

Die Kraft der Stille



Miek Pot als junge Nonne im Schweigekloster – was für ein Kontrast zur wilden Studienzeit!

Als junge Frau ging die Holländerin Miek Pot ins Kloster – und lebte das streng geregelte Leben einer Nonne. Nach zwölf Jahren hatte sie genug und kehrte ins weltliche Leben zurück, doch die stillen Momente mochte sie auch weiterhin nicht missen. Heute gibt sie Meditations-Seminare und bringt darin auch mal gestresste Manager zur Ruhe. „Welt der Frau“ hat mit der 51-Jährigen geschwiegen – aber auch ein bisschen geredet



Ein Ort der Besinnung: Das „kloosterhotel ZIN“ im holländischen Vught bietet seinen Gästen viele Möglichkeiten, das Leben zu entschleunigen



Gleich nach ihrem Uni-Examen trat die Holländerin in den Kartäuserorden ein

Kloster auf Zeit

» Klöster erlebten ihre Blütezeit im Mittelalter. Heute öffnen sich viele Ordenshäuser und suchen über Exerzitien, Kurse oder Ausstellungen den Kontakt zur Welt.
 » Die Mönche oder Nonnen nehmen ihre Mahlzeit schweigend ein. Bei den Kartäusern ist jedes Klostermitglied in seiner Zelle für sich.
 » Kloster auf Zeit bietet die Chance, für einen begrenzten Zeitraum, der von einigen Tagen bis hin zu einigen Wochen reichen kann, in einer Klostergemeinschaft zu leben. Dem Gast wird dabei die Möglichkeit gegeben, am Chorgebet teilzunehmen und persönliche Gespräche zu führen. Diese Form der Abgeschiedenheit steht auch Nichtchristen offen. Die Nachfrage nach Kloster auf Zeit steigt stetig. Das Angebot der einzelnen Klöster ist breit gefächert. Weitere Infos: www.orden-online.de/linkverzeichnis/index



Zum Abschluss wird noch eine kleine Runde geschwiegen: Miek Pot verabschiedet sich mit einer kurzen Kontemplation in der Kapelle des ehemaligen Klosters

Das ehemalige Kloster im niederländischen Vught ist schon von Haus aus recht still. Ein paar Mönche leben hier noch. In einem separaten Gebäude direkt am Ententeich. Im Haupthaus werden jetzt Gäste beherbergt und verköstigt. Die früheren Zellen wurden zu kleinen, aber komfortablen Zimmern, gekocht wird biologisch und fantasievoll. Wer hierher kommt, will zur Ruhe kommen, angeboten werden Yoga- und Meditationskurse. Wir sind zum Schweigen hier, unter fachkundiger Anleitung der ehemaligen Nonne Miek Pot. Sie war schön öfter hier mit Gruppen und schätzt die spirituelle Atmosphäre. Es gibt eine kleine Kapelle, einen Raum für Entspannungsübungen, einen Teesalon, uralte Bäume und viel Grün drum herum. Bevor wir alle mal für 24 Stunden den Mund halten sol-

len, erzählt Miek noch, was sie alles mit uns vorhat. Jetzt gleich Abendessen in der Stille. Dann Kontemplation, so nennt sie ihre „gänzlich unreligiöse“ Form der Meditation. Ziel: Einfach an gar nichts denken. Einfach nur sein, im Hier und Jetzt. Die fröhliche blonde Holländerin weiß genau, was sie da tut.

Miek Pot lebte zwölf Jahre lang im Schweigekloster, zunächst in den belgischen Ardennen, später im sonnigen Südfrankreich. Zuvor hatte die Tochter aus gutem Hause ein wildes Studentinnen-Dasein geführt, „mit allem, was dazugehört“. Dann kam der Überdruß, die Sehnsucht nach Sinn, nach Abgeschiedenheit. Mit 27 hatte Miek ihre Bestimmung gefunden: Nonne des Kartäuserordens. Fortan bestand ihr Leben aus geistlichen Übungen, sogenannten Exerzitien. Die ganz

hohe Schule der Meditation. „Ich lernte, was ein Fokus ist: ein Mittelpunkt, auf den man seine Aufmerksamkeit richtet, wodurch die eigenen Kräfte dort gebündelt werden. Man erfährt dabei Ruhe, weil sich der Geist gleichsam zentriert.“

Einfach nichts denken? Ganz schön schwer!

