfahre: Gott ist da

Kontemplation vollzieht sich in fünf Schritten, die Erklärbares genauso wie Geheimnisvolles in sich bergen. Mit dem Wort Geheimnis meine ich nicht etwas Mysteriöses, sondern die Erfahrungen, die über das Verstehen und kognitive Denken hinausgehen. Diese Erfahrungen entziehen sich einerseits der Machbarkeit und bedürfen andererseits der Übung. Sie sollten aber reflektiert werden – zum Beispiel in Gesprächen der geistlichen Begleitung. Spirituelles Leben braucht diese Übung und Einübung, denn es gewinnt dadurch Rhythmus und Kontinuität.

Die Haltung – als Hilfe und Voraussetzung

Die Kontemplation wird in der „klassischen" Haltung eingeübt. Man sitzt dazu normalerweise auf einem Sitzkissen oder Kniebänkchen oder auf einem stuhlhohen Hocker. In allen Haltungen ist der Rücken aufrecht, die Knie sind tiefer als das Becken – so ist die Leiste freier und der Kontakt zum Boden besser. Die Hände ruhen ineinander, die Daumen berühren sich leicht. Oder die Hände liegen auf den Oberschenkeln mit der Handfläche nach oben, seltener nach unten. Die Kuppe des Zeigefingers berührt dabei den Daumen. Die Haltung ist also offen und geschlossen zu gleich.

1. Das Geheimnis von Stille, Schweigen und Ruhe

Wer eine spirituelle Praxis sucht, bedarf der Stille. Stille wird unterschiedlich erlebt: Die meisten Menschen sind froh, wenn alles um sie herum zur Ruhe kommt. Sie kommen so bei sich selbst an. Gerade dies kann aber auch ängstigen, weil Menschen dann etwa wahrnehmen, wer sie sind, was sie beschäftigt, was sie gefangen hält, was ihnen Sorge bereitet. Die eigene Praxis beginnt mit dem Einlassen auf diese Stille: auf die Gedanken, Emotionen und Phantasien. Die Stille wird so zum Erfahrungsraum.
Die Stille beinhaltet das Schweigen. Schweigen kann jeder. Manchen fällt auch dies schwer, aber es lohnt sich. Ich kann mich als Übende/r für das Schweigen entscheiden. Die Stille jedoch ist mehr als Schweigen, sie ist Geschenk, das sich bei der Übung ergibt, und führt zur Ruhe – zur Herzensruhe. Diese ist umfassend, und sie wird dem Menschen ohne sein Zutun zuteil.

2. Das Geheimnis des Atems

Ich achte auf meinen Atem. Das Wort Atem bedeutet in der hebräischen Tradition auch Geist, Windhauch, Kraft, Energie und Beseeltwerden. Mit jedem Atemzug, „der Dich atmet", bist Du mit Gott – dem Urgrund alles Lebendigen – verbunden. Dieses Geheimnis teilen alle Kontemplationswege miteinander.

3. Das Geheimnis des Herzens und heiligen Raumes

Im Gebet verankere ich die Aufmerksamkeit und die „Übung des Wortes" im Herzraum. Dies ist eine Besonderheit des Herzensgebets: Der Herzraum als Zentrum des Seins ist auch das Zentrum des Herzensgebetes. Während das Sitzen auf dem Po und das Wahrnehmen des Beckenraumes die Erdung des Menschen fördern, und während der Kopfraum unser Bewusstsein gestaltet und unser Denken ermöglicht, integriert der Herzraum Verstand, Leiblichkeit und seelisches Erleben. Die Tradition sieht den Herzraum als Ort des Erkennens an – hier entspringen Intuition und Weisheit.

4. Das Geheimnis des Wortes im Herzensgebet

Nun erfolgt die zentrale Übung des Herzensgebetes. Das Herzensgebet ist ein sich mantrisch immer wieder wiederholendes Gebet. Viele Lieder aus der Kommunität Taizé sind solche Gebete. Die Worte werden – im Unterschied zu anderen geistlichen Übungen – fortwährend und durchaus ein Leben lang wiederholt. Sie werden nicht bedacht, nicht bearbeitet und nicht erspürt. Sie wirken durch ihr Vorhandensein. Das Wort durchwirkt den Menschen, in dem er sich dem Wort überlässt. So geschieht in der kontinuierlichen Praxis etwas Erstaunliches: In der steten Wiederholung verbinden sich Wort oder Satz ganz von alleine mit dem Atem, und ihre Präsenz erfüllt den Herzraum.

5. Das Geheimnis der Präsenz der göttlichen Wirklichkeit.

Langsam, aber sicher erfährt (!) der Mensch dabei: Gott ist da. Die göttliche Wirklichkeit ist in ihm und wirkt in ihm. Der Mensch tritt in eine Beziehung zu Gott ein. Dieses Dasein Gottes erlebt der/die Übende auf mannigfaltige Weise (und nicht nur in der Übung). Dabei gilt: Lege Deine Erfahrungen nicht fest, halte sie nicht fest, sondern bleibe offen für die jeweils neue Präsenz Gottes.

Wenn Frieden sich einstellt
und Heilung geschieht

Wer einen kontemplativen Weg geht, der durchlebt dabei drei Prozesse, die sich wie in einer Spirale immer neu fortsetzen, aber nicht unbedingt nacheinander erfolgen. Sie gehen weiter und fangen oft neu an. Dies klingt nicht nur paradox – dies ist paradox.

Der erste Prozess: für wahr nehmen.
Der Mensch übt sich ein in die Wahrnehmung. Er erkennt die Wahr-heit. Dies ist eine Grundübung: Wahrnehmen und nicht urteilen. Fange mit dem Einfachen und Schönen an. Lerne staunen, Dich wundern, Dich freuen. Geh dazu in die Natur, schau wirklich hin. Spüre in das Erleben hinein.
Wahrnehmung ist jedoch nicht immer angenehm, weil zur Wahrheit alles gehört, auch Leid, Schmerz, Trauer. Wahrnehmen ist nicht einfach, denn es hält uns an, uns selbst unverhüllt und ehrlich zu sehen. So werden die Grenzen und das Potenzial unserer eigenen Persönlichkeit sichtbar. Dies führt zu einem zweiten Prozess: der Klärung.

Der zweite Prozess: klären!
Klärung ist niemals Abwertung des bisherigen Lebens, sondern eine neue Verortung: Was ist wirklich wichtig? Was behindert meine Beziehung zu mir selbst, zu Gott, zu den anderen Menschen, zur Schöpfung? Was fördert diese Beziehungen? Dies ist eine heilsame, „therapeutische“ eigene Arbeit. Der Blick aufs Wesentliche wird durch diese fortwährende innere Praxis frei. Störendes und Heilsames kommen gleichermaßen in den Blick. Die neue Klarheit führt zu heilsamen Entscheidungen.

Der dritte Prozess: heilen ...
Bei der Praxis komme ich in Kontakt mit dem Göttlichen. Der Mensch entfaltet sich wie eine Blüte oder ein Baum in diese göttliche Wirklichkeit. Dabei kann er/sie sich mit anderen Menschen, mit sich selbst und auch mit Gott versöhnen. Es ist ein Heilwerden in aller Gebrochenheit, in manchen Ängsten und Verletzungen. Es geschieht, indem der Mensch sich der Wirkkraft Gottes überlässt und Vertrauen einübt. Diesen Prozess beschreibt Gerhard Tersteegen (eg 165,6) so: „Wie die zarten Blumen willig sich entfalten und der Sonne Stille halten, lass mich so, still und froh, Deine Strahlen fassen und Dich wirken lassen“.

Man kann alleine meditieren, aber eine Gruppe, die sich regelmäßig zur Kontemplation trifft, unterstützt und trägt. Wer entdeckt, dass das Herzensgebet der eigene spirituelle Weg ist, sollte sich mit der Zeit einen Begleiter oder eine Begleiterin suchen. Diese Gesprächsbegleitung hilft, sich selbst besser zu verstehen. Erfahrungen, Widerstände, Unklarheiten, Fragen, Unsicherheiten können miteinander angeschaut werden. Eigene Deutungen können im Gespräch erweitert, aber auch korrigiert werden. Persönliche Prägungen können erkannt und angeschaut werden.
Bei längeren Kursen im Haus der Stille werden dazu Einzelgespräche angeboten. Auf dem Weg des Herzensgebets begleiten sich die Menschen „von Herz zu Herz“: Konkret heißt dies, einen Menschen als Begleitung zu finden, dem ich vorbehaltlos vertrauen kann. Eine gute Begleitung erkenne ich daran, dass sie einerseits Freiheit lässt, andererseits aber in schwierigen Situationen klar und deutlich ist. In dieser Begleitung soll ich mich nicht primär wohl fühlen, sondern vielmehr vertrauensvoll aufgehoben.

Rüdiger Maschwitz,
**1952, hat Theologie und Pädagogik studiert, war Gemeindepfarrer und fast 20 Jahre lang Landespfarrer für die religiöse Arbeit mit Kindern in der Evangelischen Kirche im Rheinland. Zur Kontemplation kam er Ende der siebziger Jahre auf der Suche nach einer persönlichen geistlichen Praxis, die Körperarbeit, kreative Gestaltung und aktive Imagination beinhaltet. Seine religionspädagogischen und geistlichen Erfahrungen gibt er in Büchern und Kursen zu Meditation und Spiritualität weiter.*
www.wege-der-stille.de

Anleitung:

TÄGLICH KONTEMPLATION ZU ÜBEN, IST EINFACH

- **Nimm Dir eine Zeit der Stille.**
- **Geh mit einer Übung in diese Stille, die Dir hilft Dich auf eins auszurichten.** Sich auf eins auszurichten und Einswerden (zum Beispiel mit sich und/oder Gott) gehören zusammen. Richte Dich anfangs auf Deinen Atem aus. Nimm den Atem wahr und orientiere Dich daran. Dies ist Kontemplation, denn das, was wir Atmen nennen, ist viel mehr als ein körperlich notwendiger Akt.
- **Eine andere oder darauf aufbauende Möglichkeit ist, die Liedzeile von Gerhard Tersteegen zu singen.** Damit näherst Du Dich der mantrischen Kontemplationspraxis des Herzensgebets an. Für manche Menschen ist dies ein besserer Einstieg, als auf den Atem zu achten.
- **Auf dem Weg des Herzensgebets nimmst Du dann ein geistliches Wort auf.** Sprich mit dem

Atemfluss inwendig ein Wort. Dies geschieht ohne jede Eile. Oft werden der Atemfluss und der Herzrhythmus dadurch schon langsamer. Leih Dir eins der folgenden Worte, bevor Du Dein eigenes Wort findest, und übe damit: Freu-de, Lie-be, Je-sus (oder hebräisch: Je-schua), A-men oder Scha-lom. Der Bindestrich zeigt dabei an, wie sich das Wort in den Atem legen kann.

Nach einiger Zeit weißt Du, ob dieses Wort für Dich stimmt oder nicht. Kommst Du mit dem Wort einigermaßen gut zurecht, behalte es bei. Nimm Dir fast täglich etwa 20 Minuten Zeit, setze Dich an einen stillen Ort und sprich das Wort. Als Tageszeit hat sich besonders der Morgen bewährt. Die Augen können dabei geschlossen sein. Sei nicht irritiert, wenn Emotionen und Gedanken auftauchen, dies wird so sein. Setze immer wieder neu und gelassen Deine Übung fort.

Weiterlesen:

Rüdiger Maschwitz,
Das Herzensgebet – die Fülle des Lebens entdecken,
Kösel Verlag 2015

Franz Jalics,
Kontemplative Exerzitien – Eine Einführung in die kontemplative Lebenshaltung und in das Jesusgebet,
Echter Verlag 2016

Andreas Ebert,
Carol Lupu (Hg.),
Hesychia – Das Geheimnis des Herzensgebets,
Claudius Verlag 2016

ALS OB ICH IN DER SCHÖPFUNG BADE

Wüste und Oase: Eine Teilnehmerin und eine Kursleiterin berichten

Das Haus der Stille bietet Oasentage – ist dieser Ort eine Oase?

Heidrun Bahls: Obwohl das Haus gar nicht so abgelegen ist, wiederholt sich dies für mich jedesmal: Ich fahre auf den Parkplatz und die Welt bleibt draußen. Es wird ruhiger von jetzt auf gleich. Inneres und Äußeres fügen sich ineinander; das wunderschöne Grundstück mit altem Baumbestand, der liebevoll angelegte Garten, die Zimmer sind schön und schlicht. Man spürt einen Geist wirken.

Ilona Gülicher: Eine Oase ist ja ein Ort in der Wüste, wo ich mich an einer Quelle laben kann. Die Quelle ist für mich Gott. Hier kann ich so sein, wie ich bin. Oase heißt aber auch, sich selbst auszuhalten und die innere Unruhe, die in der Stille aufkommt. Viele Teilnehmende meiner Kurse haben das Gefühl, auf ihrer ganz persönlichen Insel zu sein.

Bahls: Für mich hat dabei auch die Küche großes Gewicht. Es wird nicht einfach nur gekocht, sondern jeden Tag etwas Neues kreiert. Die Freude des Küchenpersonals, das jedes Essen anmoderiert, ist berührend. Ich bin nicht ein Hotelgast, der sich am Buffet tummelt, sondern habe das Gefühl, dass das Essen extra für mich zubereitet wurde. Auch alle anderen – Büromitarbeitende, Kursleiter, Pfarrerinnen, Hausmeister – strahlen eine besondere Zugewandtheit aus. Anders als bei einer Auszeit im Kloster, wo man bei einigen Ritualen nur zuschaut, sind im Haus der Stille alle gemeinsam im Mittelpunkt.

Steht Oase also für Glück, Gemeinschaft, Liebe?

Bahls: Wellnessoase ist ja ein typisches Wort unserer Zeit und wird meist assoziiert mit Wohlgefühl und Sorgenfreiheit. Für mich bedeutet es aber auch: Dieser Ort ist oft die letzte Rettung auf dem Weg durch die Wüste. Ich habe vielleicht Tage hinter mir, in denen ich kurz vorm Verhungern oder Verdursten war. Die Oase ist eine Rettungsstation in einer anstrengenden Zeit.

Gülicher: Früher hießen die Oasentage im Haus der Stille Wüstentage! Denn in der Stille bricht vieles durch, was der Alltag sonst im Unterbewusstsein hält. Während der ersten Kurse, an denen ich teilgenommen habe, waren die Träume nachts sehr intensiv. Da war es gut, mit einer Seelsorgerin sprechen zu können. Im Schweigen mit anderen Menschen habe ich jedoch auch erkannt, dass man sich ohne Worte kennenlernen und verstehen kann. Wüste macht frei! Ich habe Gott hier als Herausforderung und als Geborgenheit erlebt.

Warum befreit die Wüste – und wovon?

Gülicher: Die Wüste befreit, weil ich den Mut habe hineinzugehen und mich mir selbst zu stellen. Ich spüre unendliche Weite, Hitze und Kälte. Ich spüre mich mittendrin und weiß, dass es Zeit braucht, um mich zu befreien von dem, was ich und andere mir auferlegt haben. Bei meinem ersten Aufenthalt fand ich einen geschützten Raum, wo ich Masken fallen lassen, Unglück aussprechen und weinen konnte. Ich bin mit vielen Zwängen groß geworden – der erhobene Zeigefinger war immer präsent. Ich dachte, ich muss jeden Tag in der Bibel lesen. Im Haus der Stille habe ich Spiritualität und einen befreiten Glauben leben gelernt. Und ich träumte davon, hier mitzuarbeiten – dieser Wunsch hat sich erfüllt. Seine Berufung zu finden, ist auch Befreiung! Es gibt immer einen Weg.

Wie sind Sie zum ersten Mal ins Haus der Stille gekommen?

