

Im spirituellen Trainingslager

Mitten in Wien kann man sich im Kardinal-König-Haus tagelang in die **Stille** begeben. „Die Presse am Sonntag“ hat ausprobiert, wie es ist, ein Wochenende lang zu schweigen. Und dabei zwar nicht Gott gefunden – aber einige andere Erkenntnisse gewonnen.

VON BERNADETTE BAYRHAMMER

Im allerletzten Moment ergreift mich tatsächlich noch eine gewisse Nervosität. Knappe drei Tage ohne Kontakt zur Außenwelt, ohne Handy, ohne ein Wort. Kurze Panik. Soll ich noch kurz etwas Weltliches machen? In den Drogeriemarkt? In die Buchhandlung? Aber für das, was bevorsteht, brauche ich weder neuen Nagellack noch Lesestoff. Zumindest noch einen letzten Instagrampost absetzen. Man will ja nicht unnötig vermisst werden. „Ich bin dann mal weg ... Gehe ins Kloster. Ihr werdet darüber lesen.“

Das mit dem Kloster stimmt streng genommen gar nicht. Auch wenn das die Fantasie war, als ich mich dazu überreden ließ, drei Tage lang zu schweigen, um dann darüber zu schreiben: Dicke Klostermauern, eine spartanische Zelle, eiskaltes Wasser und Rosenkranz ab vier Uhr früh oder so ähnlich. Dagegen wirkt das Kardinal-König-Haus wie ein Luxus-hotel - und noch dazu sehr diesseitig, 1884 als Exerzitienhaus gegründet, ist das Programm in den vergangenen Jahrzehnten um einiges breiter geworden. Bis heute setzt man aber auf Spiritualität und Exerzitien: über ein Wochenende,

HINTERGRUND

Das **Kardinal-König-Haus** in Wien wurde 1884 als Exerzitienhaus von den Jesuiten gegründet. Seit 2007 wird es gemeinsam mit der Caritas Wien als Bildungszentrum betrieben. Die Angebote reichen von Lehrgängen zu Palliativpflege oder Trauer bis zu Eheseminaren.

Spiritualität und Exerzitien spielen eine große Rolle, es gibt kürzere und längere Seminare und seit 2009 auch die Möglichkeit, sich unter dem Stichwort **Stille in Wien** individuell für einige Tage einzumieten, auf Wunsch mit spiritueller Begleitung. stille-in-wien.at

über eine Woche oder sogar länger - und auch ganz individuell mit der Möglichkeit, sich für ein paar Nächte in den Teil des Hauses einzumieten, in dem die Stille regiert, sich zurückzuziehen, sich zu besinnen und zu schweigen.

Wobei letztlich deutlich weniger geschwiegen wird als erwartet. Anstatt direkt zu verstummen, sobald ich über die Schwelle getreten bin, finde ich mich mit den sieben anderen Teilnehmern, die sich für das Kontemplationswochenende entschieden haben, beim üblichen **Wer-bist-du-was-machst-du**: eine Lehrerin, die schon öfter hier war, eine junge Sozialarbeiterin, die das einmal ausprobiert, ein Projektmanager, ein Architekt. Binnen weniger Minuten bin ich wieder die Person, die ich immer bin, wenn ich in Gesellschaft bin. (Lektion eins: Es ist unfassbar schwierig, sich aus seinen klassischen Mustern zu lösen.)

Nach eineinhalb Stunden Reden, als auf das Abendessen noch eine Hausführung folgt, werde ich ungeduldig. Ich bin ja nicht zum Tratschen hier. „Uns fehlt die Zeit zum Schweigen“, will ich sagen. Und: „Bitte, endlich Ruhe“, bevor es mich doch wieder in den so-



zialen Strudel hineinzieht. Ich will raus aus dem ständigen Rollenspiel des Alltags, in dem oft genug der Raum und die Zeit fehlen, um einen Schritt zurückzumachen und sich zu fragen: Bin ich eigentlich der Mensch, der ich sein will - auch und gerade im Zusammenspiel mit den Menschen, die mich umgeben?

Begegnung mit Gott. Die Auszeit aus dem Alltag boomt. Ob Yoga, Kloster oder irgendein anderes Retreat: Quer durchs Land gibt es Angebote für gestresste Menschen, die sich für ein paar Tage herausnehmen wollen aus den täglichen Pflichten, dem ständigen Leisten, der dauernden Verfügbarkeit, dem Vibrieren des Telefons, der Kommunikationsflut, die einen überschwemmt, sobald man morgens die Augen öffnet. Ein paar Tage Schweigen scheinen der perfekte Kontrapunkt zu sein für die hyperkommunikative Welt, die rare Gelegenheit für ein bisschen Reflexion. Gekauft!

