

# In Klausur gehen...

Claudia Ondracek / Manchmal möchte ich in Klausur gehen. Nein, nicht in Arbeitsklausur. In die Stille, ins Schweigen und Nicht-Denken, ins Beten und Meditieren. Etwas in mir sehnt sich danach, und trotzdem finde ich wenig Raum im Alltag.

Vielleicht nehme ich ihn mir auch nur nicht? Lasse ich mich auffressen vom Alltagstrott mit all der Arbeit und den Pflichten? Und den Rest der Zeit okkupiert dann mein Kind, das einen mit seiner Vitalität nun wirklich nicht zur Ruhe, geschweige denn in die Stille kommen lässt.

Oder doch: Wenn Juri anständig sein Teefläschchen nuckelt und mit seinen Händen in meinem Gesicht herumtastet – das muss so sein für seine Gemütlichkeit –, in solchen Momenten des Nichtstuns, so kurz sie auch sein mögen, spüre ich eine tiefe Ruhe in mir.

Trotzdem: Dieses Sich-Zurückziehen aus dem Getriebe des Tages, das schaffe ich selten. Vielleicht ist es einfacher in der Gemeinschaft, denke ich, und habe Bilder von Kreuzgängen im Kopf, die ich in meinen Urlauben abgeschrieben bin. In meiner Fantasie wandere ich da unter den Mönchen und Nonnen die Gänge entlang. Ob ich da zur inneren Ruhe finden würde?

Vor einiger Zeit haben wir im Hauskreis eine Gehmeditation ge-

macht. Und da holte mich ein Gefühl ein, was ich kenne: Ich komme mir seltsam vor, so herum zu laufen, auch unter Menschen, die ich gut kenne. Und den Worten, die dazu gelesen wurden, konnte ich im Laufen gar nicht gut folgen. Dazu musste ich mich setzen und die Augen schließen. Also nicht mit den Mönchen den Kreuzgang abschreiten, sondern auf dem Boden sitzen. Vielleicht ist



Naturbetrachtungen

das mein Ort des Schweigens und Betens.

Also setze ich mich, den Blick nach draußen in die Ferne gerichtet oder mit geschlossenen Augen. Höre in mich hinein, staune über all die wirren Gedanken, die mir durch den Kopf schießen, spüre die Unruhe meiner Hände und das Wandern der Augen. Da musst du durch, denke ich, das will dich abhalten. Und atme – und schaue auf die Uhr. Und in mir staut sich eine Angst an, dass es morgen wieder so ist und ich das Ruhen in mir nicht aufspüren werde. Ist die Angst die Hürde, die es zu überwin-

den gilt? Ist die Unlust die Versuchung, die mich abhalten will? Noch mehr Gedanken, die in meinem Kopf kreisen.

„Vielleicht findest du einfach anders zu einer inneren Ruhe“, sagt eine Freundin, der ich davon erzähle. „Wieso fixierst du dich so sehr auf das Meditative? Irgendwie passt das gerade nicht zu dir.“

Nicht zu mir passen? Ich stutze.

Aber das muss doch gehen, dieses meditative Beten. Da erst erfährt man Tiefe. Und was heißt hier fixieren? Ich hole schon Luft, um zu kontern. Aber dann halte ich inne, spüre dem „Zu-Mir-Passen“ nach und muss lächeln. Denn manchmal, wenn ich morgens meinen Sohn zur Tagesmutter bringe,

die Sonne scheint und er fröhlich jauchzend jeden Busch und Vogel bestaunt, dann steigt in mir ein „Danke Gott“ auf – für das Kind, diesen Morgen und den Tag, der vor mir liegt, die Leichtigkeit.

Vielleicht, so denke ich, ist das im Augenblick mein Gebet: wahrzunehmen, wie reich beschenkt ich bin, und mich in kleinen Alltagsmomenten nach oben zu öffnen. Vielleicht passt das Meditieren gerade wirklich nicht – und das Sehnen danach ist wie ein Versprechen auf eine andere Zeit, in der dafür Raum sein wird.