

Alle mal ruhig sein

Meditation und Herzensgebet
in der Kirche der Stille in Hannover

STEPHAN KOSCH

Im Mittelpunkt eines evangelischen Gottesdienstes steht das Wort, gepredigt, gesungen und gebetet. Aber was ist mit denen, die nach Ruhe und Stille und vielleicht sogar nach spirituellen Erlebnissen suchen? Können sie in einer evangelischen Kirche fündig werden? Eine Probe aufs Exempel in der Kirche der Stille in Hannover.

Da war was. Aber was genau? Doch, doch, ein Moment der Konzentration, in dem die Gedankenaffen im Kopfbaum mal kurz sitzen bleiben. In dem die Stille außerhalb des Körpers sich auch innen weitert. Und in dem bei geschlossenen Augen ein blauer Kreis ins Sichtfeld kommt. Wahrscheinlich nur ein Lichtreflex, der doch noch hinter geschlossene Augenlider gekrochen war und sich nun in den Synapsen breitmacht. Oder irgendeine Autosuggestion. Oder doch ein Blick mit dem dritten Auge in den geöffneten Himmel? Jedenfalls ein sehr intensiver, wohltuender Moment, kniend auf dem kleinen Holzbänkchen nach vielen Minuten der Stille. Vielleicht sogar ein spiritueller, auf jeden Fall einer, der bleibt.

So ein Moment kommt freilich selten einfach so, er braucht die Stille. Und von der gibt es hier in dieser Kirche reichlich. Schließlich heißt sie ja auch „Stadtkloster-Kirche der Stille“, steht in Hannover im Kirchenzentrum Kronsberg, das als Teil eines neuen Stadtteils zur EXPO 2000 errichtet wurde. Der Bauplan sah offenbar ein Raster mit Quadraten vor, Einkaufszentrum, Supermarkt, Bibliothek, Wohnheim, mehr oder weniger ambitionierte Architektur. In der zweiten Reihe von der Straßenbahnhaltestelle aus gesehen dann die moderne Variante der Klosterarchitektur mit Wohnungen und einem Sakralraum, der mit Betonwänden, großen Glasfenstern und schwarzem Steinboden und reduzierter Ausstattung (Kreuz, Kerzen, Altar – und eine Ikone) bei der Konzentration auf das Wesentliche hilft. 2014 wurde aus der Gemeindekirche auch eine „Kirche der Stille“, die zweite evangelische dieser Art nach der Hamburger Christophorus-Kirche.

Wie im Zen-Garten

Seit Dezember ist Christine Tergau-Harms die Pastorin an diesem Ort. Gleich wird sie durch die wöchentliche Meditation am Montagabend führen, auf dem Boden liegen schon zehn Matten im Kreis, Meditationsbank, Sitzkissen oder Hocker nimmt sich jeder und jede selber aus dem Regal, dazu eine Wolldecke, falls es kalt wird. In der Mitte eine Kerze in einer Schale mit Sand, jemand hat in ihn Spiralen wie im Zen-Garten gezeichnet. Auch hier müsse die Stille „immer wieder neu geschaffen werden“, sagt die Pastorin.



In dem neuen Stadtteil um das Stadtkloster herum lebten viele Menschen, die zunächst einmal keinen Bezug zu Spiritualität hätten, aber oft einen Ort der Ruhe suchten. „Das ist eine Ressource, die wir als Kirche anzubieten haben“, sagt Tergau-Harms, deren Arbeit schon seit vielen Jahren von dem Thema Spiritualität begleitet wurde, nicht nur in ihrer früheren Stelle als Referentin im Michaeliskloster Hildesheim, einem evangelischen Zentrum für Gottesdienst und Kirchenmusik. Als junge Pfarrerin auf dem Dorf lud sie Kinder mit Popsongs von DJ Bobo zu Körpermeditationen ein, als Referentin für geistliches Leben im Landesjugendpfarramt ging es dann beim „step and pray“ darum, mit tänzerischen Bewegungen zur Ruhe zu kommen. Spiritualität sei etwas sehr Körperliches. „Indem man eine Haltung einnimmt, kann man Erfahrungen machen, in Kontakt kommen mit der Wirklichkeit Gottes.“

