

# SCHENK DIR EINEN MOMENT DER STILLE

## Die Stille trifft dich

*Die Stille trifft dich zum Tee oder bei einem Spaziergang am Meer. Du musst vorsichtig sein, wenn du dich ihr näherst. Sie ist empfindlicher, als wir es uns vorstellen können, und sie selber erklärt sich selber nicht oft. Manchmal bringe ich ihr Blumen – nicht weil sie sie braucht (sie besitzt verschiedene Gärten), sondern weil ich ihr besser begegnen kann, wenn ich Blumen mit mir trage. Ihre Lieblingszeit ist die Dämmerung. (J.Ruth Gendler)*

Die Stille steht in der Werteskala unserer Zeit eher in der unteren Hälfte. Sie hat oft einen schweren Stand, auch im kirchlichen Bereich. Gefragt sind Events, Abwechslung, Unerwartetes. Stille ja, aber nicht zu lange und hübsch garniert, z.B. mit gefälliger Musik. Uns fehlt weitgehend eine Kultur der Stille. Ich erinnere mich an eine TV-Gesprächsrunde mit Peter Bichsel. Er wisse auf die gestellte Frage keine Antwort, hätte gern ein paar Minuten der Stille zum Nachdenken. Wurde sie ihm gewährt? – Ich bin zuversichtlich. Je lauter und je geschwätziger es um uns herum wird, umso stärker wird das Bedürfnis nach Stille und Null-Programm. Wer für sich den Wert der Stille erkannt hat, betritt eine Kirche nicht wie ein Tourist. Er bringt „Blumen“ mit und genießt die Dämmerstunde.

Seit Jahren besuche ich Kirchen und Kapellen, ausserhalb des Gottesdienstes, um die Qualität dieser Räume zu erspüren. Oft bin ich überrascht, wie wohltuend und anregend der

Aufenthalt in leeren Kirchen sein kann. Oft merke ich, dass jemand vom Kirchenpersonal (Seelsorger, Mesmer) dafür sorgt, dass der Raum anspricht und etwas zum Klingen bringt. Es ist an Kleinigkeiten ablesbar, am Blumenschmuck, an den Kerzen, am dezenten Licht in der dunklen Jahreszeit. Es braucht nicht viel. Berieselung mit Konservenmusik ist nicht nötig. Eine besondere Stillekraft meine ich in Kirchen zu spüren, die von Klöstern oder geistlichen Gemeinschaften betreut werden. Auch die Stille der Spitalkapellen hat ein besonderes Gewicht. Und die meisten Kapellen im Alpstein werden sorgfältig von den Besitzer-Familien betreut. Man besucht sie gern.

## Störungen

Ein Bekannter von mir wollte wissen, wie er dem Meditativen in seinem Leben mehr Raum geben könne. Einen Kurs wolle er nicht besuchen, auch kein Buch eines Meisters lesen. Ich riet ihm, gelegentlich eine leere Kirche aufzusuchen und einfach einige Zeit darin zu verweilen, ohne bestimmte Absicht, ohne „Methode“. Aber hilfreich wäre die Regelmässigkeit, z.B. auf dem Nachhauseweg. Ich wusste, dass es da eine sehr schlichte Kapelle gibt. Nach einiger Zeit fragte ich nach, ob er den Versuch gemacht habe. Er winkte ab. Beim ersten Mal sei gerade die Putzequipe an der Arbeit gewesen, mit einem sehr lärmigen Staubsauger. Beim zweiten Mal habe eine Band für den Jugendgottesdienst geübt. Und etwas später hätten Floristinnen die Kirche für eine Hochzeit vorbereitet. Die Frauen seien aber ganz still bei der Arbeit gewesen. Sie hätten ihn nicht gestört, im Gegenteil. Als Morgenmensch habe er sich überlegt, ob er die Kirche am Morgen aufsuchen soll. Aber vor acht Uhr sei die besagte Kirche noch nicht geöffnet. – Kirchen sind Räume für vieles. In ihnen spielt sich das Le-

ben der Pfarreien ab. Da ist es normal, dass verschiedene Bedürfnisse gelegentlich zu Konflikten führen. Wer die leeren Kirchen als Orte der Stille und Meditation anbieten will, muss dafür sorgen, dass zu bestimmten Zeiten die Stille auch gewährleistet wird. Unproblematisch wären tatsächlich die Morgenstunden. Unter dem Titel „Frühschicht“ gibt es in manchen Kirchen besinnliche Angebote schon um sechs Uhr. Man könnte das Gotteshaus auch einfach zum stillen Verweilen öffnen.

