

Kloster Wennigsen

Haus für Stille und Begegnung



Kloster
Wennigsen



Foto: Barbara Bönecke-Siemers

Inhalt

Editorial	1
Mich ruft zuweilen eine Stille	2
Am Meer	4
Hineinhorchen	5
Was erwartet Sie im Kloster	7
Freie Plätze	7
Hinweise	7

Liebe Freund*innen und Weggefährt*innen des Klosters Wennigsen, liebe Interessierte!

Schön, dass Sie in unseren neuen Newsletter hineinlesen. Wie immer steht ein Thema im Mittelpunkt, in dieser Ausgabe: Meditation und Stille. In der Geistlichen Frauengemeinschaft und unter den Kursleiter*innen sind wir damit im Gespräch und einige von uns sind bereit, davon mitzuteilen. Seien Sie gespannt! Die Reihe Meditation wird in den nächsten Newslettern fortgesetzt.

Wir freuen uns, dass wir seit Pfingsten wieder ins Kloster einladen können. Mehr dazu auf Seite 7. Das Programm für 2022 ist fertiggestellt, die Veröffentlichung wird vorbereitet. Fühlen Sie sich eingeladen!

Bleiben Sie behütet!
Wir grüßen Sie herzlich,

Ihre Mareile Preuschhof, Äbtissin
und die Frauengemeinschaft des Klosters



Foto: B. Bönecke-Siemers

Mich ruft zuweilen eine Stille

**„Mich ruft zuweilen eine Stille,
die alles Tönen überschweigt,
bis ein geheimnisvoller Wille
sich über meine Seele neigt...“**

Gertrud von Le Fort

Wenn eine Stimme rief, entspräche das unserem Alltagsverständnis. Wenn die Stille ruft, klingt es geheimnisvoll. Wie leicht ist dieser stille Ruf mit den ungezählten Möglichkeiten unseres multimedialen und konsumorientierten Zeitalters zu überhören? Es kann aber auch ganz persönliche, biographische Gründe geben, die Stille zu meiden:

Es gibt Menschen, die v.a. in der Kindheit schlechte Erfahrungen mit Stille gemacht haben, einer „malignen“ Stille, bei der Stille als Strafe eingesetzt wird, wenn Mutter oder Vater dem Kind grollten und sich ins Sprachlose entzogen oder die Eltern untereinander Streit hatten und bedrückendes Schweigen die Atmosphäre bestimmte. Oder auch die lähmende Stille, die sich über kindliche Missbrauchserfahrungen breitet, oft Jahre oder Jahrzehnte lang. Stille ist dann mit Ängsten verknüpft, die man nicht noch einmal erleben möchte. Aber selbst die häufige Aufforderung: „Sitz endlich mal still!“ macht Stille bis ins Erwachsenenalter nicht unbedingt attraktiv.

Wenn wir aber der Stille weiträumig aus dem Wege gehen, kann das Folgen haben für Leib und Seele:

Gerade Menschen, die sehr engagiert sind, schnell „anspringen“, geraten nicht selten in ein Burnout, einen Herzinfarkt oder eine andere einschneidende Krankheit oder Lebenskrise. Diese Situationen sind aber oft zugleich auch Fenster für die Sehnsucht, ihren dahinrasenden Lebenszug zu verlangsamen oder die Richtung zu korrigieren. In Rehakliniken gibt es entsprechende Programme, die Entspannung fördern und Schmerzen lindern helfen. Schulungen in Entspannung und Achtsamkeit, z.B. das MBSR-Training, haben sich inzwischen auch bei uns als hilfreiche Ergänzung zur Schulmedizin etabliert.

Wenn Gertrud von Le Fort davon spricht, dass die Stille ruft, ahnt man freilich, dass sie auch eine spirituelle Dimension enthält. Die Übergänge sind, so glaube ich, gleitend. Für Menschen, die Stilleangebote z.B. im Rahmen der Erwachsenenbildung wahrnehmen, ist es oft leichter, von den körperlichen als von den spirituellen Erfahrungen zu sprechen. Denn es bedarf einiger Übung, dafür die passenden Worte zu finden. Die Enttäuschung über eine eher verstandesmäßige und/oder dogmatische Verkündigung in den Kirchen spiegelt den Wunsch nach eigenen Gotteserfahrungen wider. Anscheinend suchen die Menschen mehr, als „nur“ ein Entspannungsverfahren zu lernen.

