

Schweigen und Hören

Ich bin seit zwölf Jahren Oblatin im Kloster Köln Raderberg. Schon vor meiner Oblation hatte ich Kontakt zu benediktinischen Klöstern, vor allem, um hier einige Tage bis hin zu einer Woche in Stille zu verbringen. Bei meinem Alltag mit vier kleinen Kindern war dies eine kostbare Zeit.

Stille

Die Stille im Kloster ermöglichte mir, meine Gedanken einmal zu Ende zu denken, so dass mein Kopf frei wurde. Aber nicht nur meine Gedanken kamen dabei zur Ruhe, sondern auch meine Gefühle, mein Herz und schließlich mein Körper. In der Klosterkirche konnte ich fast körperlich den `durchbeteten Raum´ spüren, wie meine Oblatenrektorin dies später einmal ausdrückte, und im schweigenden Gebet erhob sich meine Seele zu Gott, beschenkte er mich mit seiner Nähe, wie ich es zuvor nie gekannt hatte. Stille wurde für mich zur tiefen und beglückenden Begegnung mit Gott. Das Stundengebet, welches mich schon immer sehr berührt hatte, wurde in der mich umgebenden Stille zu einer sehr lebendigen und aktiven Zeit. Hatte ich anfänglich bei Klostersaufenthalten den lateinischen Psalmengesang nur zugehört, begann ich bei deutschen Psalmen mitzusingen. In der anschließenden Stille klangen die Psalmen oft noch lange in mir nach. So lernte ich neue Formen des Betens kennen. Mit der Zeit wurde mir immer klarer, dass im Kloster eigentlich genau die Art der Gottesbeziehung gelebt wurde, die meiner inneren Sehnsucht entsprach. So wurde ich Oblatin. Vor acht Jahren, bei einer Woche im Kloster, blieb mein Gebet trocken. Die Stille war still, weiter nichts. Das Singen der Psalmen wurde anstrengend, die Konzentration darauf schwierig. Und das blieb so. Es zeigte sich schnell, dass dieser Zustand nicht nur mein Gebet betraf, sondern meine ganze Beziehung zu Gott. Es war, als wäre er nicht mehr da, als gäbe es ihn überhaupt nicht. Trostlosigkeit und Dunkel statt lebendiger Beziehung. Fortan lebte ich in der „Dunklen Nacht“, die Johannes vom Kreuz beschreibt. Ich versuchte weiterhin Stille zu halten und suchte Gott in ihr, aber das wurde unmöglich, sofort bombardierten alle möglichen unsinnigen Gedanken meinen Kopf. Ich lernte neu, dass Gebet ein Geschehen zwischen zwei Personen ist, zwischen Gott und mir, und dass das, was ich ins Gebet einbringe, nur sehr gering ist. So konnte ich Gott nur meine leeren Hände hinhalten, er aber hatte mir ja Worte zum Beten gegeben: Die Psalmen.

Hören

So lehrte Gott mich, von meinen Erwartungen und Wünschen im Gebet loszulassen. Im täglichen Beten der Psalmen lernte ich vielmehr, ihn zu mir sprechen zu lassen, auf seine Worte zu hören. Durch die Spiritualität meines Klosters, der Benediktinerinnen vom Heiligsten Sakrament, erfuhr ich von der Sehnsucht Gottes nach den Menschen und seinem Wunsch, im ausgesetzten Eucharistischen Brot angebetet zu werden. Mich berührte der Gedanke zutiefst, dass Gott sich nach meinem Gebet sehnt, nach Zeit, die ich einfach bei ihm verweile. Und entsprach dies nicht der immer schon tiefen Verankerung von mir in der Nacht des Gründonnerstags? Das Hören auf Gott im Psalmengebet veränderte meine ganze Gottesbeziehung. Mein „Ich“ wurde kleiner, Gottes „Du“ größer. – „Höre ... neige das Ohr deines Herzens“ (RB Prol. 1), der erste Satz der Regel Benedikts, wurde mehr und mehr zum gelebten Mittelpunkt meiner Gottesbeziehung. Auf seinen Ruf, vom Schlaf aufzustehen, und betend seine Stimme im Psalm zu hören, antwortete ich

