

## Ein Raum im Raum

### Dr. Tobias Müller-Monning, JVA Butzbach

„Wie Herr Pfarrer, der hält die Klappe, eine Stunde lang, das glaube ich nicht!“ solche oder ähnliche Sätze, die die eigenen Verwunderung ausdrücken, habe ich von Bediensteten als Kommentar auf die Übung der Stille im Kirchraum der JVA Butzbach gehört. Nichts Ungewöhnliches, weil Schweigen offenbar ungewöhnlich ist. Noch ungewöhnlicher das freiwillige Einwilligen von Gefangenen in einen ungewöhnlichen und manchmal beschwerlichen Übungsweg. Seit September vergangenen Jahres haben wir, in der Regel sechs bis sieben Inhaftierte Mitbrüder und ich den Raum der Stille zweiunddreißig mal gemeinsam betreten und ihn nach gut einer Stunde wieder verlassen. In diesem kurzen Essay soll die Erfahrung in ihrer äußeren und inneren Struktur beschrieben werden. Am Ende steht der Versuch einer theologisch-soziologischen Einordnung dieser Praxis.

#### Die äußere Struktur der Übung der Stille

*Stille* ist die bewusste Abwesenheit des gesprochenen Wortes, Gesanges, von Lauten von Geräusch, sowohl aktiv, also von mir selbst ausgehend als auch passiv vom äußeren Raum also ausgehend. Stille ist *ein Raum im Raum* der in eine zeitliche Abfolge eingebunden zu einem Zwischenraum wird. Gleichzeitig stellt das bewusste Gehen/Betreten der Stille einen eigenen Ort in einem eigenen Raum dar. Das Initiieren, das „hinein-gehen“ stellt jedes Mal einen neuen Anfang dar, der zwar mit der zunehmenden Erfahrung bekannter wird, dennoch immer wieder erneut der Initiative bedarf es auch wirklich zu tun. Das bewusste Nicht-Tun ist ein aktives Handeln.

Strukturiere ich die Zeit-Raum Relation eines Tages so, dass der Zwischenraum zum



Hauptraum wird, geschieht eine Umkehrung. Die Räume außerhalb der Stille werden zum Zwischenraum, zum Ort zwischen zwei Räumen der Stille. Die Stille wird damit zum Lebensraum. Jede klösterliche Gemeinschaft erzeugt bewusst diese Wirkung. Damit wird sie zu einer Abwendung von den Orten der normalen Gesellschaft, des normalen Erlebens, ein Raum im Raum.

Es ist *eine Unterbrechung des Normalen und Normierten*. Theologisch gesprochen eine Körper-Geist Einheit, die die Botschaft der Wortverkündigung versucht in eine Körpererfahrung zu transferieren

Es ist immer *ein Übergang* der liturgisch begleitet wird. Übergänge sind Grenzerfahrungen, auf der Grenze und im Übergang erfahre ich mich als ganz. Gerade Gefangene sind Grenzgänger, Grenzüberschreiter, der eigenen und vor allem fremder Grenzen, oft unbewusst. Bei der Übung der Stille wird die Grenze mit Hilfe des Gongs / und zwei Klanghölzer markiert.

Wir sitzen im Stile des Zen. Entweder auf Kniebänkchen, im Lotussitz oder auf einem Stuhl. Die Übung beginnt mit dem Eintreffen der Teilnehmer. Der äußere Raum wird gemeinsam vorbereitet. Als Unterlage dient jedem eine Decke, eine freundliche Leihgabe der Kammer. Die Kniebänkchen sind in der Schreinerei der Anstalt hergestellt worden. Jeder Teilnehmer baut seinen Platz auf. Die Anordnung geschieht im Rechteck. In die Mitte wird eine Altarkerze gestellt und entzündet. Oft geschieht bereits dieser gemeinsame Aufbau bei einigen im Schweigen.

Je nach „Ankommen“ der Gruppe ist es nötig erst mit einer Körperübung zu beginnen um die nötige innere Ruhe und das nötige Körperbewusstsein zu ermöglichen. Hierzu können einfache Elemente aus dem Qui Gong und dem Tai Chi verwendet werden. Denkbar und möglich sind auch der „bodyscan“ aus der mindfulness based stress reduction nach Jon Kabat Zinn, oder andere Bewegungs- und Wahrnehmungselemente.