Bahls: Ich weiß noch genau, dass es um den Jahreswechsel 2009/2010 war. Da steckte ich in einer Krise und habe mich zur Ora-et-labora-Woche angemeldet. Zu arbeiten und gleichzeitig eine Auszeit zu nehmen, das sagte mir zu, weil ich

schlecht ganz abschalten kann, damals wenig Erfahrung mit Meditation hatte und das reine Sitzen in Stille eher Unruhe in mir auslöste. Es war dann Liebe auf den ersten Blick. Seitdem bin ich jedes Jahr wiedergekommen: Wir haben die Kapelle gestrichen, Gästezimmer renoviert, den Garten gepflegt.
Gülicher: Ich kam in der Lebensmitte, mit Anfang 40, zu einer Schweigewoche, ohne dass ich das schon einmal gemacht hatte. Die Leiterin rief mich vorher an: Ob ich wisse, worauf ich mich einließe. Ja, sagte ich, nicht zu reden und mich so der Stille anzunähern. Es war eine intensive, prägende Zeit in einer kleinen Gruppe. Danach fühlte ich mich wie nach einer Fastenkur von innen gereinigt.

Wie kamen Sie auf das Haus der Stille?
Gülicher: Ich war kurz vorher mit dem Pfarrer einer Nachbargemeinde hier, der ein Einkehrwochenende angeboten hat. Ich habe mich sofort so wohl gefühlt, dass ich wusste: Ich bin nicht zum letzten Mal hier.

Ein Aufenthalt im Haus der Stille ist Auseinandersetzung mit sich selbst. Was macht die Zeit anstrengend und herausfordernd?
Bahls: Beim Schweigen kommen und gehen die Gedanken. Manchmal habe ich gemerkt, dass sich meine Gedanken sehr verknoten und einen Gesprächspartner gesucht. Es gibt die Möglichkeit zum Seelsorgegespräch. In den freien Zeiten können sich die Teilnehmenden auch gegenseitig unterstützen.

Sind die negativen Gedanken schon mal so stark geworden, dass Sie überlegt haben, abzufahren mit der Haltung: Hätte ich das lieber nicht gebucht?!
Bahls: Im Gegenteil. Ich war froh, dass ich in diesen Momenten dort war! Zu Hause hätte ich vielleicht gar nicht gewusst, mit wem ich darüber sprechen soll, und mich dann wenig konstruktiv in diesen negativen Gedanken gesuhlt. Das Thema möchte ja sowieso an die Oberfläche. Darum genieße ich es sehr, dass Menschen mit einer ähnlichen Intention ins Haus der Stille kommen. In der gemeinsamen Zeit entstehen große Nähe und Vertrauen. Man kann schwierige Themen ansprechen.

Was haben Sie dabei erfahren?
Bahls: Nur entspannen und lauschen, das fällt mir schwer – ich habe immer das Gefühl: Ich muss etwas tun, muss mir alles erarbeiten. Einmal haben wir uns mit Jesus' Besuch im Haus von Marta und Maria beschäftigt. Marta beschwert sich bei Jesus darüber, dass ihre Schwester ihr die ganze Arbeit überlasse. Im Bibliolog kam bei mir große Wut hoch über das, was Jesus zu Marta sagt: „Naja, Du bist selbst schuld, wenn Du Dich in der Küche abarbeitest. Du hast Dir dieses Teil ausgewählt." Mein Lebensthema kam mit Macht an die Oberfläche. Es war toll, es einfach rauslassen zu können, ohne dass das bewertet wurde. Ich glaube, jeder begegnet in seinem Leben Gleichnissen zu Dingen, an denen er unbewusst herumkaut. Zu Hause hätte ich das nicht so reflektieren und weiterentwickeln können. Doch seitdem habe ich meinen Frieden damit gemacht habe, schaffe ich es manchmal, Maria zu sein, ohne unruhig zu werden.

Was sind die Herausforderungen für eine Kursleiterin ?
Gülicher: Die Menschen bringen viel mit. Ich habe den Tag im Blick, die Gruppe im Blick, die Einzelnen, und ich muss mit mir selbst in Kontakt bleiben. Ich kann gut vorbereitet sein, aber die Gruppendynamik führt vielleicht dazu, dass ich das Programm nicht verwirklichen kann wie geplant. Flexibilität ist wichtig und zu vertrauen, dass in solchen Momenten Gott mir die richtigen Worte in den Mund legt. Es kommt zwar auf mich an, aber das Wesentliche hängt nicht von mir ab!

LIEBLINGSSATZ VON HEIDRUN BAHLS

„SETZT EUCH JEDEN TAG EINE STUNDE HIN UND LASST EUCH VON GOTT LIEBEVOLL UND DEMÜTIG ANSCHAUEN."
(TERESA VON ÀVILA)

Ist das Haus der Stille auch als Arbeitsort für Sie noch eine Oase?
Gülicher: Ja – wenn aus der Stille heraus Verwandlung geschieht und die Wüste voll Leben erblüht. Als Eutonie-Pädagogin nehme ich wahr, wie Teilnehmende durch die Übungen beschenkt werden: Sie finden ihre eigene Mitte wieder oder lernen Grenzen spüren. Wenn ich jedoch selbst auftanken will, suche ich die Stille eines Klosters auf, um ganz für mich zu sein.

Wie läuft der Tag ab im Haus der Stille?
Bahls: Er beginnt mit einem Morgengebet um kurz nach 8 Uhr oder etwas früher, wenn ich vorher 20 Minuten meditiere. Dann gibt es Frühstück, meist im Schweigen. Bis 11.45 Uhr ist Kurs, dann Zeit zum Frischmachen, für ein Mittagsgebet und ein wunderbares Essen. Nach der Mittagsruhe bis 14.30 Uhr gibt es frisch gebackenen Kuchen. Der hält auch Leib und Seele zusammen. Dann kommt eine kürzere Kurseinheit und eine wohltuende Stunde Eutonie. Dabei kommt man in tiefe Entspannung. Nach dem Abendbrot und Abendgebet werden wir in die Stille entlassen. Viele machen noch einen Spaziergang.
Gülicher: Bei der Gästearbeit nach dem Frühstück werden wir uns bewusst: Ich darf mein Werkzeug loslassen, auch wenn ich nicht fertig geworden bin. Der Kursabschlussgottesdienst wird gemeinsam gestaltet. Wir verabschieden uns mit dem Reisesegen in Form eines meditativen Kreistanzes: „Er hat seinen Engeln befohlen, dass sie Dich behüten auf allen Deinen Wegen." Diese festen Rituale prägen auch das Leben im Haus der Stille.

LIEBLINGSSATZ VON ILONA GÜLICHER

„DIE WÜSTE BEFREIT."

Bahls: Ich gehe hier deutlich früher ins Bett als daheim. Mir bringt der Tag dadurch viel Entspannung, dass er so strukturiert ist. Man macht einfach das, was sich andere schon für einen ausgedacht haben (lacht). Das will ich natürlich nicht immer so haben im Leben, aber im Haus der Stille rundet es den Aufenthalt ab von der Frage entlastet zu sein, wie ich meinen Tag gestalte.

Wohin genau kehrt man ein in diesem Einkehrzentrum der Evangelischen Kirche im Rheinland?
Bahls: Zu Gott, zu sich – das ist wünschenswert, aber es gelingt nicht immer! Ich würde gerne sagen, ich mache jetzt eine Woche Auszeit und treffe mich mit Gott. Es gibt Momente, in denen ich diese Nähe spüre. Es ist aber jedes Mal anstrengend, in mich hineinzuhorchen: Was ist das Göttliche in mir, wo spricht Gott in mir, spricht er überhaupt? Oder höre ich ihn nur wieder nicht? Beruflich ist meine Zeit fast ausschließlich von Präsenz am PC geprägt, wo ich meist hochkonzentriert sein muss. Darum ist die gestaltende Arbeit im Haus der Stille für mich pure Erholung – meine besondere Leidenschaft ist der Garten. Jede Arbeit, die ich mit Liebe und voller Aufmerksamkeit mache, ist ein Weg, mit Gott in Kontakt zu treten. Bei der Arbeit im Haus der Stille habe ich die Gedanken frei dafür.

Sind die Kurse eine Suche nach Gott?
Bahls: Mir gefällt Folgendes besser: Ich muss Gott nicht suchen, sondern mich von ihm finden lassen. Bei der Suche hätte ich ja häufig das Gefühl der Erfolglosigkeit. Ich kann aber nichts dafür tun, sondern darf es nur annehmen, dass ich für Gott einzigartig bin. Nur zu sein – nicht immer irgendetwas zu wollen – das gelingt mir im Haus der Stille gut.

Haben Sie einen Lieblingsplatz im Haus der Stille?
Bahls: Mir gefällt es überall, gerade bei der Gartenarbeit ist es aber so, als ob ich in der Schöpfung bade. Ich stelle mir dann vor, dass Gott mir dabei zuschaut und schmunzelt, wie pingelig ich bin, oder es auch ganz gut findet, wie ich das mache.
Gülicher: Die Buche mit ihren mächtigen, ausladenden Ästen vermittelt mir in ihrer Erhabenheit Gottes Größe. Ich mag auch die vielen Kerzen im Haus, das ist wie ein Nachhausekommen. Im Meditationsraum im Hauptgebäude habe ich viel Bewegendes erlebt und durfte die Kraft des Heiligen Geistes spüren.

Wie haben Sie das Wirken des Heiligen Geistes wahrgenommen?
Gülicher: Tief in meinem Herzen! Ich durfte spüren, dass in mir immer schon alles da gewesen ist, wonach ich so lange gesucht hatte. Es war nur verschüttet. Bei einer Übung in diesem Prozess sollten wir ein Seil auf den Boden werfen und sagen, was wir darin wahrnehmen. Eine Partnerin hat das für mich getan: „Bei Dir ist alles in Ordnung, nur der Knoten muss weg." Das war's! Ich erlebte den Heiligen Geist wie eine Neugeburt. Dieses Geschehen hat mich zu der Person gemacht, als die ich von Gott gemeint bin.

Was nehmen Sie mit nach Hause?
Gülicher: Dankbarkeit für das, was ich erlebe: dass Menschen beladen kommen und mit einem Strahlen auf dem Gesicht und Zuversicht nach Hause fahren. In den Abschlussgottesdienst bringt jeder seins mit ein. Teilnehmende legen symbolisch in der Mitte ab, was sie lassen wollen, weil es ihnen zu schwer geworden ist – und, was ihnen klar geworden ist und sie sich bewahren möchten.
Bahls: Ich nehme jedes Mal gute Vorsätze mit, mir im Alltag Auszeiten zu schaffen, regelmäßig zu meditieren. Manches hat im Lauf der Jahre Wirkung gezeigt, manches lässt sich nicht durchhalten. Aber ich finde das mittlerweile nicht mehr schlimm. Früher habe ich da mit mir gehadert – jetzt denke ich, der Versuch zählt! Hilfreich ist, dass ich jedes Jahr ins Haus der Stille fahre. Ich bin entspannter geworden und kann Auszeiten besser genießen.
Gülicher: Ich kann nicht alles, was ich hier erlebe und an guten Vorsätzen fasse, im Alltag umsetzen. Das würde zuviel Druck erzeugen. Das Haus der Stille ist ein wunderbarer Ort zum Auftanken an der Quelle. Aber ich mache, wenn ich aufbreche, hier wieder eine Tür zu und woanders eine auf. Den Teilnehmenden gebe ich mit auf den Weg: Vertraue – Gott ist schon da, wo Du hingehst, und hilft Dir dort anzukommen.

Ilona Gülicher,
**1959, lebt im Oberbergischen. Die gelernte Bankkauffrau begann eine Seelsorgeausbildung, als ihre beiden Kinder erwachsen waren, und fand in Schweigekursen neu zu sich. Nach einer Qualifikation zur Eutoniepädagogin bei Gerda Maschwitz, erfüllte sich ihr Traum, im Haus der Stille mitzuarbeiten. In Wiehl hat sie inzwischen ein Refugium für Einkehrtage und Eutonie.*

Heidrun Bahls,
**1960, ist Presbyterin in einer Bad Godesberger Gemeinde. Sie arbeitet im Support eines IT-Unternehmens – bewusst nur sechs Stunden am Tag, weil ihr Zeit fürs Ehrenamt und für sich selbst wichtig ist. Sie nimmt regelmäßig eine Auszeit im Haus der Stille und wünscht sich, dass jede Gemeinde der Evangelischen Kirche im Rheinland in den Förderverein eintritt. „Um die Nähe zu Gott spürbar zu machen, braucht unsere Kirche diesen Ort. Er ist nicht austauschbar."*

DU MEINE SEELE, SINGE – STROPHE 9

Auf Deinen Klang zu lauschen, der in der Stille webt
gleich einem Engelsrauschen, das über allen schwebt,
und Dich so nah zu spüren an meiner Seele Grund,
das öffnet alle Türen und macht mein Herz gesund.

Julia Hagemann, 2017

DIE FRÜCHTE DER STILLE

Was wir nach 25 Jahren Einkehrarbeit ernten

In den 25 Jahren spiritueller Arbeit im Haus der Stille sind zahllose Früchte gewachsen und gereift – in jedem einzelnen Menschen, der sich hier der Stille gewidmet hat, ebenso wie vor Ort in unserem Meditations- und Einkehrzentrum. Wunderbare Beiträge zu unserer Arbeit fallen uns so manchmal überraschend in den Schoß. Etwa eine 9. Strophe für das Lied „Du, meine Seele singe!“: Die Sängerin Julia Hagemann hat in einem Einkehrkurs unter diesem Titel ihrer Kreativität freien Raum gelassen und dem bekannten Paul-Gerhardt-Lied eine weitere Strophe hinzugefügt. Außerdem brachte sie ihre selbst komponierten Kanons für das Haus der Stille mit, die während einer Schweigezeit im entlegenen Emsland in ihr heranwuchsen. Andere Gäste bringen ihre Früchte der Stille in Skulpturen, Gebeten, Tänzen oder Klängen zum Ausdruck. Die autodidaktische Bildhauerin Viola Balthes hat im Haus der Stille eine immense Weitung ihres geistlichen Lebens erfahren. Vom Gebet als reines Sprechen fand sie mit einem Gebetsgebärdenkurs in einen körperlichen Ausdruck ihrer Beziehung zu Gott: Aus Holz von Apfel-, Pflaumen- und Kirschbaum im eigenen Garten erschuf sie seit 2014 Skulpturen, die die Öffnung zu Gott, das Segnen- und Gesegnetsein und das Bitten und Geben ausdrücken. „Ich habe bewusst Äste mit Wurmstichen, Rissen und Wunden gewählt. So, wie wir Menschen gewachsen sind, treten wir vor Gott und erstrahlen hier in unserer ganzen, kreatürlichen Schönheit.“

25 JAHRE

Viele Gäste entwickeln in der Stille neue Leitsätze, Werte und Qualitäten für ihr Leben. Einige O-Töne zu diesen Früchten der Stille:

„Es wächst schon!“

„Dankbarkeit für alles, was mir begegnet“

„In der Stille erlebe ich oft etwas, wie ich mir das ‚Fegefeuer‘ vorstelle. Es führt aber zu innerem Frieden und Versöhnt-Sein.“

„Wahrhaftigkeit“

„eine Balance zu finden zwischen mir, meiner Umwelt und Gott“

„ein Leben in der Gegenwart Gottes“

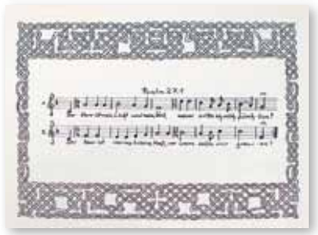
„Ge-lassenheit“

HAUS DER STILLE – Ort der Einkehr. Raum für Meditation.