Mich ruft **zuweilen** eine Stille. Es gibt offenbar Fenster, die sich öffnen und von denen sich Menschen angezogen fühlen.

Da ist es dann wichtig, eine Brücke zu schlagen von der „lauten“ Alltagswirklichkeit in diesen besonderen Raum der Stille. Die Coronazeit hat uns gezeigt, dass viele Menschen mit einer angeordneten Stille überfordert waren und einen guten Kontext gebraucht hätten, sich in positive Stille einzuüben. Zum Glück ist jetzt mit dem Öffnen von Gruppen diese Gelegenheit wieder gegeben.

„Erst
das Schweigen
tut das Ohr auf
für den inneren Ton
in allen
Dingen.“

Romano Guardini



Foto: Barbara Bönecke-Siemers

Es liegt im Stillsein
eine wunderbare Macht
der Klärung,
der Reinigung,
der Sammlung
auf das Wesentliche.

Dietrich Bonhoeffer

Fortsetzung: Mich ruft zuweilen eine Stille

die alles Tönen überschweigt....

Wer sich gleich aufs Kissen oder Bänkchen setzt, macht bisweilen die deprimierende Erfahrung, dass alle äußeren Töne und die inneren noch mal mehr so laut klingen, dass das Überschweigen nicht gelingt, und mag mit R. M. Rilke seufzen:

*„Wenn es nur einmal so ganz stille wäre,
wenn das Zufällige und Ungefährere verstummte
und das nachbarliche Lachen,
wenn das Geräusch, das meine Sinne machen
mich nicht verhinderte am Wachen...“*

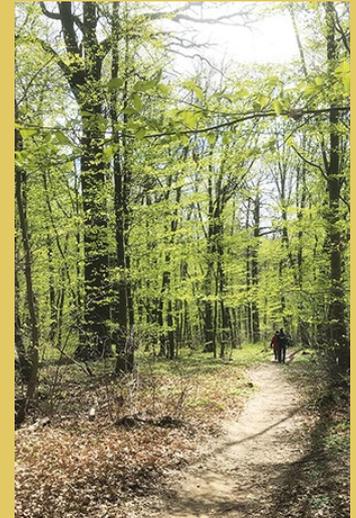
Es gibt deshalb im Kloster Wennigsen verschiedene „Transitangebote“, um vom Alltag in die Stille zu gelangen, sozusagen ein Geländer für den unruhigen Geist. Alle ermöglichen die „Entdeckung der Langsamkeit“, eine Intensivierung des Selbstbezugs und eine Öffnung für das Eine, von dem ich Teil im Tun und Lassen bin.

- Die GARTENGRUPPE oder die GARTENEXERZITIEN: im bewusst langsameren Tun in Kontakt kommen mit der eigenen Bewegung, verbunden mit der Natur als Schöpfung, von der ich selbst ein Teil bin.
- PILGERN: im Gehen den eigenen Rhythmus finden und lauschen auf die Stille im Wald, auf die Stille zwischen zwei Steinen, auf die Stille, mit der ein Blatt zu Boden segelt.
- LEIBARBEIT: in Feldenkrais oder Qigong sich mit Bewegungen erkunden. Sie führen zu mehr Bewusstheit und helfen die Energien zu spüren und zu ordnen, bis sich der Leib ganz und heil anfühlt.
- KALLIGRAPHIE: im kunstvollen Gestalten von Buchstaben den zu schreibenden Text verinnerlichen.
- TRAUERUNTERSTÜTZUNG, die einlädt, die als Leere gefürchtete Stille auch als heilsamen Raum zu entdecken, in dem alle Gefühle sein dürfen, lindernd sich ordnen und sich so eine neue Verbundenheit zwischen Verstorbenen und Lebenden aufbauen kann.
- IKONEN, die es in Wennigsen in beiden Meditationsräumen gibt, können als Tore in die Stille erlebt werden, die die Begegnung mit dem Göttlichen emotional anreichern und den Raum öffnen für das unsichtbare – unbegrenzte göttliche Geheimnis.
- Das HERZENSGEBET: eine gute Möglichkeit, die Verbundenheit mit dem Göttlichen nicht nur in der Meditation, sondern auch in Alltagssituationen zu pflegen und so das ganze Leben in der Anbindung an den göttlichen Urgund zu erfahren.