### Arte contemplativa

Es gibt in der bildenden Kunst eine Richtung, die man arte contemplativa nennen könnte. Es sind Bilder, Plastiken oder Installationen, die ganz aus der Stille kommen. Sie leben von Farben und Formen, die nicht in erster Linie etwas erzählen oder ein grosses Thema darstellen wollen. Sie haben eine sammelnde, beruhigende Wirkung und können beim Betrachten zur Stille führen. Es wäre einen Versuch wert, ein einzelnes Bild dieser Richtung in einer leeren Kirche zu zeigen (zeitlich begrenzt, in Zusammenarbeit mit lokalen Künstlerinnen und Künstler und wechselnd). Die Auswahl müsste sorgfältig sein. Man könnte eine kleine Gruppe bilden, die „stille Bilder“ sucht und vorschlägt.

In der Ostkirche haben Ikonen eine ganz grosse Bedeutung im Kirchenraum. Vereinzelt sieht man Ikonen auch in unseren Kirchen, vor allem in sogenannten modernen Kirchen. Das Gold dieser Bilder hat eine ganz eigene („sakrale“) Ausstrahlung.

Viele ältere Kirchen haben eine künstlerische Ausstattung, die zu beachten ist. Manche können zur Stille führen, andere lenken ab. – Viele finden eine starke meditative Schwingung in alten romanischen Kirchen. Oder in ganz modernen (Ronchamp z.B.).

Es gibt Kirchengemeinden, die ganze Ausstellungen in den Kirchen zeigen. Das bringt mit Vernissagen und Führungen eher Betriebsamkeit und Ein einzelnes Bild der Stille im grossen Kirchenraum führt eher zur Betrachtung, zum Verweilen und vielleicht zum Beten.

### Kirche der Stille

Was soll mit Kirchen geschehen, die nicht mehr gebraucht werden, was mit Klöstern, die mangels Nachwuchs geschlossen werden? Es gibt in Norddeutschland einen mutigen Versuch. Eine ökumenische Gruppe von initiativen Frauen und Männern hat erreicht, dass in ihrer Stadt eine ausgemusterte Kirche zur „Kirche der Stille“ wird, in der kein Programm angeboten wird (keine Konzerte, keine Gottesdienste, keine Vorträge). Während den Öffnungszeiten sind immer zwei Personen anwesend, die durch ihre Präsenz dafür sorgen, dass die Stille respektiert wird und aufleben kann.

### Hüterinnen und Hüter der Stille

Die Männer und Frauen der „Kirche der Stille“ verstehen sich als Hüterinnen und Hüter der Stille. Das ist vielleicht ein gutes Stichwort für das Anliegen, die leeren Kirchen vermehrt als Stilleorte anzubieten. Wo es Menschen gibt, die den Wert der Stille für sich persönliche und für unsere Gesellschaft erkannt haben, werden auch kreative Wege gefunden. Aber ganz zuerst muss ich als einzelner Mensch der Stille begegnen wollen. Also etwas mitbringen, „Blumen“, Bereitschaft.

Bruno Dörig, „Stilleforscher“

Autor verschiedener Publikationen zum Thema

## SCHENK DIR EINEN MOMENT DER STILLE

### Gastfreundliche Kirchen am Jakobsweg

Auf dem Jakobsweg vom Bodensee bis Finisterre bin ich während eines Vierteljahres in unzählige einfache Kapellen, herrliche Kirchen und erhabene Dome und Kathedralen eingekehrt. Einkehr und Auszug, Ankunft und Aufbruch gehören zum täglichen Rhythmus des Pilgerlebens. Die meisten Kirchen erwiesen sich als gastfreundlich – offen auch für Fremde. Gross war aber die Enttäuschung, wenn wir unterwegs vor verschlossenen Türen einer Kapelle oder Kirche standen. Dies war vor allem in Spanien der Fall. Die Einkehr in Kirchen bedeutet für meinen Wegbegleiter Jakob und mich Ausruhen, innere Einkehr, Erfahrung von Geborgenheit, Heimat mitten im ständigen Unterwegssein. Augustinus sagte: *“Das unruhige Herz ist die Wurzel der Pilgerschaft. Im Menschen lebt eine Sehnsucht, die ihn hinaustreibt aus dem Einerlei des Alltags und aus der Enge seiner gewohnten Umgebung. Immer lockt ihn das Andere, das Fremde. Doch alles Neue, das er unterwegs sieht und erlebt, kann ihn niemals ganz erfüllen. Seine Sehnsucht ist grösser. Im Grunde seines Herzens sucht er ruhelos den ganz Anderen, und alle Wege, zu denen der Mensch aufbricht, zeigen ihm an, dass sein Leben ein Weg ist, ein Pilgerweg zu Gott.“*

