

Diakonisse Marianne Graf von der Schwestern-Kommunität Wildberg ZH zum «Jahr der Stille»

«Schwellen einbauen und einen Gang zurückschalten»

Wir können uns der Hektik unserer Zeit nicht entziehen. Doch Stille kann man lernen. Das betont Marianne Graf, Leiterin der Schwestern-Kommunität Wildberg. Doch selbst Diakonissen ringen immer wieder um die Stille vor Gott.

«Spektrum»: Welchen Stellenwert hat die Stille vor Gott im Leben einer Diakonisse?

Marianne Graf: (schmunzelt) Keine einfache Frage! Stille hat sicher für alle Diakonissen grundsätzlich einen Stellenwert. Aber nicht für alle den gleich hohen. Es kommt auch auf die Aufgabe an, in der man steht. Auf jeden Fall sehnen auch wir uns nach Stille. Wir bieten sie zwar hier auf dem Wildberg in unserem «Haus der Stille und Einkehr» im Jahresprogramm an, doch wir selbst ringen genau so um die Stille vor Gott wie andere Christen auch.

Dann sind Diakonissen keine Stille-Expertinnen?

Hier leben wir glücklicherweise in einer sehr ruhigen Umgebung. Auch unsere täglichen drei Gebetszeiten haben unter anderem den Sinn, immer wieder in die Stille einzutauchen. Überhaupt gibt das klösterliche, ordensmäßige Leben mit dem festen Tagesrhythmus einen Rahmen und eine Ordnung. Das hilft, dass in einem drin ein gewisser Raum der Stille bewahrt bleibt.

Kommunität Wildberg

Die Kommunität Wildberg gehört seit 1973 zur Kommunität Diakonissenhaus Riehen. Ihre sechs Diakonissen sind berufen zur Lebensform nach den evangelischen Räten. Sie leben also ohne Lohn, teilen die empfangenen Güter und Gaben und leben in Ehelosigkeit, um in Freiheit Gott und den Menschen zu dienen. Sie leben gemeinsam in verbindlicher Lebens-, Glaubens- und Dienstgemeinschaft und lassen sich unter Mitsprache in praktische Dienste senden. Schwester Marianne Graf, 67, ist seit dem Jahr 2000 Leiterin der Kommunität Wildberg.

www.diakonissen-riehen.ch/wildberg



Gottes Stimme hören: Schwester Marianne Graf bereitet die Hauskapelle der Kommunität Wildberg für das Mittagslob vor.

Ihr Haus lädt Menschen in die Stille ein. Warum?

Weil wir festgestellt haben, dass sich in der Hektik und Ruhelosigkeit unserer Zeit Menschen vermehrt nach Stille sehnen und diese sowohl als Individuum wie auch in der Gruppe suchen.

Was ist im «Jahr der Stille» anders auf dem Wildberg?

Ausserlich eigentlich nicht sehr viel. Wir tragen diesem Thema immer Rechnung. Allerdings haben wir in unserem Angebot das Element der Stille verstärkt gewichtet. Erstmals laden wir beispielsweise Mütter ein, die noch mitten drin sind zwischen «Kinder, Kochtöpfen und Karriere».

Ihr Jahresprogramm enthält eine Fülle von Angeboten. Wie und von wem werden diese genutzt?

Insgesamt werden sie sehr gut genutzt. Ab und zu müssen wir aber auch etwas fallen lassen, weil das Interesse zu klein ist. Die Einkehrtage im Februar waren ausserordentlich gut besucht. Grundsätzlich kommen in unsere «Stillen Wochen», Seminare und Einkehrtage bedeutend mehr Frauen als Männer. Das hat auch damit zu tun, dass viele Frauen an Werktagen mit ihrer Zeit flexibler umgehen können. Männer kommen eher als Einzelgäste zu uns. An den Wochenenden wird unser Haus oft von ganzen Gruppen belegt.

