



Einkehr in Stille: Seit 30 Jahren inspiriert der Mindener die Mitglieder des Meditationskreises bei ihren Treffen und verleiht ihrem Schweigen einen besonderen Klang.

MT-Foto: Alex Lehn

Gekommen, um zu schweigen

MT-Serie #200in365: Seit 30 Jahren treffen sich die Mitglieder des Meditationskreises im Mindener Dom. Sie haben sich einiges zu sagen – ohne ein Wort.

Von Benjamin Piel

Minden (mt). Wie sehr es in ihm brüllt, das hört niemand lauter als der Schweigende. Das wissen die Mitglieder des Mindener Meditationskreises nur zu gut. Seit 30 Jahren treffen sie sich in einem Raum des Mindener Doms. Auf dessen Rückseite geht es durch eine unauffällige Tür hinter der eine Treppe nach oben führt. Dort sitzen sieben Teilnehmer auf roten Kissen und warten auf Christoph Andreas Marx. Der Leiter des Kreises betritt den Raum, spricht einen Satz des Mystikers Meister Eckhart („Im ganzen Universum ist Gott nichts ähnlicher als die Stille“), schlägt eine Klangschale und gemeinsam brechen die Meditierenden auf ins Schweigen.

Die ersten Minuten sind für den Unerfahrenen kaum zu ertragen. Die Stille schreit laut wie ein Düsenjet. Die Gedanken stürzen wie ein Wasserfall auf den Sitzenden ein. Wer sich auf seine Atmung konzentriert und nicht gleich hinausgeht aus dem scheinbar Unerträglichen, findet immer tiefer hinein in einen Zustand der Beruhigung. Draußen fahren Autos entlang, heult ein Motor, hört jemand Musik. Drinnen gibt es nichts als die Stille.

Einmal im Monat kommen die Frauen und Männer zusammen. Was wie ein radikaler Rückzug aus der Welt wirkt, will genau das nicht sein. Denn die Gedanken und Gefühle, die den Schweigenden überströmen, sind meistens in der Auseinandersetzung mit anderen Menschen entstanden, die so mit hineinkommen. Wer schweigt, der bleibt in seinen Gedanken nicht allein. Oder wie Marx es ausdrückt:

„Wenn Dinge offen sind, dann wird mir das in den Weg gelegt.“

Nach 20 Minuten, die sich so lang anfühlen können wie ein Tag, schlägt Marx wieder die Klangschale. Die Schweigenden erheben sich, laufen drei Runden durch den Raum, setzen sich wieder, schließen die Augen, schweigen weiter. Die zweite Runde der dreimal 20 Minuten ist für viele die härteste.

#200in365

In seinem ersten Jahr als Chefredakteur des Mindener Tageblatts will Benjamin Piel an 200 Orten mit 200 Menschen sprechen. Sie möchten ihn einladen? Kontaktieren Sie ihn per Mail an Benjamin.Piel@MT.de oder unter der Telefonnummer (05 71) 88 22 59.

Wer Christoph Andreas Marx und seinem Vorgänger Falk Bloech begegnet, der trifft zwei bedächtige Männer. Sie wirken, als könne sie so schnell nichts aus der Ruhe bringen. Sie überlegen, bevor sie antworten und wenn sie sprechen, dann mit ruhigen Stimmen. „Ich kann mich auch mal aufregen“, sagt Marx zwar, aber wer über einen längeren Zeitraum meditiert, der könne sich auf etwas verlassen, das über die Aufregung des Moments hinausreiche. Nur eines macht ihn wirklich ungeduldig: dass die Meditation oder Kontemplation innerhalb der Kirchen keine sehr starke Position hat. Und das, obwohl

dieses Thema in Klöstern schon seit Jahrhunderten eine große Rolle spielt: „Der Glaube ist manchmal verknüpft, das ist etwas schade.“

Nach 20 Minuten schlägt Marx die Klangschale. Die Schweigenden erheben sich, laufen drei Runden im Kreis, setzen sich wieder, schließen die Augen, schweigen.

Die Gruppe ist zwar eine christliche, aber es gibt keine Vorgaben, wer wie zu meditieren hat. „Wir geben keinen Stil vor“, betont Bloech. Auch Marx empfindet sich nicht als Guru und würde „nie einen Weg vorgeben“. Manche konzentrieren sich auf ihre Atmung, andere sprechen innerlich ein Gebet. Doch unabhängig vom Glauben: Die Mystiker, also jene in den Religionen, die das Göttliche erfahrbar machen wollen, „verstehen sich miteinander sehr gut“, sagt Marx. Es seien die Dogmatiker, die sich die Köpfe einschlagen. Sich dem göttlichen Geheimnis zu nähern, das taue nicht zur Aggression. Was aber bedeutet es, das Göttliche zu erleben, wie fühlt sich das an? Darauf haben die beiden Männer keine Antwort. Außer: „Es ist sehr angemessen, darüber zu schweigen.“ Und: „Man müsste schon ein Dichter sein, um das Unbeschreibliche zu beschreiben.“

Am Ende der dritten Runde schlägt Marx wieder die Klangschale. Die Meditierenden setzen sich im Kreis zusammen und sprechen: „Der Segen dieser Meditation fließe hinaus in die friedlose Welt.“ Die Teilnehmer spüren, dass es etwas Wichtigeres gibt als Besitz und Konkurrenz, sagen sie. Dann gehen sie die Treppe hinunter und hinaus, zurück in eine lautstarke Welt.