ganz praktisch mit den Vigilien oder der Laudes (RB Prol. 8-11). Seiner Sehnsucht, im Eucharistischen Brot angebetet zu werden, erfüllte ich ein Stück weit, in dem ich mich in der Gemeinde unter anderem an der regelmäßigen 24stündigen Anbetung beteiligte und dort die Nachtwache übernahm. Da die Stille weiterhin für mich schwierig war, begann ich, mit meiner Gitarre vor dem Allerheiligsten zu singen, so wie es auch in den Psalmen steht: „Dann will auch ich dir danken mit Saitenspiel und deine Treue preisen, mein Gott, du Heiliger Israels, auf der Harfe will ich dir spielen. Ja, ich will dir singen und spielen, jubeln sollen meine Lippen und meine Seele, die du erlöst hast.“ (Ps 71,22-23, Münsterschwarzacher Psalter) Trotz der „Dunklen Nacht“ bin ich in diesem Beten Gott näher als zuvor, denn er ist es, der nicht nur meine leeren Hände, sondern auch mein Herz mit seinem Wort füllt.

Schweigen

Das Hören auf Gottes Wort führte mich zum Schweigen und in diesem Schweigen fand ich zu einer neuen Form der Stille. Im reichhaltigen Gebet der Psalmen fand ich mehr gesagt, als was ich selbst zu sagen gehabt hätte. In dem kurzen, stillen, inneren Gebet, das jedem Psalm folgt, erbat ich Gottes Hilfe für ein Leben nach seinem Willen. Mich so täglich der Führung Gottes anzuvertrauen, verringerte in mir das Bedürfnis, von anderen Menschen beachtet und gehört zu werden. So wurde das Schweigen zu einer Stille des Herzens, die nicht mehr so sehr angewiesen ist auf die äußere Stille. Ich stehe hier noch am Anfang dieses Weges, nicht zu Unrecht mahnt Benedikt auch mich im Kapitel über die Schweigsamkeit: „Beim vielen Reden wirst du der Sünde nicht entgehen“ und „Reden und Lehren kommen dem Meister zu, Schweigen und Hören dem Jünger.“ (RB 6,4.6)

Zuhören

Mit wachsender Schweigsamkeit ging auch das Bedürfnis zurück, mich selbst mitzuteilen. Ich wurde geduldiger und konnte anderen Menschen besser zuhören. Erstaunt stellte ich fest, dass zunehmend Menschen zu mir kommen, die ein geistliches Gespräch suchen. Während ich eigentlich nur zuhöre und nachfrage, können sie ihre Gedanken und Gefühle ordnen.

War es mir früher in einem Gruppengespräch wichtig, etwas vom mir zu sagen, kann ich heute oft dabei sein und zuhören. Daraus ist eine neue Wertschätzung erwachsen für die Menschen, mit denen ich zusammen bin, denn ihnen mit ungeteilter Aufmerksamkeit zuzuhören, lässt mich die kostbare Schönheit ihrer Seele erkennen.

Auch der wichtige Dialog in Ehe und Familie ist durch mein Zuhören tiefer geworden. Benedikt macht in seiner Regel darauf aufmerksam, dass alles Wichtige, was das Kloster - oder bei mir die Familie – betrifft und besprochen werden muss, mit dem Hören auf den Rat oder die Meinung aller beginnt (RB 2,1-2).

In der Ehe ist guter Austausch wichtig und darf nicht zu kurz kommen, aber wenn alles gesagt ist, dann ist es eine schöne Erfahrung, mit meinem Mann gemeinsam schweigen zu können.

Verkünden

Jeden Morgen vertraue ich mich Gottes Führung im Gebet an und so ließ ich mich von ihm aus dem Schweigen zur Verkündigung leiten. Seit zwei Jahren singe ich nun den Psalm im Gottesdienst vor. Da war kein leichter Weg, bin ich doch keine besonders gute Sängerin. Aber mit seiner Hilfe, um

die ich täglich bitte, kann ich mit dem Psalm sprechen: „Auf Gott, dessen Wort ich lobe, auf den HERRN, dessen Wort ich lobe, auf Gott setzte ich mein Vertrauen, ich fürchte mich nicht.“ (Ps 56,11-12 EÜ 2016)