

Auf Gott hören oder achtsam sein?

Menschen suchen Stille und Sinnhaftigkeit. Manche finden dies in säkularen Stille-Retreats, andere machen christliche Exerzitien. Geht es dabei letztlich um dasselbe? Was unterscheidet die Angebote?

Sylvia Stam*

Exerzitien oder Stille-Retreat? Kontemplation oder Yoga? Wer heute nach Möglichkeiten sucht, in einem begleiteten Rahmen in die Stille zu gehen, wird rasch fündig im religiösen wie im säkularen Bereich. Was unterscheidet diese Angebote voneinander? Geht es bei säkularen Formen um mehr als das eigene Wohlbefinden? Haben kirchliche Angebote auch für moderne, selbstverantwortliche Menschen etwas zu bieten?

Zwei Personen, die solches anbieten, stellen sich diesen Fragen. Nicole Macchia, Gemeindeleiterin in Thun, begleitet mit einem ökumenischen Team die «Grossen Exerzitien im Alltag» (siehe Box). Diese gehen zurück auf Ignatius von Loyola (1491-1556). Aus seinen Erfahrungen hat dieser eine «Schule des Hörens auf Gott» entworfen. Und Reto Weishaupt, Meditationslehrer und Achtsamkestrainer im Raum Bern, bietet Stille-Retreats an. Diese orientieren sich an säkularisierten, buddhistischen Grundkonzepten, kombiniert mit Elementen aus dem modernen Achtsamkeitstraining.

«Im Alltag haben wir viele To-dos, wir sind viel im Aussen. Dadurch laufe ich Gefahr, nicht mehr im Kontakt mit mir selbst zu sein», erklärt Nicole Macchia. «Exerzitien bedeuten, innezuhalten und zu schauen: Wo stehe ich? Es geht darum, in meinem Inneren Ordnung zu machen.» Das Wort kommt vom lateinischen Verb für üben. «Wir üben, ruhig zu werden, uns nicht abzu-

lenken. In die Stille zu kommen und einfach sein zu dürfen, ohne zu denken. Es kann etwas dauern, bis man das kann, und es braucht ein gewisses Durchhaltevermögen. Aber es lohnt sich, dranzubleiben», so Macchia.

Mehr als Stressreduktion

Auch Reto Weishaupts Retreats richten sich an Menschen, die stark im Aussen sind und sich selbst dabei bisweilen abhängen kommen. «In der Achtsamkeitsmeditation geht es darum, präsent zu sein, möglichst offen, ohne Wertung», erläutert er. In den kurzen Retreats stehe im Fokus, zur Ruhe zu kommen, den eigenen Körper zu spüren, die Alltagsrollen abzulegen. In den längeren Retreats «geht es um mehr als Stressreduktion. Das wertfreie Spüren und Schauen ist innere Arbeit, das kann anstrengend sein», so Weishaupt. «Wenn man sich nicht ablenkt und sich dem stellt, was sich dann zeigt, kann das auch schmerhaft sein.»

Ein Prozess, den auch Nicole Macchia bestätigt. Was aber ist das Ziel dieser inneren Übungen? Geht es dabei um mehr als das eigene Wohlbefinden? Letzteres sei sehr wichtig, betont Nicole Macchia. «Nur wenn ich mich wohl fühle, kann ich mich öffnen und durchlässig werden. Aber das eigene Wohlbefinden ist nicht das Ziel.» Dieses formuliert sie als «sich Raum schenken. Wenn ich achtsam mit mir in Kontakt bin, gebe ich Raum für Gott. Durch ihn kann ich zu den Menschen gehen». Sie skizziert



Zur inneren Ruhe finden? Sakrale wie profane Settings bieten zielführende Wege.

Bild: zvg

ein Dreieck «Ich – Gott – andere Menschen». Der Titel der Grossen Exerzitien lautet denn auch «Gott einen Ort sichern».