...bis ein geheimnisvoller Wille, sich über meine Seele neigt.

Auf all diesen Wegen kann es geschehen, dass der eigene Wille, die eigenen Gedanken und Gefühle, die eigenen Probleme, Bedürfnisse, Pläne, Befürchtungen und Hoffnungen sich wandeln, ihren „Biss“ verlieren, ja bisweilen aufhören, und ich mich in der göttlichen Gegenwart eingebettet vorfinde. Die Stille kann dann mal nach Frieden, ein anderes Mal nach Freude oder Liebe, nach Zuhause oder nach Einssein schmecken. In dem Moment können wir vielleicht Dorothee Sölles Erfahrung mit Leib und Seele zustimmen: *„Am Ende unserer Suche und Frage nach Gott steht keine Antwort, sondern eine Umarmung.“*

Ina König



Gott sagt:
„Alles was du tust,
kann ein Weg zu mir sein,
wenn du es nur so tust,
dass es zu mir führt.“

M. Buber

Am Meer



Foto: Barbara Bönecke-Siemers

Am Meer

Ich spüre den Sand unter meinen Füßen und nehme ihn wahr. Mal ist er trocken und warm, mal ist er feucht und kühl. Tiefatme ich ein und lasse die salzige Luft in meine Lungen fließen. Langsam strömt mein Atem wieder heraus. Das Rauschen der Wellen erreicht mein Ohr und ich spüre Kräfte durch mich hindurchfließen, die eine ganz besondere Verbundenheit mit der Natur, mit dem Göttlichen in sich tragen. Alle Sinne sind angesprochen und können sich gleichzeitig ergeben und öffnen für das Unbekannte, Neue, Stärkende. Das Auge sieht das Meer und ergibt sich in die Weite des Horizonts. Nase und Mund riechen und schmecken die Luft, Salz und Jod. Die Haut spürt den Wind und lässt sich von ihm streicheln.

So ist alles ein Eintauchen und Ergeben in das große Ganze. Ein Nehmen und Loslassen und Spüren, wie ich getragen und gestärkt werde. Ich liebe auch das Loslassen, das Teilen all dessen, was ich an Einsicht, an Zusage und Stärkung von Gott geschenkt erhalten habe, und öffne mich dann weit mit Armen und Sinnen. Dann fühle ich mich ganz mit mir, mit Gott und mit den Menschen in der Welt verbunden. Ein Gefühl, das mich mit Glück und Frieden füllt und ankommen lässt.

Swantje Rahn

Wenn man ans Meer kommt
soll man zu schweigen beginnen
bei den letzten Grashalmen
soll man den Faden verlieren
und den Salzschaum
und das scharfe Zischen des Windes
einatmen
und ausatmen
und wieder einatmen
Wenn man den Sand sägen hört
und das Schlurfen der kleinen Steine
in lagen Wellen
soll man aufhören zu sollen
und nichts mehr wollen wollen nur Meer
Nur Meer

Erich Fried

Still sein

Still sein,
Raum lassen
für ein Sehnen
das Atem holen will.

Still sein
Auf den Grund sinken,
der den Schmerz
nicht fürchtet.

Still sein.
Das All finden
in der Haut
des Tropfens.

Giannina Wedde



Foto: Barbara Bönecke-Siemers

Hineinhorchen

„In mir gibt es einen ganz tiefen Brunnen. Und darin ist Gott. Manchmal ist er für mich erreichbar. Aber oft liegen Steine und Geröll auf dem Brunnen und dann ist Gott begraben. Dann muss er wieder ausgegraben werden. Ich stelle mir vor, dass es Menschen gibt, die beim Beten die Augen zum Himmel erheben. Sie suchen Gott außerhalb ihrer selbst. Es gibt auch andere, die den Kopf senken und in den Händen verbergen; ich glaube, diese Menschen suchen Gott in sich selbst.“

Was die junge Niederländerin Esther, genannt Etty Hillesum am 26.8.1941 in ihr Tagebuch¹ schreibt, ist vermutlich eine Erfahrung, die viele Menschen auf ihrem spirituellen Weg kennen: Immer wieder neu die Verbindung zum Göttlichen suchen, vielleicht auch herstellen – obwohl sie schon da ist... Immer wieder neu mein Leben als Geschenk Gottes begreifen und mich mit allen Kreaturen eingebunden fühlen in die Schöpfung – mit ihr im Einklang leben.