Auch in der Meditation spielt der Körper eine Rolle, nicht nur beim stillen Knien auf der Meditationsbank. Eine wiederkehrende Geste ist: die Hände in einer großen Kreisbewegung vor der Körpermitte zusammenzuführen, dann eine tiefe Verbeugung. Eine öffnende und gleichzeitig Demut zeigende Haltung, die man so oder so ähnlich aus dem Yoga kennt. Und später, in den ersten 15 Minuten der Stille, von denen es zwei an diesem Abend gibt, lenkt die ausgebildete Achtsamkeitstrainerin die innere Aufmerksamkeit auf körperliche Empfindungen. Wie ist der Atem, wo spannt etwas, welches Körperteil meldet sich? Welche Gedanken und Bilder steigen hoch? Alles darf da sein,

*Wie ist der Atem, wo spannt etwas,
welches Körperteil meldet sich?*

und schon kommt es, das Kind, das seit Monaten krank ist. Die Schultern werden schwer. Es gibt eine Last zu teilen. Ausatmen, einatmen ... Später liest Tergau-Harms ein Gedicht von Rilke, die Fragen lieben, Geduld haben ... ausatmen, einatmen ... dann noch ein Vers aus dem Kolosserbrief, in dem es auch um Geduld und Langmut geht – „Beten für Eure Stärke“, das bleibt hängen und wird auch gleich gemacht, in der Stille.

Das mag für den einen oder anderen etwas wenig Textimpuls sein. Doch auch, wenn nur wenige Sätze fallen – in dieser Stunde kann in der Stille mehr passieren als in so manchem wortreichen evangelischen Gottesdienst. Da wird ohne Pause geredet oder gesungen, das biblische Wort von sorgfältig ausgebildeten Fachleuten ausgelegt und an unsere Lebenswelt angedockt und von meist recht erfahrenen Kirchgängern mehr oder weniger kritisch gehört, gewogen und angenommen oder auch nicht. Der Stille vertrauen und ihrem Wirken, dem des Geistes und nicht nur des Intellektes, das fällt dem gestandenen Protestanten hingegen schwer.

Ein paar Tage später lädt die Kirche der Stille zum Tagesseminar „Einführung ins Herzensgebet“. Wieder ein Kreis im diesmal taghellen Kirchraum, fünf Frauen, ein Mann, dazu ein weiterer, der durch den Tag leitet. Matthias Hoyer, pensionierter Pfarrer und ausgebildeter Kontemplationslehrer nach „Via Cordis“, einem ökumenischen Verein zur Förderung der christlichen Kontemplation mit Sitz in der Schweiz. Der hat sich der Tradition des Herzensgebets verschrieben und sie in die heutige Zeit übersetzt. Das Herzensgebet ist ein alter christlicher Übungsweg, der schon im 3. Jahrhundert von den Wüstenvätern

und -mütern gepflegt wurde. Die Idee dabei ist, der Aufforderung Jesu zu folgen, ohne Unterlass zu beten. Der Weg des Herzens, so heißt es bei „Via Cordis“, ist ein mantrischer Weg. Ein Herzenswort wird wiederholt, bis dieses Wiederholen in ein wortloses Gebet des Schweigens hinein verklingt. In der orthodoxen Tradition, in der das Herzensgebet überlebt hat, ist das der Satz „Herr Jesus Christus, erbarme Dich unser.“

Diese Worte fallen heute aber vielen schwer, schon wegen des Wortes „Herr“, sagt Hoyer. Er hat deshalb andere Worte mitgebracht, mit denen geübt werden kann. Zunächst sollen es alle mit dem Wort „Amen“ probieren, es in der Stille beim Einatmen oder Ausatmen sprechen, damit die Gedanken nicht immer hin- und herspringen und über das Herzenswort Ruhe im Geist einkehrt. Gut zwanzig Minuten wird still gesessen

Gut zwanzig Minuten wird stillgesessen und „Amen“ gebetet.

und „Amen“ gebetet. Das klappt am Anfang ganz gut, doch bald springen wieder die Gedanken wie Affen durch den Baum. Das Ankerwort hilft aber beim Zurückkommen, als Printjournalist kann man es sich ja 72 Punkt groß vor das innere Auge stellen und immer wieder daran entlangfahren. Der Atem wird ruhiger, der Geist nicht wirklich. Plötzlich taucht ein anderes Wort auf.