DAS HAUS DER STILLE FEIERT SEINE 25 JAHRE

PROGRAMM FÜR DIE JUBILÄUMSFEIER

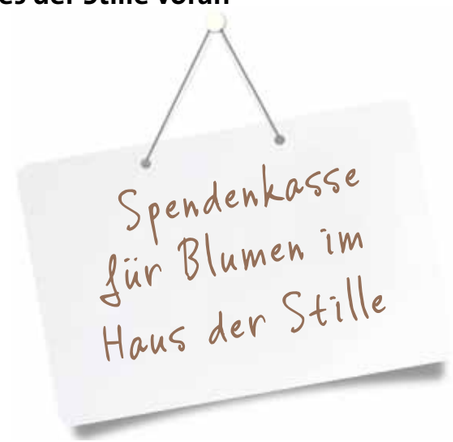
Samstag, 21. Juli 2018, 14 bis 18 Uhr

- **Erntedankgottesdienst**
- **meet and greet** – Gebäck, Kaffee, Tee und Jubiläumsbowle aus der Stille-Küche
- **Wege der Stille** – die Geschichte des Hauses erfahren, Klangschalenmeditation spüren, Herzensgebet oder Eutonie üben, eine Ausstellung von Früchten der Stille betrachten
- **Reisesegen**

Die im Eigenverlag erschienenen Kanons für das Haus der Stille sind direkt bei der Komponistin erhältlich. Kontakt über ihre Website: www.juliahagemann.de

„MIT GUTEN BETTEN, ABER NICHT LUXURIÖS“

Mit einer Zweckstiftung bringt Frieda Schindelin den Ausbau des Hauses der Stille voran

von Karin Vorländer



Sparbeschlüsse und ein mit spitzer Feder berechneter Haushalt sind im Haus der Stille nichts Neues. In Frieda Schindelin (1895 – 1998) fand das Haus der Stille eine wichtige und höchst ungewöhnliche Förderin. Das Haus der Stille verdankt ihrer großzügigen Stiftung unter anderem wesentlich den Bau des 1998 eröffneten, dringend benötigten Gästehauses, das das benachbarte provisorische, hellhörige Bettenhaus ablöste, in dem Gäste bis dahin nächtigen mussten.

Frieda Schindelin war eine Pionierin im Pfarramt in Deutschland und sie ist, als sie 1998 mit fast 103 Jahren stirbt, auch die älteste rheinische Pfarrerin. Weil ihr als Frau der Weg ins Pfarramt trotz vollgültiger Examina damals verschlossen ist, geht Schindelin als theologische Mitarbeiterin 1938 zur Evangelischen. Frauenhilfe im Rheinland. Statt, wie die „Pfarrherren“ es damals praktizieren, den stumm lauschenden Frauen eine Bibelarbeit zu halten, will sie Frauen zu mündigen Leserinnen und Interpretinnen biblischer Texte machen. „Sie hat Frauen Mut gemacht ihre Meinung zu sagen. Sie hat getan, was bis heute propagiert wird: Frauen sprachfähig zu machen“, schilderte die langjährige Vorsitzende der Frauenhilfe, Ilse Voigt (1931 – 2017) die Revolution, die Frieda Schindelin als leise Pionierin beharrlich anzettelte.

Als Pfarrerin i. R. übernimmt Frieda Schindelin ab 1965 noch viele Aufgaben: Sie leitet bis zu ihrem 98. Lebensjahr Bibelkreise, arbeitet 22 Jahre lang in der Telefonseelsorge mit und begleitete die Arbeit der Vereinten Evangelischen Mission, wo sie vor allem Frauen in der weltweiten Kirche finanziell fördert. Denn die zeitlebens ledige Frieda Schindelin lebt persönlich sehr bescheiden und „investiert“ die nicht geringe Summe, die sie von ihrer Pension spart, gezielt in Menschen und Projekte, die ihr wichtig und einleuchtend scheinen.

Noch mit fast hundert Jahren macht Frieda Schindelin eine für sie neue Entdeckung: Sie, die zeitlebens „das Wort“ ausgelegt hat, lernt die lebens- und glaubensfördernde Kraft der christlichen Meditation und der Stille schätzen. Das Interesse der mittlerweile 98-Jährigen kulminiert 1993 in der Bitte, das im Dezember 1992 eingeweihte Haus der Stille zu besuchen. Alles will sie möglichst genau wissen. Wo schlafen die Gäste? In der Villa ist doch offensichtlich kein Platz! Was zum Beispiel verbirgt sich hinter dem Stichwort Eutonie? So macht sie trotz ihres Korsetts auf dem Boden liegend die Wohlspannübungen mit, die zum ganzheitlich ausgerichteten Programm des Hauses der Stille gehören.

Was die körperlich zerbrechliche, aber geistig vollkommen klare Frieda Schindelin in der kleinen Villa erlebt, überzeugt sie. „Ein Haus der Stille müsste es eigentlich in jedem Kirchenkreis geben“, findet sie. Weil aber schon dieses eine Haus in Rengsdorf um Finanzen, Bestand und Ausbau zu kämpfen hat, finden Besucher fortan an Frieda Schindelins Etagentür im 3. Stock der Gronaustraße in Barmen ein kleines Kästchen: „Für Blumen im Haus der Stille“ steht darauf.

Nach dem Besuch im Westerwald offenbart sie Oberkirchenrat Hans-Ulrich Stephan (1931 – 2009) den tiefsten Grund ihres Besuchs in Rengsdorf. Sie habe sich überzeugen wollen, ob das Haus der Stille vielleicht das Projekt sei, dem sie einmal den Hauptteil ihres Erbes zukommen lassen wolle. Offenbar kommt sie zu dem Schluss, dass ihr Geld dort gut angelegt ist.

So schenkt sie der Evangelischen Kirche im Rheinland für das Haus der Stille schon bald eine so große Stiftungssumme, dass von den Zinsen Bürogeräte und wichtige Fortbildungen für Mitarbeitende finanziert werden können. Hans-Ulrich Stephan kann ihr wenige Wochen vor ihrem 100. Geburtstag mitteilen, dass sie zum Ehrenmitglied des Stiftungsbeirates des Hauses der Stille ernannt worden ist.

Grafik: Brad Pict - Fotolia.com

Liebe Schwester Schindelin!

Die Kirchenleitung hat in ihrer Sitzung am 23. Februar 1995 beschlossen, Sie als Ehrenmitglied für den Beirat in die Stiftung Haus der Stille zu berufen. Ich freue mich Ihnen das mitteilen zu können. Falls ich von Ihnen bis zum 10. April 1995 keine gegenteilige Nachricht erhalte, gehen wir davon aus, dass Sie die Berufung annehmen. Die Liste der Berufenen lege ich Ihnen in Kopie bei. Wie ich jetzt höre, haben Sie sich zwei Rippen gebrochen, das ist eine schlechte Nachricht. Ich hoffe, dass es Ihnen inzwischen wieder besser geht... Wenn irgend möglich, möchte ich Sie bis Ende März noch besuchen.

Personalakte Frieda Schindelin,
Brief von Oberkirchenrat Hans-Ulrich Stephan
vom 10. 3. 1995

Sogar eine Sitzung des Stiftungsbeirates erlebt Frieda Schindelin noch mit: Die Mitglieder kommen zu ihr nach Wuppertal, wo sie aufmerksam und fast über ihre Kräfte hinaus an dem Gespräch über die anstehenden Entscheidungen teilnimmt.

WACHE AUGEN, PRAKTISCHE FRAGEN: DIE ERSTE UND ÄLTESTE PFARRERIN IM RHEINLAND

Weil die Gäste seit Eröffnung des Hauses in dem behelfsmäßigen benachbarten Holzhaus schlafen müssen, beschließt Frieda Schindelin, aus ihrem Erbe noch einmal einen großen Teil für das Haus der Stille zu bestimmen. „Mit guten Betten, aber nicht luxuriös“, solle das neu zu bauende Gästehaus ausgestattet sein, stellt sie sich vor. Allerdings soll das Geld nicht einfach in den laufenden Haushalt fließen. Verbraucht werden sollen nur die nicht unbeträchtlichen Zinsen aus der sechsstelligen Summe, die sie vererben will.

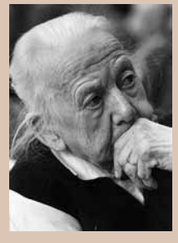
Frieda Schindelin macht – man mag es listig nennen – eine zweckbestimmte Stiftung zugunsten des Hauses der Stille und setzt damit einen wichtigen Impuls zum Ausbau des Einkehrzentrums, dessen Fortbestand in der Kirchenleitung zum damaligen Zeitpunkt noch keineswegs endgültig geklärt ist. Wenn die Kirchenleitung das Geld wirklich einsetzen will, das Frieda Schindelin vererbt, kann sie nun nicht anders, als das Haus der Stille wirklich weiter auszubauen.

Fortan gehört Pfarrerin Renate Voswinkel, damals Leiterin des Hauses der Stille, zu den Besucherinnen Frieda Schindelins in der Gronaustraße, um ihr, wie gewünscht, Bericht vom Fortgang der Arbeit im Haus der Stille zu erstatten. Voswinkel erinnert sich an die Besuche: „Ich fand alles liebevoll für diese Gespräche vorbereitet. Unvergessen ist mir, wie die betagte Schwester im Pfarrdienst vor mir saß, mit den hellblauen wachen Augen, eine Hand am Ohr. Sie stellte klare und anteilnehmende Fragen, die zugleich wichtige geistliche Impulse darstellten und praktische Unterstützung enthielten. Und sie sagte mir zu, dass sie alles, was die Arbeit im Haus der Stille betraf, auch im Gebet begleiten wolle.”

Die Indienstnahme des neuen Gästehauses im September 1998 hat Frieda Schindelin nicht mehr erlebt. Aber in großer Dankbarkeit wurde ihrer gedacht. Den Versuch, das Haus nach ihr, der wichtigen Pionierin im Pfarramt und Förderin des Hauses der Stille zu benennen, wehrte die Kirchenleitung allerdings ab. So etwas sei nicht üblich, hieß es zur Begründung. Heute ist die Evangelische Kirche im Rheinland dankbar, dass Frieda Schindelin so tatkräftig dazu beigetragen hat, das Haus der Stille zu einem Segen für viele zu machen.

„Karin Vorländer: Frieda Schindelin, Pastorin. Auf den Spuren einer leisen Pionierin der Kirche“, Neukirchener Verlagshaus 2004, zurzeit nur antiquarisch erhältlich

Karin Vorländer,
**1952, gelernte Lehrerin, lebt und arbeitet als freie Journalistin in Nümbrecht. Sie findet, „nichts ist so spannend,vielfältig und überraschend wie ein gelebtes Leben“ und schreibt besonders gern Frauenbiografien.*
www.karin-vorlaender.de



DIE „STIFTUNG FÜR DAS HAUS DER STILLE“

lebt von dem finanziellen Grundstock, den Frieda Schindelin und kurz darauf die Schwestern Amalie und Sibilla Weidmann legten. Ihre Großzügigkeit ermöglicht heute zwei Arbeitsplätze in der Hauswirtschaft des Einkehrzentrums und manchmal gestalterischen Spielraum. Zustiftungen sind jederzeit möglich und herzlich willkommen – sprechen Sie uns gerne an!

Bank für Kirche und Diakonie
Landeskirchenkasse
Vermerk „Stiftung Haus der Stille – Zuwendung in den Grundstock“
IBAN: DE73 3506 0190 1010 1770 61
BIC: GENODED 1DKD

STILLE

ERFAHREN

BEGREIFEN

SCHÖPFEN

GOTTES SAAT IN MIR WACHSEN LASSEN

Exerzitien bringen mich ganz nah mit biblischer Botschaft in Kontakt

von Irene Hildenhagen

Exerzitien sind geistliche Übungen, die helfen, aufmerksam zu werden für die Gegenwart Gottes im eigenen Leben. In der deutschen Sprache kennen wir das Verb „exerzieren“ vor allem in einem militärischen Kontext, wo es bedeutet, militärische (Marsch-)Übungen zu vollziehen. Im erweiterten Sinn meint es aber einfach ‚wiederholt üben‘. Bei protestantisch geprägten Christen stößt die Vorstellung des wiederholten Übens schnell auf Widerstand. Denn der Glaube ist Geschenk: ‚sola gratia‘ – ‚allein aus Gnade‘ – von Gott gegeben. Wenn ich den Glauben übe, schleicht sich da nicht die Gefahr ein, aus eigenem Tun vor Gott gerecht werden zu wollen?

Exerzitien sind jedoch ein Weg, um den von Gott geschenkten Glauben im eigenen Lebensalltag zu entfalten und zu vertiefen. Wie jedes Geschenk, das ausgepackt und in seiner Bestimmung genutzt werden will, drängt auch der Glaube dazu, im Leben eines jeden Menschen seine Wirkung zu entfalten. Dies geschieht einerseits ‚sola gratia‘ – allein aus Gnade. Andererseits ist der Mensch aufgefordert, sich im Glauben zu üben. So riet schon Paulus seinem Schüler Timotheus: „Übe Dich selbst in der Frömmigkeit!“ (1.Tim 4,7)

GLAUBEN ZU ÜBEN IST WIE GÄRTNERN IN DER SEELE

Das Üben des Glaubens lässt sich bildlich mit dem Wachsen einer Pflanze beschreiben. Das Samenkorn ist Geschenk Gottes an den Menschen, und auch die Kraft zum Wachsen stammt von Gott. Die Aufgabe des Menschen liegt darin, das Feld zu bestellen und durch Hege und Pflege das Menschenmögliche zu tun, damit der Same aufgehen, heranwachsen und reifen kann. Wer sich auf geistliche Exerzitien einlässt, gärtnert also im eigenen Seelengarten. Er oder sie wird von der Sehnsucht geleitet, dass der Same des Glaubens aufgehe und sich entfalte. Er oder sie sucht nach den besten, integralen Wachstumsbedingungen, sodass Gott aus dem Leben und das Leben von Gott her verstanden werden: Denn Gott und das Leben gehören zusammen.

Der Übungsweg der Exerzitien ist ein Prozess der Entwicklung und Verwandlung. Die Übenden machen sich dafür bereit, dass Gott das ganze Leben in ein „Leben in Fülle“ verwandeln will. Wie ich mich um Gottes Saat kümmern kann, das hat Gott uns durch sein Wort, seine Bilder und Geschichten schon gezeigt. Um das zu erfahren und in sich aufzunehmen wie Wasser zum Wachsen, gehen Übende bei den Exerzitien ganz nah und intuitiv mit biblischen Geschichten und Symbolen in Kontakt. Ich bin offen, dass diese dazu beitragen, dass ich verwandelt werde.

ICH TAUCHE MIT ALLEN SINNEN IN EINE BIBLISCHE SZENE EIN

Die Formen der Exerzitien, die das Haus der Stille anbietet, gehen auf verschiedene Traditionen zurück; es sind überwiegend ignatianische und kontemplative Exerzitien. Alle Exerzitienkurse finden grundsätzlich im Schweigen statt. Da im Schweigen die äußeren Stimmen verstummen, wird der Übende stärker mit seinen inneren Stimmen und Regungen konfrontiert. Das schärft die Sinne, und die innere Aufmerksamkeit wird geweckt.
In der Tradition des spanischen Gründers des Jesuitenordens, Ignatius von Loyola, gibt es über den Tag verteilt mehrere Zeiten für geistliche Übungen, die mit einer angeleiteten Einstimmung beginnen. Ein Vorbereitungsgebet sammelt die Gedanken und Regungen, um sich auf Gottes Gegenwart auszurichten.

In den Mittelpunkt des Gebets stellen die Übenden in der Regel eine biblische Schriftstelle, oft eine Erzählung aus den Evangelien, oder auch ein Bild aus der christlichen Tradition wie das Kreuz.
Die ignatianische Schriftbetrachtung bezieht alle Sinne und die ganze Vorstellungskraft der Übenden mit ein. Sie vollzieht sich in folgenden Schritten, wie das Exerzitienhaus Bingen in seiner Einführung beschreibt:

Anleitung:

1. WIEDERHOLTE LESUNG DES TEXTES:
   Ich lasse den Text auf mich wirken.

2. DEN SCHAUPLATZ BEREITEN:
   Vor meinem inneren Auge lasse ich den Ort entstehen, an dem das Geschehen sich abspielt. Ich nehme ihn mit allen Sinnen wahr und erkunde ihn.

