

Aus **EiNS** – Das Magazin der Evangelischen Allianz Deutschland  
Deutsche Evangelische Allianz  
Evangelisches Allianzhaus  
Esplanada 5-10a  
07422 Bad Blankenburg

## **Der wunderbare Klang der Stille Warum Einkehrzeiten so wichtig sind Von Dr. Reinhard Deichgräber**

Von Einkehrtagen spreche ich gerne in Superlativen: Nichts ist schöner, nichts ist wichtiger, nichts ist heilsamer als eine Reihe von Tagen der Stille. Vieles könnte ich ohne Schaden entbehren, aber ein Leben ohne regelmäßige Einkehr kann ich mir schlecht vorstellen. Oft spüre ich es geradezu körperlich: Du brauchst jetzt eine Zeit des Nichtstuns, wie die Jünger, denen Jesus einige Tage der Ruhe in der Einsamkeit verordnete. Meine Erfahrung klingt zusammen mit der Stimme meines Herzens. Meine Seele, die sich nach Gott sehnt, weiß, was mir am meisten fehlt.

Ich liebe die Stille, ihren wunderbaren Klang, ihre heilende Wirkung. Aber ich fürchte sie auch. Ich weiß, sie kann mir zur Last werden. Ich weiß, ihre Segnungen werde ich nur empfangen, wenn ich bereit bin, den Weg durch die Wüste anzutreten, mich auch meinen eigenen Schwächen zu stellen.

### **Wie können Einkehrtage aussehen?**

Welche Möglichkeiten stehen mir offen? Zunächst bieten sich Meditationstagen oder Exerzitien an, zu denen Klöster und Einkehrhäuser einladen. Hier kann ich in der Gemeinschaft Gleichgesinnter meine Einkehrtage halten. Manche dieser Angebote richten sich an Anfänger, andere an Fortgeschrittene. Manche Häuser üben bewusst christliche Formen der Einkehr, andere sind allgemein religiös orientiert. Neben der Teilnahme an solchen Freizeiten steht eine zweite, schöne Möglichkeit: Einzelexerzitien. Ich bin frei in der Wahl des Zeitraums und der Dauer meiner Einkehrtage und kann mich auf Fragen und Themen konzentrieren, die sich mir gerade jetzt aufdrängen.

### **Wo kann ich solche Einkehrtage für mich allein halten?**

Vielleicht kenne ich einen ruhigen Ort, den ich liebe, etwa eine abgelegene Ferienwohnung, die mir für meine Zeit der Stille als Einsiedelei dient. Wichtig ist nur, dass ich hier wirklich Abgeschiedenheit erfahren kann und durch nichts in meiner Ruhe gestört werde. Besonders schön sind Plätze, die mir auch ein ruhiges Sitzen im Freien oder stille Spaziergänge in einer die Meditation fördernden Landschaft ermöglichen.

Eine Alternative zu dieser Möglichkeit bieten viele Einkehrhäuser und Klöster. Die meisten nehmen auch Einzelgäste auf, bieten die Möglichkeit zur Teilnahme an Gottesdiensten oder Tagzeitengebeten. Das Stundengebet ist eine vorzügliche Hilfe; es gibt den Einkehrtagen eine Struktur, die mir in meinem Verlangen nach Stille hilft. Meistens findet man in solchen Häusern auch Möglichkeiten zur persönlichen Anleitung und zur Seelsorge. Wer in die Wüste geht, braucht einen erfahrenen Begleiter, zumal wenn er noch kaum eigene Erfahrungen gemacht hat.

### **Wie lange sollten solche Einkehrtage dauern?**

Ein Minimum ist wohl eine Dauer von drei Tagen, ohne die Tage der An- und Abreise. Ein Wochenende ist zwar nicht wertlos, führt aber nicht so sehr in die Tiefe wie eine längere Einkehrzeit. Allerdings: Je länger sie währt, desto dringlicher stellt sich die Frage nach Anleitung und Begleitung.

## **Die Gestaltung eines Einkehrtages**

Wie kann ich den einzelnen Tag gestalten?

Ich beginne den Tag mit einem Morgengebet. Wenn ich mich nicht einfach dem Morgengebet einer Gemeinschaft anschließen kann, wähle ich eine schlichte Form: ein Morgenlied oder einen erfrischenden Choral; einen Psalm; eine biblische Lesung; ein Gebet, das Vaterunser, den Segen.

Am Vormittag lese ich gründlich meinen Text für diesen Tag. Ich lese ihn laut, immer wieder, lese mich in die biblische Geschichte ein. Ich versuche meinen Text wachsam und mit allen Sinnen wahrzunehmen: Ich lausche dem Klang ihrer Worte; sehe die Geschichte vor mir wie die Bilder eines Films. Ich vergegenwärtige mir die einzelnen Szenen, spüre, fühle, schmecke, rieche. Die Geschichte soll meine Geschichte werden.

