

Wie sich ein Wochenende Stille anfühlt

Auf der Suche nach der eigenen Mitte – Erfahrungen bei einem Schweigeseminar für Frauen

Von PETRA PLUWATSCH

Das Schweigen, sagt Miek Pot. „Die Stille. Bleib im Hier und Jetzt: Spüre deine Füße.“ Mit gesenkten Köpfen gehen wir im Kreis, acht Frauen in Socken, Schlabberhosen und bequemen T-Shirts. Gehen im Kreis und gehen im Kreis. Drei Minuten, vier Minuten, fünf Minuten. Gehen vorbei an Sitzmatten und knöchelhohen Meditationskissen. An Miek Pots Klangschale und der Uhr, mit der sie die Phasen der Stille misst. Draußen im Park quaken Enten, ein Hahn kräht, als gebe es kein Morgen. Vor einem der Fenster summt eine Fliege.

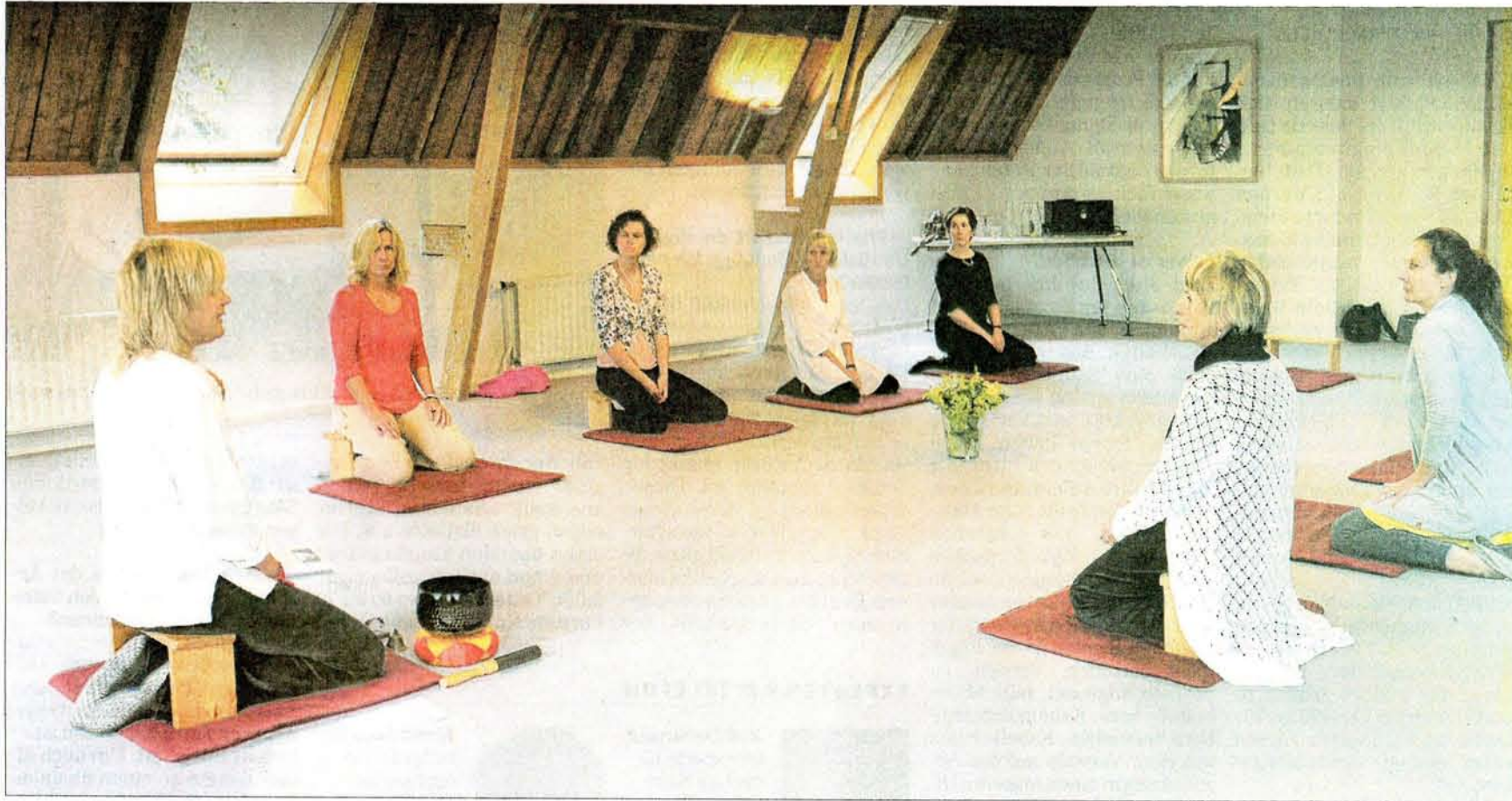
Ein Gongschlag ertönt und wir setzen uns wieder auf unsere Meditationskissen und -bänke. 20 Minuten dauert die Sitzmeditation. „Das Sein“, sagt Miek und ihre Worte plumpsen in die Stille wie zwei Klümpchen Erde auf nassen Asphalt. „Zu Hause.“

