

# Jenseits der Stille

Der **heilige  
Brunnen**  
in der  
Klosterkirche  
Heiligenbronn  
– ein guter  
Ort, um die  
Schweige-  
Exerziten  
einzuleiten.



Abseits der täglichen Hektik suchen immer mehr Menschen Einkehr in absoluter Klosterruhe. Wie hält man das Schweigen aus? Ein Selbstversuch.

**Text: Andrea Mertes**  
**Fotos: Sebastian Berger**



**Ein Ort absoluter Ruhe:** die Gnadenskapelle des Klosters, die ein 600 Jahre altes Bild der Schmerzensmutter Maria zeigt.

Was tun, wenn die Gedanken kreisen? Autorin **Andrea Mertes** übt sich in stiller Einkehr.



Jesus hängt vor mir, den weißen Leib auf braunes Holz genagelt, und schweigt. Natürlich schweigt er. So, wie es sich für ein Wegkreuz gehört. Alles andere wäre ein Wunder. Das Gespräch, das der Mann am Kreuz und ich zu führen hätten, kann nur in meinem Inneren stattfinden. Mein Blick wandert vom Dornenkranz die überstreckten Glieder hinab, streift das erschöpfte Gesicht des Heilands, tastet über seine schwächliche Brust und die ausgehöhlte Taille bis zu dem Tuch, das die schmalen Hüften bedeckt. Sieht aus, als könnte es jeden Augenblick die Schenkel hinabrutschen. Was wäre passiert, wenn Jesus sein Hüfttuch verloren hätte? Hätte es ihm jemand aufgehoben? Hätte er nackt dort oben gehangen? Ist das jetzt ein unpassender Gedanke? Oder darf der sein? Genau wie all die anderen Anwandlungen, Grillen und Kapriolen, die angefliegen kommen, wenn ein Mensch beschließt, den Mund zu halten?

Ich habe viel Zeit, darüber nachzudenken. Sehr viel Zeit. Von Freitag bis Sonntag werde ich alle äußeren Reize ausschließen aus meinem Leben. Nicht sprechen, lesen oder fernsehen. Auch keine WhatsApp-Nachrichten schreiben oder empfangen. Das Smartphone schiebe ich vorsichtshalber gleich zu Beginn meines Klostersaufenthalts in Heiligenbronn über den Tisch zu Schwester Dorothea hinüber. Ich traue mir selbst nicht über den Weg. Die 52-jährige Franziskanerin wird es in ihrem Zimmer für mich verwahren. Und mir stattdessen einen Plan geben, wie meine Tage im Schweigen gestaltet sein werden. Die Leiterin des Hauses Lebensquell, dem geistlichen Zentrum des Klosters, ist in den kommenden Tagen mein Tour-Guide durch das Land der Stille. Gemeinsam mit ihr drücke ich die Pausentaste. „Ignatianische Schweige-Exerzitien“ steht darauf. 



**Über das  
Schweigen  
reden:**  
Tägliche  
Impuls-  
Gespräche  
sind Teil der  
Exerzitien.



Den weißen Leib auf braunes Holz genagelt, hängt **Jesus** am Kreuz. Und löst eine Flut von Gedanken und Bildern aus.



☞ Vieles ließe sich erzählen über Ignatius von Loyola, auf den diese spezielle Form der Kontemplation zurückgeht. Der Spanier gründete 1534 die „Societas Jesu“, den weltweit größten Männerorden, dessen Mitglied auch Papst Franziskus ist. Hauptanliegen der Jesuiten war und ist die innere Erneuerung der katholischen Kirche und ihrer Anhänger. Dem dienen geistliche Übungen. Die großen Exerzitien nach Ignatius dauern 30 Tage und bestehen in der Hauptsache aus persönlichen Gebetszeiten und Meditationen, Schweigen, Einzelgesprächen mit dem Begleiter und Körperübungen. Doch mit solchen Einzelheiten will Schwester Dorothea meinen Verstand jetzt nicht beschweren. Die Exerzitien nach Ignatius setzen schließlich nicht auf das Wissen, sondern auf das Erfahren. „Nicht das Vielwissen sättigt die Seele, sondern das Verkosten der Dinge von innen her“, zitiert sie Loyola.

Und dann entlässt sie mich in meinen ersten Tag der Stille, der herbstelnd vor dem Fenster liegt, indem sie mir zwei DIN-A5-Zettel in die Hand drückt. Der eine ist grün, der andere weiß. Auf dem grünen steht die Anleitung für einen Meditationsspaziergang. Der weiße regelt meinen Tagesablauf: 7.30 Uhr Morgenlaudes, 10 Uhr Leibübungen im Meditationsraum, 12 Uhr Mittagessen, 16 Uhr Führung und angeleitete Gebetszeit in der Ausstellung zum „Leben Jesu“, 18 Uhr Vespergebet in der Wallfahrtskirche, 19.30 Uhr Gespräch und Tagesabschluss.

