

Freiwillig in die Einsamkeit

Ein Rückzug in die Einsamkeit eines Klosters kann Gefühle und Gedanken nachdrücklich verändern. Eine Reise in die eigene Innenwelt.

Gebratene Ente, Schokokugeln vom Christbaum, Kekse, Lebkuchen, mit Freunden anstoßen, die Familie besuchen, mit Arbeitskollegen plaudern, beim Schilift anstehen, bei der Wurstabteilung warten, am Arbeitsplatz sitzen, beim Punschstand stehen, sich durch Einkaufsstraßen schieben – in der Fülle von allem stehen und sich als Hülle fühlen und ein paar Monate danach ist es plötzlich still.

Sie sieht sich im Zimmer um. Die hellbraunen Möbel wirken sauber, aber veraltet. Der Spannteppich zieht sich bis zu den weißen, kalten Fliesen im Badezimmer. Gedanken an die Sterilität des Spitalszimmers kommen hoch. Ein kleiner Tisch, ein Sessel, ein Kasten. Mehr braucht es nicht, um sich an weniger zu gewöhnen. Weniger bis nichts von allem, was davor war. Sie befindet sich mitten in ihrer ersten Fastenwoche ihres Lebens in einem Kloster im Waldviertel.

Ihr Blick fällt aus dem Fenster. Der Frühling ist bereits zu spüren und doch sind die Äste der Bäume noch leer. Es ist kalt. Es ist unerträglich still. Gefühle kommen hoch. Wut, Ärger, Trauer – "Warum ich? Warum tu ich mir das an? Jetzt bin ich ganz allein", denkt sie. Sie muss hinaus, die Treppen hinauf, zur Rezeption, ein Mensch dahinter. Er lächelt sie freundlich an. Bücher in einem Regal, Sprüche an der Wand. Sie atmet auf, sie ist wieder beschäftigt.

Entdeckung der Stille

"Einsamkeit ist nicht Stille", sagt Klaus Rebernig, Geschäftsführer und Entwickler des Fastenklosters Pernegg. "Wenn wir hier Einsamkeit gestalten würden, dann würden unsere Gäste permanent am Handy hängen. Wir bieten deshalb im Rahmen unserer ganzjährigen Fastenurse die Entdeckung der Stille an. Einen ganzen Tag widmen wir dieser sehr persönlichen Entdeckung. Die Mehrheit nimmt dieses Angebot auch in Anspruch. Das Handy abzudrehen, sich wieder mit sich selbst zu beschäftigen, sich wahrzunehmen, ist eine Chance. Das kann man bei uns gut üben."

Die erste Fastenwoche hat Struktur. Regelmäßiges Treffen mit der Gruppe, Yogastunden, Messebesuch, Kinoabend im Klosterkeller – und doch ist sie alleine. Sie liegt in ihrem Bett im Zimmer und starrt auf die Decke. Auf ihrem oberen rechten Bauch liegt ein Leberwickel. Hunger hat sie keinen mehr. Die Gedanken scheinen nicht mehr aus dem Kopf, sondern aus dem Herzen zu kommen. Ärger über vergangene und aktuelle Konflikte mit Menschen, die ihr nahe stehen, werden laut und nehmen voll und ganz ihre Gedankenwelt ein. Sie schreibt Briefe, lässt ihren Gefühlen freien Lauf. Sie hält sich nicht mehr zurück. Es ist auch niemand da, vor dem sie es müsste.

Tag 1 gehört dem Mitleid mit sich selbst, Tag 2 der Wut, Tag 3 der Trauer, Tag 4 der Zuversicht und Tag 5 kommt sie – die Freude. Sie kommt zunächst ganz still, beim Anblick eines Vogels, einer Brücke oder einer kleinen Quelle. Und sie kommt aus dem Innersten hoch und überrascht den Kopf. "Es geht mir gut", denkt sie. So wie der Körper mit jedem Tag Fasten eine Art Leichtigkeit bekommt, so reinigt sich der Geist und gibt der Seele Platz. Ein Konflikt löst sich nach ein paar Tagen wie von selbst auf. Er kommt hoch und ist so lange präsent,

bis er sich auflöst. Wenn sie alleine spazieren geht, riecht sie am Moos, betrachtet die Schneeglöckchen, die Weite und versucht, in die Stille hineinzuhören. Sie bekommt eine Ahnung davon, wie viel mehr man von der Welt sehen und spüren kann, wenn man sich für eine gewisse Zeit in die Einsamkeit begibt.