„Findet euren Fokus“, hat sie ihren Ehevinnen zuvor geraten, „etwas, auf das ihr euch konzentrieren könnt.“ Einige haben die Augen geschlossen, andere blicken aus dem Fenster des spitzgiebligen Meditationsraumes direkt in den Himmel. Wolken ziehen vorbei, zer-

der vergangenen Nacht Blätter und Äste von den Bäumen gerissen hat. „Die Stille.“ Wieder ertönt der Gong, und mühsam erheben wir uns zur nächsten Gehmeditation. Fuß vor Fuß, Runde um Runde.

Gestern Abend um 17.50 Uhr haben wir begonnen, gemeinsam zu schweigen. Haben uns beim Abendessen im Klosterhotel von Vught in den Niederlanden wortlos die Schüsseln mit Gemüse und Kartoffeln gereicht. Haben später, im kühl designten Aufenthaltsraum, schweigend die Weingläser gehoben und uns dabei unsicher zugelächelt. Und haben im Laufe dieses ersten Abends dann doch unser Wort gebrochen und begonnen, erst leise und schließlich immer lauter miteinander zu reden und zu lachen.

Es ist nicht einfach zu schweigen, wenn man das Reden gewohnt ist. Miek Pot aus den Niederlanden weiß das. Die 51-Jährige hat zwölf Jahre in verschiedenen Schweigeköstern gelebt und sich in dieser Zeit bis auf wenige Ausnah-



Schweigen für Profis: Sitz- und Gehmeditationen wechseln sich in einem festen Rhythmus ab. (Fotos: Olivier Favre)

ten. „Das Schweigen ist eine Erfahrung mit sich selbst, und sie ist nicht immer schön“, sagt sie in ihrem weichen, niederländisch gefärbten Deutsch. Die blonden Haare fallen ihr locker auf die Schultern, an ihrer linken Hand steckt ein Schmuck-

»Das Schweigen ist eine Erfahrung mit sich selbst, und sie ist nicht immer schön.«

MIEK POT

ring, der einst ihrer Großmutter gehörte.

Zwölf Jahre lang hat Miek Pot wenig mehr besessen als die helle Kutte ihres Ordens. Das Haar unter dem Schleier trug sie hüftlang; ernährt hat sie sich von Gemüsesuppen, Wasser und Säften.

Mit 27 trat die Studentin der Geschichte in ein Kartäuserkloster in den Ardennen ein. Es war die Flucht vor einer zu lauten, einer zu schnellen Welt. Eine Partymaus sei sie gewesen, schreibt Miek Pot in ihrem Buch „In der Stille hörst du dich selber“, in dem sie ihre Erfahrungen als Nonne verarbeitet. Eine, die immer und überall dabei war, wenn es etwas zu feiern gibt. Doch irgendwann wuchs ihr das eigene Leben über den Kopf. In Klöstern und in Selbstfindungsseminaren suchte sie „nach der eigenen Mitte“ und bekam eine Ahnung davon, „was Ordnung in einem Leben voller Chaos bewirken kann. Blitzartig“, schreibt sie, „wurde mir klar, was ich später ausführlich lernte: dass es nicht gleichbedeutend mit Freiheit ist, nur zu tun, wozu man Lust hat“. Fünfeinhalb



Mit einem Gongschlag wird jede Einheit von Miek Pot eingeleitet.

