

Die Morgenandacht

Montag bis Samstag, 5.55 Uhr (NDR Info) und 7.50 Uhr (NDR Kultur)

13. bis 18. November 2023: "Eine Woche im Schweigekloster"

Von Martin Hofmann, Pastor in Hamburg-Othmarschen

Eine Woche im Schweigekloster, ohne Handy, E-Mails und Breaking News. Nur mit Tagzeitengebeten, einer Ikone und allein mit den eigenen Gedanken. Wie wird das sein? Martin Hofmann macht das Experiment und kommt mit einer neuen Erkenntnis wieder zurück.



Martin Hofmann

Redaktion
Radiopastor Marco Voigt

Evangelische Kirche im NDR
Redaktion Kiel
Gartenstraße 20, 24103 Kiel
Tel. (0431) 55 77 96 10
www.ndr.de/kirche

Dieses Manuskript ist urheberrechtlich geschützt und darf nur für private Zwecke des Empfängers benutzt werden. Jede andere Verwendung (z.B. Mitteilung, Vortrag oder Aufführung in der Öffentlichkeit, Vervielfältigung, Bearbeitung, Übersetzung) ist nur mit Zustimmung der Ev. Kirche im NDR zulässig. Die Verwendung für Rundfunkzwecke bedarf der Genehmigung des NDR.

Montag, 13. November 2023

"Also, ich könnte das nicht." Immer wieder höre ich diesen Satz, wenn ich Freunden und Freundinnen erzähle, dass ich für eine Woche ins Kloster gehe, um dort zu schweigen. "Du kennst mich ja", sagen sie, "dafür rede ich zu viel und zu gern. "Ich bin Pastor", antworte ich. "Ich rede auch viel und gern. Vielleicht manchmal auch zu viel und zu gern." Ein wenig mulmig ist mir dann in der Tat schon, als ich meinen Koffer packe. Kein Laptop, kein Tablet. Ein bisschen geistliche Literatur. Pullover. Warme Socken. Wie wird das werden? Eine Woche Schweigen. Allein mit mir auf dem Zimmer. Ein Kollege brachte mich auf den Gedanken. "Probier's aus", sagte er nur. "Mir tut's gut." Ob's mir gut tut? Ich weiß es nicht. In den letzten Wochen habe ich mich durchs deutsche Klosterwesen gescrollt. Fußreflexzonentherapie, Tanz-Oasentage, Alexander-Technik, Yogaseminare Was für eine Fülle! Spontan muss ich für mich an Lorient denken: "Ich möchte hier sitzen und mich entspannen." Ich entscheide mich fürs Schweigen im Gethsemanekloster in Goslar. Eine Woche persönliche Wüstenzeit mit Vollpension. "Ein Kloster ist keine Idylle, in die man vor den Nöten unserer Zeit flieht", lese ich auf der Internetseite. Das Kloster "möchte gerade vor einer Innerlichkeit bewahren, die das Gebet benutzt, um Subjektivismus und Individualismus religiös zu überhöhen oder um Angst und Abwehr fromm zu überdecken. Im Kloster stellt der Mensch sich selbst und Gott." "Kann ich das?", denke ich unwillkürlich. "Tut mir das gut? Mag ich mich selbst genug, um es eine Woche mit mir auszuhalten? Ohne Ablenkung durch Familie, Termine, Mailfluten und Streamingdienste? Wer bin ich ohne all das? Und warum ist mir immer noch mulmig bei diesen Fragen? Alle naslang predige ich auf der Kanzel, dass der Mensch nicht das ist, was er leistet und redet." Schweigen ist der Ernstfall des Protestantismus. Die Kirche des Wortes lebt vom Hören. "Schweige und höre, neige deines Herzens Ohr. Suche den Frieden." Ich will's versuchen. Eine Woche Wüste mit Vollpension.