An manchen Tagen scheint es einfach zu sein, diese Verbindung wahrzunehmen, an anderen fühle ich mich verloren im unendlichen Universum. Zu allen Zeiten haben die geistlichen Lehrer gewusst, wie heilsam die Stille sein kann. Sie birgt in sich das Potential, mich in die Verbindung zu führen mit mir selbst, mit der Schöpfung, die mich umgibt und mit Gott. Wenn ich still werde, dann öffne ich mich für Gott. Einen Moment nichts tun, stille sein, bei mir bleiben, in mich hören.

Bei Etty Hillesum lese ich: „... Ich kann überhaupt nicht gut knien, ich geniere mich irgendwie. Warum? Wahrscheinlich, weil es in mir auch eine kritische, rationale, atheistische Seite gibt. Und doch ist ab und zu ein großer Drang in mir, mich niederzuknien, mit den Händen vor dem Gesicht, und auf diese Weise Frieden zu finden und nach einer verborgenen Quelle in mir zu lauschen.“ (29.4.1941)

Etty kam 1914 in einer jüdischen, nicht praktizierenden Familie zur Welt. Fast unberührt von äußeren Einflüssen wie religiösen Gemeinschaften oder Prägungen baut sie eine ganz persönliche Beziehung zu Gott auf. Ihre Tagebucheinträge geben uns einen Eindruck ihres geistlichen Weges von 1941 bis zur Internierung im Lager Westerbork; von wo sie 1943 nach Auschwitz deportiert wurde und am 30. November im Alter von 29 Jahren umkam.

Ihre Tagebücher, die 1981 in niederländischer Sprache und 1983 in Auszügen in deutscher Übersetzung erschienen, zeugen von einem inneren Reichtum und ihrer Begabung und Fähigkeit, ihre Erfahrungen zu Papier zu bringen.

Nach dem jüdisch-christlichen Verständnis ist das Herz die Mitte einer Person, der Sitz der Vernunft, des geheimen Planens und Überlegens, der Ort, wo die menschlichen Entschlüsse gefasst werden. Auf meiner Suche nach einer Form für meinen spirituellen Weg habe ich das Sitzen in der Stille für mich entdeckt. Das Herzensgebet als christliche Form der Meditation lädt ein, einen heiligen Namen oder ein Wort aus der Schrift innerlich wiederholend zu beten, im Herzen anzukommen. König Salomo bittet Gott um ein *hörendes Herz*. (1. Kön.3,9)

„Ich glaube, dass ich das tun sollte: Morgens vor Beginn der Arbeit eine halbe Stunde lang mich nach innen wenden, horchen nach dem, was in



Foto: Barbara Bönecke-Siemers

Hörst du...
alles ist still.
Alles ist Stille,
wenn du erst Stille bist.

Giannina Wedde

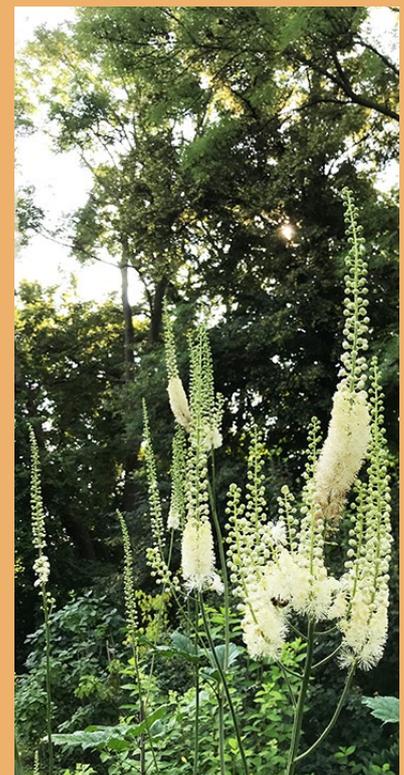


Foto: Barbara Bönecke-Siemers

¹ Zitate aus: Das Denkende Herz, Die Tagebücher von Etty Hillesum 1941-1943, Herausgegeben und eingeleitet von J.G. Gaarlandt, Rowohlt Taschenbuch Verlag, Reinbek bei Hamburg 1985

