

ZEHN TAGE

WENN WIR UNS NICHT ABLENKEN KÖNNEN, WISSEN WIR NICHT, WORAUF WIR IN UNSEREM INNERSTEN STOßEN. EIN GESPRÄCH MIT DER EXERZITIEN-BEGLEITERIN ANNETTE CLARA UNKELHÄUßER



Annette Clara Unkelhäußer leitet zusammen mit dem Jesuiten Joachim Hartmann das Exerzitienhaus Gries. Das liegt in ziemlicher Berg- und Wald-einsamkeit in der Nähe von Kronach im Frankenwald und gehört zu den im deutschsprachigen Raum renommiertesten Häusern der Stille und des kontemplativen Gebetes.

Frau Unkelhäußer, Sie haben uns erlaubt, Sie als »Seelenruhige« vorzustellen, denn Ihr Beruf ist es, Menschen zu begleiten, die zu Ihnen kommen und für zehn Tage schweigen, meditieren und zur Ruhe kommen möchten. Behagt Ihnen der Begriff Seelenruhe?

Annette Clara Unkelhäußer: Ich würde sagen, bedingt. Für mich bedeutet Seelenruhe auch, dass ich zum Beispiel meine Unruhe ruhig anschauen kann. Seelenruhe heißt für mich nicht, dass ich mich ruhig fühle, sondern ich komme zur Seelenruhe, wenn es mir möglich ist, in einer großen inneren Freiheit alles, was sich in mir zeigt, wahrzunehmen. Und das führt zu einer Ruhe, die aber durchaus auch mit Unruhe bestückt sein kann.

Zehn Tage schweigen. Worauf lassen sich die Teilnehmer der Kurse ein?

Annette Clara Unkelhäußer: Auf eine Entdeckungsreise. Weil es ein Abenteuer ist, in die Stille zu gehen, in einer Zeit, wo wir so wenig Stille haben. Wenn alles mal weg ist, wenn wir nicht reden, wenn wir nichts zu tun haben, wenn wir uns nicht ablenken können, wissen wir nicht, auf was wir innerlich stoßen. Das Schweigen ist eine wesentliche Bedingung. Das gehört zu dieser Reise dazu.

Zehn Tage schweigen – was machen die Leute tagsüber?

Annette Clara Unkelhäußer: Wir hoffen natürlich sehr, dass sie meditieren. Das ist das Hauptsächliche, dass sie sozusagen in unserem Meditationsraum, in unserer Kapelle, Gott wirklich Zeit schenken, in die Stille gehen. Wir führen dann auch hin zu dieser Atemmeditation, aber darüber können wir vielleicht auch später noch mal sprechen. Also die Meditation ist ein ganz wichtiges Ele-

ment. Wichtige Elemente sind auch die Mitarbeit im Haus, das gehört zu der Erfahrung, dass das Kontemplative nicht einfach eine Gebetsweise ist, sondern eine Lebenshaltung sein möchte. Das erfahren die Teilnehmer bei den Arbeiten im Haus oder auch bei Yoga und Qigong, wo wir den Leib einbeziehen. Und die Spaziergänge in der Natur, Austausch in der Gruppe an den ersten Abenden, das sind alles Elemente, wobei aber das Meditieren selbst das Herzstück ist. Und vielleicht darf ich eins noch ergänzen. Sie haben ein tägliches Begleitgespräch.

Wir würden Sie diese Haltung, die hier eingeübt wird, beschreiben?

Annette Clara Unkelhäußer: Die kontemplative Grundhaltung ist eine, in der wir üben, wahrzunehmen. Überhaupt mal wahrnehmen, was begegnet mir jetzt in einer bestimmten Situation? Also auch Dinge in meinem Leben erst einmal auf mich wirken lassen. Wir üben vom Selbermachen auch mal die Wende ein, etwas geschehen zu lassen. Das Vertrauen üben wir ein. Wir üben ein, nicht immer nur ergebnisorientiert unterwegs zu sein, sondern auch Zeit zu schenken. Mir selbst oder auch einem anderen Menschen. Franz Jalics, der Gründer des Hauses, sagt: ich wechsele von dem Fahrersitz meines Lebens auf den Beifahrersitz. Das heißt, ich bin weiter unterwegs, aber ich übergebe das Steuer. Ich überlasse mich für diese zehn Tage, und dieses Überlassenkönnen ist auch in meinem Leben sonst wichtig. Dass ich die Fähigkeit habe, etwas in die Hand zu nehmen unter meiner Verantwortung und Regie – aber dass ich auch die Freiheit habe, zu wählen und zu sagen, ich kann auch mal etwas laufen lassen. Ich kann auch mal in die zweite Reihe treten. Ich kann auch vertrauen und etwas geschehen lassen.

SCHWEIGEN

Die Leute kommen zu Ihnen in dieses Haus der Stille und sind zehn Tage ruhig. Werden sie dann auch ruhig?