Dienstag, 14. November 2023

Ich fahre vom Bahnhof Goslar mit dem Taxi ins Schweigekloster Gethsemane. "Nach Gethsemane wollen Sie?", fragt der Fahrer. "Ich hab da schon mal den Abt gefahren. Der ist ganz nett. Also, wenn Sie da mal mit dem Handy erwischt werden, der macht dann nichts." "Wie beruhigend", denk ich, als wir vor den dicken Klostermauern vorfahren. Ich schalte mein Handy aus. Eine Woche ohne. Ich klingele an der Pforte, der Abt begrüßt mich und gibt mir nach kurzer Einweisung meinen Zimmerschlüssel. Er ist wirklich nett. Ich betrete mein Zimmer. Bett, Tisch, Stuhl, Lesesessel, Gebetsschemel und ein kleiner Altar, eine Kochnische. Ich spüre die Liebe und Fürsorge, mit der dieser Raum eingerichtet wurde. Koffer auspacken dauert drei Minuten. Und jetzt? Ich lege meine Uhr ab. Der Abt sagte mir, zu den Tagzeitgebeten wird eine Glocke läuten. Einige Bücher stehen auf dem Tisch parat. Ich blättere in ihnen. Gehe durchs Zimmer. Schau aus dem Fenster. Und jetzt? Stille. Wüste mit Vollpension. Wann wohl die Glocke läutet. Ich mache mir einen Tee, entsorge vorbildlich getrennt Teebeutel und Teebeutelumverpackung. Und jetzt? Ich entzünde die Lichter auf dem kleinen Altar auf dem Fußboden und setze mich auf den Gebetshocker, schaue auf die Auferstehungsikone, ruckel auf dem Schemel hin- und her. Schließe die Augen. Bete ein Vaterunser. Öffne die Augen. "Oh, Gott. Und, das eine Woche lang", denke ich. Neuer Versuch. Ich konzentriere mich auf meine Atmung. Autogenes Training kann ich. Ich werde ruhiger. Beten tu ich noch nicht. Ich atme. Das muss reichen. Noch ein Vaterunser. Ich fliehe in die vertrauten Worte. Werde immer wieder abgelenkt. Fliehe zurück. Himmel, das kann doch nicht so schwer sein!

Immerhin hab ich Theologie studiert und bete beruflich jeden Sonntag und alltäglich das Vaterunser. Ich denke an einen Satz aus dem Römerbrief: "Wir wissen nicht, was wir beten sollen, wie sich's gebührt, sondern der Geist selbst tritt für uns ein mit unaussprechlichem Seufzen." Da hast du viel zu seufzen bei mir, Heiliger Geist, denke ich. Dann läutet die Glocke zum Abendgebet.

Mittwoch, 15. November 2023

Die Klosterglocke läutet um 6.45 Uhr zur Morgenandacht. Immerhin später als zu Hause. Trotzdem bin ich müde. "Du hast Urlaub! Warum machst du das?", frage ich mich, während ich mich in Windeseile fertig mache, um gleich halbwegs repräsentabel in der Kapelle zu sitzen. Es gelingt mir nur halb. Den anderen beim Morgengebet übrigens auch. "O Gott, komm mir zu Hilfe!", singt der Abt. Wir antworten: "Herr, eile mir zu helfen" (Ps 70,2). Eine halbe Stunde Andacht. Keine Predigt. Nur Psalmengesang. Es ist mein dritter Tag im Schweigekloster Gethsemane. Ich bin ein bisschen angekommen, bin vertraut mit der Tagesstruktur, die die Klosterglocke einläutet. 7 Uhr Laudes, 12 Uhr Mittagsgebet mit einer Viertelstunde Schweigen, 18 Uhr Komplet, jeweils danach gehe ich mit meinem Korb zur Küche, um mein Essen abzuholen. Der Rest ist Schweigen, allein in meinem Zimmer. Es gelingt mir immer besser. Es gelingt mir immer besser, weil das alles hier so unendlich langweilig ist. Und das meine ich nur positiv. Immer das gleiche. Keine Breaking News, stattdessen Struktur. Je älter ich werde, desto mehr liebe ich feste Rituale. Und so wichtig neue und moderne Gottesdienstformen für Kirchendistanzierte sind. Ich merke, wie vertraut mir die alten Formen im Laufe der Jahre geworden sind. Auch sie sind langweilig. Und auch das meine ich nur positiv. Ich lasse mich ins Ritual fallen, in die ewiggleiche Liturgie. Ich selbst muss nicht originell sein. Vielleicht eins der größten Geschenke, die das Ritual zu bieten hat. Ich muss nicht einmal alles verstehen, muss nichts mit meinem Herz, meinem Verstand ausfüllen. Der Mensch wächst nicht nur von innen nach außen, sondern auch von außen nach innen, lehrt Fulbert Steffensky. Das erfahre ich im Kloster am eigenen Leibe. Ich wachse im bloßen Mitmachen. Ich höre auf, ein großer Beter sein zu wollen, bemühe mich nicht mehr um Stille oder um die richtigen Worte und Gedanken. Ich werde heimisch in den Worten unserer Mütter und Väter. Ich bete nach. "Mit tut's gut", hatte mir ein Kollege, der wie ich beruflich Vorbeter ist, vorhergesagt. Er hatte Recht. Mir auch.