Fortsetzung Hineinhorchen

mir ist. Sich versenken. Man kann es auch als meditieren bezeichnen... Nur ist das nicht so einfach, so eine halbe stille Stunde. Das will gelernt sein. ...". (8.6.1941)

In mehreren Tagebucheinträgen wird deutlich, dass Ety Gott in sich selbst sucht und Gott in sich selbst Raum geben möchte.

„Hineinhorchen, dafür möchte ich einen guten holländischen Ausdruck finden. Eigentlich ist mein Leben ein unablässiges Hineinhorchen in mich selbst, in andere und in Gott.

Und wenn ich sage, dass ich hineinhorche, dann ist es eigentlich Gott, der in mich hineinhorcht. Das Wesentlichste und Tiefste in mir, das auf das Wesentlichste und Tiefste in dem andern horcht. Gott zu Gott.“ (17.9.1942)

Wie kann ich selbst dazu beitragen in die Sammlung zu gelangen? Was brauche ich, um mich auszurichten auf das Göttliche?

Mir tut es gut, der Stille eine feste Zeit und einen Ort zu geben. Vielleicht bietet sich der Morgen an, wenn das Haus leer wird – oder gerade der Abend, wenn ich mein Tagewerk loslassen kann? Ich finde einen ruhigen Platz in der Wohnung, zünde eine Kerze an, lese ein Wort, das mich inspiriert und verweile dann in der Stille, nehme meinen Atem wahr, komme ins Lauschen. Auch eine kleine Körperübung, das Kreuzzeichen oder eine Verneigung, wie wir es in unserer Online-Meditation miteinander getan haben, können hilfreich sein, um in die innere Zentrierung zu gelangen.

Ebenso ein achtsamer Gang in der Natur oder das Schreiben eines geistlichen Tagebuches helfen mir, heim zu mir zu finden.

Von Ety lerne ich, dass je mehr sie sich auf ihr kontemplatives, inneres Leben einlässt, je mehr sie Gott vertraut, desto stärker wird ihr Gefühl der Dankbarkeit. Wiederholt schreibt sie im Angesicht des Erlebens von Entrechtung, Verfolgung und Bedrohung: „Das Leben ist schön.“ (25.2.1942 ff) und in einem Brief vom 18.8.1943 aus Westerbork an ihre Freundin Tide: „*Mein Leben ist zu einem ununterbrochenen Zwiegespräch mit dir, mein Gott, geworden, zu einem einzigen großen Zwiegespräch.*“

Andrea Hatecke

*„Nur Stille ermöglicht uns ein Wachen,
das weit mehr ist als bloßes Wachsein.
Wachen ist Hellhörigkeit, ein Hinhorchen,
für das die Stille nicht nur Voraussetzung
ist, sondern Inhalt. Wer wirklich wacht,
horcht auf die Stille selbst – und schaudert.“*

Br. David Steindl-Rast, *Buch der Stille und der Ruhe*



Foto: Barbara Bönecke-Siemers

Ich werde lauschen
wie eine, die den Klang der
ungehörten Dinge
in ihre Mitte sehnt.

Giannina Wedde

Was erwartet Sie im Kloster?

Bis Ende des Jahres wird am Osteingang saniert. Die Sicherungskästen sind in den Keller und damit viele neue Kabel verlegt worden. Von Schädlingen zerfressene Balken wurden ersetzt. Die Wohnung 3 wird komplett saniert: neues Bad, z.T. neue Fußböden, neue Fensterbänke u.v.m. Handwerker gehen im Kloster ein und aus. Die lauten Arbeiten sind größtenteils erledigt. Natürlich ist am Wochenende Ruhe, sodass die Kurse stattfinden können. Im November wird es den ersten Kurs wochentags geben. Das Kloster sieht insgesamt ein bisschen „angeknabbert“ aus. Denn auch eine neue Brandmeldeanlage wird Zug um Zug eingerichtet. Sei's drum. Ein paar Wochen noch, dann haben wir's geschafft.