Offene Kirchentüren sind Ausdruck der Gastfreundlichkeit Gottes. Diese verkünden schon

die Torbogen über den Portalen der Kathedralen von Lausanne, Conques und Santiago de Compostella. Christus steht da in der Mitte mit segnender, einladender Gebärde. *„Tut mir auf die schöne Pforte, führet mich in Zion ein; ach wie wird an diesem Orte meine Seele fröhlich sein! Hier ist Gottes Angesicht, hier ist lauter Trost und Licht.“* antwortet die Gemeinde im Lied. (RG 160).

Der Innenraum der Kirchen, auch wenn es ganz still ist, beginnt zu sprechen. Die alten Kirchen sind nach Osten orientiert, zur sol oriens – zur aufgehenden Sonne, zur „Sonne der Gerechtigkeit“, zu Christus, zur Auferstehung und zum neuen Leben. Von der Krypta, früher Bestattungsraum geht es hinauf zum Ort der Auferstehung im Altarjoch. Das ist in Stein gehauene Verkündigung. Wir erlebten dies in Amsoldingen BE und in San Martin de Fromista, Spanien besonders tief. Diese beiden über tausendjährigen Kirchen sind in ihrer Schlichtheit und Klarheit meine liebsten auf dem ganzen Jakobsweg geworden. Der scheinbar leere Raum ist nicht leer. Was hier drin in tausend Jahren gebetet, verkündet, gesungen: geklagt und gejubelt wurde, gibt dem Kirchenraum eine besondere, verbindende Atmosphäre. Das sind wirklich Räume zum Verweilen, zum Aufatmen und Einatmen, zum Sein. In Amsoldingen liegen ein paar einfache Texte auf, ein Gästebuch und ein Stempel für die Pilger. In der Kirche kann man bequem sitzen. Keine Unordnung, kein Stuhldepot im Chor stört den Blick. Rund um die Kirche hat es auch Bänke, wo man bei schönem Wetter sich ausruhen kann. Im Süden Frankreichs hat es bei manchen Kirchen breite Vordächer, unter denen man bei Hitze oder Regen eine Pilgerrast einschalten kann.

Ein schönes Zeichen der Gastfreundlich erfuhr wir unweit Amsoldingen in der refor-

mierten Kirche Wattenwil. Dort standen für die Pilger ein Krug mit frischem Wasser und Papierbecher bereit. In Frankreich fanden wir einmal auch einen Korb mit Äpfeln.

Kirchen waren für uns nicht nur Räume der Stille und Oasen der Ruhe, sondern auch Schutzräume in Sturm und Gewitter. Die Stille hat uns immer zum Singen animiert: einfache Choräle und Taizé-Lieder. Einmal waren schon ein paar Pilger da. Wir fragten sie, ob es sie störe, wenn wir hier singen würden. „Nein, im Gegenteil“ sagten sie. Dann seien wir wohl Schweizer oder Deutsche, Franzosen täten das nie, sagten sie lachend. Dass in Santiago im Pilgertagesdienst vertraute Taizé-Lieder gesungen wurden, gab uns das Gefühl, angekommen und im „wandernden Volk Gottes“ aufgehoben zu sein.

„Oasen“ der Ruhe gibt es auch in reformierten Kirchen immer mehr, z.B. in den Kirchen von Wattwil und Lichtensteig. In Spanien hat die Reformierte Kirche von Holland eine Herberge mit dem Namen „Oasis“ eröffnet.

Die Herberge und die Kirche von San Juan de Ortega wurden uns zum eigentlichen Schutzraum. Der Jakobsweg führt dort 30 km über einen 1160 Meter hohen Bergrücken. Es regnet und windet, Graupel stechen uns ins Gesicht. Es ist kalt, die Handschuhe sind bald nass, die Hände klamm. Das Schlimmste aber ist der Morast. Wir rutschen ständig aus. Die Schuhe werden vom Morast schwerer und schwerer. Die Einöde will nicht enden. Das Gedicht *„Heimweh – aus der Wüste“* von Nietzsche kommt mir in den Sinn. *„Die Krähen schrei'n, bald wird es schnei'n – Weh dem, der keine Heimat hat.“* Wir ziehen weiter durch Nebel und Dreck. Endlich taucht das Kloster San Juan de Ortega vor uns auf.