Annette Clara Unkelhäußer: Also die Ruhe, die am Anfang da ist, ist zunächst eine äußere Ruhe. Weil wir erbitten, dass nicht gesprochen wird. Aber von einer engen Taktung in meinem Leben zu dieser Stille zu finden, wo ich nichts machen muss, außer da zu sein, das ist ein unglaublicher Übergang. Und dann kommt viel Unruhe, wo wir die Menschen einladen in die Natur zu gehen, auch schnell zu gehen, zu joggen, also wirklich auch diese Spannung abfließen zu lassen. Und dann kommt oft auch eine Erschöpfung, eine Müdigkeit. Das ist dann die zweite Phase, wo einfach viel Bedürfnis ist zu schlafen. Auch das ist etwas, wo viele erst mal denken, ich bin doch hier zum Meditieren, jetzt bin ich so müde. Das ist ganz wichtig, das ist ja auch Kontemplation, wenn ich dann wahrnehme, ich bin müde. Wichtig ist es, diese Müdigkeit anzuerkennen und ihr auch einen Raum zu geben. Das wäre so die zweite Phase. Unruhe, Müdigkeit und dann kommt allmählich der Punkt, so nach drei Tagen erfahrungsgemäß, wo die Menschen ankommen und sagen, jetzt kann ich auch meditieren.

Endlich darf die Seele mal sagen: Hallo, ich bin auch noch da, ich möchte dir etwas zeigen.

Annette Clara Unkelhäußer: Richtig. Es ist eine Riesenchance. Es ist die Chance, dass alles sein darf. Wo erleben wir, dass wir sein dürfen mit allem, was ist? Wir sind oft gefordert, die beste Leistung zu bringen, zu funktionieren, keine Fehler zu machen. Es ist oft recht gnadenlos. Es gibt diese Unruhe der ersten Tage, von der wir gesprochen haben, und es kann sein, wenn die vorbei ist, dass dann innerlich trotzdem viel Unruhe bleibt. Und die dann willkommen heißen, mit dem Vertrauen, dass diese Unruhe nicht das Letzte ist, sondern dass die mir was anzeigt, dass etwas



in mir in Bewegung ist, was endlich mal das Licht der Welt erblicken möchte. Da geschehen auch Geburten innerlich.

Was wird denn da geboren?

Annette Clara Unkelhäußer: Es gibt Menschen, die sehr sorgenvoll leben, die sich immer fragen: Denke ich auch an alles, die sehr gewissenhaft sind, die sehr hohe Anforderungen an sich selbst haben, und wenn die in der Stille auf einmal entdecken, was alles Gutes in ihrem Leben da ist, wofür sie alles danken können, dann kommt auch manchmal Freude, wo vorher Sorge war. Das öffnet auch den Blick auf das Kostbare in meinem Leben.

Sie sind Begleiterin bei diesen Stille-Kursen.

Was ist da ihre Aufgabe?

Annette Clara Unkelhäußer: Ich vergleiche das immer mit einer Hebamme. Dass ich mit dazu beitrage, dass etwas herauskommen kann. Dazu gehört eine Haltung, die selbst auch kontemplativ ist, dass ich kein Ergebnis erzielen will. Ich bin da, wach, interessiert, ich bleibe beim anderen, aber ich habe kein bestimmtes Ergebnis im Kopf. Ich überlasse die Regie dem Menschen, der in sich nicht nur die Themen trägt, sondern auch die Lösung. Ich bin Assistenz.

Womit beschäftigt sich der Teilnehmer, die Teilnehmerin?

Annette Clara Unkelhäußer: Der Teilnehmer oder die Teilnehmerin beschäftigt sich damit zu üben, sich nicht zu beschäftigen. Das heißt, keinen Gedanken nachzugehen. Konkret: wenn die Gedanken kommen, zu sagen: das ist jetzt nicht dran, ich schenke meinen Gedanken nicht die Aufmerksamkeit, ich kehre wieder zurück zur einfachen Wahrnehmung meines Atems, der Hände und achte auch auf die Gefühle, die kommen. Die große Überschrift ist: Ich übe je neu mich ein, wahrzunehmen und nicht zu denken oder zu handeln.

Da ist das Achten auf den Atem oder auch das Bewusstsein für die Hände, die zusammengelegt sind, und dann gibt es noch ein drittes Element in der Gebetstradition des kontemplativen Gebets, das hier im Haus Gries in der Nachfolge von Franz Jalics gepflegt wird, das ist, dass man den Namen Jesu Christi mit dem Ein- und Ausatmen sagt.

Annette Clara Unkelhäußer: Der Grieser Weg hat ja eine klare Methodik mit Hinführungsschritten, und wir lernen Tore kennen, die uns in einen Raum der Gegenwärtigkeit führen – da gehört die Natur dazu, da gehört auch das innere Ja dazu und der Name von Maria –, das sind alles Schritte, die uns helfen. Unser Ziel ist, zum Namen Jesus Christus zu kommen. Und das ist unser Glaube, dass uns kein größerer Name gegeben ist und dass er im Namen gegenwärtig ist. In dem Beten mit dem Namen wenden wir uns damit auch der Person selbst zu. Die Schritte vorher sind aber nicht weniger wichtig. Es gibt da für mich keine Hierarchie. Auch beim Wahrnehmen meines Atems kann ich eine tiefe Erfahrung von der Gegenwart Gottes machen.