Irgendwann ist es fürs erste genug. Ich gehe nach draußen, mache einen Spaziergang - langsam, genießend, aufmerksam wahrnehmend. Irgendwann mag mir mein Text wieder in den Sinn kommen. Im ruhigen Gehen bewege ich ihn in meinem Herzen.

Zur Mittagszeit halte ich ein kurzes Mittagsgebet - und ausgiebig Mittagsruhe; unser Schlaf-Defizit macht sich in Einkehrtagen bemerkbar ...

Am Nachmittag wende ich mich wieder meinem Text zu, frage mich, welche Einsichten ich gewonnen habe, welche Schlüsse für meine Lebensgestaltung aus meiner Meditation erwachsen sind, notiere mir Wichtiges, halte dann ein Abendgebet.

Im weiteren Verlauf des Abends höre ich gerne ein passendes Musikstück, lese einen Abschnitt aus einem geeigneten Buch; keine schwere geistliche Kost, sondern Erzähltexte, die mich im guten Sinn des Wortes unterhalten. Vielleicht lockt es mich auch noch einmal nach draußen. Gerade die Abendruhe, die sich langsam über die Landschaft ausbreitet, hilft mir zum Stillwerden und zur Konzentration. Mit einem schlichten Nachtgebet schließe ich den Tag.

Bin ich in der Gestaltung meiner Einkehrtage anfangs eher vorgegebenen Mustern gefolgt, werde ich je länger je mehr meinen eigenen Stil finden. Wichtig ist ein gesundes Maß an Konsequenz. Vor allem der Anfänger tut gut daran, an solchen Tagen wirklich anders zu leben als sonst: ohne Telefon, ohne Zeitungen, Fernsehen oder Mobiltelefon. Der Lebensstil sei so einfach, wie es ohne Anstrengung und Gewalttätigkeit möglich ist. Gottes Wahrheit ist einfach, Gott selbst ist der Einfache, und wer dem Einfachen begegnen möchte, lebe einfach!

Bestandteil eines Einkehrtages sind biblische Meditationen. Er, der "das Wort" ist, ist "Fleisch geworden". Dieser Bewegungsrichtung möchten wir entsprechen, indem uns das geschriebene Wort "in Fleisch und Blut übergeht". Je mehr ich mich in lebendigem Umgang auf solche Texte einlasse - schweigend, hörend, lauschend, fühlend, spürend, schauend, probierend, schmeckend, genießend und manchmal sicher auch erleidend -, desto mehr werde ich das Wort der Bibel lieb gewinnen. Ich gewinne einen Schatz kostbarster Juwelen. Die Worte, die Geschehnisse, die Gestalten der Bibel werden in mir lebendig, sind in meinem Herzen präsent; entfalten dort ihre heilsame Wirkung und geben mir Freude, Geduld, Zuversicht, Klarheit. Sie geben mir einen Reichtum, von dessen Trostkraft ich gerade in schwierigen Zeiten, auf Durststrecken zehren kann.

## **In Gottes Gegenwart leben**

Jeder von uns spielt in seinem Leben eine Fülle von Rollen, wie Gesellschaft und Familie, Berufs- und Freizeitwelt sie uns vorgeben. In buntem Wechsel sind wir Vater, Mutter, Nachbar, Lehrer, Kirchenvorsteher, Verkehrsteilnehmerin, Unternehmer, Fußballspieler. Manche unserer Rollen spielen wir mit Witz und Leidenschaft, andere eher lustlos und halbherzig. Wenn jemand in seiner Rolle ganz

aufgeht, wird ihm oder ihr meistens Anerkennung zuteil. Vergessen wird dann allerdings nur zu leicht, dass alle unsere Rollen Variationen eines einzigen Themas sind: des Menschseins.

Menschsein aber heißt auf Gott ausgerichtet sein. Als Menschen können wir gar nicht anders, wir müssen uns dem Licht zuwenden. Wir suchen nach Sinn, nach Klarheit, nach Zufriedenheit, nach Glück. Selbst ein Mensch, der in abgrundtiefer Verzweiflung seinem Leben ein Ende machen möchte, sucht dabei immer noch sein Glück, hofft auf ein Ende all seines Unglücks.

So sind wir immer unterwegs zum Ursprung aller Freude, zu Gott. Allerdings sind wir Menschen eigentümlich gebrochen. Wir können uns selbst im Wege stehen, unsere Ausrichtung auf Gott verkennen, verfehlen, vergessen, verdrängen. Wachsamkeit, Achtsamkeit und Behutsamkeit sind Tugenden, die sich bei uns nicht von selbst verstehen.