Die Angst wird weniger

"Wir sind überladen mit Informationen. Das müssen wir uns heute sagen. Es ist ein Geschenk, wenn man von selbst draufkommt. Wenn man freiwillig den Rückzug antritt. Denn wir brauchen eine persönliche Zeit für uns. Wir glauben immer, die Zweisamkeit bedeutet, dass wir ein Leben lang glücklich sind. Doch wie wichtig ist es, dass man Abstand nimmt, damit der Wert der Zweisamkeit überhaupt wieder wahrgenommen werden kann. Das wird oft übersehen", sagt Chorherr Sebastian aus dem Kloster Pernegg. "Der Mensch, der richtig im Leben steht und auch manchmal richtig stecken bleibt, der wäre gerne einmal im Kloster und umgekehrt. Wir befinden uns immer im Wechselspiel."

Mit jedem Tag wird die Angst vor dem Alleinsein in ihrem Zimmer weniger. Sie weiß, dass sie jederzeit hinausgehen kann. Sie weiß aber auch, dass sie freier ist, wenn sie sich mit sich selbst auseinandersetzt. Der Abreisetag ist gekommen. Sie schleppt ihren großen schwarzen Koffer die Treppen hinauf. Sie verabschiedet sich mit Wehmut von der Gruppe. Sie fühlt sich stark. Sie hat es geschafft. Sie hat diese Reise begonnen, weil sie krank geworden war. Sie wurde operiert. Es ist zwar alles gut gegangen, so richtig fassen konnte sie es aber erst jetzt, in dieser Woche mit sich selbst – wie viel man schaffen kann, wie der Körper sich regeneriert und wieviel man hat, wenn man vieles weglässt. Sie will wiederkommen. Sie freut sich aber auch schon auf die Familie, die Freunde, das Essen. Vor der gebratenen Ente graust ihr, ebenso vor Schokokugeln. Sie freut sich auf ein Butterbrot.

"Die Hauptmotivation für den freiwilligen Rückzug ist, sich Zeit für sich zu nehmen. Die meisten sind von äußeren Reizen dermaßen überflutet, dass sie nicht mehr merken, wann es genug ist", erzählt Fastenleiterin Ingrid Höfinger. "Je lauter die Welt ist, desto mehr habe ich das Bedürfnis nach Rückzug und Stille. Ich kann wieder spüren lernen, was mir jetzt im Moment gut tut."

Rückzug als Lebenselixier

Zwei Jahre später: Es ist eiskalt. Der Wind weht Schneefahnen über die Felder. Die Gruppe gleicht einer Alaska-Expedition. Haken an den Schuhsohlen, Stöcke, Kälteschutzcreme als wichtigste Ausrüstung dieser Tage. Sie befindet sich mitten in der zweiten Fastenwoche ihres Lebens. Sie hat sich erneut dafür entschieden, alleine in einem Zimmer zu sein und vieles wegzulassen – Familie, Essen, Arbeit. Doch es ist eine andere Zeit, ein anderes Jahr, eine andere Woche. Ihr Körper scheint nicht einverstanden zu sein, dass sie bei dieser Kälte fastet. Sie kann nicht aufhören, ständig ans Essen zu denken. Wut kommt erneut hoch, doch diesmal ist sie an die Gegenwart gebunden. Sie will essen. Gebratene Ente, Schokolade, Kekse. Sie ist sauer, hat aber dennoch den Willen es durchzuziehen. Sie beginnt in der Nacht zu träumen. Jede Nacht ein Traum, jede Nacht ein neues Thema: Job, Haus, Kind, Hund – alles wird in skurrile Geschichten verpackt geträumt. Im Wachzustand kommen neue Gedanken in ihren Kopf. Sie hat Visionen darüber, was sie machen will. Auch wenn sich ihr Körper diesmal

wehrt, bewegt sich geistig etwas. Die Erfahrung, dass Kopfweh auch ohne Schmerzmedikament weggehen kann, gelingt nur dort. Die Überwindung der Einsamkeit und das Suchen seines Platzes in einer Gruppe wildfremder Menschen gelingt erneut und schafft Nähe.

Ihr Fazit: Die Einsamkeit wird zum Motor für das Eintauchen in das Leben mit anderen. Der scheinbare Stillstand alleine im Zimmer kann körperliche, geistige und seelische Probleme in einer Geschwindigkeit heilen, die man nicht für möglich hält. Der zeitweise Rückzug in die Einsamkeit wird zum Lebenselixier.

"Wie komme ich denn dazu? Wie bin ich auf das Fasten gekommen? Wofür nehme ich mir Zeit?" Die in der Fastenmesse aufgeworfenen Fragen klingen im längst wieder eingefundenen Alltag zuhause auch Jahre später nach. "Je weiter weg die Einsamkeit ist, desto größer wird die Angst davor", denkt sie. Doch je mehr sie wieder mitten im Alltagsleben ist, desto einsamer fühlt sie sich wieder. Wo ist Platz für ihre Fragen, ihre Gefühle und Gedanken? Wie geht man mit dem Tod eines geliebten Menschen um? Wie schafft man es, Gefühle loszulassen? Warum wird der Mensch überhaupt einsam?