3. DIE SZENE SICH EREIGNEN LASSEN:
   Das geschriebene Geschehene läuft in der Vorstellung ab und wirkt auf mich. Ich nehme es mit allen Sinnen wahr: Ich spüre die Wärme oder auch Kälte zwischen den Menschen; ich rieche, welcher Duft sich in der Szene verbreitet; ich höre den Klang der Stimmen, der dem Inhalt der Rede eine besondere Stimmung hinzufügt …

4. DEN EIGNEN PLATZ WAHRNEHMEN:
   Aus welcher Entfernung schaue ich auf die Szene? Ist mir das Geschehen fremd, bin ich distanziert, oder bin ich nahe dabei?

5. SICH IN DER SZENE VERORTEN:
   Wo ist mein Platz, welches ist meine Rolle? Wenn ich in die Szene eintauchen würde, was würde ich tun oder sagen?

6. ABSCHIED:
   Am Ende verabschiede ich mich aus der Szene und lasse das Erlebte nachklingen. Dann kehre ich in die Gegenwart der Gebetszeit zurück.

7. SICH VERGEWISSERN:
   Was ist mir deutlich geworden über die Aussage der biblischen Erzählung, über Jesus, über Gott?

Auch in der Betrachtung eines Bildes, einer Ikone oder eines Kreuzes geht es darum, sich mit allen Sinnen darauf einzulassen und die vielen anderen Dinge um sich herum loszulassen. Das Bild darf ich absichtslos schauend in mich aufnehmen. Diesem Schauen ist das Staunen-Können verwandt: Staunen kann, wer offen ist für ein unerwartetes Geschenk – wer warten kann. Ziel des Exerzitiums ist, mich zu öffnen, damit ich „schauen" kann, was mir das Bild sagen will. Ich lasse geschehen und bin bereit, auf das Erlebte zu antworten. Mit diesem Nährstoff wachse ich weiter.
Jesus selbst beschreibt in seinen Gleichnissen oft, wie sich Gottes Wirklichkeit im Wachsen aller Lebewesen entfaltet. Im Markusevangelium (Mk 4, 26-29) sagt er, dass sich Gottes Reich gleich der Saat „wie von selbst" entfaltet. In der ignatianischen Betrachtung lasse ich mich also auf dieses Bild ein und spüre hin, was in mir wachsen will – mehr Vertrauen in Gottes Hilfe, mehr Zuversicht, dass mein Leben einen guten Weg nimmt, mehr Gelassenheit ...

GEISTER UNTERSCHEIDEN ZU LERNEN DURCH IHRE WIRKUNG

Ein Übungsfeld in den ignatianischen Exerzitien ist die Frage nach der Unterscheidung der Geister. Im Schweigen stellen sich nämlich ganz verschiedene Gedanken und Bilder dem/der Übenden vor Augen. Wer sich mit aller Hingabe auf Gottes Gegenwart einlässt, macht auch die Erfahrung, dass störende Gedanken und irritierende Regungen zwischen Gott und Mensch auftauchen. Für den Übenden ist nicht immer klar, welche Impulse dem Wirken des Geistes Gottes entstammen oder ob eigene Wunschvorstellungen oder unbewusst übernommene menschliche Idealbilder die Gedanken leiten. Vor allem, wenn jemand vor einer Entscheidung steht, ist die Frage:

VON WELCHEN GEDANKEN UND VORSTELLUNGEN LASSE ICH MICH FÜHREN? WAS IST GOTTES WILLE FÜR MICH?

Stehe ich z. B. vor der Wahl, mich beruflich verändern zu können, dann muss ich genau prüfen: Welche Kräfte locken mich in die eine oder andere Richtung? Ergreife ich die neue Aufgabe, weil sie mit mehr Ansehen, Geld und Macht verbunden ist? Bedeutet sie eine Flucht, ein Wagnis oder einen allen dienenden Schritt auf meinem Entwicklungsweg? Bleibe ich andersherum meiner bisherigen Aufgabe treu, weil ich Angst vor Veränderung habe und das Vertraute mir bequem erscheint? Oder fühle ich mich, da wo ich bin, gut aufgehoben und nehme Segen bei meinem Tun wahr? Welche der beiden Alternativen entspricht mehr meinen von Gott geschenkten Gaben und Möglichkeiten?

Eine Hilfe, Geist und Ungeist zu unterscheiden, geschieht durch den Blick auf die Wirkung. Der Geist Gottes tröstet, ermutigt und hat die Freiheit des Menschen zum Ziel. Der sogenannte „Ungeist" verwirrt, stiftet Unmut und Entmutigung. Die Unterscheidung der Geister fällt dem Übenden nicht immer leicht, daher ist es wichtig und hilfreich einen erfahrenen Menschen in der geistlichen Begleitung zur Seite zu haben. In einem täglichen Einzelgespräch während des Kurses kann diesen Fragen nachgegangen werden.

IN GOTTES LIEBE VERWEILEN

Die kontemplativen Exerzitien im Haus der Stille zielen darauf ab, in liebevoller Aufmerksamkeit bei Gott zu verweilen. Die Einübung wertschätzender Aufmerksamkeit vertieft die Wahrnehmung für den eigenen Lebensprozess sowohl im geistlichen Leben wie im Alltag. Gesprächspartner in dieser Zeit des Schweigens ist bewusst nur Gott: mit ihm halte ich still, höre und diskutiere ich; mit ihm halte ich aus; ihn frage ich und ihm danke ich. In diesem Prozess kann mehr und mehr das Feld der Stille hinter allem wahrgenommen werden – das Feld, wo Gott nah ist.
Die Zeiten des Sitzens in der Stille erhalten zweimal täglich durch Vorträge einen geistlichen Impuls. Grundlage dieser sind neben biblischen Schriftworten auch Texte aus der Tradition der christlichen Mystik. Dadurch erfahren die Übenden Anregungen, wie sie sich in ihrem Schweigen allein auf Gott ausrichten können. Das tägliche Einzelgespräch mit der Kursleitung ist ein weiterer wichtiger Bestandteil.

Nach einem Exerzitienkurs im Haus der Stille entsteht in den Teilnehmenden oft der Wunsch, einen Teil der Übungen im Alltag weiter fortzuführen. Dazu hilft es, sich eine feste Zeit am Morgen oder Abend dafür frei zu halten. Da der Vorsatz zum regelmäßigen Üben und Beten leicht durch die Geschäftigkeit des Alltags erstickt wird, gibt es immer häufiger auch das Angebot an „Exerzitien im Alltag" teilzunehmen. In manchen Kirchengemeinden wird zu bestimmten Kirchenjahreszeiten (Passionszeit und Advent) zu „Exerzitien im Alltag" eingeladen. Häufig geschieht dies in ökumenischer Gemeinschaft. Über eine begrenzte Zeit hinweg sind wöchentliche Treffen verabredet, in denen Anregungen zum Beten für die Woche weitergegeben werden. Der Austausch in der Gruppe über das Erfahrene hilft, die Zeiten des Übens einzuhalten und erweitert den Blick für Gottes Wirken auch im anderen Menschen.

Irene Hildenhagen,
**1967, Pfarrerin, Mutter von zwei Töchtern und Exerzitienbegleiterin, leitet das Haus der Stille seit 2016. Bei einem Exerzitienkurs in der Vorbereitung aufs Pfarramt hat sie eine neue Lebendigkeit im eigenen Glauben erfahren und seitdem regelmäßig Auszeiten für Exerzitien gesucht, auch als Gemeindepfarrerin in Düsseldorf. Eine sehr tiefe, die geistliche Haltung stärkende Erfahrung waren für sie 30-tägige Schweigeexerzitien.*

Anleitung für ein Exerzitium am Tagesende:

DAS GEBET DER LIEBENDEN AUFMERKSAMKEIT

Die Übung hilft, die Erfahrungen des Tages einzusammeln und Gott für alles Erlebte Dank zu sagen. Folgende Schritte können helfen, so die Erfahrung des Exerzitienhauses Bingen, auf den Tag zurückzublicken:

1. Ich nehme wahr, wie ich jetzt da bin.

2. Ich richte mich innerlich auf Gott oder Jesus Christus hin aus, sowie es mir jetzt möglich ist.

3. Ich bitte Gott, dass er mir hilft, mich und meinen Tag heute mit offenen Augen und Ohren wahrzunehmen.

4. Ich schaue, was mich jetzt bewegt und berührt von dem, was ich heute erlebt habe. Gottes liebender Blick auf mich erinnert mich daran, selbst mit Liebe (ohne Wertung und Urteil) zurückzublicken, wie ich heute mit anderen – mit Gott – mit mir selbst umgegangen bin.

5. Ich blicke hin, wo ich Trost, Ermutigung und Hoffnung gespürt habe und auch dahin, wo ich Misstrauen, Entmutigung und Angst erfahren habe.

6. Ich bringe Bitte, Dank, Klage und Lob vor Gott oder Jesus, wie im Gespräch mit einem guten Freund, einer guten Freundin.

Weiterlesen:

Einführung in Exerzitien im Alltag, herausgegeben vom Zentrum für Glaubensvertiefung und Spiritualität im Kardinal-Volk-Haus Bingen, Exerzitienhaus der Diözese Mainz

DAS WASSER UND DER WEG

Ein Gang in die Mitte erfordert Mut und schenkt einen neuen Blick aufs Leben

von Dorothea Müth

Der Weg zum Labyrinth führt hinunter. Mit Bedacht gehe ich auf der abschüssigen Wiese, über feuchtes Gras und Laub, zur tiefstgelegenen Stelle des Gartens. Je näher ich den Ziegelsteinen komme, die den äußeren Ring des Labyrinths bilden, desto langsamer werde ich, halte schließlich ganz inne: ***Will ich das jetzt wirklich – mich auf eine Reise nach innen begeben, auf Unerwartetes einlassen? Habe ich Lust? Und habe ich den Mut?*** Dann gewinnen Neugier und Spieltrieb die Oberhand: ***Okay, ich probiere es aus!***

ZWEI GEISTER, DIE STREITEN

Geschwind bringen meine Beine mich zum Eingang, als mir noch eine Idee durch den Sinn schießt: Ich nehme ein Thema, eine aktuell in mir brennende Frage mit auf diese Reise. Es ist diese: ***Wie kann ich mit meinem Partner spirituell leben?*** Mal schauen, was daraus entsteht – so lockt mich meine spirituelle Sehnsucht.

Kurz nachdem ich mich auf den Weg gemacht habe, wird aber eine ganz andere Stimme in mir laut: ***Das ist doch gar kein richtiges Labyrinth!*** Reihen aus je drei flachen roten Steinen formen den Weg, dazwischen wachsen höchstens knöchelhoch Gras und Kraut, und ich überblicke alles – hier kann sich niemand verirren oder die Orientierung verlieren.
Aber ich mache hier ja eine Übung. **Auf dem Weg durchs Labyrinth übe ich, das weiß ich – aber was eigentlich?**
Ich richte meine Augen wieder auf den Boden: Ich übe zu gehen auf einem Weg, der schon da ist. Dieses Labyrinth am Haus der Stille hat keine starken Begrenzungen. Gerade deshalb muss ich aber auf den Verlauf des Weges achten, wenn ich nicht aus Versehen von ihm abkommen will. In einer Kurve spaziere ich wieder am Eingang vorbei – ***ah, so läuft das hier!,*** denkt der Geist in mir, der das System erfassen will. Weiter mit dem Fokus auf dem Weg, versuche ich, mir seinen Aufbau zu merken: eine Biegung, eine Kehre, nach rechts, nach links – mein Vorhaben gelingt mir aber nicht. ***Leben ist Bewegung, auch zwischen diesen beiden Polen, dem Kopf und der Seele ...*** ich gehe weiter.

DAS MEER IN MIR

Da! Vor mir, am Rand des Weges, sehe ich etwas Weißes auf den Ziegelsteinen leuchten. Mein Herz schlägt höher. Überrascht schaue ich mir diese Stelle genauer an: Der Weg verbreitert sich hier auf fünf Ziegelsteinreihen und führt nicht weiter – ich bin tatsächlich schon in der Mitte angekommen. ***So schnell ging das!*** Da sehe ich etwas Weißes vor mir auf dem Boden liegen. Was erwartet mich? Ein Vogelei, eine Muschel? Ich gehe in die Knie und nehme das weiße Etwas vorsichtig in die Finger. Es ist ein Stein. In blauer Farbe ist ein Wort darauf gemalt: „Danke". Ist er jemandem aus der Tasche gefallen? Oder hat ihn ein früherer Labyrinthbesucher bewusst hier abgelegt? Für wen? Mit dem Stein in der linken Hand bleibe ich in der Hocke und versuche wahrzunehmen, was hier in der Mitte ist. Wie Meereswasser, das nach dem Sog der Wellen mächtig in eine enge Bucht zurückströmt, steigt hier ein Gefühl von Dankbarkeit in mir auf. ***Danke, dass es dieses Labyrinth gibt! Danke, dass ich hier bin, dass ich dies wahrnehme!***
Was ist eigentlich mit meiner Frage: ***Wie kann ich mich mit meinem Partner spirituell entwickeln?*** Noch während ich die Frage innerlich wiederhole, vernehme ich eine Antwort. Denn bei den Worten „mit meinem Partner" habe ich für einen Augenblick gezögert. Meine Sehnsucht ist, mich spirituell zu entwickeln. Durch die Verknüpfung „mit meinem Partner" komme ich von meiner Mitte ab. Der Wunsch bleibt zwar und darf bleiben, das spüre ich. Doch mein Üben soll meiner geistlichen Entwicklung dienen, vorbehaltfrei. Das Zusammenfügen ist Aufgabe einer höheren Führung. Ich atme und genieße diese Wahrheit für einige Momente und fühle, wie sie mich stärkt und freier macht.
Dann sehe ich mich um. Spektakulär ist die Mitte nicht unbedingt. Der Weg war spannender. Doch auf dem Weg in die Mitte hat sich etwas in mir gedreht: Nach dem kopfgesteuerten Bezweifeln und Analysieren der Labyrinthübung bin ich mit der Wahrnehmung jetzt in meinem Inneren angekommen.
Ich lege den Stein wieder auf den Boden. Die Dankbarkeit aber durchspült mich weiter und macht mir Beine: ***Danke, dass ich gehen kann! Danke, dass ich diese Übung mache!*** Und obwohl er doch der Gleiche sein müsste, fühlt sich der Rückweg ganz anders an. Ich laufe beschwingt los, in den weiten Schlingen des Labyrinths wird es auch mir weit ums Herz. Andere Kurven sind so eng, dass ich meinen Rumpf mit jedem Schritt drehen und wenden muss. Bestimmt ist auch das ein Sinn der Übung: Dass ich mich bewege. Dass ich mal mit nur einem Schritt meine Perspektive um 180 Grad verändere. Dass ich vor den Wendungen nicht zurückschrecke. Die Wege sind verschlungen, ich lasse meine Gedanken los, lasse mich führen ... und schon bin ich am Ausgang angelangt. ***Habe ich wirklich jeden Ziegelstein passiert? Das ganze Labyrinth durchlaufen?*** Wird wohl so sein, auch wenn ich das nicht verstandesmäßig nachvollziehen kann. Raus geht's jedenfalls leichter!

