



Katholische Kirche  
im WDR

Katholisches Rundfunkreferat beim WDR  
Wallrafplatz 7  
50667 Köln  
Tel. 0221 / 91 29 781  
Fax 0221 / 27 84 74 06  
www.kirche-im-wdr.de  
E-Mail: info@katholisches-rundfunkreferat.de

Die Text-Rechte liegen bei den Autoren und beim Katholischen Rundfunkreferat. Verwendung nur zum privaten Gebrauch!

Kirche in WDR 3 | 24.02.2014 07:50 Uhr | Peter Krawczack

## Die großartige Stille

Guten Morgen, liebe Hörerinnen und Hörer!

Im November des vergangenen Jahres war ich "dann mal für 5 Tage weg"

und habe mich auf etwas Unbekanntes eingelassen:

Schweigeexerzitien in der Tradition des Ignatius auf der Insel Langeoog.

Was Exerzitien sind, fragen Sie sich?

Nun, übersetzt bedeutet Exerzitien erst einmal »Übungen«.

Aber es geht nicht um körperliche, sondern eher um geistliche Übungen.

Sie gehen zurück auf Ignatius von Loyola, der als spanischer Offizier bei der Belagerung von Pamplona verwundet wurde. Lange Zeit hütete er das Krankenbett im väterlichen Schloss. In seiner Langeweile fing er an, die Bibel und eine Sammlung von Heiligenlegenden zu lesen. Ein erfahrener Exerzitienmeister schreibt hierzu:

Sprecher:

"Allmählich gingen ihm die Augen auf. Einige Wochen später bekehrte er sich so zu Jesus Christus, dass er sein Leben ganz nach Ihm gestalten wollte. Wenige Kilometer von Montserrat ließ er sich nieder und lebte in der Nähe von Menresa ein Jahr lang in einer Höhle. Später verlangte es ihn, die Gnaden seiner Wüstenerfahrung weiterzugeben. Als er über die Durchführung nachdachte, kam ihm die Idee der Exerzitien. ... Wer allein in die Wüste geht, macht oft große Umwege bis er zum Wesentlichen geführt wird.

Die Wüste ist ein Ort der Begegnung mit Gott und sich selbst. Die Exerzitien sind eine begrenzte und geführte Wüstenerfahrung."

Auf eine Wüstenerfahrung im Schweigen hatte ich mich da also eingelassen.

Ich gestehe: Ich war anfangs unsicher, ob es das Richtige für mich ist:

Schweigen, Stille aushalten, Wüste. Auch wenn meine Wüste für diese Tage die Küste der Insel Langeoog war. Aber es war eine Erfahrung, die ich schon immer mal machen wollte und ich möchte Ihnen gerne erzählen, wie es war.

Unser Tag war klar strukturiert: um 7:15 Uhr eine halbstündige Schweigemeditation, dann ein Schweigegang zum naheliegenden Strand.

Nach dem Frühstück gab es einen Impuls für den Tag, der viel Zeit zur Begegnung mit sich selbst bot.

Im Laufe des Tages hatte dann jeder der Teilnehmenden ein 45-minütiges Einzelgespräch mit Lisa oder Markus, unseren beiden Exerzitenmeistern.

In den Übungen habe ich eine Entdeckungsreise der ganz besonderen Art machen dürfen: Ich habe die Stille gehört und Kostbares wiederentdeckt.

Ich habe mit allen Sinnen wahrgenommen und verkostet.

Ein für mich sehr wichtiger Psalmvers aus einem Impuls für den Tag lautete:

"Komm wieder zur Ruhe meine Seele, denn der Herr hat dir Gutes getan!" (Ps 116,7)

Beim zur Ruhe kommen hilft das Schweigen ungemein.

Und das Gefühl des ersten Frühstücks im Schweigen?

Ein intensiverer Geschmack als sonst und geringere Essgeschwindigkeit, kombiniert mit einem frühen angenehmen Sättigungsgefühl.

Die unendliche Weite des Meeres, ließ mich die eigene Begrenztheit spüren.

Aber die Weite gab mir auch die Gewissheit, dass ich Teil des Ganzen bin.

Mit diesen Eindrücken habe ich nach fünf Tagen die Insel verlassen. Danach wieder Alltag. Trubel statt Schweigen. Großstadt statt Strand.

Und: was konnte ich mitnehmen aus meinen ersten Schweigeexerziten?

Ein Hinweis von Lisa in einem Begleitungsgespräch war:

Nicht zuviel vornehmen, nur etwas leicht Überschaubares;

die kleinen Schritte tun und den kleinen Schritten trauen.

So sollte ich mir die kleinstmögliche Aufgabe vornehmen, die ich zuhause umsetzen wollte.

Und so habe ich es gemacht: eine kleine Ecke in meinem Arbeitszimmer habe ich mir eingerichtet: eine Kerze, ein Kreuz und ein bisschen Sand von der Insel. Hier bete ich morgens in Ruhe einen Psalm.

Es muss ja nicht immer gleich eine Insel sein; aber ich wünsche Ihnen - nicht nur für heute - Orte der Ruhe.

Trauen Sie den kleinen Schritten; ja trauen Sie sich selbst. Und trauen sie Ihm.

Das wünscht Ihnen Peter Krawczack aus Düsseldorf.

Franz Jalics, Kontemplative Exerzitien. Eine Einführung in die kontemplative Lebenshaltung und in das Jesusgebet, Würzburg 102006, 34-35.