

Schweigetage für Männer in Bad-Urach **Freiheit und Ordnung von Markus Herb**

Zum Schweigewochenende, das im Stift Bad Urach seit Jahrzehnten von der evang. Männerarbeit angeboten wird, kommen jeweils etwa 20 Männer aus ganz unterschiedlichen Berufen und Lebenssituationen. Es gibt einige, die immer wieder kommen, andere, die gelegentlich kommen, immer sind eine ganze Reihe Männer dabei, die zum ersten Mal sich auf die Erfahrung des Schweigens einlassen. Das Wochenende ist von großer innerer Freiheit und klarer äußerer Ordnung geprägt. Mit Peter Gollasch habe ich das Angebot vorgefunden und in 4 Jahren die eigene authentisch – stimmige Schwingung zwischen den beiden Polen entdeckt. Eine besondere Erfahrung waren dabei die Feedbackrunden am Ende der Schweigetage. Von außen betrachtet könnte man meinen, was gibt es schon an Feedback, wenn im Mittelpunkt die Stille, das Schweigen steht? Weit gefehlt. Die Sinne und die geistig-geistliche Wahrnehmung werden durch die Stille so geschärft, dass kleinste Unebenheiten, Reibungen, Unstimmigkeiten erkannt werden. Es ist wie bei einem See. Solang Badebetrieb ist, werden kleine hineingeworfene Steine keine großen Kreise ziehen, wenn der See zur Ruhe kommt, dann wird alles wahrnehmbar, was sonst überlagert wird von den Tagesaufgeregtheiten.

Zur Ordnung gehört der Zeitpunkt. Die Schweigetage finden im Frühjahr im März statt. Die Jahresabschlüsse sind getätigt, das neue Geschäftsjahr hat angefangen, die ersten Zeichen der wiedererwachenden Natur sind zu sehen, aber alles verhalten, keine starken Farben, sondern Verheißungen und auch Befürchtungen. Das Äußere der Natur entspricht der inneren Seelenlandschaft, in der das neue Jahr erst langsam seine Spuren einzeichnet. „Für mich gehören die Schweigetage im Frühjahr zur Seelenhygiene“, sagt ein selbständiger Orthopäde, der seit Jahren die Schweigetage besucht und an seine Ladentür an diesem Wochenende das Schild hängt: „Ich bin dann mal weg“.

Zur Ordnung gehört auch der Ort. Es ist die klösterliche Anlage des Stiftes Urach. Die klare Anlage mit dem Innenhof, die weiten Gänge im Haus, der Blick vieler Zimmer auf das Innere des Hofes, die mächtige Kirche, die Hauskapelle, vor allem aber der Meditationsraum, in dem die gemeinsamen Zeiten der Stille verbracht werden sind wichtige, hilfreiche Rahmenbedingungen der Stille. Zum Ort gehört auch die Natur. Durch Spaziergänge oder Wanderungen können die Männer eine andere Form der Stille erleben.

Die Mahlzeiten werden schweigend eingenommen. Musik- keine beliebige - jede Unangemessenheit kommt ans Licht- gregorianische Gesänge, instrumentale Taizemusik haben sich als Favoriten herausgestellt- Musik übertönt die Ess- und Kaugeräusche. Zum pünktlichen Beginn stehen alle an ihren Plätzen, ein vorgegebenes Tischgebet wird gemeinsam gelesen.

Abends, mittags, morgens gibt es vor dem Essen (abends nach dem Essen) die gemeinsame Schweigezeit mit einer einfachen Liturgie der Stille. Die Männer kommen im Meditationsraum an, zünden ihre Kerze an, platzieren sie dort, wo es für sie gerade stimmig ist, die meisten richten sich mit einem „Gebärdensegensbaum“ auf die Mitte aus und nehmen ihren Platz ein. Die kurze Liturgie besteht aus gemeinsam gesprochenen, liturgischen Texten, einem Lied, einer Lesung aus der Bibel und Impulse, die sich aus dem biblischen Text ergeben. Die Liturgie wird ergänzt durch eine etwa 15 minütige gemeinsame Zeit des Schweigens, bevor die Klangschale an das Ende erinnert. Die Männer nehmen sich aus der Mitte die Impulse, die sie angesprochen haben mit für ihre persönliche Stille, löschen ihre Kerze, machen noch einmal – wenn sie möchten eine Segensgebärde und verlassen den Raum. Die Mitte des Raumes und die Mitte der Meditation ist nicht beliebig. In der Mitte ist eine kleine Landschaft, die zur biblischen Geschichte des Wochenendes passt- dieses Jahr die Elia-Geschichte mit den Symbolen Höhle, Berg, Weg, Wacholderbaum, Brot, Engel, Stadt.