Später sitze ich am Brunnen. Von hohen alten Bäumen umstanden, lausche ich dem Wasser und lasse meine Reise nachklingen. Das Wasser fließt in eine kleine Schale und überströmt von dieser in ein größeres Becken. Wenn dieses voll ist, läuft es über und versickert zwischen den Kieselsteinen auf dem Boden. Auf unsichtbarem Weg fließt es oben wieder raus. Dabei klingt es nie gleich, wie das Wellenrauschen am Strand. ***Wie wunderbar, dass ich den Fluss des Lebens spüren konnte.*** Schon für diese einzelne Erfahrung bin ich den Weg gern gegangen. Mein Blick fällt auf die Kieselsteine. Ob der Haufen für die Assel, die darin lebt, eigentlich auch ein Labyrinth ist? Fragen, Überraschungen und Antworten gibt es immer dazu.

Dorothea Müth
**1979, hat Politikwissenschaft studiert und arbeitet als freiberufliche Journalistin und Erwachsenenbildnerin. Mit 32 vernahm sie einen Ruf auf den spirituellen Entwicklungsweg und folgte ihm – in die Schwitzhütte, in einen indischen Ashram, zum Gospelsingen und ins Haus der Stille.*

IM GARTEN DES HAUSES DER STILLE GIBT ES VIELE MEDITATIONSORTE:

- Als Symbol für den Weg des Menschen in die göttliche und die eigene Mitte ist wie an vielen Klöstern und Einkehrhäusern ein **Labyrinth** angelegt. Die Form am Haus der Stille hat ein altgriechisches Vorbild.
- Der **Teich** fängt das Wasser auf, das sich in der Dachrinne des Hauses sammelt und über ein steiniges, kurviges Bachbett den Hügel hinabfließt – Sinnbild für das Wasser des Lebens und die Quelle in der Wüste.
- Am ehemaligen Schwimmbad kann man die ruhige **Wasseroberfläche** betrachten und sehen, was sich in ihr spiegelt und was ringsum wächst. Ähnliche Anlagen gibt es auch in buddhistischen Gärten.
- Der **Brunnen** lädt mit seinem Plätschern zum Innehalten und Horchen, zu einer Hörmeditation ein; er steht für Weitergabe und Kreislauf.
- **Alte Bäume** zeigen die Schutzwürdigkeit der Natur auf: Prachtexemplare von Rubinie, Goldulme, Eibe und Boskop strahlen Größe und Ruhe aus. Gäste des Hauses haben Kastanien des Lichts und der Hoffnung und eine Linde der Liebe gepflanzt.

TEILEN GIBT KRAFT

Der kostbare Schatz der geistlichen Begleitung

von Gisela von Borries-Kegel

Meine Sehnsucht nach Gott zu teilen. Mich mitteilen zu können unter Menschen, die auch auf einem spirituellen Weg sind, diese Erfahrung tröstet und stärkt. Solche Begleitung unterstützt mich darin, meiner Sehnsucht zu folgen – der Sehnsucht nach Gott, nach Stille, nach Versöhnung mit der eigenen Lebensgeschichte oder der Sehnsucht nach Gemeinschaft und nach Kraftquellen fürs Leben. Indem ich mich mitteile, vertraue ich meiner Sehnsucht, und das gibt ihr Kraft. Wer das einmal erfahren hat, sucht immer wieder Orte und Begegnungen mit dieser geistlichen Qualität. Viele finden und pflegen Räume für das eigene und das mit anderen geteilte geistliche Leben dann auch zu Hause.

VON KARUSSELLEN, SCHULDGEFÜHLEN UND ATEMGLÜCK

Bei vielen Kursangeboten im Haus der Stille gehört die Möglichkeit zur geistlichen Begleitung im Einzelgespräch dazu. Viele Kursleitende sind ausgebildete geistliche Begleiterinnen oder Begleiter. Manchmal steht ein Gespräch auf dem Programm, manchmal mehrere. Je intensiver die Erfahrungen in der Stilleübung sind – besonders bei Kursen im durchgängigen Schweigen – desto wichtiger ist das geistliche Begleitgespräch. Denn hier kann ich im Glauben an die Gegenwart Gottes vor Gott und einem Menschen alles aussprechen und anschauen, was sich in der Stille ereignet hat:
Dass in mir ein Sturm ausbrach, als ich still wurde. Dass Gedanken- und Gefühlskarusselle sich drehen. Dass sich alte Wunden melden und Ohnmacht, Trauer oder Zorn in mir hervorrufen. Was für ein Glück es war, für Momente wirklich zur Ruhe gekommen zu sein und mich in der Liebe Gottes geborgen zu wissen. Dass mir klar wurde, wie ich an Konflikten in meinem Leben aktiv beteiligt war. Dass ich mich schäme oder schuldig fühle. Dass ich unsicher bin: Ist dieses Schweigen für mich die richtige Übung, um in meiner Gottesbeziehung zu wachsen? Dass ich Besonderes wahrgenommen oder körperlich gelitten

habe in der Stille. Wie Leib und Seele zusammenhängen. Was ich an einem Bibeltext entdeckt habe. Dass ich spüre, wie er mich berührt und mein Leben verwandeln will. Wie ich mich abgelenkt und zerstreut erlebt habe. Wie ich mich deswegen selbst verurteilt habe. Wie ich das überwinden konnte im Atmen und einfach Sein.

GEMEINSAM WACHSEN IN DER LIEBE ZU GOTT, SICH SELBST UND DEN MENSCHEN

Ein solches Gespräch mit einer Begleitperson, die ihrerseits im Lebensgespräch mit Gott steht, kann die Stille-Erfahrungen klären und vertiefen. Vielleicht wird deutlich, in welche Richtung, zu welchen nächsten Schritten Gott mich leiten möchte. Vielleicht entsteht der Wunsch, regelmäßig geistliche Begleitung in Anspruch zu nehmen bei einem Menschen, der dazu berufen und vielleicht auch ausgebildet ist.
Geistliche Begleitung ist ein kostbares und meist gratis gewährtes Angebot für Menschen, die ihrer Gottesbeziehung bewusst Raum geben möchten: kontinuierlich, verbindlich und absolut vertraulich. Ähnlich wie bei Supervision oder Psychotherapie, verabredet man nach ein bis zwei Gesprächen zum gegenseitigen Kennenlernen Ort, Zeit und Turnus miteinander. Die begleitete Person kann über alles sprechen, was sie in ihrem Leben bewegt und darauf schauen, wie ihre Beziehung zu Gott sich entwickelt hat. Wer sich begleiten lässt, darf wissen, dass die begleitende Person selbst in lebendigem Kontakt zu Gott lebt. Auch sie lässt sich geistlich begleiten und trägt die Menschen, die sie begleitet, in der Fürbitte – so, wie er oder sie selbst getragen wird.

ICH WEISS: ES GIBT FÜR MICH EINEN ORT UND EINEN MENSCHEN

Ich erfahre geistliche Begleitung als außerordentlich stärkend und fördernd für mein Leben und meine Gottesbeziehung. Egal, was passiert – ich weiß: Einmal im Monat gibt es für mich einen Ort, eine Zeit, einen Menschen, bei dem ich erzählen, lassen, und loswerden kann, was mich beglückt, beschwert, beschäftigt. Und gemeinsam tasten wir danach, wie Gott sich in meinem Leben zeigt und wohin Gott mich lockt, einlädt oder sendet …
Für mich als geistliche Begleiterin ist es auch beglückend, andere zu begleiten und dankbar mitzuerleben, wie sich Knoten lösen und Menschen in ihrer Gottes-, Selbst- und Menschenliebe wachsen.

FÜR SICH UND ANDERE: GEISTLICHE BEGLEITUNG LERNEN

Um diese spirituelle Begleitung umfassend zu lernen, bietet die Evangelische Kirche im Rheinland (EKiR) eine dreijährige Weiterbildung an, die „Qualifikation für geistliche Begleitung“. Acht Kurswochen verbringen Menschen, die ihren eigenen spirituellen Weg vertiefen und andere auf ihrem Weg begleiten möchten, bei dieser Fortbildung gemeinsam im Haus der Stille. Sie reflektieren ihre geistliche Biographie. Im geistlichen Gespräch untereinander üben die Teilnehmenden der Weiterbildung eine hörende, nicht wertende Grundhaltung und wie sie durch eigenes Verhalten ein Gespräch fördern können. Sie lernen durch eigenes Erleben und Üben verschiedene Weisen der Meditation, der Kontemplation und des Gebets kennen. Vielfältige Zugänge zur Auseinandersetzung mit biblischen Texten, Selbstwahrnehmung durch Körperarbeit und mögliche geistliche Übungen gehören auch zum Curriculum. Außerhalb der Präsenzwochen vervollständigen Lektüre, die je eigene tägliche geistliche Übung, Regionaltreffen und Supervisionstage die Weiterbildung. Die Teilnehmenden führen als Praxisprojekt ein geistliches Angebot für Gruppen durch. Sie dokumentieren und reflektieren dieses Projekt. Die ganze Zeit über werden sie individuell und qualifiziert selbst geistlich begleitet.

Gisela von Borries-Kegel
**1951, ist Pfarrerin i. R., Diplompädagogin und Supervisorin (DGSv). Sie leitet die Weiterbildung „Qualifikation für geistliche Begleitung“ in der Evangelischen Kirche im Rheinland.*

SICH GEISTLICH AUSTAUSCHEN UND BEGLEITEN: DAS KÖNNEN MENSCHEN UNTERWEGS IN DER NATUR TUN GENAUSO WIE IM GESCHÜTZTEN PRIVATEN RAUM.

Fast 90 geistliche Begleiterinnen und Begleiter gibt es inzwischen innerhalb der EKiR. Ein Verzeichnis findet sich im Internet unter den Stichwörtern „Liste empfohlener geistlicher Begleiterinnen und Begleiter in der Evangelischen Kirche im Rheinland“.

INTERESSE AN DER WEITERBILDUNG?

Kontakt: anmeldung.hds@ekir.de und gisela.vonborries-kegel@ekir.de

Ziel der Weiterbildung

ist es, Menschen dazu zu befähigen, andere Menschen auf ihrem Weg mit Gott zu begleiten, d. h.

1. sie darin **zu unterstützen,** eine für sich stimmige regelmäßige geistliche Übung zu finden.
2. sie immer wieder dazu **zu ermutigen**, treu zu üben – und die religiösen Erfahrungen dabei **zu reflektieren** – und, wenn das deutlich wird, vielleicht auch die Übung sich wandeln zu lassen.
3. Menschen **einen Ort zu geben**, wo sie das, was menschlich aufbricht bzw. sich beim Üben oder in ihrem Alltag zeigt, regelmäßig vor Gott und der begleitenden Person erspüren und bedenken und befühlen können und in dieser Situation nach Gottes Weisung und Willen für ihr Leben fragen.
4. ihnen – je nach Situation – **Gottes Barmherzigkeit und Liebe zusagen zu können** in Gebet und Segen, Salbung und Beichte/Absolution, in der Mitgabe eines Schriftwortes und immer durch die Fürbitte.

SCHMECKET UND SEHET, WIE FREUNDLICH GOTT IST …

Meditative Gästearbeit als Gottesdienstpraxis und Übung der Selbstliebe

von Renate Voswinkel

Praktische Arbeit, an jedem Tag eine halbe Stunde – in Küche, Büro und Garten – was soll das in einem Meditationszentrum? Die Gäste üben bei der Einkehr liebevolle Aufmerksamkeit für sich selbst. Körperarbeit, Meditation im Schweigen und geistliche Impulse helfen, sich ganzheitlich wahrzunehmen und ins Staunen zu kommen über den inneren Reichtum. Leibhafte Erfahrungen bewirken jedoch mehr als das Wort allein. Darum üben die Gäste im Haus der Stille wie auch in Klöstern nach der benediktinischen Regel: "Ora et labora" – bete und arbeite.

Das Arbeiten ist uns vertraut, aber wie geht das mit dem Beten? Im Alltag ist dazu wenig Raum. Dort geht es um die Leistung, die möglichst effektiv erbracht werden muss. Davon ist häufig das Selbstwertgefühl abhängig. Wenn wir nicht das „bringen", was wir selbst oder andere von uns erwarten, fühlen wir uns als „Versager".
Beten ist das Gespräch unseres Herzens vor und mit Gott. Oft hat es keine Worte: Es ist ein Wachwerden vielleicht, ein Staunen, ein dankbares Bewusstwerden, ein Ringen um Wahrhaftigkeit und Liebe. Genau das erleben die Gäste auch bei den praktischen Tätigkeiten, bei denen nicht das äußere Ergebnis maßgeblich ist, sondern der innere Prozess.

MEINEN ORT DER STILLE GESTALTE ICH SELBST MIT

Denn das Haus der Stille ist kein Hotel – es lebt als Gästehaus und geistliches Zentrum auch von und mit dem praktischen Engagement der Bewohnenden. Schon bei seiner Entstehung ab Mai 1992 waren die Gäste am ersten Prospektversand beteiligt. Eine Studierendengruppe aus Saarbrücken baute den Teich mit Wasserlauf im Garten. Ein Pfarrer spendete und pflanzte seine Lieblingsrosen. Jemand reinigte die alte Treppe von den Fußstapfen der Handwerker, jemand anderes stempelte die Gesangbücher, eine Lehrerin ordnete die Bibliothek. Von Anfang an fanden sich Menschen, die das Haus als ihren Ort für geistliche Erfahrungen mitgestalteten. Sie setzten ihr Wissen, ihre Zeit und Kraft ein – dadurch wuchsen Verantwortungsbewusstsein und Liebe für die Arbeit. Bis heute ist das im Haus der Stille so geblieben: Gästearbeit gehört dazu.

MIT LEIB, SEELE UND GEIST

Die Arbeit der Gäste umfasst meist nur eine halbe Stunde täglich in Garten, Küche oder Büro. Jede und jeder setzt ihre oder seine besonderen Gaben ein – gerade bei ungewohnter Arbeit. Die Gäste bereiten auch das Zimmer vor für den Menschen, der nach ihnen kommt. Das Bett wird abgezogen und neu bezogen, der Raum gesäubert. Diese praktische Arbeit ist zudem ein wichtiges Ritual beim Abschied vom Kurs, von wichtig gewordenen Menschen, vom Haus der Stille und seinen Ordnungen. Dabei kommt es nicht nur auf die liebevolle äußerliche Aufmerksamkeit bei der Arbeit an, sondern die Gäste nehmen auch die inneren Impulse bei der Arbeit wahr und ernst: Welche Gefühle habe ich, wenn ich zum ersten Mal in meinem Leben Kopfkissen im Keller mangele? Wie geht es mir beim Kartoffelnschälen im Wintergarten, was empfinde ich beim Ernten der Esskastanien? Leib, Seele und Geist sind in die praktische Arbeit involviert.

ARBEITEN UND BETEN

Dieser Zusammenhang ist uns im Alltag oft nicht bewusst: Der Leib ist wahrhaftig und drückt aus, was gut tut, was fehlt oder nicht geht. Das Gefühl ist vielleicht ein bekanntes, aber wir nehmen es oft nicht ernst oder schieben es weg. Der Geist diktiert, was geschehen soll, und zeigt Wege zur praktischen Umsetzung. Ein geistlicher Impuls unterstützt die meditative Arbeit, und die Teilnehmenden hören sich auch gegenseitig zu, was die verschiedenen Arbeiten bei den einzelnen bewirken. Diese Wahrnehmungen bereichern den Lernprozess mit der Stille.

LEISTUNGSANSPRUCH: WIE DIE PRAKTISCHE ARBEIT HEILT UND BEFREIT

Alle Gäste kommen bei der Gästearbeit mit ihrer Einstellung zur Leistung in Kontakt. Manche beeilen sich ohne Grund, andere konkurrieren: „Das ist noch nie so gut gemacht worden, wie ich es jetzt tue“. Manche bewerten insgeheim die Arbeit der anderen: „So putzt man doch keine Fenster!“ Oder sie spüren Zustimmung oder Ablehnung aus der Gemeinschaft. Vertraute Muster, Urteile und Bewertungen tauchen auf. Wie gehe ich damit um? Im Alltag sind wir Menschen oft von antreibenden Botschaften besetzt, die wir durch unsere Erziehung gelernt haben. Nach der psychotherapeutischen Transaktionsanalyse kann man sie mit fünf Antreibersätzen benennen:

Sei perfekt! Beeil Dich! Fühle nichts!
Sei gesund! Mach es allen recht!