Juan de Ortega hat im 12. Jahrhundert, als diese einsame Gegend von Räubern und Wölfen bedroht war, diese Kirche und Herberge gebaut. Wir trocknen unsere Kleider am offenen Feuer der Herberge und wärmen uns mit einem grossen heissen Kaffee auf. Dann treten wir in die Kirche ein. Hier gibt es ein sog. Lichtwunder, zwei Mal im Jahr fällt das Sonnenlicht um 17 Uhr auf ein Kapitell, das die Weihnachtsgeschichte darstellt. Mir sind mehr die Räume der einzelnen Kirchen in Erinnerung geblieben als die Bilder in ihnen. Was mir im Gedächtnis haften bleibt, ist dieses Weihnachtsbild, Jakobus in Pilgertracht in St Pierre in Genf, der Kirche Calvins, eine schöne Darstellung von David, dem Psalmsänger in Santo Domingo und die wunderbaren Glasfenster der Kathedrale von Léon.

Der Psychiater Baltsar Stähelin berichtet vom Traum einer Patientin. Die junge Frau, Mathematikerin träumt: Eine lange Wanderung durch eine kahle, menschenleere Gegend führt sie an die mittelalterlichen, fast feindlichen Mauern einer Stadt. Ein Tor ist geöffnet, und sie tritt in die Gassen. Auch hier ist alles menschenleer. Sie kommt ins Herz des Städtchens, auf einen grossen Platz. Hier stehen Rathaus, Post, Wirtshaus, Schulen, Gericht und Markthalle. Nichts aber lebt, alles ist leer, wie vor kurzem erst verlassen. Besonders aber fällt der Patientin auf, dass das Wichtigste der städtischen Baulichkeiten, auf das hin alle Strassen und Häuser ausgerichtet sind und das im Zentrum dieses Platzes als seelisches Zentrum und Verinnerlichung dieser Stadt hätte stehen müssen, vollständig fehlt: vom früheren Gotteshaus ist kein Stein mehr vorhanden. Wo das Münster hätte stehen müssen, ist nichts mehr. Hier packt die bis dahin schon verängstigte Patientin eine unbeschreibliche Panik.

Verlust der Mitte, Leere, Sinnlosigkeit. Fragen und Probleme unserer Zeit.

Mich haben auf dem Jakobsweg und bei der Einkehr in die Kirchen Wallfahrtslieder aus der Bibel und des reformierten Mystikers Gerhard Tersteegen begleitet:

*„Man muss wie Pilger wandeln, frei bloss und wahrlich leer, viel sammeln, halten, handeln, macht unsern Gang nur schwer. Wer will, der trag sich tot. Wir reisen abgeschieden mit wenigem zufrieden, wir brauchen's nur zur Not.“*

*„Gott ist in der Mitte, alles in uns schweige und sich innigst vor ihm beuge. Wer ihn kennt, wer ihn nennt, schlag die Augen nieder, gebt das Herz ihm wieder. 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.“*

Walter Hehli

## SCHENK DIR EINEN MOMENT DER STILLE

### **Eine immer geöffnete Kirche als Hospiz, als Unterschlupf unserer Zeit**

Kaum ein halbes Jahr als Seelsorger in der Pauluspfarre Speicher-Trogen-Wald, machte ich im Sommer 1986 eine Grunderfahrung, die mein ganzes Dasein bis heute prägte.

Die Sommerferien waren ungewöhnlich kühl und nass. Eines Morgens als ich mich in der Kirche für den Werktagsgottesdienst vorbereiten wollte, lagen in einer Ecke der Kirche auf Luftmatratzen und im Schlafsack zwei junge Männer. Sehr höflich und sofort krochen sie aus ihren Schlafsäcken und erklärten mir, dass sie zusammen eine Velotour machen, es gestern Abend aber stark geregnet hat und es auch für diese Jahreszeit empfindlich kalt war, sodass sie nicht im Wald ihr Zelt aufstellen wollten. Da hätten sie gedacht: Wir gehen zur Kirche und schauen, ob es da für sie einen Platz gäbe. Und siehe, die Kirche war offen und sie schliefen in der Wärme des Kirchenraumes. Selbstverständlich räumten sie die Kirche und verabschiedeten sich herzlich dankbar für die Gastfreundschaft.

Diese Erfahrung bewegte mich in den folgenden Tagen und ich merkte: Jawohl, das ist Kirche oder besser gesagt: Das ist auch Kirche. Kirche als Hospiz in unserer Zeit für Menschen, die Unterschlupf bietet, Kirche die Tag und Nacht offen ist und einlädt zum Verweilen, Dasein, Nachdenken, Beten. Es war für mich wie ein Aha-Erlebnis. Von die-

sem Tag an war unsere Kirche, unser Pfarrzentrum fast ausschliesslich offen, auch nachts.