Auch wir sollen uns bei der Kontemplation einen Fokus suchen, sagt Miek. Das kann ein Baum sein, eine Blume, die Wellen des Meeres. Möglichst nichts Persönliches, das lenkt nur ab. Aber erst mal proben wir das Schweigen beim Abendessen. Freundliches Lächeln ersetzt die Konversation. Noch nie hat Geschirr so laut geklappert. Nicht allen fällt es leicht, sich den Mund zu verbieten, kein soziales Geräusch von sich zu geben, nicht mal übers Wetter.

Wir versammeln uns im Meditationsraum. Ob wir uns auf Bänken, Kissen oder einem Stuhl niederlassen, ist gleich. Knien ist anstrengender als sitzen, aber wenn schon, denn schon. Rund 50 Minuten dauert eine Kontemplation, zwischendurch gehen wir eine Runde, Schritt für Schritt. Draußen schnattern die Enten, wir lauschen entspannt. „Wichtig ist gar nicht, was man tut“, erklärt Miek Pot, als die 24 Schweigestunden um sind. „Ob man sitzt oder geht. Sondern dass man zur Stille findet, zu sich selbst.“ Sie selbst hat zu sich gefunden im Kloster, doch dann, mit Mitte. Ende 30 begann der enge Rahmen, in dem sie lebte, sie einzuengen. „Ich bekam Heulkrämpfe in der Einsamkeit, und ich fühlte deutlich, dass ich Abschied nehmen musste.“ Das sei ihr schon schwer gefallen, sagt sie. Aus einem Kloster tritt man nicht einfach so aus.

„Dieses Leben war meine sichere Welt, ich liebte das Umfeld, und in diesem Umfeld war ich jemand.“ Der Entschluss, zurück in die Welt zu gehen, reifte langsam, die noch junge Frau fühlte sich, auch körperlich, nicht mehr wohl als Nonne. Den Ausschlag gab womöglich ein traumhafter Sommertag, an dem Miek unterwegs zu einem Bauprojekt des Klosters

Sie selbst hat zu sich gefunden im Kloster

war. „Ich sah die vielen Cabriolets auf der Straße fahren und dachte: Nie wirst du selbst so ein Cabrio fahren können. Und ich wollte es doch so gern.“ Ein bisschen habe sie sich dann nach ihrem Ausscheiden und der Rückkehr nach Holland wie eine Zeitreisende gefühlt. „Einiges war für mich völlig neu, wie zum Beispiel ein Handy. So ein Telefon wurde eine

meiner ersten Anschaffungen.“ Heute betrachtet sie ihre Klosterjahre als wichtige Ausbildung, die Disziplin und Struktur in ihr Leben gebracht hat. Und es war von Anfang an klar, dass sie auch draußen in der Welt weiter von dem Gelernten profitieren würde. „Kontemplation war meine große Leidenschaft, mein Lebensauftrag.“ Sie machte es zu ihrem Beruf, Menschen zum Schweigen zu bringen. In Gruppenseminaren, aber auch in Einzelstunden. Ganz unterschiedliche Menschen su-

chen bei ihr Ruhe: Manager, Mütter, Jugendliche. Es ist gar nicht so leicht, im hektischen Alltag zur Stille zu finden, räumt sie ein. Aber es sei machbar. „Das fängt damit an, dass man beim Autofahren einmal das Radio ausschaltet und beim Kochen den Fernseher. Einfach die Stille erleben. Am Anfang ist das schwierig, denn wir sind an Lärm und Dauerbeschallung gewöhnt. Doch genau darin besteht ein Beginn, denn in der Stille können wir die Stimme unserer Seele hören.“



BUCH-TIPP:

» In der Stille hörst du dich selbst – Meine 12 Jahre in einem Schweigekloster
 Studium, Partys, Freunde – und dann plötzlich diese Sehnsucht nach Ruhe und Abgeschiedenheit. Miek Pot erzählt in ihrem Buch, warum sie ins Kloster ging, was sie dort lernte – und wie es draußen in der Welt für sie weiterging. Lübbe Verlag, 236 Seiten, 16,99 Euro



Als Nonne träumte Miek Pot davon, Cabrio zu fahren. Jetzt hat sie sich eins gekauft