Was erhoffen Sie sich für Ihre Gäste von den Einkehrtagen?

Es ist ein Bemühen und Ringen,

dass das biblische Wort unsere Gäste so erreicht, dass es als praktische Hilfe fürs Leben nützlich ist. Mit unsern Anstössen wollen wir helfen, dass Menschen Hunger und Durst nach Gottes Wort bekommen und selber daraus schöpfen und mit Gott ins Gespräch kommen. Wir haben es schon oft erlebt, wie Gäste entmutigt hier ankamen und am Abend ermutigt weggegangen sind.

Wie könnten stille Momente vermehrt in den Alltag eingebaut werden?

In persönlichen Gesprächen ermutige ich immer wieder, sich bewusst wenigstens eine Zeit im Tag einzuplanen, so wie ein Rendez-vous in der Agenda. Lieber nur fünf Minuten, diese jedoch regelmässig, wie eine andere feste Abmachung. So wird das Gespräch mit Gott zu einer guten Gewohnheit. Ausserdem gibt es viele Momente, in denen ich zwar etwas mit den Händen mache oder irgendwo warte. Die kann ich nutzen, um ganz bei mir und bei Gott zu sein.

Glauben Sie, dass Gott unser Stillehalten braucht, um ihn zu hören?

Gott ist zwar nicht unbedingt darauf angewiesen, doch ich bin sicher, dass wir viel verpassen, wenn wir nicht in der Stille seine Stimme suchen. Manchmal muss Gott auch sehr deutlich reden, um uns zur Ruhe zu bringen. Ich bin überzeugt, er hat für jeden eine Sprache, sei es die Bibel, seien es Menschen, Träume oder eben größeres Eingreifen.

Was möchten Sie Menschen sagen, die vor Stille eher zurückschrecken?

Ich würde fragen, warum sie davor Angst haben. Stille kann man lernen. Zum Beispiel in kleinen Schritten das Ruhigwerden einüben. Man sollte sich nicht gleich zu viel vornehmen. Dann helfen beispielsweise auch Angebote, bei denen Menschen durch die Stille begleitet werden. Schon erste Stille-Versuche werden dem Stille-Scheuen die Erfahrung einbringen, wie wohltuend es ist.

Wie soll jemand die Stille gestalten, wenn er sich ganz in die Einsamkeit zurückzieht?

Wichtig ist, zuerst bewusst den Alltag zurückzulassen. Eine Möglichkeit ist, ein Lied oder einen Bibeltext mit in die Stille zu nehmen. Andere lassen sich von Gott erst in der Einsamkeit zeigen, was dran ist. Wichtig scheint mir, dass man nicht zu viele verschiedene Themen bewegen will. Gut ist immer, wenn man einer solchen Zeit der Einsamkeit eine Struktur gibt. Zum Beispiel einen Einstieg mit Lobpreiszeit oder Dank. Das Bewegen eines Bibeltextes hilft, mit Gott ins Gespräch zu kommen. Ich würde auch empfehlen, einen Spaziergang oder einen Gebetsspaziergang zu machen. Übrigens, Stille in der Einsamkeit ist nicht immer einfach zu ertragen. Es kann schwierig sein, sich zu konzentrieren, oder es können Anfechtungen kommen.

Warum engagieren Sie sich so stark fürs Thema Stille?

Damit Menschen für ihren Alltag gestärkt werden. Wir können uns ja der Hektik und den Ansprüchen unserer Zeit nicht entziehen. Doch wir sind selber dafür verantwortlich, dass wir uns ab und zu entschleunigen. Dazu ist es gut, wenn wir Schwellen einbauen, die uns zwingen, einmal einen Gang zurückzuschalten. Es geht ja nicht darum, dass wir zu Emeriten werden. Vielmehr geht es darum, dass wir uns regenerieren und Gottes Stimme hören können. Nur so können wir auf die Dauer kraftvoll in unseren Aufgaben stehen.

Interview: ESTHER REUTIMANN