Bei der meditativen Arbeit sind die Gäste dazu angeregt, ihre Antreiber zu entdecken. Oft sind zwei oder mehr Impulse uns in Fleisch und Blut übergegangen. Heilend und ermutigend wirkt die Übung dann, wenn wir zu diesen Sätze einen positiven Gegensatz finden – uns Erlaubnisse geben auf dem Weg zu einer aufmerksamen Selbstliebe. Statt „Mach es allen recht!“ sage ich mir dann zum Beispiel: Ich traue den anderen Menschen zu, dass sie für sich Verantwortung übernehmen. Ich übernehme die Verantwortung für mich. Dazu gehört der Mut sich abzugrenzen und die innere Erlaubnis „nein“ zu sagen.

In einem Herbstkurs kehrte eine Frau unter der Birke die goldenen Blattherzen zusammen. Dabei schenkte sie den leuchtenden Blättern ihre ganze Aufmerksamkeit. Immer wieder fiel ein neuer Goldregen aus dem blauen Himmel auf die frei gefegten Stellen. Sie begann in Geduld von Neuem zu kehren. Am Ende der Arbeitszeit stand sie weinend in einem unordentlichen Berg von Blättern. Ich sprach sie an. Es waren Tränen der Befreiung. „Ich habe gelernt, dass ich perfekt sein muss. Der Weg hätte ganz sauber sein müssen. Die Birke hat mir aber die Erlaubnis gegeben, ihr ihre Zeit zu lassen und mir meine Entlastung. Zum ersten Mal in meinem Leben habe ich mich dem Zwang, perfekt zu sein, widersetzt“.

Anleitung:
Meditative Arbeit im Alltag

Ich nehme mich selbst wahr, wenn ich mit dem Kochen beginne. Ich fühle den Boden unter mir und spüre, wie der Boden mich trägt. Wo die Füße stehen, ist: Jetzt! Damit komme ich in die Gegenwart und in die Aufmerksamkeit für mich und unser gemeinsames Tun. Ja, gemeinsam, denn wenn ich mich bewege, nutze ich den Widerstand des Bodens, um Schwung zu bekommen. Seine tragende Kraft unterstützt meinen Körper. Ich achte auf die innere Einstellung, mit der ich die Arbeit beginne, und bleibe mit meiner Aufmerksamkeit ganz in der Gegenwart. Ich nutze alle Sinne, um das Lebensmittel wahrzunehmen, mit dem ich umgehe: Wie fühlt sich die Kartoffel an? Welche Farbe hat sie? Was höre ich beim Schälen? Wie riecht die Kartoffel? Was macht das Riechen mit meinem Geschmackssinn? Ich nehme wahr, mit welchen inneren Botschaften ich diese Arbeit tue, ich akzeptiere, dass es so ist und lasse diese Wahrnehmung dann bewusst los. Ich fühle die Erdfrucht vor und während des Schälens. Ich spüre auch die Freude nach der abgeschlossenen Arbeit. Vielleicht wächst nach dieser Erfahrung die Dankbarkeit für die Mahlzeit und die Erfahrung: Das Essen ist köstlich und kostbar. Bewusstes Kochen verändert unser Bedürfnis des Habenwollens.

ORA ET LABORA: ARBEIT ALS GEBET

Wir üben im Haus der Stille, die liebevolle Aufmerksamkeit Gottes für seine Geschöpfe als tragende Voraussetzung zu spüren. So wird es möglich, sich selbst wert zu schätzen und die Anerkennung nicht über die Leistung zu suchen. Die Leistung ist keine Bedingung für unser Leben im Gottvertrauen, sondern sie ist vielmehr eine dankbare Antwort auf das Geschenk des Lebens. Dieses Geschenk erleben wir, indem wir mit unserem Bewusstsein ganz in der Gegenwart sind. Wir setzen uns für die anderen Gäste im Haus ein. So bleiben wir mit dem Alltag und der Welt verbunden. Wir feiern einen Gottesdienst im Alltag.
Meine Arbeit wird mein Gebet: In liebevoller Aufmerksamkeit nehme ich das als Gottesgeschenk an, was ich im Vollzug der Arbeit

- über mich und meine Leibhaftigkeit, meine Kräfte und Energien erfahre,
- über meinen Umgang mit Arbeit und Leistung lerne,
- über meine Beziehung zu den Mitgeschöpfen entdecke,
- über meinen Lebenszusammenhang mit Gott wahrnehme.

Ich antworte darauf mit Dankbarkeit, und ich bitte um Heilung und Verwandlung. In diesem betenden Tun erfahre ich Gottes Zuspruch. So vermittelt praktische Arbeit als Meditation eine Erfahrung, die das Alltagsleben verändern kann. Die Gästearbeit ist ein geistlicher Weg zu Frieden und Befreiung. Statt mein Tun ständig kritisch zu bewerten, freue ich mich vielmehr an dem, was ich tun und dabei erleben kann.

ZEITSPENDE

Gleichzeitig sich und dem Haus der Stille Gutes tun: Das Einkehrzentrum lebt auch mit und von Menschen, die dem Ort einen Teil ihrer Zeit schenken. „Work and pray“ ist das Motto für einen solchen Aufenthalt: Sie arbeiten nach Absprache täglich drei Stunden bei den Aufgaben in Garten, Küche oder Büro mit, nehmen am Morgen- und Abendgebet teil, erhalten dazu seelsorgliche Begleitung und können Meditations- und Körperarbeitsräume nutzen. Sie bezahlen für diese Auszeit inklusive vier Mahlzeiten einen reduzierten Beitrag (Mindestaufenthalt: zwei Wochen). Ehrenamtliche Unterstützung kann das Haus auch bei größeren Gestaltungsaktionen gebrauchen wie etwa dem jährlichen Packfest für den Versand des Jahresprogramms.

Kontakt: anmeldung.hds@ekir.de

Renate Voswinkel,
**1941, Landespfarrerin i. R., war Mitbegründerin und Leiterin des Hauses der Stille von 1992 bis 2004, Gemeindeberaterin und ehrenamtliche Klinikseelsorgerin. Sie leitet Meditationskurse und ist an der Weiterbildung für geistliche Begleiterinnen und Begleiter der Evangelischen Kirche im Rheinland beteiligt.*

„Ich muss mal raus aus allem“ – wenn dieser Satz in einem Menschen aufsteigt, dann ist das Signal ernst zu nehmen. „Raus zu wollen“ aus dem Stress des Alltags ist ein natürlicher Instinkt des Menschen, der sein Überleben sichert.
Einen Zufluchtsort bietet das Haus der Stille in seinem Refugium, das auf dem Gelände des Einkehrzentrums untergebracht ist. Dort stehen vier Einzelzimmer für unsere Gäste bereit, die eine Auszeit aus dem Alltag suchen.
Hier können sie Abstand gewinnen zu den Belastungen des Alltags. In einer ruhigen und freundlichen Atmosphäre gibt es die Möglichkeit, sich selbst überhaupt einmal wieder wahrzunehmen. Denn in der Stille regen sich viele innere Stimmen, die sonst kein Gehör finden. Wie ist das, was mich bewegt, einzuordnen? In der Stille kommt mir Gottes Stimme nah. Worte aus der biblischen Botschaft richten mich neu aus. In Gesprächen mit einer ausgebildeten geistlichen Begleitung gibt es Raum, meinen Fragen nachzugehen und Gottes „Ja“ zu mir wahrzunehmen.
Auch den Leib kann ich neu wahrnehmen: Gutes Essen in Muße, Bewegung in der Natur, reichlich Schlaf und leichte Körperübungen sind weitere Hilfen, um Kraft zu schöpfen. Eine Stunde Eutonie, Feldenkrais, Yoga unter Anleitung oder Klangschalen- oder Hypnotherapie runden das Angebot ab. Mehr Aufmerksamkeit für das eigene Leben schafft mehr Freude am und im Leben. Das ist die beste Medizin, um gesund zu bleiben.
Diese Einladung zur Salutogenese – der bewussten Fürsorge für die eigene, ganzheitliche Gesundheit – ist für alle Menschen offen und wird allen ans Herz gelegt, die körperlich, seelisch und geistlich wieder zu Kräften kommen wollen und sich dafür mit der Quelle des Lebens verbinden möchten.

Der Aufenthalt im Refugium

kostet bei einem Mindestaufenthalt von zwei Tagen pro Nacht 35 Euro (Stand: 2018), wenn Sie sich selbst verpflegen in der dazugehörigen großen, gemütlichen Wohnküche. Vollverpflegung mit vier Mahlzeiten im Haus der Stille können Sie zusätzlich buchen. Information und Anmeldung: Telefon: 02634 920510 oder E-Mail an: anmeldung.hds@ekir.de

MAL RAUS AUS ALLEM

Das Haus der Stille bietet einen Rückzugsort für Einzelgäste

ICH SYNCHRONISIERE MICH MIT MIR SELBST

Zeit zu haben, ist eine Entscheidung

von Michael Schmidt

Von Köln nach Rengsdorf zu fahren ist eine Entscheidung. Mit dem Auto dauert es eine Weile – an einem Freitag mit Wochenendverkehr oder bei heftigem Wetter noch etwas länger. Wenn ich mit der Bahn anreise, kann ich die schöne Bahnstrecke genießen, muss aber auch für das letzte Stück mit dem Bus von Neuwied nach Rengsdorf genügend Zeit einplanen. Es braucht also Zeit – und ich entscheide mich jetzt bewusst dafür, Zeit zu haben.
Denn in meinem oft so hektischen Alltag habe ich mich nach einem Ort gesehnt, an dem ich mir selbst wieder begegnen und Gott suchen kann. Das Refugium des Hauses der Stille ist für mich genau solch ein Ort geworden. Ich schätze die schlichte, aber gemütlich Einrichtung der Zimmer, und ich freue mich beim Blick aus dem Fenster an den schönen Bäumen. Ich genieße das Privileg, ganz alleine in dem stilvollen Meditationsraum im Erdgeschoss zu sein. Dann zünde ich die Kerze in der Mitte an, kniee mich so, dass ich auch aus dem Fenster schauen kann, schlage die Klangschale an und erlebe einfach den Augenblick. Zwar wollen auch hier meine Gedanken am liebsten in die Vergangenheit oder Zukunft wandern, aber es fällt mir von Mal zu Mal leichter, meine Aufmerksamkeit ins Hier und Jetzt zu lenken.
So synchronisiere ich mich mit mir selbst. Ich spüre neu, wer ich bin und was zu mir passt, beruflich und zwischenmenschlich.

EIN MOMENT STILLE AM MORGEN

Einen kleinen Augenblick dieser Jetzt-Aufmerksamkeit nehme ich mit nach Hause. Ich habe mir dafür eine App gesucht, die eine Klangschale imitiert. Ich beginne meinen Tag mit ein paar Minuten Stille. Dazu sitze ich in einem Sessel, lege die Hände in meinem Schoß wie eine Schale zusammen (Handflächen ineinander nach oben, Daumen berühren sich), schließe die Augen und achte auf meinen Atem. Alle kommenden Gedanken schiebe ich liebevoll für eine Weile zur Seite, während ich bewusst ein- und ausatme.
Danach gehe ich sortierter in den Tag. Ich sehe klar, was heute wichtig ist, welches meine Aufgaben sind – und welche nicht. Auch die Gedanken, die durch meine Stille gewandert sind, schätze ich: Denn sie zeigen mir, was mich wirklich bewegt. Das ist gut zu wissen.

Michael Schmidt,
**1975, ist verheiratet und lebt mit seiner Familie in Köln-Ehrenfeld. Beruflich ist sein Platz im Studio komplementaer, das Installationen und Themen-Interaktionen im öffentlichen Raum gestaltet: www.studio-komplementaer.de*

WAS WILLST DU, DASS ICH DIR TUE?

In der Einkehr entdeckte ich durch Fragen einen neuen Umgang mit mir selbst

von Tobias John Klug

An einem Punkt in meinem Leben ist mir alles, was ich über mich selbst gedacht habe, gehörig um die Ohren geflogen. Beziehung, Arbeit, Abschiede: das, was ich glaubte, und das, worauf mein Leben gebaut war. Alles Bestehende wurde in dieser Zeit erschüttert, und ich musste einiges für mich klären. Dafür brauchte ich eine Auszeit. Es war eine herausfordernde Situation, bis ich im Internet zufällig auf das Haus der Stille und das Refugium in Rengsdorf gestoßen bin.
Ich fragte dort an, ohne zu wissen, was mich genau erwarten würde. Ich machte mich halb mutig, halb unsicher auf den Weg. Mit der Regionalbahn und dem Fahrrad durch den Westerwald – die Strecke habe ich wirklich unterschätzt, und ich kam ziemlich fertig und verschwitzt an. In der Stille. Das war ein steiler Einstieg ... und doch für mich ein guter Ort. Drei Wochen lang blieb ich, habe an einigen Stellen im Haus mitgewirkt, aber im Endeffekt vor allem an mir selbst gearbeitet. Es war eine intensive und klärende Zeit. Ich wollte mir Fragen stellen, die ich mir lange nicht gestellt hatte. Ich wollte ehrlich werden vor mir selbst und vor Gott.
Was bedeutet für mich, Gott ist gegenwärtig?
Was würde ich antworten, wenn Jesus mich fragte:
Was willst Du, dass ich Dir tue?
Das Haus der Stille mit seinen Mitarbeitern war und ist für mich wie ein Klär-Werk. Im wahrsten Sinne des Wortes klärend ... Diese Zeit war wichtig, um mich wahrzunehmen, achtsam mit mir selbst umzugehen und umgehen zu lassen. Es eröffneten sich Möglichkeitsräume, in die ich eintreten konnte, in der Gewissheit getragen zu sein. Hier konnte ich konkrete Entscheidungen für mein zukünftiges Leben treffen, die mir vorher unmöglich erschienen.
Es waren nicht Antworten, sondern Fragen, auf die ich im Haus der Stille gestoßen bin – in biblischen Texten, in Gesprächen mit Mitarbeitenden und vor allem in meinem Schweigen.
Still zu werden ist mir wertvoll geworden in diesen Wochen, und bis heute übe ich mich noch immer darin, wie ich dies in meinen Alltag integriere. Denn ich möchte mich selbst und Gott gut hören. Ich wünsche mir, dass mir das täglich so gelingt, wie ich auch jeden Tag neu meine Zähne putze und dusche ...

Tobias John Klug,
**1977, lebt im Ruhrgebiet, ist verheiratet und arbeitet als Dozent im Fachbereich Soziale Arbeit, Bildung und Diakonie an der Evangelischen Hochschule Rheinland-Westfalen-Lippein Bochum.*

MIT RAT, GEBET UND TAT

Im Freundes- und Förderkreis können Menschen die erfahrene Fülle zurück- und weitergeben

Aus Gästen wurden Mitgestalter: Der Freundes- und Förderkreis des Hauses der Stille Rengsdorf e.V. unterstützt die Arbeit des Meditations- und Einkehrzentrums auf vielfältige Weise – im Gebet, in tatkräftiger Mitwirkung bei Vernetzung, Pflege und Weiterentwicklung der Anlage und durch finanzielle Mittel, die die Qualität des Hauses steigern.