Wow, Treffer in der ersten Runde? Hoyer wird später nämlich sagen, dass jeder und jede sein eigenes Herzenswort hat, mit dem man eine Zeitlang unterwegs ist. „Aber das findet man nicht, es findet uns.“ Er bietet auf einigen Zetteln noch ein paar andere an, die man sich erstmal „leihen“ kann, bis das eigene da ist. „Jeshua“, zum Beispiel. Oder auch ein ganzer Satz, wie der von Gerhard Teerstegen „Du in mir und ich in Dir“. Er legt sie rundum in den Kreis, ein leerer Zettel ist auch dabei, für diejenigen, denen ein ganz anderes Wort begegnet oder schon begegnet ist. Zweite Runde in der Stille, es klappt etwas besser mit dem neuen Wort, bis hin zum oben beschriebenen Moment, aber dann fliegen die Gedanken wieder überall hin.

Und das vermeintliche Herzenswort verschwindet wieder aus den Gedanken. War wohl doch nicht das richtige. Wie waren nochmal die anderen? Kontemplation ist keine Kleinigkeit.

Man muss halt üben. Und irgendwann kann man dann auch beim Autofahren sein Herzensgebet sprechen oder bei der Hausarbeit, immer wieder, immer wieder den einen Satz, das eine Wort. So funktionieren mantrische Übungen, aber ist das nicht doch eine Form der Gehirnwäsche, die man mit sich selber macht? Den Begriff benutzt Hoyer nicht, aber den der „Selbstkonditionierung“ und hat damit gar kein Problem. „Wir haben ständig solche Sätze im Kopf, nur tun sie uns oft gar nicht gut.“ Mancher hört in Dauerschleife in sich „Das schaffst Du sowieso nicht“ oder „Stell Dich nicht so an“. Dagegen kann man schon mal ein „Geliebter Sohn“ oder „Wohlgefallen“ setzen – schaden wird es nicht.

Und eigentlich ist das Wort ja auch nur ein Vehikel hin zu dem Zustand, den so viele anstreben, sei es in der Zen-Meditation, im Yoga oder im Herzensgebet: der Moment der Klärung, des Nicht-Denkens, nach nichts streben, einfach nur sein.

Aber haben dann nicht doch diejenigen recht, die spirituelle Übungen als Versuch der Selbsterlösung sehen? „Jede Übung steht bei uns unter dem Verdacht, ein Werk zu sein“, sagt Pastorin Tergau-Harms. Dabei könnten auch Meditation und Stille Gott nicht „verfügbar“ machen. Aber es könne sich in der Stille und der Meditation ein Raum der Gnade öffnen, dem man sich anvertraut. „Ich kann viel mit der Vorstellung anfangen, dass Gott ein Ort ist, ein Zufluchtsort.“

Spiritualität und Bekenntnis

Und in dem macht dann jeder und jede seine Erfahrungen, die nicht immer in Worte zu fassen sind, schon gar nicht in die eines Bekenntnisses, mit der die gemeinsamen Glaubenssätze formuliert werden. Ohne einen solchen Minimalkonsens würde Kirche wohl schlecht funktionieren. Aber spirituelle Erfahrungen halten sich nicht an Bekenntnisvorgaben. Geht das vielleicht gar nicht zusammen, Spiritualität und Bekenntnis? Hoyer hält das für eine spannende Frage und antwortet dann: „Wir verwenden noch immer das alte Bekenntnis mit all den Formulierungen, die viele nicht mehr mitsprechen können, denn ein neues würden wir wohl nicht mehr formuliert bekommen.“

Vielleicht erklärt das, warum Kontemplation und Spiritualität keine große Rolle im Vokabular des gestandenen Protestanten spielen, der lieber über „Glauben“, „Beten“ und „Bekennen“ spricht. Aber außerhalb der Kirchenmauern wird er damit zunehmend weniger verstanden. Dort wird auf Yoga-Matten und in Retreats nach Spiritualität gesucht, nach Erfahrungen, manchmal sogar nach Erlebnissen. Beide Seiten könnten nun versuchen, viel miteinander zu reden, um sich besser zu verstehen. Dieses Ziel sollte man auch nicht aufgeben. Aber hin und wieder könnten sie sich auch in der Stille begegnen, vielleicht sogar in einer Kirche der Stille, von der es viel zu wenige in den Landeskirchen gibt. Möglicherweise entdecken sie dort mehr Gemeinsamkeiten als gedacht, und verstehen sich – ganz ohne Worte. ▽

Konzentration auf das Wesentliche: Die Kirche der Stille in Hannover von außen und innen (Seite 32/33).