Dabei habe ich ehrlich gesagt nicht genau darauf geachtet, was im Kardinal-König-Haus außer Schweigen noch so ansteht. „Stille in Wien bietet einen Weg, um zu innerer Ruhe zu finden und sich wandeln zu lassen“, steht auf der Website. „Um die Wahrnehmung und Achtsamkeit für das, was ist, zu schärfen, um zu einem Dasein in Gottes Gegenwart zu kommen, hörend, lauschend, ohne an Gedanken, Bildern und Vorstellungen festzuhalten.“ Pater Josef Maureder, der den Bereich leitet, erklärt es so: „Die Stille macht einen Raum auf, aber es geht nicht darum, dass man sich selbst sucht, sondern um die Möglichkeit der Begegnung mit Gott.“

Während ich nicht so recht weiß, welche Rolle Gott für mich an diesem Wochenende spielen soll, scheint das den anderen klarer zu sein. „Stille und Vertiefung im Glauben“, sagt eine Teilnehmerin im Sesselkreis über ihre Erwartungen. Die nächste will anknüpfen an ihre brachliegende kontemplative Gebetspraxis. Und wieder ein anderer sieht das Wochenende als „spirituelles Trainingslager“. „Ich bin nicht so spiri-

MEHR SCHWEIGEN

Schweigen kann man in Österreich mit und ohne katholischen Kontext. Die Website kloesterreich.at listet zahlreiche Auszeit-Angebote von Klöstern auf, mit oder ohne Stille. Schweige-Retreats gibt es unter anderem auch im buddhistischen Zentrum Scheibbs (stille.at), im Kleebauer Hof im Mühlviertel (kleebauerhof.com) oder im Zentrum Mondsee (zentrum-mondsee.at).

tuell“, sage ich ein bisschen kleinlaut. „Spirituell sein ist wie sportlich sein“, erwidert er. „Man ist sportlich, wenn man Sport macht.“ Aber will ich das?

Nicht, dass mich das katholische Setting stört - im Gegenteil: Ich sehe darin durchaus einen Mehrwert im Vergleich zu irgendeinem Schweige-Retreat mit Zen-Meditation. Immerhin bin ich katholisch aufgewachsen, und es hat einen gewissen Reiz, mich damit auseinanderzusetzen. Sozusagen abzuchecken, ob ich vielleicht doch mehr Gott in meinem Leben haben will - oder nicht.

„Meine Beziehung zu Gott ist kompliziert“, bin ich versucht zu schreiben. Aber das stimmt nicht. Sie ist schlicht und einfach opportunistisch. Im Alltag spielt Glaube keine Rolle für mich, ich vertraue nicht auf Gottes Wege, ich spreche mit meinem Kind kein Abendgebet, und in die Kirche gehe ich bestenfalls an hohen Feiertagen. Aber wenn es wirklich hart auf hart kommt und eine Situation auftaucht, in der ich gar nichts mehr in der Hand habe, hilft es, mir eine Instanz vorzustellen, die ich anrufen kann. Und die heißt eben: lieber Gott.

Meine Beziehung zu Gott ist nicht kompliziert. Sie ist ganz simpel: opportunistisch.

An diesem Wochenende suchen wir Gott in der Kontemplation, also meditierend. Angeleitet von Schwester Christa Huber - mit silbernem Kreuz auf der Brust, aber ohne Habít - haben wir uns im dritten Stock des Kardinal-König-Hauses auf unseren Filzteppichen eingerichtet: Die meisten haben sich für einen Gebetsschemel entschieden, die kniende Position ist sanfter zum ungeübten Körper als das Meditationskissen, auf dem die Ordensschwester sitzt. Sie gibt allerhand Impulse: Mal geht es ums Atmen, mal gibt es einen Psalm, zwischendurch gehen wir durch den Raum.

Es ist schwierig. Nach der ersten Sitzung bin ich völlig erschöpft. Mein Geist ist ein glitschiges Fischlein, das jeden noch so winzigen Spalt zur Flucht nutzt. Soll ich eine private Pensionsvorsorge abschließen? Endlich Außenjalousien montieren? Einen Termin beim Lungenarzt ausmachen? Und habe ich meinem Mann für den Notfall die falsche Durchwahl gegeben? Das Handy ist ja aus ... Die Gedanken legen sich übereinander, ich beschwöre den Fisch, umfange ihn mit meinen Händen, auf dass er nicht entkommt, mit mäßigem Erfolg.

