

Kirche in WDR 5 | 24.07.2026 06:55 Uhr | Thomas Warnke

Schweigen

Guten Morgen.

Am Nachmittag komme ich an. Nach einem steilen Aufstieg, völlig durchgeschwitzt. Es ist heiß. Einige Stunden Bahnfahrt liegen hinter mir und ich genieße die letzten Kilometer zu Fuß. Das Nötigste trage ich im Rucksack auf den Schultern.

Es ist wieder einmal Zeit für eine kleine Auszeit. Abseits von allem, umgeben von dichtem Wald und sanften Hügeln liegt auf einer Lichtung das Haus Gries, ein stiller Ort der Kontemplation. Und mein Zuhause für die nächsten zehn Tage. Zur Ruhe kommen. Beten. Meditieren. Schweigen.

Mein Zimmer habe ich im Haupthaus. Der Kurs ist voll, annähernd 30 Personen. Ich packe aus und suche anschließend meinen Meditationsplatz in der Kapelle. Kissen, Hocker, Decke lege ich bereit. Von den vorgegebenen Arbeiten, die man zu verrichten hat, wähle ich den Abwaschdienst nach dem Frühstück. Jeden Morgen von neun bis zehn. Am Abend des ersten Tages treffen wir uns im Speisesaal zur Vorstellungsrunde. Ein letztes Mal lautes Gerede und Lachen. Dann wird es still. Ab jetzt wird nicht mehr gesprochen.

Sie können sich sicher vorstellen, dass das nicht so einfach ist. Zehn Tage Stille! Nur die eigenen Gedanken sind zu hören. Und davon gibt es viele! Unzählige Stimmen, die eigentlich immer da sind, denen ich aber nur selten so bewusst und ausdauernd lausche. "Zulassen, nach innen hören, wahrnehmen". So schlicht lauten die ersten Anweisungen unserer geistlichen Begleiter. Sie leiten den Kurs, führen uns ein in die Meditation und unterstützen uns in einem kurzen täglichen Einzelgespräch. "Beobachte deine Gedanken", heißt es, "und dann lass sie weiterziehen, ohne dass du dich mit ihnen beschäftigst".

Hier zählt nur die Gegenwart, das "Jetzt", sonst nichts. Und ich stelle schnell fest, wie sehr meine Gedanken mit der Vergangenheit und mit der Zukunft beschäftigt sind. Kontemplation ist ein Weg, der nach innen führt. Es geht um eine innere Haltung. Meine geistliche Begleiterin sagt: "Wir lernen dabei, auf dem Beifahrersitz Platz zu nehmen und Gott das Lenkrad zu überlassen. Es geht um: Vertrauen!"

Für mich bedeutet diese Form der Meditation: Die Beziehung zu Gott einüben und langsam in ein tiefes Vertrauen hineinwachsen.

Dafür lasse ich mir Zeit. "Wenn Gott wirkt," fährt meine Begleiterin fort, "spürt man das

daran, dass die eigenen Gedanken nicht verurteilt werden und man selbst auch nicht urteilt.“
Keine Bewertung, kein vorschnelles Sortieren, meine Schubladen lasse ich geschlossen.

Nach zehn Tagen brechen wir das Schweigen. Ich fühle mich anders. Verbunden mit den Menschen hier, mit denen ich doch kein Wort gewechselt habe. Verbunden auch mit einer größeren Kraft, die ich für mich Gott nenne. Diese Verbundenheit präge ich mir ein. Viele fragen mich, warum ich das mache. Weil ich dort etwas wiederfinde, das im Alltag oft verloren geht: das Vertrauen, nicht alles selbst lenken zu müssen. Nicht jedem Gedanken nachzulaufen, sondern einfach da zu sein, vor Gott.

Ich wünsche Ihnen solche Momente des Innehaltens auf Ihren ganz eigenen Wegen.
Momente, in denen innere Ruhe und Frieden wachsen können.

(Ende WDR 4, Verabschiedung für WDR 3 und 5:)
Herzlich grüßt Sie Thomas Warnke, Pfarrer aus Detmold.

Redaktion: Landespfarrerin Petra Schulze