Die vergangenen Jahre bestätigen diese Erfahrung immer wieder. So darf ich immer wieder wahrnehmen, dass es offensichtlich Menschen gibt, die in ihrer Not, aber auch in ihrem vielleicht letzten Vertrauen zur Kirche kommen, um etwas Ruhe zu finden, neuen Mut fassen, oder einfach sich für ein paar Momente daheim fühlen dürfen. Zum Beispiel stelle ich fest, wenn ich am Morgen früh eine Opferkerze anzünden gehe, dass bereits ein, zwei manchmal mehrere Opferkerzen schon brennen, die während der Nacht angezündet wurden. Meine Erfahrung lässt erkennen, wie lange so eine Kerze schon brennt. Sie dürften ca. um 23.00 oder um 2.00 oder um 4.00 angezündet worden sein. Es bewegt mich, wenn ich erahnen kann, dass es für die Menschen, die hinter den brennenden Kerzen stehen, gut sein konnte, in ihrer Not, in ihrer Sorge, ihrer schlaflosen Nacht in der auch nachts offenen Kirche einen Ort des Gebets, des Vertrauens, vielleicht gar des einzigen Vertrauens gefunden zu haben.

Auch in Taufgesprächen darf ich immer wieder hören, wie werdende Eltern auf dem Weg zum Spital zur Geburt ihres Kindes bei uns an der Kirche vorbeifahren, um Momente zu verweilen, ihr Vertrauen auszudrücken, zu beten, dass die Geburt gut gehe. Sie waren für diese Möglichkeit sehr dankbar.

Matthias Angehrn, mein langjähriger Partner in der Seelsorge, und ich machten die Erfahrung, dass wir in unserer Arbeit dauernd in Aktion waren, und wir spürten, dass es uns und vielen Menschen gut täte, ab und zu mal

in einen Raum der Stille zu treten, um tief durchzuatmen, uns spirituell zu verorten und Kraft zu schöpfen aus der Stille heraus. So wurde unser Projekt „Meditationsraum“, als Idee geboren, immer mehr in die Wirklichkeit umgesetzt. 1999 durften wir den Meditationsraum einweihen als Ort der Stille, der Ruhe, der mit einer eigenen spürbaren Energie gefüllt ist. Wir achten darauf, dass im sehr einfach gestalteten Raum möglichst keine Störung die Heiligkeit des Raumes einschränkt. Und heilend ist der Raum. Ich durfte während meiner Religionslehrerzeit die Erfahrung machen, dass die Schüler und Schülerinnen, wenn sie unruhig, gar aggressiv waren, nach wenigen Minuten wie geheilt aus dem Raum gingen. Auch mir selber geht es oft so. Ein paar Momente und ich bin ein anderer Mensch. Kinder machen manchmal von sich aus den Vorschlag, in den Meditationsraum gehen zu dürfen oder sie freuen sich, wenn wir für ein paar Momente dorthin gehen. Unsere Firmjugendlichen können sich in diesem Raum für religiöse und lebensnahe Themen öffnen und in einer berührenden offenen Art ihre Erfahrungen formulieren, wie dies sonst nirgends möglich wäre. Verschiedene Frauen leben einzeln oder in Gemeinschaft verschiedene Formen von Spiritualität und nähern sich ihren inneren Quellen und damit dem Geheimnis, das wir Gott nennen.

Aus einem Kreis von etwa 40 Personen kommen alle 14 Tage zwischen 10 und 15 Männer und Frauen zum Meditieren und finden darin Halt für den Alltag. Inzwischen hat sich unser Meditationsraum herumgesprochen und nicht wenige verbinden einen Spaziergang auf die Hohe Buche mit ein paar Minuten der Einkehr und des stillen Daseins im immer offenen Raum.

Nur wenige Beispiele, aber sie zeigen, eine offenstehende Kirche, ein offenes Pfarrzentrum und ein stets offener Meditationsraum sind Orte der Einkehr, der Ehrfurcht (noch nie sind wir in dieser Praxis missbraucht worden), der Gebete. Sie sind therapeutische Orte des grundsätzlichen Getragen-seins auch in schwierigen Situationen des Lebens. Eine offene Kirche als Hospiz, als Unterschlupf in unserer Zeit und darin vielleicht auch ein Ort der Gotteserfahrung.

Ich glaube wir bieten in einer lebhaften, lauten und schnellen Zeit wie einen Ort der Alternative mit Ruhe, Stille und Spiritualität. Auf jeden Fall spüre ich immer wieder Gottes Kraft an diesen Orten.

Josef Manser