



Das Schweigekloster Reise in die Stille

Studium, Partys, Freunde: Miek Pot lebt das pralle Leben. Scheinbar grundlos entschließt sie sich nach Abschluss der Universität, in ein Schweigekloster zu gehen – angezogen von der Aussicht auf Stille, der Abkehr von der lauten, lärmenden Welt, die sie als sinnlos empfindet. Sie wird Novizin im Kartäuserkloster in der wunderschönen Abbaye Marche-les-Bains in Südfrankreich. Fast zwölf Jahre verbringt sie hier im Schweigen, einem Seinszustand, den sie als inspirierende Versenkung und Weg zu sich selbst empfindet.

VON BETTINA RUCZYNSKI

Gebeutelte Weltenlenker tun es. Gestresste Manager ebenfalls. Ich habe es auch getan – drei Tage in einem Schweigekloster verbracht. Die schlechte Nachricht zuerst: Ich habe mein inneres Kind nicht gefunden. Aber ich weiß jetzt, dass drei Tage Schweigen am Stück harte Arbeit ist.

„Für Männer nicht, die können das länger. Sogar mühelos, solange sie einen Grund haben, den Mund zu halten“, meint Miek Pot. Und die muss es wissen. Die hübsche Blondine gibt Kurse und Seminare zum Thema Schweigen und innere Ruhe, coacht Industriebosse und Medienmenschen. Bevor sie das tut, was sie so erfolgreich tut, hat die Holländerin zwölf Jahre als Kartäuser-Nonne (ein besonders strenger Orden) in einem Schweigekloster gelebt.

Warum dieser drastische Schritt? „Es war die Flucht aus einem wilden Party-Leben. Ich habe Orientierung gesucht und gefunden, Strenge. Struktur.“ Und warum nach zwölf Jahren zurück in die Welt? „Weil das Leben noch anderes mit mir vorhatte. Einfache Dinge wie gutes Essen,

kei-
verspannungen gebracht. Ich ent-
scheidete mich für die Perfektionistin.
Miek ermuntert mich: „Wir sitzen und
schweigen auch für das Gleichgewicht der
Welt.“ Ich ahnte nicht, dass meine Talentlo-
sigkeit beim Schweigen und Meditieren
nicht nur für eingeschlafene Körperteile,
sondern auch für das fehlende Gleichge-
wicht der Welt verantwortlich ist und gebe
mir anschließend besonders viel Mühe,
schweigend die Welt zu retten.

Meine Zelle ist eine von insgesamt 40. Sie hat alles, was man zum Schweigen braucht. Kein Radio, kein Fernseher, kein Computer, keinerlei Ablenkung. Ein Bett, ein Stuhl, ein winziger Tisch unter einem noch winzigeren Regal. Dusche, Toilette und ein matter Spiegel aus Stahl, in dem ich mich nur vage erkennen kann, der aber alle Falten verschwinden lässt.

Zum Schweigen ziehen wir die Schuhe aus und tragen lockere Kleidung. Geschwiegen wird in einem schönen, spitzgiebligen Raum unterm Klosterdach. Mit dicken Holzbalken und Blick auf den Park. Mitten auf dem englischen Rasen steht neben einer mächtigen Linde ein Jesus aus grauem Stein und schaut nicht zu uns hinauf. Im Kreis sitzt man auf Meditationsbänkchen (hart, niedrig, unbequem) oder Kontemplationskissen (nicht ganz so hart, noch niedriger, ebenso unbequem) und lauscht der Schweige-Einweisung von Miek. Atem strömen lassen, nur im Hier und Jetzt sein, nichts denken, einen Fokus

kei-
verspannungen gebracht. Ich ent-
scheidete mich für die Perfektionistin.
Miek ermuntert mich: „Wir sitzen und
schweigen auch für das Gleichgewicht der
Welt.“ Ich ahnte nicht, dass meine Talentlo-
sigkeit beim Schweigen und Meditieren
nicht nur für eingeschlafene Körperteile,
sondern auch für das fehlende Gleichge-
wicht der Welt verantwortlich ist und gebe
mir anschließend besonders viel Mühe,
schweigend die Welt zu retten.

„Es ist, wie es ist. Hör auf, alles perfektionieren und optimieren zu wollen“, meint die kluge Miek mahnend. Ich sage ihr nicht, wie recht sie hat.

Am Nachmittag des zweiten Tages – ich habe Arno Kramers Bild gerichtet, ohne dabei den Raum zu zerstören – ein Lichtblick: Ich darf Bänkchen und Kissen gegen einen echten Stuhl mit vier Beinen tauschen – danke, Miek, danke, Bandscheibe – und mir gelingt endlich die Versenkung.

Mit geschlossenen Augen beame ich mich auf meinen Lieblings-Urlaubsberg und beginne langsam mit dem Abstieg. Ich rieche das Gras, spüre den Wind im Gesicht, den Boden unter den Füßen, höre die Kuhglocken. „Visualisierung eines Fokus“, nennt man das wohl unter Meditati-

„Diese Vertragsklausel kontrollieren sie sehr streng.“

Miek Pot

strikte Unterordnung im Kloster immer schwerer ertragen konnte“, so Miek Pot. Jetzt hat sie ein Buch über diese nicht immer einfache Zeit und ihre spirituellen Erfahrungen mit der Stille geschrieben.

Ich bin eingeladen, ein langes Wochenende gemeinsam mit Miek Pot zu schweigen. Meine Reise in die Stille führt in die niederländische Provinz. In einen gepflegten Park mit alten Bäumen, Seerosenteich samt schwarzen Schwänen in der Nähe von Hertogenbosch.