Jahre lebte Miek Pot in Südfrankreich „buchstäblich in einer Hütte mitten in der Wildnis“ und lernte, „auf Abstand“ zu ihren Emotionen zu gehen.

Dennoch beschloss sie mit Ende 30, zurückzukehren in die Welt außerhalb der Klostermauern. „Ich merkte, wie viel ich verpasste im Leben“, sagt sie rückblickend. „Menschen sind Verbindungswesen und nicht dafür gemacht, dauerhaft allein zu sein.“ Drei Monate nach ihrem Austritt aus dem Kloster stand sie vor einer Schulklasse „voller Pubis“ und unterrichtete Geschichte. Es war „die Hölle“.

Fünf Jahre blieb Miek Pot im Schuldienst, dann machte sie sich selbstständig als Coach für Manager und Privatpersonen,

die von den Erfahrungen der Ex-Nonne profitieren wollen. „Es wird zu viel geredet in dieser Welt“, sagt Miek Pot, die die Stille nach wie vor mehr schätzt als ein langes Gespräch.

„Um Entscheidungen zu treffen, muss man ab und zu allein sein und sich ganz auf sich selber konzentrieren.“ Die Übungen, die sie in ihren Seminaren anbietet, sollen helfen, „den inneren Fokus“ zu finden und den Mut zum Schweigen aufzubringen. Sitz- und Gehmeditationen wechseln sich in einem festen Rhythmus ab. Zwischendurch werden kurze Teepausen eingelegt.

Und so machen wir Kursteilnehmerinnen schon bald die erstaunliche Erfahrung, dass



Die Leiterin ist die einzige, die zwischendurch das Wort ergreift.



In der Stille wirkt sogar das Atmen laut.

wir uns – nach den ersten, schier endlosen Stunden der Peinlichkeit – an das Schweigen zu gewöhnen beginnen. Versunken sitzen wir auf unseren Meditationskissen und lauschen der Stille. Überlaut auf einmal jedes Atemgeräusch der Nachbarin, jedes Knacken der Gelenke, wenn wir uns von unseren Kissen und Matten und Holzbänkchen hochhieven in den Stand.

Schweigend sitzen wir am nächsten Tag am Frühstückstisch, froh, nicht reden zu müssen am frühen Morgen. Gesten und Blicke ersetzen die Bitte um eine weitere Tasse Tee, um das Kannchen mit der Milch, und wenn wir nicht umhin können, ein paar Worte miteinander zu wechseln, dann flüstern

wir wie Kinder im finsternen Wald.

Am Abend erst brechen erneut die Dämme. Der formidable Rotwein – er mag daran schuld sein. Vielleicht auch der Wunsch, das Erlebte mit anderen zu teilen und sich darüber auf gewohnte Weise auszutauschen. „Kontemplation bedeutet eine lebenslange Übung“, schreibt Miek Pot in ihrem Buch. Das erfordert Durchhaltevermögen, Geduld und endloses Trainieren. Wie beim Sport heißt es auch hier: üben, üben und noch einmal üben.

Buchtipps:
In der Stille hörst du dich selbst von Miek Pot, Lübbe Verlag, 240 Seiten, 16,99 Euro.

12 JAHRE IM KLOSTER

Miek Pot wird 1960 in den Niederlanden geboren. Sie studiert **Geschichte** an der Universität von Leiden und beginnt, sich mit **Spiritualität** zu beschäftigen.

Eine **Indienreise** führt sie mit Mitte 20 nach Kalkutta, wo sie in einem Sterbehospiz von Mutter Teresa arbeitet. 1987 tritt sie in ein **Kartäuserkloster** in den Ardennen ein.

Zwölf Jahre lebt Miek Pot in **verschiedenen Klöstern** in Belgien und Frankreich. Nach ihrem Austritt beginnt sie **Bücher** über ihre Erfahrungen mit der Stille zu schreiben und gibt in den Niederlanden **Schweigeseinare**.