



Schule der Stille

Stillsein muss trainiert und eingeübt werden. Pfarrer Manfred Rompf eröffnete dazu die „Schule der Kontemplation Gottes Gegenwart“ in Essen.



Sind die Stille-Angebote und Stille-Aufrufe in unserem medialen Zeitalter nicht die Ladenhüter einer längst vergangenen Epoche?

Nein! Menschen mit Tiefgang gehen immer in die Stille. Ich erlebe es, dass Menschen nach einem Burn-out oder ähnlicher Erfahrung erkennen, dass sie so nicht weitermachen können und sich der Stille stellen. Wer in die Stille geht, kann nicht verdrängen. Der stellt sich seiner Wirklichkeit und der Wirklichkeit Gottes. Stille hat eine heilsame Kraft.

Ein Pfarrer schrieb mir kürzlich, er sei halt kein „Stille-Typ“.

Dem würde ich sagen, dass ich auch kein Stille-Typ bin. Ich bin sehr lebendig und ich laufe gerne. Also gerade, wer nicht so ein Stille-Typ ist, der sollte sich eine Disziplin zulegen, die ihn zur Stille und zur Ruhe kommen lässt.

Kann man denn Stille wirklich lernen?

Ja, aber es ist auch schön, wenn man ab und zu erlebt, dass es spontane Stille gibt, zum Beispiel im Urlaub. Zu Beginn meiner Kurse sage ich: Sie haben alle schon meditative Erfahrungen, wenn Sie vor einem Meer oder einem Wasserfall gestanden und gestaunt haben. Mit Staunen fängt das Meditieren an. Das können bereits die Kinder. Ich beobachte das bei meinen Enkeln. Wenn sie etwas entdeckt oder erlernt haben, tun sie es immer wieder. Meditation ist ein achtsames Wiederholen; zum Beispiel ein kurzes Gebetswort wiederholend mit dem Atem verbinden und schweigend dem gegenwärtig sein, der immer schon gegenwärtig ist. Das und ähnliches lernt man am besten in einem Meditationskurs unter Anleitung einer erfahrenen Person.

Sie plädieren für mehr Schweigen im Gottesdienst.

Wenn ich im Gottesdienst zu zwei Minuten Stille anleite, ist mir schon zurückgemeldet worden, dass dies für einige eine besonders wichtige Zeit im Gottesdienst war. Dietrich Bonhoeffers Braut wanderte nach dem Krieg nach Amerika aus. Sie schilderte gegenüber einer Freundin einen Gottesdienstbesuch bei den Quäkern. Die hätten erst mal eine ganze Stunde geschwiegen, aber dann hätten einige frei gepredigt. Da wären Predigten dabei gewesen, die durchaus besser waren, als die, die sie aus Deutschland von Theologen kenne. Worte, die aus dem Schweigen vor Gott kommen, können mehr Gewicht haben. Menschen, die aus der Stille kommen, können eher Gottes Wort aufnehmen.

Sie empfehlen, morgens den Tag mit zwanzig Minuten Stille anzufangen?

Ich lege das nicht auf zwanzig Minuten fest. Ich meditiere in der Regel länger. Fünf Minuten sind aber besser, als in den Tag hineinzustolpern. Ich sage meinen Kursteilnehmenden: „Wenn ihr keine zwanzig Minuten hinbekommt, dann seid wenigstens ein, zwei Minuten still, bevor ihr aus dem Haus geht. Dankt beim Einatmen und gebt euch beim Ausatmen dieser einen Wirklichkeit Gottes hin, die euch von allen Seiten umgibt.“

Wie kann die Meditation im Trubel des Alltagsgeschäfts für einen Manager zwischen Sitzungen oder einem Vater in Elternzeit zwischen Windeln wechseln, Essen kochen und Spielplatzbesuch aussehen?

Es gibt Zeiten, wo es nicht jeden Tag möglich ist – abgesehen von ein bis fünf Minuten. Aber wenn man merkt, wie gut einem die Stille tut, dann wird man sich Zeiten dafür einrichten, sich eine Auszeit nehmen an einem Abend, einem Wochenende oder eine ganze Woche in einer Gruppe. Noch zu dem Vater, der die Windeln wechselt: Ich mache das ja auch als Großvater. Ich kann das angewidert tun, wenn das stinkt. Aber ich kann mich auch darüber freuen, dass der Stuhlgang funktioniert und dann mache ich den Säugling gerne sauber und spiele mit ihm noch dabei. Wenn ich ganz achtsam das tue, was ich tue, dann ist das Meditation im Alltag.

Stille ist für Sie ...

... wenn ich achtsam lausche – nach innen und außen, wenn ich dankbar bin über den Atemzug, der mich jetzt gerade durchströmt. *



3E-Redakteur **RÜDIGER JOPE** ist auch kein Stille-Typ, hat aber mehrmals mit einer 35-km-Fußwanderung ins Kloster Wechselburg/Sachsen und anschließenden stillen Tagen gute Erfahrungen gemacht.

„SCHULE DER KONTEMPLATION GOTTES GEGENWART“

Manfred Rompf gibt Meditations- und Kontemplationskurse besonders in der Tradition des „Herzensgebetes“. Er hält Vorträge zu Meditation, Kontemplation und Mystik und begleitet Menschen auf ihrem spirituellen Weg. Kontakt: Pfarrer Manfred Rompf, Synodalbeauftragter für Meditation im Kirchenkreis Essen, m.rompf@gmx.de, www.manfredrompf.de