Eine Anleitung zum zeitlichen Ablauf, zum Sitzen, also zur Haltung des Körpers und zum Atem gehört jedes Mal mit dazu. Der/die Anleitenden sind verantwortlich für eine Gewährleistung der äußeren Struktur der Übung. Die Konzentration auf den Atem, entweder auf das Ein- und Ausatmen oder das Zählen der Atemzüge ermöglicht es in eine entspannte Tiefe bei der Übung zu gelangen. Möglich ist auch die Konzentration auf ein Kraftwort aus der Bibel oder einen kurzen Psalmvers.<sup>1</sup>

Die äußere Haltung des Körpers ist eine möglichst gerade Wirbelsäule, wobei der Schwerpunkt unterhalb des Bauchnabels liegen soll, mit leichten Schultern. Die linke Hand liegt in der rechten, die beiden Daumen berühren sich und zeigen nach oben. Die Augen sind geöffnet und blicken in einem



<sup>1</sup> Siehe Thomas Keating (2010) Das Gebet der Sammlung. Einführung und Begleitung des kontemplativen Gebetes.

Winkel von ca. 45 Grad nach vorne, sehen ohne zu Sehen. Die Aufmerksamkeit auf den Atem wird während der Stille möglichst ungebrochen aufrechterhalten.

Die Gruppe sitzt zweimal 20 Minuten. Nach dem ersten Sitzen gehen wir ca. fünf Minuten im Kreis, dabei schweigen wir ebenfalls. Die rechte Hand ruht dabei auf dem Solar Plexus und wird von der linken Hand überdeckt, die Ellbogen sind leicht nach außen gekehrt, der Blick geht nach vorne.

Die Männer stehen vor Beginn der Übung nach der Vorbereitung im Schweigen vor ihren Plätzen. Ein Gebet wird gesprochen und die Bitte geäußert, dass Gott uns in den Raum der Stille begleitet. Dann ertönt das Klangholz, ein lauter durchdringender Klack, wir verbeugen uns und setzen uns auf unseren Platz. Danach ertönt dreimal die Klangschielle und wir betreten gemeinsam den Raum der Stille für die ersten zwanzig Minuten.

Die Übung wird unterbrochen durch ein zweimaliges Ertönen der Klangschielle und das Klangholz. Danach stellen sich die Männer vor ihrem Platz auf und warten erneut auf das Klangholz, das den Beginn des Gehens markiert, nach ca. fünf Minuten ertönt es erneut und wir verbeugen uns und wieder setzen uns dann hin. Die Klangschielle ertönt dreimal als Zeichen des Überganges in den Raum der Stille. Zum Ende ertönt die Klangschielle einmal. Danach wird erneut ein Gebet gesprochen und ein Segenswort für die Nacht. Die Übung



endet damit, dass jeder Teilnehmer in einem eigens dafür angeschafften Buch seinen Namen schreibt, ein kleines Ritual zum Schluss. Manchmal gibt es von meiner Seite noch Abkündigungen. Das Empfinden beim Auseinandergehen ist ein Empfinden eine gemeinsame Wegstrecke kurz aber intensiv miteinander gegangen zu sein.

### **Die innere Struktur der Übung der Stille**

Der Innenraum, die Welt der Gedanken und Imaginationen, des Unbewussten und Vorbewussten ist manchmal gar nicht oder nur schwer zugänglich. Geprägt durch Sozialisation und soziale Beziehungen entwickelt sich bei jedem/jeder von uns eine ihm spezifische Form des Zugangs zu sich selber. Manchmal destruktiv, manchmal gar nicht. Und doch gibt es eine Soziologie der Imagination (Dietmar Kamper, Michele de Certeau) deren Essenz in dem Satz von Kamper besteht „Je näher am Imaginären, desto näher am Realen“.

Die Formen der Zerstörung menschlichen Lebens sind im Gefängnis extrem. Täter, Opfer und Gemeinschaft bilden ein Ganzes in der Abbildung gesellschaftlicher Verhältnisse. Jede Tat ist der Abschluss einer Kette und einer Verkettung sozialer Beziehungen. Die Individualisierung

der Schuld entlastet den Rest Verantwortung zu übernehmen. Es geht bei der Übung der Stille nicht darum den eigenen Innenraum zu erkunden, das mag auch passieren, aber als „Nebenprodukt“. Ziel ist es loszulassen, in Kontakt zu kommen mit dem Urgrund, dem Leben. Ziel ist auch Vertrauen zu entwickeln in das Nicht-Wissen, das Vertrauen schlechthin.

Dafür gibt es einige wenige Hinweise und je nach eigener Erfahrung des Anleitenden/der Anleitenden eine Form der geistlichen Begleitung auf dem Weg.