Einkehrtage sind darum Tage, in denen wir uns unserer eigenen Bestimmung aufs Neue vergewissern. Einkehrtage dienen der Selbstprüfung und Kurskorrektur. Ihre Themen mögen dabei auch die Fragen betreffen, die sich uns aus unseren "Rollenspielen" stellen. Zuerst geht es jedoch immer um unser Menschsein. Und erste Notwendigkeit, oberstes Gebot ist die Grundausrichtung unseres Lebens. Darum steht bei Einkehrtagen eine ganz allgemeine, grundlegende Thematik am Anfang: die Begegnung mit Gott, dem Schöpfer des Universums. Die Ausrichtung unseres Lebens auf unseren Ursprung und unser Ziel. Die Orientierung an Hand des Kompasses der Freude, der uns den Weg weist durch das Gestrüpp unseres Alltags.

So üben wir in diesen Tagen an Hand entsprechender biblischer Erzählungen die Aufmerksamkeit für die Gegenwart Gottes. Wir üben dabei nicht eine religiöse Methode, die uns das Erlebnis der Nähe Gottes garantiert. Wir üben ganz einfach die Gelassenheit, die den Plunder solchen Methodenaberglaubens fröhlich fahren lässt. Wir üben die religiöse Elementargebärde der Ehrfurcht. Ja, wir stimmen Leib, Seele und Geist, mit einem Wort: uns selbst wie ein Instrument, das vor dem Spiel auf einen Grundton gestimmt wird. Der Grundton aber, nach dem wir unser Instrument stimmen, ist der Ton der Güte. Und dazu braucht es Zeit und Geduld.

### **Wenn alles zuviel wird**

Die meisten von uns tun viel zuviel. Wir reden viel von Kreativität und sind am Ende gerade nicht schöpferisch, sondern erschöpft.

Eine neue Wortgruppe ist seit gut 30 Jahren in Umlauf gekommen: Stress, stressig, gestresst. Oder weiter gesteigert: total gestresst. Neue Wörter entstehen nie ohne Grund. Sie signalisieren neue Wirklichkeiten oder zumindest ein neu entstandenes Bewusstsein.

Keiner findet diese Welt, in der wir ständig überfordert sind, schön, niemand hat es so gewollt, also ist auch niemand dafür verantwortlich. Und doch lässt sich nicht bestreiten: Der Stress ist selbstgemacht. Wir verwünschen ihn und brauchen ihn offenbar doch zu unserem Wohlbefinden.

Eine Phänomenologie der Stress-Situationen ist eigentlich nicht notwendig. Wir brauchen nur in unser Leben zu schauen, in einen ganz normalen Tag. Wir sind Sklaven eines ewigen "Muss", das von früh bis spät auf uns einstürmt. Von allen Seiten spüren wir den Druck: als ökonomischen Druck, als Leistungsdruck, als Konkurrenzdruck, als Zeitdruck, als Erwartungsdruck, und selbst in unserer freien Zeit geraten wir manchmal unter - "Erlebnisdruck".

In dieses grässliche Gemisch fließt dann aber noch eine ganz besonders übelriechende Substanz ein: der moralische Druck, der unser Tun und Lassen bestimmt. Niemand denke, die säkulare, liberale Welt ließe uns mehr Freiheit als die traditionelle Bürger- und Kirchenmoral. Es scheint fast so, als seien lediglich ein paar Inhalte ausgewechselt. Zwar kommt dort kaum jemand mehr für seine Vergehen in eine jenseitige Hölle. Aber dafür brennt die Hölle der öffentlichen Meinung mit ihrem Konformitätszwang, mit ihrem gnadenlosen Perfektionismus und ihren unbarmherzigen Urteilen umso

heißer. In diesem Klima gedeiht die Angst: die Angst, etwas falsch zu machen; die Angst, nicht mehr "in" zu sein; die Angst, etwas zu verpassen; die Angst, nicht so kreativ, spontan, authentisch, identisch und sonst was zu sein, wie es die Regeln der "correctness" von uns verlangen.

Erschöpfung ist zuerst immer auch ein körperliches Phänomen: Müdigkeit, Lustlosigkeit, Gereiztheit. Alles ist immer viel zuviel. Einkehrtage sind deshalb zuallererst Tage der Erquickung, der Erholung und Erneuerung. Wer zur Einkehr fährt, verlässt - hoffentlich! – das Land des allgegenwärtigen Müssens und tritt ein in eine andere Welt, über deren Pforte die Einladung Jesu steht: "Kommt, ihr Mühseligen und Beladenen. Ich will euch erquicken!"

Dr. Reinhard Deichgräber war Dozent am Missionsseminar in Hermannsburg. Er ist profilierter Buchautor und lebt im Ruhestand in Malente/Schleswig-Holstein. Dieser Artikel ist eine gekürzte und bearbeitete Version aus dem Magazin AUFATMEN 3/2000 [www.aufatmen.de](http://www.aufatmen.de)

Mit freundlicher Genehmigung des Bundes-Verlag GmbH, Witten

Aus EiNS – Das Magazin der Evangelischen Allianz Deutschland  
Deutsche Evangelische Allianz  
Evangelisches Allianzhaus  
Esplanada 5-10a  
07422 Bad Blankenburg  
[www.ead.de](http://www.ead.de)