

## **Kirche und Welt brauchen die Stille**

**In Kirche und Welt eine «Kultur der Stille» fördern. Dieses Ziel hatte die Arbeitsstelle «Information kirchliche Berufe/IKB» mit ihrem diesjährigen Forum, das am 21. Januar im Luzerner Romerohaus stattfand. Referentin war Claudia Maria Nothelfer von der katholischen Landeskirche Aarau.**

«Es reicht nicht, zu meditieren, damit man sich wohl fühlt. Die Meditation muss zur Kraft werden, die Welt zu verändern. Ein Beispiel für die Kraft aus der Stille ist der frühere UNO-Generalsekretär und Mystiker Dag Hammerskjöld.»

So formulierte die Referentin die Anliegen der Tagung, die von rund 50 Personen besucht wurde. Darunter waren vor allem Ordensfrauen. Der ausführliche Titel des Treffens lautete: «Kultur der Stille in den Kirchen und für die Welt. Warum ist sie notwendig und wie prägen wir sie? Plädoyer für mehr Kontemplation und Achtsamkeit.»

### **Im Innersten der Seele**

Claudia Maria Nothelfer ist Lehrerin der Kontemplationsschule «via integralis», der Verbindung christlicher Mystik mit östlichem Zen. Sie zitierte den mittelalterlichen Mystiker Meister Eckhart: „Geh in deinen eigenen Grund. Denn inwendig, im Innersten deiner Seele, da ist dein Leben und da allein lebst du.“

Dieser Weg führe in die Stille, in Achtsamkeit, Einfachheit und Lauterkeit. Es gehe nicht um Theorie, sondern um Glaubenspraxis, um Einkehr, Erfahrung und somit um *Gotteserkenntnis*.

### **Fehlende Stille**

In der Kirche habe das Schweigen zu wenig Raum (hat), «das achtsame, wohlwollende, liebevolle Gewahrsein im Jetzt». Wir seien zu sehr im Kopf. Es würden zu viele Worte gemacht.

Menschen bräuchten eine Balance vom Weg nach innen und dem Weg nach aussen: «Wir schenken weiter, was wir selber erfahren haben.»

Im folgenden Gruppengespräch meinte eine Ordensfrau, für sie sei Stille Labsal. Eine andere Schwester unterstrich: «In der Stille können wir innerlich den Frieden finden. Dies wirkt sich auch auf die andern aus.» Auch die Natur sei ein Weg, um die Stille zu kommen, hiess es weiter.

Auf die Frage, wo es Adressen von Meditationsgruppen und Exerzitien im Alltag gebe, wurde auf verwiesen auf Homepages wie [www.viaintegralis.ch](http://www.viaintegralis.ch), [www.exerzitien.ch](http://www.exerzitien.ch) und auf die Websites von Orden.

## **Mit dem Kriegen aufhören.**

Der Balance von innen und aussen war das zweite Referat der Tagung gewidmet. Jack Kornfield, ein Meditationslehrer unserer Zeit, meinte dazu, der Zweck der spirituellen Übung sei es, mit dem Krieg führen aufzuhören: Wenn wir in unseren Gedanken und Gefühlen nicht mehr kämpfen, würden wir mit Wohlwollen und Frieden erfüllt.

Dann könnten wir offen und vorurteilsfrei aufeinander zugehen; einander wahrnehmen und hören, was die andern sagen; und nicht schon „wissen“, was als Nächstes kommt. Kurz: Was in den Herzen geschieht, hat Auswirkungen für die Welt. Der innere Friede führt zum Einsatz für den äusseren Frieden.

Die Referentin warnte: Wenn die Konsequenzen für die Gesellschaft ausbleiben, «ist die Stille kein Dienst an der Liebe, an der Menschheit, am Frieden. Sie ist dann bestenfalls schöngeistig und nährt nur das persönliche Wohlgefühl.»

## **Elemente der Stille**

Claudia Maria Nothelfer unterbrach sinnvollerweise ihre Ausführungen mehrmals mit Elementen der Stille, so zum Beispiel mit einer Meditation über das Gleichnis Jesu von der «wachsenden Saat» (Markus 4, 26-29). Im folgenden Austausch im Plenum wurde beispielsweise festgehalten:

- Das Wachsen entsteht in der Stille. Wir können es nicht «machen», dürfen die Saat mit Geduld wachsen lassen.
- Am Anfang und am Ende ist der Mensch aktiv. Dazwischen muss er nicht aktiv sein – das Wachsen geschieht von selbst.
- Wir säen immer wieder – vielleicht können wir früher oder später etwas ernten.

## **Da sein vor Gott**

Hier noch einige Sätze aus der Einführung in die stille Meditation: «Wir sind locker, entspannt, und doch entschieden, ganz da. Atemzug um Atemzug lassen wir unser inneres Gebet zur Ruhe kommen. Worte und Gedanken dürfen sich verlieren. Wir lassen sie hinter uns. Wir spüren unser Herz, nehmen wahr, was wir im Herzen bewegen, und lassen los.

Unser Gebet ist unser reines Da-Sein, mit dem wir vor Gott sind, reine Gegenwart, Hingabe, Empfänglichkeit in der Einfachheit und Lauterkeit des Herzens.»

*Walter Ludin*