- *Das Anhalten der Gedanken* ist der erste Schritt im Inneren zur Ruhe zu kommen. Es vorbeiziehen lassen, nicht anhaften, loslassen. Der Begriff der Gelassenheit wurde von Meister Eckhart in die deutsche Sprache eingeführt.
- *Absichtslosigkeit* kein Ziel und dennoch ein Ziel, im Zenen wäre dies Kensho, die Erleuchtung. Bei der christlich orientierten Form die Erfahrung der Einheit mit dem Grund des Lebens, das absolute Vertrauen in das Nicht-Wissen, die Verbindung mit Gott, ein Erwachen, ein Hinführen zu dem Ziel des eigenen Lebens. Wohl wissend das wir es nicht durch Anstrengung erschaffen können sondern angewiesen sind auf Gnade und Versöhnung die nicht aus uns selbst heraus kommt. Die Befürchtung die Erfahrung „verzwecken“ zu können halte ich für unbegründet. Jede wirksame Erfahrung die aus der Übung der Stille erwächst ist absichtslos und damit zwecklos.
- *Erfahrung* sammeln, machen, akkumulieren auf dem Weg. Mit sich selber und in der Gemeinschaft der Übenden, die zumindest in der Zeit der direkten Übung eine Weggemeinschaft bilden. Die Erfahrungen sind tief und verbindend und können mitten im Kontext des Gefängnisses ein Kraftfeld bilden das Wirkung zeigt.

Die innere Struktur der Übung der Stille ist letztendlich dem Raum der Sprache entzogen und führt dennoch nicht in eine Sprachlosigkeit. Sie eröffnet Sprachräume die im Alltag ihre Wirkung entfalten, weil die Wahrnehmung der Realität geprägt wird durch die Erfahrung aus der Übung.

### **Theologisch-soziologische Reflexion der Übung der Stille**

Ausgangspunkt dieser Überlegungen ist die Annahme, dass die Übung der Stille in einem Raum der Stille durchgeführt wird. Das bewusste aufsuchen diese Raumes geschieht im Raum des Gefängnisses

Der Sozialraum Gefangenschaft, der als Summe von Beziehungen zu verstehen ist, erzeugt einen bestimmten physischen Raum: das Gefängnis. Die sozialen Verhältnisse schreiben sich in den physischen Raum ein und die sozialen Strukturen die sich aus dem physischen Raum ablesen lassen zeigen die Machtstrukturen die in ihm herrschen (siehe Schroer 2006 S.85ff)

Die Gefangenen bewegen sich innerhalb einer Zeitgeografie im Raum des Gefängnisses der nicht nur als physischer Raum zu verstehen ist, sondern eben auch als ein Raum von Beziehungen. Räume ordnen sich durch Orte im Raum, die Zelle des Gefangenen, sein möglicher Arbeitsplatz, die Orte der Freizeit, des Sport Treibens, des Besuches, des Hofganges und viele mehr. Innerhalb dieser Orte, ermöglichen Beziehungen „Raumprofite“,





die etwas Kosten, wie zum Beispiel Arbeit, oder eine kriminelle Handlung in der Subkultur der Gefangenen. Der Raum des Gefängnisses ist also ein Bezugsrahmen für Interaktionen die in dem Machtbehälter der totalen Organisation bestimmten Regelwerken, wie der Hausordnung und dem Strafvollzugsgesetz unterliegen. Nur durch ein aktives Organisieren des Raumes „spacing“ (Giddens 1995, 161 ff) entsteht ein Potential an Bewegungsfreiheit. Dabei

kommt es nach Giddens auf die Verfügbarkeit von rückseitigen Regionen an. Rückseitige Regionen werden gekennzeichnet durch die nicht Kontrollierbarkeit und die Möglichkeit des Verbergens. Beide Möglichkeiten können in Totalen Institutionen das Überleben der Insassen sichern. Es bedarf des äußeren und inneren Rückzugraumes um die eigene Identität zu erhalten.

Die Übung der Stille erweitert den rückwärtigen Raum und kann somit zu einen Rückzugs- und Zufluchtsort werden. Der Ort im äußeren Raum der Stille ist der Platz auf dem gesessen wird. Der Ort liegt im Kirchenraum. Kirchenräume als physische Räume des Heiligen, die nach protestantischem Verständnis nicht an sich heilig sind, sondern erst durch die Funktionalität des Gottesdienstes selber geheiligt werden, sind Kraftorte (Josuttis).