Von Gott spricht Reto Weishaupt nicht. Dennoch hat der ehemalige Katholik die Vorstellung von «etwas Grösserem, das

Grosses Exerzitien im Alltag

Das ökumenische Projekt lädt bis Pfingsten 2026 zu Exerzitien im Alltag ein: Schweizweit treffen Menschen sich regelmässig in Gruppen zum Austausch. Ein Begleitbuch unterstützt den Weg mit Impulsen. Auch in allen zentral-schweizer Kantonen gibt es Gruppen. Mehr dazu unter www.grosses-exerzitien-im-alltag.ch

uns verbindet und leitet». Auch wenn er dafür den Begriff «das Göttliche» verwendet, spricht er in den Retreats eher von «Essenz» oder von «etwas, das grösser ist als du». In der Meditation könnte ein Bewusstsein dafür entstehen «dass ich grösser bin als nur die Person, die hier sitzt.» Dieses Bewusstsein führt letztlich auf die Handlungsebene: «Es geht darum, die Verbundenheit mit allen Lebewesen zu spüren, ihnen zugewandt zu sein und Gutes zu wünschen», so Weishaupt.

In seinen Worten klingt das von Nicole Macchia skizzierte Dreieck auch an. Auch betonen beide, dass die Erfahrungen der Stille letztlich in den Alltag zurückfliessen und im eigenen Tun, in den Beziehungen sichtbar werden. Ist es also nur eine Frage der Begrifflichkeit? «Wir sind jesuanisch unterwegs», be-

nennt Nicole Macchia einen Unterschied. «Unser Schwerpunkt liegt auf christlichen Werten.» Basis seien biblische Texte. «Es geht darum, eine Gotteserfahrung zu machen und dieser eine Form zu geben.» Durch den Bezug auf Jesus Christus werde Gott zu einem Gegenüber. «Aber ich kann das auch anders benennen, etwa «liebende Aufmerksamkeit» oder «innere Mitte».

Säkularer Retreat im Kloster

«Wir sprechen letztlich vom Gleichen», sind beide überzeugt. So erstaunt es nicht, dass Weishaupts Retreats auch mal in einem Kloster stattfinden. «Klöster verbinden viele Menschen mit der Erfahrung von Ruhe, aber auch mit Gemeinschaft und Gastfreundschaft.» Kirche hingegen assoziiert man womöglich mit Sakralität und mit einer Distanz zwischen Priester und Gläubigen.

«Säkulare Meditationsangebote wirken demgegenüber zugänglicher», sagt Weishaupt. Zudem: «Menschen entscheiden heute selbstverantwortlich. Viele brauchen keinen Geistlichen, der ihnen vorschreibt, was zu tun ist und was nicht.» Auch Nicole Macchia vermutet, dass Vorurteile und fixe Bilder ein Grund sein könnten, weshalb Menschen mit Sehnsucht nach Tiefe nicht unbedingt kirchliche Angebote aufsuchten.

Hinweis

*Sylvia Stam ist Redaktorin bei den Pfarreiblättern Bern und Luzern. Der Beitrag ist im Pfarrblatt Bern erschienen.

Mein Thema Noch nicht vorbei

Vielleicht überrasche ich Sie, wenn ich noch von der Weihnachtszeit schreibe, die erst am kommenden Sonntag ihr Ende findet. Viele Christbäume und Beleuchtungen wandern schon am Tag nach Weihnachten in die Abfuhr oder in den Estrich. Genug des Schmuckes, der ja schon vor oder während dem Advent Weihnachten mindestens optisch auf den Plan rief. Die Weihnachtsguetzli wurden längst vor Weihnachten verköstigt. Die Weihnachtszeit endet mit dem Fest Taufe des Herrn, welches jeweils am Sonntag nach dem Dreikönigsfest (6.1.) begangen wird. Jesus wird am Jordan durch Johannes den Täufer getauft, und Gottes Stimme erscheint in der Taube (Zeichen des Heiligen Geistes) und röhmt Christus als seinen geliebten Sohn.

Die Taufe ist heute immer weniger gefragt. Viele Familien haben längst den Faden zur Glaubensgemeinschaft verloren oder wollen den Kindern die Entscheidung überlassen, die schon klar ist. Dabei täten wir gut daran, Kinder nicht mit allen Wassern zu waschen, sondern mit dem christlichen Taufwasser, welches für ein Leben aus dem christlichen Geist steht. Christliche Werte tun unserer Welt gut, machen sie menschlicher und setzen Lichtpunkte in der oft von Untugenden durchsetzten Lebensrealität.



Eugen Koller
Theologe, Luzern
Spitalseelsorger in Schwyz
eukol@bluewin.ch



Eine Dienstleistung des Schweizerischen
Katholischen Pressevereins (SKPV) • www.skpv.ch
förder christliche Medienarbeit

Christ+Welt
Zeitungsseiten zu aktuellen Fragen