Unser Gartenprojekt (genauer nachzulesen im Newsletter Nr.14) hat es durch die Corona-Kontaktbeschränkungen nicht so leicht gehabt. Zwar gibt es eine kleine miteinander verbundene Gruppe, die regelmäßig mit Freude aktiv ist, aber es dürfen jetzt im Herbst und natürlich vor allem im Frühjahr wieder neue Menschen dazukommen. Besonders an den Donnerstagnachmittagen, 14-18 Uhr mit Gartentätigkeit, Kaffee und Apfelcrumble (o.ä.) sind Nahwohnende herzlich willkommen.

Mittlerweile haben wir viel Erfahrung mit Kursbetrieb unter Pandemiebedingungen gesammelt. Kontaktbeschränkungen sind für Einzelgäste, die vor allem Stille und Rückzug suchen, nicht so diffizil. Für Kurse, also für eine Gruppe sind sie durchaus eine Einschränkung. Das Kurs-Miteinander war nicht in vollem und gewohnten Umfang gestattet: keine Berührung, kein Singen und Tanzen. Aber auch die gemeinsamen Mahlzeiten mussten neu durchdacht und immer wieder an die Verordnungen angepasst werden. Die Herzensgebet-Tradition hat uns trotzdem viel ermöglicht. Wir suchen die Stille, das vertiefte Gebet und das Innerlichwerden. Leibarbeit ist in unseren großen Räumen zugelassen. Und das Schweigen nutzen wir in vielen Kursen ohnehin als Unterstützung.

Wohltuend spürbar sind nun die zunehmenden Lockerungen. Außerdem ermöglichen uns die 3G- bzw. 2G-Regelungen (bei Tanzkursen) Freiräume. Das erleichtert uns den Klosterbetrieb und die Durchführung der Kurse, auch wenn wir noch nötige Abstandsregeln umsetzen. Dies geschieht ohne Aufregung, mit einer entspannten Selbstverständlichkeit. Wir freuen uns auf Sie als Gäste.

Wir werden Ihnen alle nötigen Informationen aktuell über die Homepage vermitteln.



Foto: Barbara Bönecke-Siemers

Treffpunkt: Offene Meditation

Im Kloster Wennigsen kann man einmal wöchentlich meditieren. Alle Interessierten sind herzlich eingeladen. Das Angebot ist kostenlos. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Montags 19.30 Uhr - 20.30 Uhr.

Für Einsteiger*innen: Einführung in die Meditation.

An jedem 1. Montag im Monat von 18.45 - 19.15 Uhr

Einlass für alle mit dem 3-G-Nachweis: gegen Covid19 geimpft, von Covid19 genesen oder wegen Covid19 getestet.



Klosterkammer
Hannover

Noch freie Plätze:

3. - 5. 12. 2021 „Mir geschehe, was du gesagt hast“ Mit Maria auf Weihnachten zugehen

Advent ist Vorbereitung auf das geheimnisvolle Geschehen, das wir an Weihnachten feiern. Oft genug versinken wir jedoch im vorweihnachtlichen Stress. Es könnte indes ganz anders sein. Wir möchten einladen, ein Adventswochenende im Kloster inne zu halten. Gestaltungselemente: Meditation und Gebet, kreatives Gestalten, Aufstellungen, Bewegung, Gespräch, Musik, geistliche und rituelle Impulse.

Margaret Lincoln, Mareile Preuschhof

15. - 21. 12. 2021 Gast sein im Kloster

Im klösterlichen Rhythmus gestaltet jede*r den Tag nach den eigenen Bedürfnissen. Der Garten lädt zum Verweilen ein, die Umgebung zum Wandern und Pilgern und die Atmosphäre des Klosters zu Einkehr und innerem Gewahrsein. Morgens und abends besteht die Möglichkeit, an einer gemeinsamen Meditation teilzunehmen.

Eshana Bender

Kloster Wennigsen
Klosteramthof 3
30974 Wennigsen
Tel. 05103 - 4 57 97 - 0
info@kloster-wennigsen.de
www.kloster-wennigsen.de

Redaktion:
Äbtissin Mareile Preuschhof,
Dorothea Lüdi
Gestaltung: B. Bönecke-Siemers,
picsNdocs, Hildesheim