DIES HAT DER FREUNDES- UND FÖRDERKREIS BISHER ERMÖGLICHT:

- Das Labyrinth als spirituelles Übungsangebot im Garten ist gepflastert worden.
- Der Wintergarten und die Bibliothek haben neue, einladende Sitzmöbel bekommen.
- Seit rund zehn Jahren finanzieren wir mit 25.000 Euro pro Jahr eine halbe Arbeitsstelle in der Verwaltung. Diese hält der Leitung des Hauses der Stille Raum frei für seelsorgliche und theologische Aufgaben und die geistliche Weiterentwicklung des Zentrums.
- Wir geben einen relevanten Zuschuss zu den Kursgebühren für Menschen, die sich eine Teilnahme sonst nicht leisten könnten. Interessierte wenden sich dafür ans Sekretariat des Hauses der Stille.
- Wir haben die Druckkosten für dieses Magazin zum 25-jährigen Jubiläum des Hauses der Stille, das Sie in den Händen halten, übernommen.

1994 gegründet, hat der Verein inzwischen mehr als 350 Mitglieder. Wir treffen uns nicht nur zur Mitgliederversammlung, sondern jedes Jahr auch zu einem Einkehrwochenende im Haus der Stille, das für den Freundes- und Förderkreis reserviert ist: eine Auszeit für Körper, Geist und Seele, für Austausch und Gemeinschaft. Der jährliche Mitgliedsbeitrag beträgt 30 Euro für Einzelpersonen, 50 Euro für Paare, 75 Euro für Kirchengemeinden und Institutionen. Die Beträge sind bewusst niedrig gehalten. Erscheint Ihnen das zu wenig, erhöhen Sie Ihren Beitrag gern nach eigenem Ermessen.

MITMACHEN

Freundes- und Förderkreis
des Hauses der Stille Rengsdorf e.V.
Melsbacher Hohl 5
56579 Rengsdorf
Telefon 02634 920510
freundeskreis.hds@ekir.de

SPENDEN

Freundes- und Förderkreis
Haus der Stille
Bank für Kirche und Diakonie
IBAN: DE73 3506 0190 1013 4670 10,
BIC: GENODED1DKD

Zu Beginn des Folgejahres erhalten Sie von uns eine Zuwendungsbestätigung über Ihre Spende zur Vorlage beim Finanzamt. Deshalb geben Sie bitte bei Einzelspenden Ihre genaue Adresse an!

Wenn Sie zum Freundes- und Förderkreis gehören möchten, schreiben Sie uns eine kurze Nachricht. Sie erhalten dann Post von uns mit weiteren Informationen wie der Satzung, dem Anmeldeformular und Neuigkeiten aus dem Haus der Stille.

Den Vorstand des Freundes- und Förderkreises bilden (v. l. n. r.): Finanzwartin Hannelore Mäueler, Beisitzerinnen Eva Manderla und Viola Balthes, stellvertretende Vorsitzende Dagmar Auberg und Vorsitzender Christian Wolter

DARUM BIN ICH IM FREUNDES- UND FÖRDERKREIS

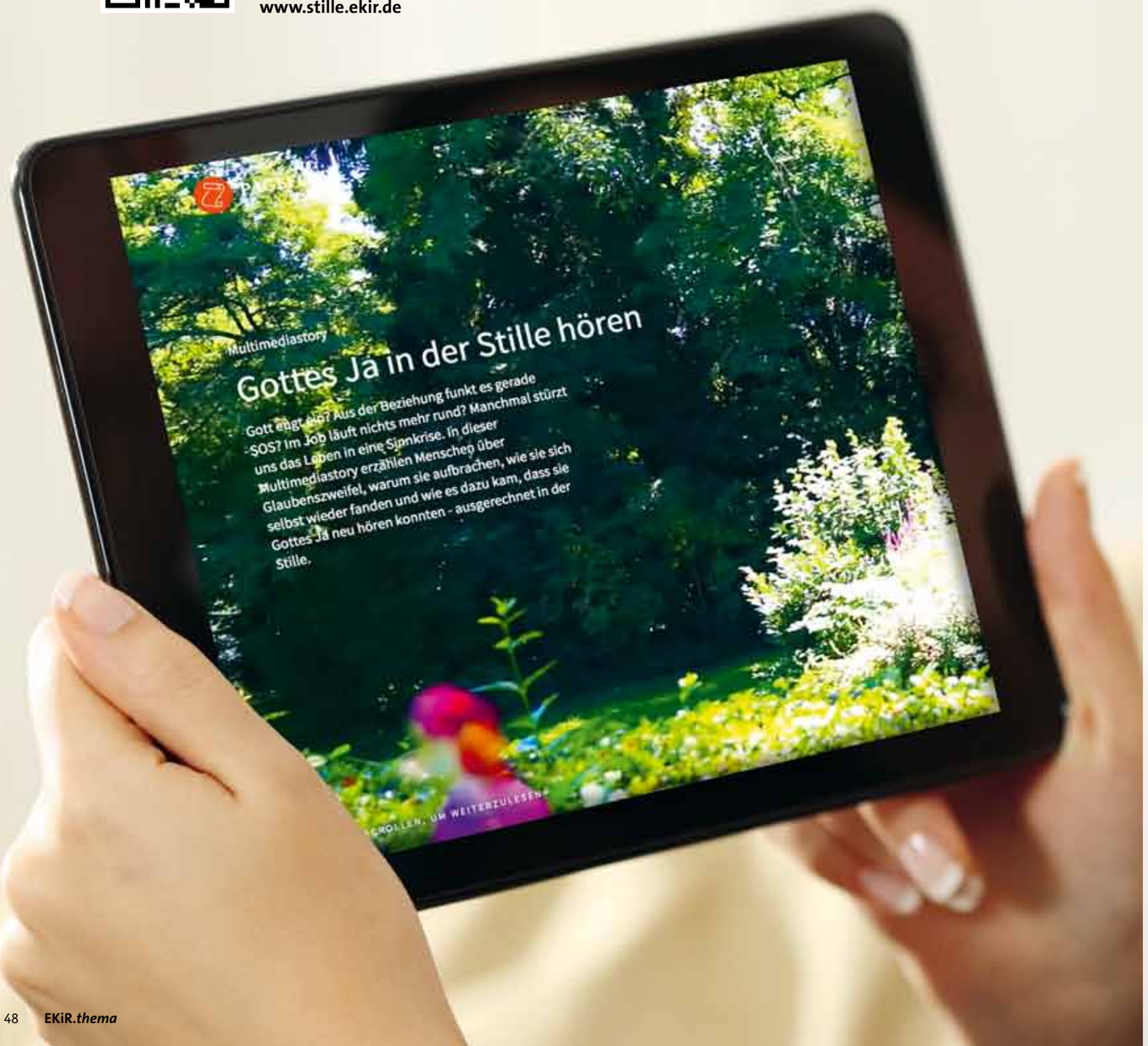
Viola Balthes:
Im Haus der Stille in Rengsdorf habe ich viele heilsame Erfahrungen mit Gottes Nähe und seinem Wirken gemacht. Daraus sind Dankbarkeit und das Bedürfnis gewachsen, das Haus und seine Arbeit zu hüten, wertzuschätzen und auch anderen Menschen bekannt und zugänglich zu machen. Der Freundes- und Förderkreis bietet mir gute Möglichkeiten, diesen mir heiligen Ort aktiv zu unterstützen und mitzugestalten – sei es durch finanzielle Mittel, durch Mitarbeit, Vernetzung oder Gebet – , sodass auch in Zukunft viele Menschen an den Segnungen dieser geistlichen Arbeit teilhaben können.

Eva Manderla:
Ich kenne das Haus der Stille seit 1993. Ich kann gar nicht mehr zählen, wie oft ich inzwischen da gewesen bin … ; zuerst als Gast, dann in der Ausbildung zur geistlichen Begleiterin, inzwischen als Kursleiterin von Stillen Tagen oder Einkehrkursen. Ich finde, das Haus der Stille und seine Arbeit sind ein Segen für alle, die dort arbeiten, und für alle, die dort einkehren. Der Freundes- und Förderkreis des Hauses der Stille möchte diesen Segen unterstützen.
Da mache ich gerne mit.

Christian Wolter:
Ich habe sehr vom Haus der Stille und den hier tätigen Menschen profitiert – wichtige Stationen auf meinem (geistlichen) Lebensweg seit 1994 sind mit dem Haus verbunden.
Oft habe ich an Stillen Tagen teilgenommen und wurde durch die geistlichen Impulse und die Eutonie beschenkt. Insbesondere die Fortbildung in geistlicher Begleitung hat mir Tiefe und gleichzeitig Weite eröffnet. Von dem Empfangenen möchte ich ein klein wenig zurückgeben – daher arbeite ich seit 2006 im Vorstand des Freundeskreises mit.

ABER GOTT IST SCHON EIN THEMA

Multimediastory:
www.stille.ekir.de



Mit Schülern auf der Website des Hauses der Stille unterwegs – Erfahrungen einer Religionslehrerin

von Andrea Lawrenz

Was gibt es Spannenderes, als mit Menschen über das Leben ins Gespräch zu kommen und sich Gedanken über das zu machen, was wirklich trägt – was mit Sinn erfüllt und lebendig macht? Ich bin froh, dass ich mich oft in dieser Situation wiederfinde, denn ich arbeite als Lehrerin an einem Gymnasium und unterrichte evangelische Religion.

Meine Schülerinnen und Schüler sind ganz normale Jugendliche: Auf Bibel haben sie eher wenig Lust und stehen auch sonst vielem, was mit Religion zu tun hat, kritisch gegenüber. Aber Gott ist schon ein Thema, insbesondere die Frage: Wie kann man sich Gott oder das Göttliche vorstellen? Wie „ihn“ oder „es“ erfahren?

Mit 18-jährigen Schülerinnen und Schülern habe ich das Thema „Menschen begegnen dem Göttlichen“ behandelt. Dazu befassten wir uns mit der alttestamentlichen Erzählung von Elia. Er ist ein Mann in der Krise, hat sich durch sein Verhalten Feinde gemacht und weiß nicht, wo er hingehört. Er fühlt sich unsicher, angstvoll und bedroht. In einer Höhle auf dem Berg Horeb erfährt er, wie Gott ihn direkt anspricht: „Was machst Du hier, Elia?“ Nach all dem, was hinter ihm liegt – seiner Flucht und einem langen, kräftezehrenden Marsch – kann Elia sich mit sich selbst befassen und seine Situation klären in der Gegenwart einer lebendigen Stille. Die Stille ist sanft mit ihm: Sie ist kein Feuer und kein Sturm, sondern ein „sanftes Sausen“.

Anschließend zeigte ich den Schülerinnen und Schülern den Beitrag von Tobias John Klug in der Multimedia-Story auf der Website des Hauses der Stille.
Klug erzählt, dass ihm in seiner Lebenskrise alles, was er über sich gedacht hat, um die Ohren geflogen ist, ... und dass er dann Dinge klären und ehrlich zu sich selbst werden wollte. Im Haus der Stille fand er einen Ort, wo er dies tun konnte. Die Schülerinnen und Schüler waren sehr interessiert und taten sofort Parallelen auf zwischen der Weise, wie Elia sich Gottes Gegenwart aussetzt und wie ein Mensch von heute dies erlebt. Es wurde deutlich: Für einen Klärungsprozesse tut Stille ohne Ablenkung gut. Selbst die eher nebensächliche Bemerkung, dass Tobias Klug mit dem Rad die Hügel zum Haus der Stille hinauf fuhr, die Anstrengung unterschätze und „ziemlich fertig oben ankam“, verglichen die jungen Leute mit Elias Aufstieg zum Horeb. Für die Schülerinnen und Schüler war es eine Entdeckung, dass jemand so viel Mühe und Zeit aufwendet, um mit sich in Kontakt zu kommen und dafür einen speziellen, stillen Ort aufsucht.

Obwohl zunächst fremdartig, hat auch der Erfahrungsbericht von Irene Hildenhagen vom „Extrem-Schweigen“ großen Eindruck hinterlassen. Irene Hildenhagen beschreibt ihre dreißigtägigen Schweigeexerzitien und wie Gott in der Stille an einem Menschen wirkt. Dazu sagte eine Schülerin: „Der Mensch bestimmt, wie sehr er sich auf die Stille einlässt. Wenn Gott in der Stille gegenwärtig ist, dann überfährt er niemanden. Deshalb ist er bei Elia auch nicht im Feuer oder im Sturm gewesen“.

Andrea Lawrenz,
**1963, unterrichtet evangelische Religion und Kunst am Rhein-Gymnasium Sinzig. Im Haus der Stille hat sie die Ausbildung zur geistlichen Begleiterin gemacht.*

Hintergrundbild: Antonioguillem - Fotolia.com

GEHEN, GEHEN, BIS ICH FREI WERDE …

von Eckart Winter

WANDERN UND SCHWEIGEN, UM DAS GEHEIMNIS GOTTES WAHRZUNEHMEN IN UND UM UNS

Bei Meditationskursen steht oft das „Sitzen in der Stille“ im Mittelpunkt – genauso gut kann aber das Gehen eine geistliche Übung sein. Denn mehr als alles andere ist der Weg ein Grundsymbol unseres Lebens. Unser Leben hat einen Anfang und ein Ziel. Es geht immer wieder um Aufbrechen und Unterwegssein, Innehalten und Weitergehen, Aufstiege und Abstiege, Umwege und Irrwege, um die Überwindung von Hindernissen und die Suche nach Wegweisern bei Orientierungslosigkeit. Es geht um Mut und Ausdauer.

Jede einzelne Wanderung kann für uns zu einem Modell des Lebens werden. Auch wenn unser Leben oft sehr kompliziert erscheint, so hat es doch die einfache Struktur eines Weges. Die Übung des meditativen Gehens bewirkt, dass uns im Leben vieles leichter fällt und besser gelingt.

Auf einem Pfad durch den Wiedischen Wald traf eine Wandergruppe des Hauses der Stille plötzlich auf einen Wildzaun, der den Weg versperrte. Er war frisch hochgezogen, eine Treppe zur Überquerung noch nicht gebaut. „Huch! Jetzt stehen wir hier!“, war die erste Reaktion. Die zweite, am Zaun entlang zu laufen, um einen Durchschlupf zu finden. Der fand sich aber nicht. Also war Zielstrebigkeit gefragt: Mit vereinten Kräften, gezogen, geschoben und gehalten, kletterten alle geradezu über den immerhin zwei Meter hohen Zaun. 70-Jährige genauso wie 50-Jährige. Die Begeisterung darüber beflügelt noch immer: Dass wir den Mut aufgebracht haben das zu schaffen. Wandern ist ein Beten mit Leib und Seele. Das Schweigen dabei hilft, aufmerksamer und bewusster das Unterwegssein zu erfahren und mit allen Sinnen gegenwärtig zu sein. In der Stille können die Gedanken zur Ruhe kommen. Wenn wir doch ins Grübeln und Planen geraten, kann die Natur uns wieder herausholen: Ganz bewusst die Umgebung wahrzunehmen, Jahres- und Tageszeit, Vogelstimmen, Tierspuren, Geräusche im Wald – das lässt uns wieder im Hier und Jetzt ankommen.

Die geistliche Übung des Unterwegsseins wirkt noch stärker, wenn wir nicht in einer lauten Herberge wohnen, sondern in einem stillen Haus. Der gesamte Tagesablauf sollte so sein, dass die Übung des Gehens gelingt. Es braucht genug Zeit zum Ausruhen und Schlafen, damit wir auf dem Weg wach sind.

SCHWEIGEND ZU GEHEN IST WIE SEHEN IN DER DUNKELHEIT

Damit wir innerlich wirklich zu größerer Klarheit kommen können, verzichten wir bewusst auf die Ablenkung durch Handy, Fotografieren, Zeitung, Radio, zerstreuende Lektüre. Gespräche untereinander passen nicht zum meditativen Wandern. Am Abend Tagebuch zu schreiben oder einfach innezuhalten kann wichtiger sein als Inspiration und Austausch zum Ausklang. Dann bleibt die Wachheit und Ruhe auch abends erhalten.