☞ Die eng getaktete Struktur hat ihren guten Grund. 30 Tage Schweigen nach Ignatius sind wie ein Ultra-Marathon für die Seele. Ohne Training, sprich Vorerfahrung, nicht zu machen. Und auch die kürzeren Auszeiten von sechs bis acht Tagen, wie die Franziskanerinnen von Heiligenbrunn sie anbieten, sind kein Erholungsurlaub. Wer das Kloster aufsucht, will nicht bloß ein paar Tage ausspannen bei ein bisschen Psycho-Wellness. Sondern der sucht die Begegnung mit Gott und die Auseinandersetzung mit dem eigenen Leben. Das kann schlauchen. „Für Einsteiger empfehlen wir deshalb Gruppenexerzitien, denn die Gemeinschaft gibt Kraft“, sagt Schwester Dorothea. „Einzel-Exerzitien sind eher etwas für Fortgeschrittene.“ Schon bei der Anmeldung muss ein Fragebogen ausgefüllt werden. Wer angibt, in therapeutischer Behandlung zu sein, sollte die Teilnahme erst mit seinem Arzt abklären. Das Schweigen braucht die stabile Psyche.

☞ Erst mal raus an die frische Luft. Wohin die Schritte lenken? Die Klosteranlage selbst ist mit einem kleinen Spaziergang erfasst. Hinter niedrigen Mauern befindet sich das Hauptgebäude mit der Pforte, 1856 erbaut. Gegenüber steht

»Nicht das  
Vielwissen sättigt  
die Seele,  
sondern das  
Verkosten der  
Dinge von  
innen her.«



**In aller Stille:**  
Das Plätschern  
des Quell-  
wassers lässt  
den Besucher  
zur Ruhe  
kommen.

**Wort- aber nicht danklos:** ihr  
Mittagessen holen sich Exerzitiengäste  
schweigend aus der Klosterküche ab.



die Klosterkirche, in deren Mauern jene Quelle eingefasst ist, auf die der Ort Heiligenbronn zurückgeht. Der „heilige Brunnen“ ist seit dem 14. Jahrhundert bekannt. Den Legenden nach brachte sein Wasser Kranke wieder auf die Beine, machte Blinde sehend und half überhaupt bei Gebrechen aller Art. Heute sprudelt das Wasser aus überdimensionalen Wasserhähnen ins Dreifuß-Becken aus Jurakalk. Holzbänke stehen rechts und links davon. Das Rauschen des Wassers scheint mir ein guter Ort, um sich der stillen Meditation zu widmen. Ich nehme Platz, betrachte die Votivtafeln an den Wänden, die davon erzählen, dass Maria geholfen hat, versinke kurz in Gedanken - und hocke im Dunkeln. Die Beleuchtung schaltet sich automatisch ab, wenn sich im Raum nichts rührt. Ein guter Hinweis darauf, dass ich in der Stille nicht allzu lange an einem Gedanken haften bleiben sollte. „Versuchen Sie nichts zu gestalten und nichts zu bewerten“, hatte mir Schwester Dorothea mit auf den Weg gegeben. „Vertrauen Sie darauf, dass sich die Dinge auch ohne Ihr Zutun ordnen.“

☞ Im Versuch, doch ein wenig selbst für Ordnung zu sorgen, räume ich mein Zimmer ein - neun Quadratmeter, Raufasertapete, Bett, Tisch, Stuhl - und gehe in der Klosterküche mein Mittagessen holen. Vor meinen Augen beginnt die Köchin Gemüselasagne und Käsekuchen in einen Weidenkorb zu schichten. Ich verfolge jeden ihrer Handgriffe und trete dabei von einem Fuß auf den anderen. Plötzlich kommt es mir furchtbar falsch und unhöflich vor, das Essen ohne ein Wort des Grußes oder des Dankes entgegenzunehmen. Mit Befremden stelle ich fest, wie sehr ich im Außen verhaftet bin und den Erwartungen anderer gerecht werden möchte. Mir fällt eine Szene ein aus dem Kinofilm „Eat Pray Love“. Julia Roberts spielt dort eine Frau auf der Sinnsuche, die neben vielen anderen Versuchen eine Schweige-Auszeit in



Mal wieder in der **Bibel** lesen. Die Klosterauszeit schafft Raum dafür.



„Versuchen Sie nichts zu bewerten“: **Schwester Dorothea** gibt Hilfestellung.



einem indischen Ashram nimmt. Der Ashram bietet dafür entsprechende Aufkleber an, man kann sie im hauseigenen Buchladen kaufen: „Ich bin im Schweigen“, steht darauf. Einen solchen Sticker hätte ich jetzt auch gern.

