

16.10.2014 um 06:30 Uhr

hr2 ZUSPRUCH



Ein Beitrag von

Dr. Anke Spory,

Evangelische Pfarrerin, Bad Homburg-Gonzenheim

Der dunkle Vogel Unruhe

Immer mehr Menschen suchen in Klöstern für einige Tage die Ruhe und Stille. Zwischen alten Mauern, dem Kreuzgarten und den oft schönen Parkanlagen kann die Seele wieder zur Ruhe kommen. Auch ich ziehe mich hin und wieder für ein Wochenende in ein Kloster zurück. Gerne fahre ich auf den Schwanberg, in der Nähe von Würzburg. Dort leben Schwestern der evangelischen Communität Casteller Ring zusammen. Sie kommen mehrmals am Tag zu Gebeten in der Kirche zusammen und laden Menschen ein, für eine kürzere oder längere Zeit am Leben und dem Alltag der Communität teilzunehmen.

Das Besondere ist für mich an diesen Tagen die Stille. Kein Handy, kein Telefon, keine Ablenkung von außen. Ganz besonders mag ich, wenn beim Essen nicht gesprochen wird. Dann erfahre ich etwas, was im Alltag so leicht untergeht: Dass Essen nicht nur satt machen soll, sondern wirklich nährend ist. Aber: Es fällt mir nicht immer leicht, mich auf die Stille einzulassen. Vor allen Dingen nicht, wenn ich gerade angekommen bin. Wenn es außen einmal wirklich still und ruhig wird, merke ich erst, wie unruhig ich innerlich bin.

Christian Morgenstern hat einmal geschrieben: Über den Wassern deiner Seele schwebt unaufhörlich ein dunkler Vogel: Unruhe. Dieser Satz beschreibt meine Erfahrungen zu Beginn eines Klosteraufenthaltes. Unruhig bin ich, weil ich im Gedanken dabei bin zu klären, ob ich noch etwas zu erledigen habe. Weil ich darüber nachdenke, was ich möglicherweise vergessen habe. Und dann, nach einigen Stunden, macht sich die Unruhe der Seele bemerkbar. Gefühle, die lange keinen Platz hatten, spüre ich auf einmal. Ich bin mir selbst, dem Wechsel zwischen Licht und Schatten, viel mehr ausgesetzt. Das ist nicht immer angenehm, manchmal tut es sogar weh. Aber vielleicht ist das der Grund, wieso ich doch immer wieder gerne in ein Kloster gehe. Weil ich merke: Nur mit allem, was in mir ist, bin ich ein ganzer Mensch. Nur, wenn ich alles so sein lassen

kann, ohne es wegzudrängen bin ich wirklich lebendig.

Oder: Um es mit den Worten von Christian Morgenstern zu sagen: Erst dann, wenn ich den dunklen Vogel der Unruhe annehme, ihm eine Platz anbiete, kann er das Flattern aufhören und still werden. Um die dunklen und hellen Seiten in sich anzunehmen oder die eigene Unruhe zu spüren, hilft es manchmal, sich zurück zu ziehen. Aber es muss nicht immer ein Kloster sein. Manche Menschen nehmen sich Auszeiten, gehen wandern, hören ein Konzert.

Auch im Alltag kann ich mich für einen kurzen Moment besinnen und durchatmen. Was spüre ich gerade? Wo bin ich mit meinen Gedanken? An welchen Stellen ist mein Körper angespannt? Diese einfachen Fragen helfen, wacher zu werden für das, was da ist. In diesen Momenten beschäftige ich mich nicht mehr mit dem, was vergangen ist, was ich alles vergessen haben könnte oder mit dem, was in der Zukunft liegt. So lässt sich der dunkle Vogel der Unruhe annehmen. Und das heißt, in der Gegenwart zu sein.