In ihnen besteht die Möglichkeit einer Einheitserfahrung, die Auflösung der Dualismen Außen- Innen, Körper- Geist, Übergangsrituale werden gestaltet und der Begriff der Grenze und des Grenzübertrettes bekommt einen eigene Raumdimension, werden vom Ort zum Territorium. Das Das Hineingehen in den eigenen Innenraum, sich bewegen im Innenraum, bei gleichzeitiger Bewegungslosigkeit im Außenraum generiert eine Erfahrung.

Der Begriff der Erfahrung ist der Spiritualität immanent. Sie ist aber keineswegs nur der Spiritualität eigen. Die Erfahrung weist auf etwas Unaussprechliches hin und konstituiert damit einen Diskurs. Erfahrung ist damit auch ein Indiz auf eine bestimmte Form des Diskurses, es gibt keine Erfahrung die nicht in Sprache flösse und keine Sprache die nicht auf eine bestimmte Erfahrung zurückgreift(de Certeau 2009, S. 51ff). Die Erfahrung um die es in der Spiritualität geht ist die Gottesbegegnung, unio mystica.

Dabei ist der Ursprung eine Verwirrung. Das leere Grab und der Schrecken darüber weisen daraufhin eine Leere zu finde die zum Ort der Gottesbegegnung wird. In der inneren Struktur der Übung im Raum der Stille gilt es diesen Ort aufzusuchen, es reicht auch zu erspüren dass es diesen Ort gibt, um die Suche nach ihm aufrecht zu erhalten. Durch die Form ist dies nicht ein ausschließlich rationales Erleben. Der Körper und Geist Dualismus löst sich in dem

Moment des Erlebens auf. Es ist sowohl Körpererfahrung als auch geistliche und rationale Erfahrung.

Der Grund jeder Form der Spiritualität ist die soziale Ordnung. Die von ihr benutzten Sprachbilder orientieren sich an der jeweiligen Kultur. Certeau definiert den Kontext als das Element von dem die Erfahrung - und damit ein wesentliches Element der Spiritualität - ihre Form und ihren Ausdruck erhält. Die Übung der Stille im Gefängnis wird daher eigene Sprachform und auch Sprachbilder hervorbringen, was sich im Ansatz bereits zeigt.

Erfahrbar gemachter Glauben in den Ursprung der Welt, verändert den Weltbezug. Die eigene Person und der eigene Kontext werden anders wahrgenommen. Die Welt und sozialen Strukturen erscheinen aus dem Raum der Stille anders. Ein Beispiel dafür sind die Bücher von Silvia Ostertag „Stille finden und daraus leben“ und „Erleuchtung und Alltag“ die sich nur dann erschließen, wenn eine eigene Form der Erfahrung vorhanden ist. Das „Andere“ beschreibt eine Beziehung zur Wahrheit des Anfangs, die sich nur durch den Raum der Möglichkeiten, die sie eröffnet enthüllt. Wie die Erfahrung auf dem Weg nach Emmaus, die in dem Ereignis des Brotbrechens ein Erkennen ermöglicht. Es geht um das Wagnis des Zulassens und des Eingehens, des sich Einlassens im doppelten Sinn. Dies ist immer auch ein Wagnis weil die eigene Welt verloren gehen kann, wenn man die „verborgene und verbotene Zone des Heiligen“ (Josuttis) betritt. Im Raum der Stille wird Unabhängigkeit und Autonomie erfahren, also Freiheit mitten in der Gefangenschaft. Die Übung der Stille fördert durch ihre einfache Strenge die Ernsthaftigkeit der eigenen Existenz, sie fördert die Selbstverantwortung.

### **Literatur**

**De Certeau, Michel** (2009): Glaubensschwachheit, Stuttgart, Originalausgabe: La faiblesse de croire 1987, Editions de Seuil

**Giddens, Anthony** (1995): Die Konstitution der Gesellschaft, Frankfurt/New York

**Kamper, Dietmar** (1986): Zur Soziologie der Imagination, München / Wien

**Keating, Thomas** (2010): Das Gebet der Sammlung. Einführung und Begleitung des Kontemplativen Gebetes, Abtei Münsterschwarzach

**Schroer, Markus** (2006): Räume, Orte, Grenzen, Frankfurt am Main

**Ostertag, Silvia** (2007): Stille finden-und daraus leben, Freiburg

**Ostertag, Silvia** (2008): Erleuchtung und Alltag, Freiburg