Donnerstag, 16. November 2023

Beten, essen, schlafen. Mehr ist nicht zu tun als Gast im Schweigekloster. Doch: Lesen. Natürlich hätte ich mir auch den neuesten Adler-Olsen-Krimi mitnehmen können. Stattdessen lese ich in meinem Sessel über die Wüstenväter und -mütter. Vor rund 1600 Jahren flohen Christenmenschen vor dem Kaiser Diokletian in die Wüste, und lebten als Einsiedler oder in kleinen Gemeinschaften. "Vater, ich habe vielerlei Gedanken und komme durch sie in Gefahr", klagte ein Bruder Altvater Poimen. Der Altvater führte ihn ins Freie und sagte zu ihm: "Breite dein Obergewand aus und halte die Winde auf!" "Das kann ich nicht!" Da sagte der Greis zu ihm: "Genauso wie du das nicht kannst, kannst du auch deine Gedanken nicht hindern, zu dir zu kommen. Aber es ist deine Aufgabe, ihnen zu widerstehen." Vier Tage lebe ich jetzt in meiner Wüste mit Vollpension. Wenn ich auf dem Boden auf meinem Gebetsschemel sitze, denke ich wenig an Gott. Immer wieder steigt aus der Tiefe des Schweigens unendlich Banales hoch. Wann ich mein Arbeitszimmer zu Hause streichen werde. Wie unmöglich Herr Schnedermann letzte Woche zu mir war. Sorgen, Ärger, auch Verletzungen.

Die Wüstenväter und -mütter nahmen den Kampf gegen ihre inneren Stimmen auf. Akribisch sammelte der Wüstenvater Evagrius Ponticus die einzelnen Dämonenstimmen, die den Brüdern und Schwestern den Glauben, die Liebe und die Hoffnung kleinredeten. Insgesamt 600. Und zugleich sammelte er 600 Bibelverse, die der eigenen inneren Hölle die Stimme Gottes entgegenhielten. Und die Wüstenväter und -mütter lernten in der Wüste, neu zu beten. Gegen das vielstimmige Konzert setzten sie einen Satz, den sie immer und immer wiederholten, zum Beispiel: Der Herr ist mein Hirte, mir wird nichts mangeln. Sie klammerten sich an diesen Satz, als sei er ein Rettungsboot, immer wieder: Der Herr ist mein Hirte, mir wird nichts mangeln. Oder auch nur Jesus Christus. Daraus entwickelte sich das sogenannte Herzensgebet: Kurze Sätze, die beim Ein- und Ausatmen gesprochen wurden. Ich wechsele von meinem Lesesessel auf meinen Gebetsschemel, versuche es. Immer wieder Jesus Christus. Wenn andere Gedanken kommen, gehe ich nicht gegen sie an. Ich grüße freundlich und lasse sie wieder ziehen. Eine halbe Stunde. Das ist lang für mich. Ich halte durch. Als ich mich wieder erhebe, beginne ich zu ahnen, was Paulus im Römerbrief meinte: "Wer den Namen des Herrn anruft, wird selig werden."