Dennoch können Einzelgespräche mit einem geistlichen Begleiter oder einer geistlichen Begleiterin dabei unterstützen, auf dem inneren Weg voranzukommen. Ein geistlicher Impuls wie ein Bibelwort oder Gedicht unterwegs führen in eine größere Tiefe.

Es kann sein, dass wir bei aller äußeren Ruhe während der stillen Wanderung trotzdem in eine innere Unruhe geraten – dass wir plötzlich für uns keinen Sinn mehr im Schweigen sehen und uns lieber zerstreuen wollen. Dann gilt es, diese innere Situation bewusst anzuschauen und auszuhalten. Denn oft erschließen sich tiefere Erfahrungen erst nach solchen schwierigen Wegabschnitten.

Wer gemeinsam mit anderen wandert, sollte noch mehr als sonst auf die anderen Rücksicht nehmen und ihnen zuliebe das Schweigen einhalten. Wenn ich mithelfe, dass die Atmosphäre der Stille gewahrt bleibt, hat auch für mich der Tag seinen Sinn. Auch wenn ich den erhofften Segen des Schweigens nicht zu erfahren meine, gönne ich ihn den anderen. Gerade solche Selbstlosigkeit kann mein Leben reich machen.

So wie sich unsere Augen bei einer Nachtwanderung im Wald immer mehr an das Dunkel gewöhnen und wir den Weg vor uns immer besser erkennen, so hilft uns das Schweigen, immer achtsamer und feinfühliger zu werden. Am Ende der Schweigezeit fällt es uns leichter, in ungelösten Lebensfragen Klarheit zu bekommen.

Eckart Winter,
**1951, hat Mathematik, Biologie, Theologie studiert, lebte 14 Jahre als Mönch, arbeitete dann im Haus der Stille Franziskushof (Unterfranken). Ausbildung in Logotherapie und Existenzanalyse; seit 1998 in Etappen auf dem Jakobsweg unterwegs. Er leitet Kurse „Wandern und Stille“ zusammen mit seiner Frau Jutta.*

Anleitung:

FÜR DICH ALLEIN WANDERN

Das geistliche Unterwegssein lässt sich auch kurzfristig am eigenen Wohnort üben. Du kannst an einem freien Tag morgens die Wanderschuhe anziehen und mit etwas Proviant im Rucksack aufbrechen. Das Handy bleibt ausgeschaltet – nimm es nur für Notfälle mit. Stelle Dich dem Alleinsein, und wenn Du losgehst, nimm wahr: Wie ist Deine Haltung zu den Themen, die Dich beschäftigen, in diesem Augenblick? Dann suche möglichst stille, einsame Wege durch Wald und Feld. Ab und zu bleibe stehen, lausche den Baumwipfeln oder schaue einem Tier hinterher. „Weise mir, Herr, Deinen Weg!“, heißt es in Psalm 86. Ein solches Bibelwort kann Dich unterwegs leiten, Deiner Intuition zu folgen. Bestimmt durchlebst Du Überraschungen, Ärger, Ängste. Die Übung des Unterwegsseins hat ihre Wirkung, ob Du darüber nachdenkst oder nicht. Wenn Du zurückkehrst, nimm erneut wahr, wie es Dir jetzt geht: Hat sich etwas verändert? Was hast Du, außer dem Weg, hinter Dir gelassen? Wovon oder wozu bist Du frei geworden?

WEISHEIT DES WEGES

Es gibt einen Weg für mich – immer!

Aus jedem Irrweg kann ein Umweg werden, und Umwege sind Teile des Weges.

Wir sind noch nicht am Ziel!

Ab und zu innehalten und stehen bleiben, – aber nicht für immer.

Wir gehen weiter!

Schritt für Schritt!

Nicht zu früh Sorgen machen …

Mit Geduld erreiche ich mein Ziel!

Mit leichtem Rucksack komme ich besser voran.

Nicht mit dem Kopf durch die Wand!

Gemeinsam finden wir oft leichter den richtigen Weg.

Liebe ist wichtiger als Erleuchtung!

GESCHICHTE

25 JAHRE

HAUS DER STILLE RENGSDORF

Oktober 1985

Im Landeskirchenamt findet auf Einladung von Oberkirchenrat Hans-Ulrich Stephan eine Beratung über folgenden Beschluss der Landessynode statt: „Es soll ein Konzept für ein geistliches Zentrum der Stille erarbeitet werden. Danach soll geprüft werden, ob Häuser und Mitarbeitende für diese Sache zur Verfügung stehen. Wenn das nicht der Fall ist, soll geprüft werden, ob ein geistliches Zentrum mit entsprechenden Mitarbeitern errichtet werden kann.“

Januar 1990

Die Landessynode beschließt die Einrichtung eines Hauses der Stille. Vorangegangen sind jahrelange Planungen durch einen Konzeptionsausschuss mit Vertreterinnen und Vertretern verschiedenster geistlicher Richtungen in der Evangelischen Kirche im Rheinland: Pastoralkolleg, Michaelsbruderschaft, CVJM, Arbeitskreis Meditation, Freundeskreis Kirche und geistliches Leben, Evangelische Frauenhilfe, Diakonie Bad Kreuznach, Vereinte evangelische Mission, Volksmissionarisches Amt, Königsberger Diakonissenmutterhaus auf Altenberg/Wetzlar, u. a.. Dieser Ausschuss hat sich nach Prüfung mehrerer Standorte für Rengsdorf entschieden, die Landessynode sich seine Konzeption zu eigen gemacht. Begründung: „In Rengsdorf befindet sich ein Grundstück mit aufstehendem Wohnhaus im Besitz der Landeskirche, das für diesen Zweck genutzt werden könnte. Die Kirchenleitung hat am 11. Mai 1989 beschlossen, dass zur Landessynode 1990 eine Vorlage erstellt werden soll.“ Der Beschluss der Synode kommt zustande im Bewusstsein, dass es sich bei dieser neuen Einrichtung um ein Experiment handelt.

August 1990

Erstes Treffen des Konzeptionsausschusses in Rengsdorf: Er bildet einen Bauausschuss und formuliert die Ausschreibung einer Pfarrstelle zur Leitung des Hauses.

Sommer 1990

Etwa 30 Studierende der RWTH Aachen erarbeiten Entwürfe für ein Haus der Stille auf dem Gelände in Rengsdorf. Es ist spannend, mit säkular geprägten Menschen die Vision einer spirituellen Arbeit in konkrete Raumentwürfe umzusetzen. Präses Peter Beier stiftet 1.000 DM als Preisgeld.

April 1991

Pfarrerin Renate Voswinkel, bislang Pfarrerin in Mainz-Mombach, wird Landespfarrerin zur Leitung des Hauses der Stille.

Oktober 1991

Die Standortfrage verzögert den Beginn der Arbeit in Rengsdorf. Erst bei einer ausführlichen Ortsbegehung im Christophorus-Haus (Kirchenkreis Köln-Rechtsrheinisch) fällt die endgültige Entscheidung, dass Rengsdorf der für Meditation geeignetere Ort ist. Die Planungen werden konkreter.

Februar 1992

Bei einer Klausurtagung in Bad Kreuznach präzisiert der Konzeptionsausschuss inhaltliche, personelle und bauliche Aspekte und stellt Bausteine für ein Kursprogramm zusammen. Renate Voswinkel besucht daraufhin Pfarrkonvente und Kreissynoden, um das Anliegen publik zu machen. Das Wohn- und das Holzhaus werden so umgebaut, dass Kurse mit zwölf bis vierzehn Personen stattfinden können. Die Zimmer sind spartanisch eingerichtet und wegen der Gipskartonwände sehr hellhörig. Es gibt für alle eine Dusche und ein Badezimmer – Devise: Erst die Menschen, dann die Räume!

5. Dezember 1992

Mit einem Gottesdienst wird Pfarrerin Renate Voswinkel offiziell als Hausleiterin eingeführt und das Haus in Betrieb genommen. Im darauffolgenden Jahr besuchen circa 1.500 Kursteilnehmende das Haus. Voswinkel schreibt im ersten Jahresbericht: „Die inhaltliche Konzeption entwickelten wir den Vorgaben entsprechend und am Bedarf der unterschiedlichen Gruppen orientiert zusammen mit den Kursleitenden. Dabei stellte sich heraus, dass ein vielfältiges Konzept notwendig war. Prägend waren einerseits ein offenes Modell für Einkehrkurse nach anglikanischer Tradition, andererseits die Anleitung zu einem Kontemplationsweg, dem Herzensgebet.“

April 1993

Eine Erweiterung der Räumlichkeiten ist unerlässlich. Ein Architekturwettbewerb mit Preisvergaben findet statt. Wegen der landeskirchlichen Sparmaßnahmen ist an eine Umsetzung jedoch nicht zu denken.

Januar 1994

Die Landessynode nimmt den Erprobungsbericht zur Kenntnis. Nach langen Verhandlungen darf das Haus der Stille weitermachen.

1994

Ein Freundes- und Förderkreis entsteht mit zunächst 150 Mitgliedern. Durch deren Engagement wird manches an Ausstattung und tatkräftiger Unterstützung der Arbeit möglich.

1996/98

Eine Stiftung übernimmt teilweise die Finanzierung einer Personalstelle im hauswirtschaftlichen Bereich.

1996

Dank der zweckgebundenen Stiftung von Pfarrerin i. R. Frieda Schindelin wird ein Gästehaus geplant und gebaut.

1998 ff

Der endgültige Raumplan wird erstellt. Die Evangelische Kirche im Rheinland kauft das kleine Wohnhaus Jaspersen dazu.

2000

Ein Workshop mit Architekten sammelt Ideen zur Realisierung des Raumplans. Ein Kölner Büro übernimmt den Aus- und Umbau.

Advent 2002

Zum zehnjährigen Bestehen wird das Stille Haus in Dienst genommen. Zur Unterstützung der Hausleitung arbeiten einige Geistliche im Sonderdienst im Team mit: Karsten Wächter (bis Juni 2002), dann Margot Karberg (2003 bis 2014).

Seit 2004

Ein Curriculum zu einer dreijährigen Weiterbildung in geistlicher Begleitung wird entwickelt und ausgeschrieben. Die Kurse im Haus der Stille erfahren große Nachfrage.

Juli 2004

Renate Voswinkel wird mit einem Gottesdienst und Fest in den Ruhestand verabschiedet

September 2004

Pfarrerin Nicol Kaminsky nimmt den Dienst als Leiterin auf.

2011 ff

Die Weiterentwicklung der Konzeption des Hauses ist von den Stichworten „missionarisch Volkskirche sein“ und „Haushaltskonsolidierungen“ bestimmt.

2014

Das Haus der Stille ist aus finanziellen Gründen von der Schließung bedroht. Mehrere Tausend Menschen unterzeichnen eine Online-Petition gegen die Schließung mit teils sehr bewegenden persönlichen Statements.

Januar 2015

Die Landessynode würdigt die Arbeit des Hauses und gibt den Auftrag, bis 2017 zu berichten, ob unter der Bedingung des Verbleibs der Liegenschaft das landeskirchliche Sparziel erreicht werden kann.

Oktober 2015

Nicol Kaminsky geht in den Ruhestand.

März 2016

Pfarrerin Irene Hildenhagen wird als neue Leiterin eingeführt.

Januar 2017

Die Landessynode beschließt den Fortbestand des Hauses mit der Auflage, jährlich zusätzlich 30.000 Euro freiwillige Gaben einzuwerben. In der Folge steigen die Anmeldezahlen deutlich.

5.12.2017

Das Haus der Stille feiert seinen 25. Geburtstag mit 30 Andachten und Meditationen im Bereich der Evangelischen Kirche im Rheinland. Persönliche Früchte der Stille werden geerntet. **Am 21. Juli 2018 steigt ein großes Jubiläumsfest im Garten.**

Hermann Kotthaus, **1951, war 1987 bis 2007 Landespfarrer für Mission und Spiritualität. Er hat das Haus der Stille mitentwickelt.*

Grafiken: psdesign1 - Fotolia.com

SPENDEN, SCHENKEN, STIFTEN

Quellen der Stärkung für das Haus der Stille

Das Haus der Stille ist das einzige Einkehr- und Meditationszentrum der Evangelischen Kirche im Rheinland. Viele Menschen haben es als Ort, wo die Seele atmen kann, kennen und lieben gelernt und tragen durch vielerlei Gaben zum Erhalt dieses Kleinods bei.

Jede Gabe für das Haus der Stille ist willkommen und wertvoll. Sie stärken mit Ihrer Spende eine Kraftquelle für sich und andere. Auch mit einer Schenkung oder Zustiftung machen Sie Neues möglich oder fördern – wie Frieda Schindelin und andere, die ihrem Beispiel folgten –, was Ihnen am Herzen liegt.

FEIERN UND FÖRDERN

Feiern Sie einen runden Geburtstag oder ein Jubiläum und fragen sich, was Sie sich von Ihren Gästen wünschen könnten? Dann fördern Sie unsere Arbeit mit einer Anlass-Spende für das Haus der Stille. Sprechen Sie uns gerne an.

Wir freuen uns über jede Zuwendung. Ihre Unterstützung ist eine fortlaufende Investition in die Zukunft und das Wachstum des Hauses der Stille. Sie ist ein Zeichen für Ihr Vertrauen in unsere Arbeit.

HERZLICHEN DANK DAFÜR!

Unsere Konten

bei der Bank für Kirche und Diakonie
Kontoinhaberin: Landeskirchenkasse

für Spenden mit dem Vermerk „Spende HdS JM“
IBAN: DE20 3506 0190 1010 1771 42
BIC: GENODED1DKD

für eine Zuwendung an die Stiftung „Stiftung Haus der Stille – Zuwendung in den Grundstock“
IBAN: DE73 3506 0190 1010 1770 61
BIC: GENODED1DKD

Wir möchten uns gerne bei Ihnen bedanken. Bitte schreiben Sie bei der Überweisung Ihren Namen und Ihre Anschrift in den Verwendungszweck.

S egen
P erspektive
E inkehr
N ähe
D ankbarkeit
E rnte

UNSER ANGEBOT FÜR SIE

Ein vielfältiges Jahresprogramm

Unser Haus steht allen offen, die sich auf die Erfahrung der Stille einlassen möchten. Informationen zu aktuellen Veranstaltungen und das Jahresprogramm finden Sie unter www.haus-der-stille-rengsdorf.de. Gerne senden wir Ihnen auch ein gedrucktes Programmheft zu.

HAUS DER STILLE
Ort der Einkehr. Raum für Meditation.

KONTAKT UND ANMELDUNG

Wir sind gerne für Sie da:

HAUS DER STILLE
Meditations- und Einkehrzentrum der Evangelischen Kirche im Rheinland

Melsbacher Hohl 5
56579 Rengsdorf
Telefon 02634 920510
Telefax 02634 920517

Bürozeiten
Montag bis Freitag, 9.00 bis 15.30 Uhr

anmeldung.hds@ekir.de
www.haus-der-stille-rengsdorf.de
www.ekir.de/stille
www.facebook.com/hds.rengsdorf

Anfahrt

Mit dem Auto aus Richtung Köln oder Frankfurt über die A 3 bis Anschlussstelle „Neuwied“, dann über die B 256; aus Richtung Saarbrücken, Pfalz und Mannheim über die A 61, am Autobahnkreuz Koblenz auf die A 48 Richtung Frankfurt wechseln. An der Anschlussstelle „Bendorf/Neuwied“ auf die B 42 Richtung Neuwied und von dieser auf die B 256 Richtung Altenkirchen wechseln.

Mit dem Zug bis zum Bahnhof „Neuwied“ (am Rhein zwischen Bonn und Koblenz gelegen), dann weiter mit dem Bus 101 Richtung Horhausen fahren oder vom Bahnhof ein Taxi nehmen.

EVANGELISCHE
KIRCHE
IM RHEINLAND

HAUS DER STILLE

Ort der Einkehr.
Raum für Meditation.

Schonung der Schöpfung: Gedruckt auf 100 Prozent Recyclingpapier.