Fastenleiterin Höfinger unterscheidet zwischen Alleinsein und Einsamkeit. "Die Einsamkeit ist ein Zustand, den ich mir nicht selbst aussuche, ein Mangel an Nähe", sagt sie. Das Alleinesein ist für sie eine freiwillige Sache. "Ich kann mir selbst aussuchen, ob ich alleine sein möchte. Ich kann auch einsam mit einem Menschen sein, mit dem ich mich nicht verstehe." "Alleine ist nicht einsam", sagt H. Sebastian Kreit O.Praem. "Der Mensch kann durch Einsamkeit krank werden. Das wissen wir. Da steckt der Kummer drinnen, der ganz leise an unseren Organen nagt, bis etwas kaputt geht", sagt er. "Zu etwas freiwillig kommen", "Loslassen lernen" und "Türen bewusst öffnen und schließen" hält der Geistliche für Schlüsselwerte für die gute Bewältigung des Lebens. "Die geistige Erholung sollte ins Leben eingebaut werden. Es gibt mittlerweile schon Kurse, wo sie nichts mitnehmen dürfen und es ohne Notebook und Laptop geht. Sie müssen selber schreiben und dürfen nichts eintippen. Das ist eine Veränderung", sagt er.

Einsamkeit kann viele Ursachen haben. Die Verkaufsläden sind voll mit Büchern über die Suche nach dem verlorenen Ich – wie finde ich mein Leben, meine Lebendigkeit wieder? "Verlorenes wiederfinden, das kann ich nur alleine", sagt Herr Sebastian. "Uns fehlt die Zeit des Bewusstseins. Der freiwillige Rückzug. Erst dann kann ich sehen, wie reich beschenkt ich bin." Vor mehr als zehn Jahren war der Trend des Fastens, des Weglassens und des Rückzugs noch stark an Diäten gekoppelt. Damals war von Gesundheitsprävention noch wenig die Rede gewesen. Das hat sich im Laufe der Zeit gedreht. Das Ganzheitliche steht immer mehr im Vordergrund. "Unser Slogan, die Entdeckung der Stille, ist Katalysator für viele Themen, die unter einer Schicht von sozialen Zwängen brodelt – Burnout, Stress, Krankheit. Wir nehmen Schmerzmittel, ernähren uns ungesund, bewegen uns nicht – aber krank sind wir alle nicht. Was ist dann gesund?", so Rebernic.

Hinschauen, hinhören

Als Rebernic im Jahr 2004 das Kloster übernahm, hielten ihn viele für verrückt. Er lud Freunde ein, um zu verstehen, wie dieser Ort funktioniert. Die Hälfte ging zum Wirt im Ort, die andere Hälfte ging spazieren, las ein Buch und verlängerte sogar den Aufenthalt. Wie reagieren wir darauf, was tun wir damit, habe er sich

damals gemeinsam mit einem Freund gefragt. "Im Kloster Pernegg ist touristisch gesehen nichts los." "Das ist es!", sagte sein Freund, "dann machen wir das!" Die Stille war geboren.

Von seiner Reflexionsfreude und seinem Enthusiasmus für das Leben hat Rebernik in all den Jahren nichts verloren. Für seine neuesten Umbauten des Klosters hat er ein Jahr lang Viktor Frankl studiert: "Frankl ist in seinem Ansatz das Gegenteil von Carl Gustav Jung und Sigmund Freud. Er macht keine Tiefenpsychologie, er macht Höhenpsychologie und beschäftigt sich daher mit dem Geist." Und so wurde die mittelalterliche Zisterne mit Frankls Menschenbild überbaut. "Du kannst Dich laut Frankl über die körperliche und psychische Ebene hinausentwickeln. Der Mensch ist frei, sein Leben selbst zu gestalten. Die Kernfragen Frankls werden im Kreuzgang mittels Texten begreifbar", erklärt Rebernik sein neues Konzept "Stille und Sinn". "Warum ich? Warum hat mich das getroffen? Diese Fragen werden auch von einer anderen Seite überprüfbar. Wozu hast du dieses Schicksal erlitten? Was will dich das Leben fragen?"

"Mehr Bewegung, sich an kleinen Dingen freuen, genießen", ist für Höfinger der Sinn des Rückzugs in die Stille, aber auch in die Gruppe von Gleichgesinnten. "Du musst hinschauen, sonst wirst du krank", sagt Rebernik. Hinschauen,inhören, auf die eigene Stimme hören, ist, so sind sie sich einig, für die Gesundheit unerlässlich oder wie Herr Sebastian es ausdrückt: "Reden Sie mal mit Ihrer Seele. Mit eigener Kraft zur Ursache zurückkommen, dafür braucht es Zeit."

von Ina Weber, Wiener Zeitung, 03.12.2018