Freitag, 17. November 2023

Auf dem Gelände des Schweigeklosters Gethsemane steht eine romanische Kloster ruine. Die Krypta ist erhalten geblieben. Sonntags finden hier die Gottesdienste statt, ansonsten steht dieser seit 900 Jahren durchbetete Raum offen. Es ist dunkel. Ich bin allein. Vor einer Ikone brennt eine Kerze: das Antlitz Christi. Ich setze mich davor. Ich muss an den Schutzheiligen der Pfarrer, den Pfarrer von Ars, denken, der einmal einen armen Bauer beobachtet haben soll, wie dieser schweigend eine Stunde vorm Tabernakel saß. "Was tust du denn hier die ganze Zeit über?", fragt der Pfarrer. "Eigentlich gar nichts", antwortet der Bauer und deutet auf den Tabernakel. "Ich schaue ihn an - und er schaut mich an. Das genügt." Das Gold, das Christi Antlitz umrahmt, glänzt warm im Kerzenlicht. Ich schaue ihn an. Er schaut mich an. "Es ist, wie wenn man einer Geliebten in die Augen schaut", schreibt Klaus Berger in seinem letzten Buch "Schweigen". "Wenn man mutig ist und eine Weile schweigt, dann wird es wie ein Dialog: Ich erzähle, wo ich gerade herkomme, und dann: Was unerlöst und ungelöst ist. Aber es wird ganz leicht, wenn wir einander anschauen." Ich vertiefe mich in die Ikone. Für die Orthodoxie ist sie ein Fenster in die geistliche Welt. Es ist nicht nur ein Christusbild, das ich mir ansehe. Es lehrt, ich selbst bin angesehen. Ich habe mein Ansehen bei Gott, dem Gekreuzigten und Auferstandenen. Nichts ist ihm fremd. "Ich schaue ihn an - und er schaut mich an. Das genügt."

Samstag, 18. November 2023

Es ist der letzte Tag meiner Schweigewoche im Kloster Gethsemane. Mein Zimmer habe ich geputzt, das Bett abgezogen, den Koffer gepackt. Ich war mit der Hoffnung nach Goslar gekommen, im Kloster eine Woche Zeit für mich zu haben. Bei meinem nächsten Aufenthalt werde ich klüger sein. Auch wenn meine Gebetsversuche in der Stille immer wieder holperten: Ein Meilenstein dieser Woche war die Erkenntnis: Ich nehme mir keine Woche Zeit für mich. Ich schenke meine Zeit Gott. Ich höre auf, um rechte Worte zu ringen, versuche, kein Gefühl der Seligkeit für mich herbeizuhexen, ich bete bar jeder Erwartung. Der Mensch lebt sunder warumbe, lehren die Mystiker: ohne warum, ohne Zweck, ohne Berechnung, ohne moralischen Druck, ohne "um zu". Wüstenzeit mit Vollpension. Eine Woche liegt hinter mir. Eine Zeit der Stille und Struktur.

Der Mensch wächst auch von außen nach innen, im Mitvollziehen von Liturgien und Ritualen. Die Klosterpforte schließt sich hinter mir. Das Taxi wartet mit laufendem Motor. Der Schritt aus der Stille in den lauten Alltag fällt mir nicht ganz leicht. Ich gönne meinem Smartphone und mir noch ein paar Stunden Flugmodus, rufe nicht gleich die zu erwartenden 100 Mails ab, checke nicht gleich meinen Newsreader, bin wortkarg höflich, als der Taxifahrer ein wenig Smalltalk machen will. Irgendwann werde ich wieder ganze Sätze reden müssen, die keine Psalmworte sind, denke ich. Irgendwann werde ich denen da draußen erzählen, wie es hier war im Kloster, ob ich mich denn schön erholt hätte, um wieder fit in der Gemeinde zu starten. Offen gesagt weiß ich gar nicht, ob ich mich erholt habe. Ich sehe mich im Rückspiegel der Taxe: zwei Ohren. Ein Mund. Was wollte der Schöpfer uns damit sagen? Vielleicht, dass Hören doppelt so wichtig ist wie Reden? Das tut dem wortverliebten Lutheraner in mir schon ein bisschen weh. Ich rede ja so gern und viel. Kurz vor meiner Abreise las ich noch einen Text von Meister Eckhart:

*Wer das Leben fragte,
tausend Jahre lang:
"Warum lebst Du?"
Könnte es antworten,
es spräche nichts anderes als:
"Ich lebe darum, dass ich lebe."
Das kommt daher,
weil das Leben
aus seinem eigenen Grunde lebt
und aus seinem Eigenen quillt,
darum lebt es ohne warum
eben darin,
dass es sich selbst lebt.*