Ihr Lebensweg hat Sie zunächst nicht in diese Begleitung von Meditierenden geführt, sondern Sie sind, in Mainz geboren, sehr katholisch aufgewachsen, haben ein katholisches Gymnasium besucht. Dann haben Sie Medizin studiert und wurden Ärztin. Sie wollten für Menschen da sein, aber Sie waren dann mit diesem Beruf unzufrieden und haben ihn aufgegeben. Was machte Sie so unzufrieden, dass Sie diesen Beruf aufgaben?

Annette Clara Unkelhäußer: Ich hatte ein gutes Abitur, und nach meinem damaligen Verständnis heißt das, wenn ich den Numerus clausus schaffe, dann mache ich natürlich Medizin. Ich wollte sehr gern in den Bereich Psychotherapie, Psychosomatik, da hatte ich auch schon fast eine Stelle, der Chefarzt hat mich genommen, und dann hat der Betriebsrat gesagt, jetzt ist aber ein Mann dran. Und dann bin ich woanders gelandet, und im Rückblick sage ich, das war Fügung. Ich war dann in einer großen Praxis, wo die Menschen eine Nummer gezogen haben und auch mit der Nummer aufgerufen wurden und wo sich schon morgens um 7:30 Uhr eine Schlange vor der Praxis gebildet hatte und bis abends in einer ganz engen Taktung gearbeitet wurde. Da habe ich gemerkt, ich habe keine Zeit, mich den Menschen wirklich zuzuwenden. Ich war todunglücklich, weil ich gewusst habe, ich kann so nicht arbeiten. Das passt nicht zu mir. Ich habe gekündigt, und dann habe ich eine Pause von ein paar Monaten gemacht, habe versucht, mich zu erholen von dem Praxisschock und um zu spüren, was ist denn jetzt dran? Und jetzt bin ich wieder an einem Ort, wo ich mich auch wieder verbinden kann mit der Ärztin in mir, die immer ein Stück getrauert hat, denn die Medizin hat auch schon zu mir gepasst. Und heute bin ich hier zwar nicht als Ärztin, aber die Ärztin in mir darf auch mitreden und darf auch mit dabei sein.

Machen Sie in Ihrer Tätigkeit als Begleiterin die Erfahrung, dass sich auch körperliche Probleme hier zeigen, die vielleicht andere, psychische, vielleicht auch spirituelle Hintergründe haben?

Annette Clara Unkelhäußer: Ich mache die Erfahrung, dass der Körper wie ein Speicher, wie ein Gedächtnis meines Lebens ist. Da sind Dinge angelegt von meinem Leben, und wenn Stille ist, meldet sich oft zuerst mal der Körper und hat es für mich aufbewahrt. Hat Marker gesetzt. Ob das der Magen ist, der Kopf, der Nacken. Wenn ich dann das nicht als »das muss jetzt schnell weg, ich will gut meditieren« ansehe, sondern es als kostbare Signale nehme, dann kann die Seele spüren, jetzt können innere Themen an die Sonne, in das wärmende Licht der Gegenwart Gottes gehalten werden. Dann hat der Körper seine Funktion erfüllt, hat seinen Dienst getan, und es braucht das Körpersymptom nicht mehr, weil das eigentliche Gefühl sich zeigen durfte. Es gibt so ein Missverständnis, wenn wir ein Symptom spüren, rennen wir zum Arzt und sagen, mach das bitte weg. Das ist natürlich sehr verständlich, auch ich habe nicht gern Schmerzen und freue mich, wenn sie weg sind. Aber wenn die Wertschätzung meines Körpers hinzukommt, dass ich wahrnehme, dass er mir etwas sagen will, wenn er mich stört, dann wird es ganzheitlicher.

Dann wären diese Stilletage, diese intensiven Zeiten des Nichtstuns, schon so eine Art Heilungsweg?

Annette Clara Unkelhäußer: Die Heilung ist nicht das, was wir anstreben. Die Heilung ist, wenn sie geschieht, eine erwünschte Nebenwirkung. Im Vordergrund steht – wir sind ja ein christliches Haus – die Menschen wieder in Kontakt zu bringen mit Jesus Christus, der der Arzt ist und der dann, das ist unser Vertrauen, weiß, was jetzt dran ist oder nicht. Es gibt auch Menschen, die gehen wieder und die Symptome bleiben, und trotzdem ist Heilsames geschehen, weil die Annahme von etwas, was nicht weggeht und so bleibt, mein Leben in der Qualität auch verändert. Nicht das Weggehen von etwas ist Heilung für mich, sondern wenn ich einen inneren Raum habe, mit dem, was jetzt da ist, umzugehen.

DAS GESPRÄCH FÜHRTE
KLAUS HOFMEISTER