↻ Je länger die Stille andauert, desto mehr tritt sie in den Vordergrund und bestimmt alles. Vor allem der Abend wird endlos. Kein Buch, kein Fernsehprogramm, kein Gespräch mit Freunden lenkt mich von mir selbst ab. Ich schaue über den Klosterplatz, bis es dunkel wird, und beginne, die erleuchteten Fenster im Nachbargebäude zu zählen. Stelle mir die Menschen vor, die dahinter sitzen. Fantasiere, was sie gerade tun. Im Viertelstundentakt schlägt eine Uhr, dann noch eine. Die erste scheppernd wie ein Blechnapf, die zweite voll tönend. Der Blechnapf gehört zur Hauskapelle, in dem sich die Ordensfrauen zum Morgengebet treffen. Was hatte mir Schwester Dorothea beim Impulsgespräch am Abend erzählt? Das Scheppern hat selbst die Franziskanerinnen so gestört, dass sie darum gebeten haben, die Kapellenglocke zwischen 22 und 6 Uhr abzustellen. Seither ist in der Nacht nur noch der Schlag der Kirchturm-glocke zu hören. Ich bin dankbar für diese kleine Geschichte, die mich eine Weile beschäftigt. Mein Verstand gleicht einem Strommast, er steht unter Spannung. Kann es sein, dass ich nach so kurzer Zeit schon mit mir selbst überfordert bin? Diese Frage, deren Antwort ich ahne, quält mich.

↻ Mehrere Stunden täglich verbringe ich gemeinsam mit den Schwestern im Gebet. Am Morgen höre ich ihnen zu, wie sie im Falsett Psalmen singen, am Abend stehe ich beim „Vater unser“ hinter ihnen in der Klosterkirche. 44 Frauen leben derzeit als Franziskanerinnen in Heiligenbronn, eine Gemeinschaft aus schwarzen Schleiern und freundlichen Gesichtern. Am Nachmittag treffen wir uns zu einer Gebetszeit in der Ausstellung im Haus Lebensquell. 260 Figuren stehen dort, die das Leben Jesu von der Kindheit bis zur Passion nacherzählen. Jede von uns nimmt sich einen Stuhl, sucht sich eine Figur, die ihr besonders am Herzen liegt, und vertieft sich ins Gebet mit ihr.

↻ Schwester Dorothea spricht aus dem Hintergrund die Anleitung dazu, wie sie Ignatius vor einem halben Jahrtausend festgehalten hat: „Im Schauen, im Dasein achte ich darauf, was sich einstellt an Sehnsucht, Hoffnung, Wunsch, Bitte, und zeige es Jesu in meinem Herzen.“ Zwischen solchen Anleitungen herrscht Schweigen. Ich betrachte ein Bild der Taufe Jesu. Der Mann, der später als weißer Leib am Kreuz hängt, streckt seine

»Im Schauen, im Dasein achte ich darauf, was sich einstellt an Sehnsucht, Hoffnung, Wunsch, Bitte, und zeige es Jesu in meinem Herzen.«



**Schlüssel-erlebnisse kommen oft schlicht daher:** Das Tau als franziskanisches Symbol für Demut und Erlösung.

Arme Richtung Himmel. Er sieht aus wie ein Suchender, denke ich. Was denkt wohl die Schwester, die einen halben Meter hinter mir sitzt, jetzt?

➤ Später, als ich mich zu ihr umdrehe, kommunizieren wir mit Blicken. Ein leichtes Nicken, ein offenes Lächeln. Wir haben eine Stunde lang in derselben Stille zugebracht, mit demselben Bild vor Augen. Und obwohl wir noch nie ein Wort miteinander gewechselt haben – und das vermutlich auch nicht tun werden –, habe ich doch das Gefühl, sie zu kennen. Die Stille verbindet uns.

➤ Am letzten Abend trete ich nach dem Abendgespräch hinaus in die Dunkelheit. Es gibt kein Klostertor. Wo genau die Klausur aufhört, ob bei diesem Schritt oder bei jenem, ist meine Entscheidung. Und jetzt habe ich mich entschieden, dass es gut ist. Und dringend ein Buch brauche, um die letzte Nacht

zu überstehen. Einen Krimi, Ablenkung für die Nerven. Schwester Dorothea hatte herzlich gelacht, als ich von diesem Plan erzählte: „Machen Sie das“, hatte sie entschieden gesagt, „Sie müssen doch nichts forcieren.“ Es wird noch lange dauern, bis ich Stille aushalten kann. Aber das zu akzeptieren, ist ein erster Schritt. Und schwierig genug. 🐦

**Andrea Mertes** lebt in München und ist großstädtischen Trubel gewöhnt. Für ihre Tätigkeit als freiberufliche Journalistin bedarf sie moderner Kommunikationsmittel und des Dialogs. Für den franziskus-boten hat sich die 45-Jährige in Schweige-Exerzitien begeben und damit auf das Experiment eingelassen, sich durch nichts von sich selbst ablenken zu lassen.



**Schweigen verbindet.** Auch mit Gott!