Hier steht das Kloster „Zin in Werk“, was so viel heißt wie „Sinn im Tun“. Das Kloster – ein herrlicher Bau, der jede Rosamunde-Wilcher-Verfilmung aufpeppen könnte – wurde vom Orden der Barmherzigen Brüder gegründet und bewirtschaftet. Mangels Nachwuchs gibt es nur noch vier Barmherzige. Doch auch all die anderen haben ihren Park nie verlassen: Gleich neben dem Seerosenteich sind ihre Gräber. Kreuze über Kreuze, Namen, das Todesjahr.

1957 und 1983 wurde besonders viel getorben. Die letzten der Brüder haben das Kloster schließlich verkauft. Jetzt ist es ein spirituelles Zentrum, noch immer Kloster, doch ohne Religion. Wer will, kann trotzdem beten. Beispielsweise in der schönen Kapelle vor dem Altarbild von 1504. Die Brüder sind in ein efeubewachsenes Neugebäude gezogen und betreiben zusammen mit Laienbrüdern eine kleine Landwirtschaft, die sie und die neuen Klosterbewohner ernährt. Alle dienstbaren Geister in Haus und Garten sind Menschen mit Behinderung – die wichtigste Bedingung der Klosterbrüder beim Verkauf ihrer Heimat.

„Diese Vertragsklausel kontrollieren sie sehr streng“, erzählt Miek Pot. Die attrak-

25 Minuten soll ich das reglos tun. Dann fünf Minuten Gehmeditation. Schweigend. Anschließend wieder 25 Minuten Sitzen und Schweigen. Mit Essenspausen drei Tage lang. Gehen. Sitzen. Schweigen. Miek Pot: „Stille bringt dich zu dir selbst. Von dem, der tut, zu dem, der ist.“ Nach fünf Minuten schläft mein linker Fuß ein. Eine Minute später krabbelt ein haariges, vielbeiniges Insekt ganz langsam meinen Nacken hinab. Ich spüre es genau, obwohl da nichts ist. Gleichzeitig verabschiedet sich der rechte Fuß in den Schlaf.

Anstatt auf die Stille hinter der Stille zu hören, höre ich den Friesenhahn aus der Hühnerschar der Brüder krähen und einen Rettungshubschrauber. Den werde wohl auch ich bald brauchen. Erst juckt die Nase, dann das unerreichbare Innenohr. Ich öffne die Augen und entdecke an der gegenüberliegenden Wand ein Bild. Das Bild ist von Arno Kramer. Und es hängt schief. Ich denke an den toten Loriot. „Ein Leben ohne Mops ist vorstellbar, aber sinnlos.“ Jetzt sind auch noch meine Hände eingeschlafen. Das nichtvorhandene Insekt krabbelt den Nacken wieder hinauf. So wird das nichts mit der Kontemplation.

Schweigen kann doch jeder!?! Warum fällt es mir so schwer, vor allem bei den gemeinsamen Mahlzeiten im Refektorium? Wir sitzen an einem schönen Holztisch und essen das köstliche Gemüse der Barmherzigen Brüder. Die einzigen Geräusche im großen Raum sind Kau- und Schlucklaute. Mir ist unbehaglich. Gern würde ich „bitte“ und „danke“ sagen, wenn ich die Schüssel mit den gegrillten Zucchini möchte. Meiner Nachbarin zur Linken erzählen, wie sehr ich Nudelsalat mit Kapern verabscheue. Das Mädchen mit dem Down-Syndrom, das die Maissuppe bringt, fragen, warum es so fröhlich ist.

Und warum tut mir selbst beim Essen jeder Muskel einzeln weh, obwohl ich sportlich und gelenkig bin? Fluchtgedanken kommen auf, werden massiver. Ich breche mein Schweigen und frage Miek um Rat. Die Ex-Nonne meint, entweder sei ich eine Perfektionistin, die auch beim Meditieren unbedingt Spitze sein will. Oder das Schweigen hätte die ungelösten Probleme meines Lebens ans Licht, sprich in die Mus-

„Wir sitzen und schweigen auch für das Gleichgewicht der Welt.“

Miek Pot

Die sonst so qualvoll langen 25 Minuten sind schnell vorbei, ich freue mich auf die nächste Runde. Endlich gelingt es auch mir, richtig zu schweigen und auf die Stille hinter der Stille zu hören. Die duftet bei mir nach frisch gemähten Almwiesen und klingt nach Kuhglocken. Geschlafen habe ich in der Zeit im Schweigekloster so tief und so gut wie noch nie vorher in meinem Leben.

Während der Heimreise sammelt der ICE mal wieder Verspätungsminuten. Nur 14 zwar, aber die reichen aus, um meinen Anschlusszug zu verpassen, denn zum Umsteigen habe ich gerade mal acht Minuten. Die freundliche Zugbegleiterin erklärt mir, dass Privatbahnen nicht warten, weil sie privat sind und deshalb pünktlich. Mein Zug ist also definitiv weg. Ich werde mitten im zugigen Nirgendwo eine Stunde warten, eine Stunde meines Lebens vergeuden müssen. Doch ich hadere nicht – wie sonst in solchen Momenten – mit der Situation im Allgemeinen und der Deutschen Bahn im Besonderen. Sondern kaufe mir beim Bahnhofsbäcker einen gut gekühlten, gar nicht mal schlechten Prosecco. Und trinke auf einem öden Bahnsteig auf das Wochenende im Schweigekloster und auf die Ex-Nonne Miek Pot. Und sage mir: Es ist, wie es ist. Als der Prosecco alle ist, kommt mein Zug.



Literaturtipp
Miek Pot, „In der Stille hörst du dich selbst – meine zwölf Jahre in einem Schweigekloster“. Lübbe, 240 Seiten, 16,99 Euro.