Thematischer Ausgangspunkt ist ein biblischer Text. Am Samstagabend wird die liturgische Stille zu einer schlichten Abendmahlsfeier erweitert.

Soweit die einfache, nüchterne, klare Ordnung der Schweigetage. Sie ist das Geländer und betrifft nur das Äußere. Körperübungen wie der Gebärdensegensbaum oder Atemübungen werden lediglich angeboten. Die Männer machen davon in eigener Verantwortung Gebrauch, so wie sie auch ihre Meditationshaltung selbst wählen. Alle äußeren Hilfen: Matte, Stuhl, Hocker, Kissen sind da. Die äußere Ordnung schützt die innere Freiheit. Das ist ihre eigentliche Aufgabe, die Ordnung ist kein Selbstzweck, sondern ganz darauf ausgerichtet, dass die innere Freiheit erlebt werden kann. Männer kommen mit ihren Themen und Fragen, manche Männer kommen einfach aus einem vollen und lauten Alltag und suchen die Stille. Die Stille ist eine Kontrasterfahrung zum Männeralltag. In der Stille werden Gedanken, Gefühle, Bilder wahrgenommen, die im lauten Alltag überlagert werden. Alles was kommt und wozu es die Männer zieht, ist gut und „dran“. Wir unterscheiden nicht zwischen „Wolken“, die man vorüberziehen lässt, um dem „Eigentlichen“, dem „Himmel“, der „Sonne“, „Gott unverstellt“, dem „Eigentlichen“ zu „begegnen“. Wer weiß- vielleicht begegnet mir Gott gerade in dieser oder jener „Wolke“, auf jeden Fall beschatten bestimmte Wolken meine Lebenslandschaft und für diese Landschaft allein bin ich verantwortlich. Es gibt deshalb auch keine Methoden, sondern nur hilfreiche Angebote. Neben den unterschiedlichen Räume der Stille im Stift und in der Natur, gibt es am Samstag zweimal vor dem Mittagessen und vor dem Abendessen, für die, die möchten das Angebot eines Gruppengesprächs über die Impulse aus der Stille. Dabei werden Erfahrungen der Männer in die Mitte gelegt und mit Erfahrungen der anderen angereichert. Es besteht die Möglichkeit zu Vier- Augen-Gespräche über Themen, die die Männer bewegen. Farben liegen bereit für die, die malend dem Ausdruck verleihen möchten, was sie in der Stille entdecken. Die Wanderkarte liegt bereit für die, die in die Stille hinausgehen möchten. Eine Nachtwanderung wird angeboten. Der größte Teil des Wochenendes ist die persönliche, selbst gestaltete Zeit der Stille. Diese wird nicht mit dem Thema des Wochenendes überfrachtet. Das biblische Thema ist wie ein Spiegel, die Impulse sind Anregungen, die sich nicht aufdrängen, sondern sich als Leitsterne für die eigene Stille anbieten. Das Schweigewochenende als Kontrasterfahrung zur gesprächigen Alltagswelt ist deshalb auch nicht zielgerichtet. Das Wochenende ist ein Raum, in dem sich in Freiheit das „scheue Wesen der Seele“ (John O`Donnohue) zeigen kann, in der sie Luft zum Atmen bekommt, in der die Männer sich sehen wie in einem zur Ruhe gekommen Gewässer. Von unserer biblischen Tradition her vertrauen wird darauf, dass die Männer dabei sich als geheimnisvolle, beauftragte und begnadete Ebenbilder Gottes entdecken, die unterwegs sind auf je ihrem ganz eigenen Weg. Erstaunlich ist die Erfahrung, dass an diesem Wochenende eine ganz intensive Gemeinschaft entsteht, die nicht auf Worte basiert und auch nicht durch gemeinsame Themen oder Techniken oder dramatische Erfahrungen entsteht. Wir wirken aufeinander in der Tiefe nicht durch Worte, sondern durch unser Dasein. Die Männer sind an diesem Wochenende bei sich zuhause wie sonst selten, sie sind nicht aushäusig abgelenkt durch Themen und Aufgaben. Sie sind in einem tiefen Sinn präsent. Diese Präsenz schafft eine unverstellte Vertrautheit und Nähe. Voraussetzung dafür ist ein frauenfreier Raum, in dem Männer unter dem Schutz einer Ordnung die Freiheit als zentrale Kraft und Inspirationsquelle für Männer entdecken. Vielleicht sind wir mit dem, was wir damit tun, nicht weit von dem entfernt, was Mönche leben. Allerdings auf Zeit, begrenzt auf 48 Stunden, als Kontrast, als Tankstelle für das eigentliche Bewährungsfeld der Freiheit: der Männeralltag mit den vielen Zuschreibungen, Erwartungen und Grenzen.