Jeden halbwegs klugen Gedanken möchte ich sofort notieren,

halte ihn in Ermangelung von Stift und Papier fest, ich soll ja später etwas schreiben darüber. Und als Schwester Christa nach der vorerst letzten Meditationseinheit auf die Klangschale schlägt, kann ich gar nicht schnell genug aufstehen. (Lektion zwei: Meditation ist nichts für mich. „Der Weg, der bisweilen mühsam ist, steht allen Men-

schen offen, die bereit sind, ernsthaft zu üben“, lese ich später nach.)

Was mich erstaunt: Nach dem ersten Tag bin ich fast enttäuscht, wie wenig explizit Gott vorkommt, obwohl ich gerade davor Respekt gehabt habe. Später werde ich überrascht sein, als Teilnehmer erzählen, wie sie in der Stille mit Gott in Kontakt kommen, während

Bernadette Bayrhammer und Schwester Christa Huber im Meditationsraum des Kardinal-König-Hauses in Wien Hietzing.

Jana Metzgron

ich versuche, die Gedanken an Arzttermine und Außenjalousien loszulassen. Am nächsten fühle ich mich Gott interessanterweise im traditionellstmöglichen Setting: beim Gottesdienst, beim Kirchenlied. (Lektion drei: Irgendwas steckt wohl doch hinter den Ritualen.)

Zum Glück besteht das Wochenende nicht nur aus Stillsitzen auf dem Filzteppich. Zeit im großen Garten des Hauses und dem zugehörigen Wäldchen steht genauso auf dem Programm, zwischen den Meditationen schickt Schwester Christa uns immer wieder hinaus. Ich sauge die sich erneuernde Natur auf und breche das Schweigen, als ich mich mit den Regenwürmern unterhalte, die auf den nassen Wegen unterwegs sind, als müssten sie zu einem Termin.

Was bleibt von dem Seminar: ein volles Notizbuch, ein Vorschlag, eine Idee. Und Gott?

Wahrscheinlich ist es die Stille, die mich besonders empfänglich macht für das, was mich umgibt: „Ich spüre ein Gefühl der Verbundenheit, des Vertrauens und der Urkraft des Lebens“, notiere ich später in meinem Block. Auf-erstehung kommt mir in den Sinn, nach Winter und Trockenheit. Am liebsten würde ich mich rücklings fallen lassen ins nasse Gras, zwischen Buschwindröschen und Primeln. Lektion vier drängt sich regelrecht auf: Wenn man zur Ruhe kommen will, dann auf in die Natur!

Nichts müssen. Am letzten der drei Tage bin ich endlich entspannt. Ich habe

beschlossen zu akzeptieren, dass ich mich nicht in Meditation üben will. Ich schwänze die erste Einheit, in der die anderen Teilnehmer dazu eingeladen werden, den Namen Jesu in die Meditation aufzunehmen, und bin einfach: still. Ich genieße es, nichts zu müssen, nicht einmal zu meditieren (oder: vor allem das nicht). Und ich denke darüber nach, was ich mitnehme in den Alltag.

Ein Notizbuch, dicht beschrieben mit Gedanken, die so wahrscheinlich nur aus der Klarheit der Stille emporkommen. Den Vorsatz, öfter mal einen Satz weniger zu sagen, einen Moment länger zuzuhören, bevor ich in meinem Kopf eine möglichst kluge Antwort formuliere, anderen mehr Raum zu lassen. Die Idee, irgendwann wieder einmal länger zu schweigen, mich aus dem Alltag zu nehmen, mich vielleicht sogar ein, zwei Tage hier einzumieten, aber ohne Meditation und ohne Programm.

Und Gott? Dem bin ich nicht wirklich nähergekommen in diesen Tagen. „Wer sucht, der findet“, gibt mir der junge Projektmanager mit, als wir beim letzten Mittagessen wieder sprechen dürfen: ein Zitat aus dem Matthäusevangelium. Wahrscheinlich ist das die Antwort. Ich suche nicht nach mehr Spiritualität, Glauben, Gott. Für mich ist es gut so, wie es ist. Sofern Gott bleiben kann, was er bisher war: meine letzte Zuflucht, für den Fall der Fälle. Das, was die Ratio nicht leisten kann.

Eine letzte Lektion nehme ich auch noch mit: Es ist einfacher als gedacht, sein Handy drei Tage lang nicht anzurühren. Zurück im Alltag siegt dann aber doch rasch die Gewohnheit.