

Hütet euch, eure Gerechtigkeit vor den Menschen zu tun, um von ihnen gesehen zu werden; sonst habt ihr keinen Lohn von eurem Vater im Himmel zu erwarten.

Wenn du Almosen gibst, posaune es nicht vor dir her, wie es die Heuchler in den Synagogen und auf den Gassen tun, um von den Leuten gelobt zu werden! Amen, ich sage euch: Sie haben ihren Lohn bereits erhalten. Wenn du Almosen gibst, soll deine linke Hand nicht wissen, was deine rechte tut, damit dein Almosen im Verborgenen bleibt; und dein Vater, der auch das Verborgene sieht, wird es dir vergelten.

Wenn ihr betet, macht es nicht wie die Heuchler! Sie stellen sich beim Gebet gern in die Synagogen und an die Straßenecken, damit sie von den Leuten gesehen werden. Amen, ich sage euch: Sie haben ihren Lohn bereits erhalten. Du aber, wenn du betest, geh in deine Kammer, schließ die Tür zu; dann bete zu deinem Vater, der im Verborgenen ist! Dein Vater, der auch das Verborgene sieht, wird es dir vergelten.

Wenn ihr fastet, macht kein finsternes Gesicht wie die Heuchler! Sie geben sich ein trübseliges Aussehen, damit die Leute merken, dass sie fasten. Amen, ich sage euch: Sie haben ihren Lohn bereits erhalten. Du aber, wenn du fastest, salbe dein Haupt und wasch dein Gesicht, damit die Leute nicht merken, dass du fastest, sondern nur dein Vater, der im Verborgenen ist; und dein Vater, der das Verborgene sieht, wird es dir vergelten.

*Matthäusevangelium 6,1-6.16-18
(Einheitsübersetzung)*

„Wie, fünf Tage schweigen? Das könnte ich nicht!“ So, oder so ähnlich waren die Reaktionen auf meine Ankündigung, an einem Schweige-Retreat teilzunehmen.

Mein Zimmer bietet nichts zu Ablenkung. Das Handy ist abgeschaltet, der Lesestoff ist zuhause geblieben. Ich muss nichts tun und erstmal damit klarkommen. Stille. Gottsuche. Die regelmäßigen Meditationen fordern heraus. Die sprachlosen Begegnungen mit den anderen Teilnehmer*innen; ungeschminkt und berührend. Die Gurke zum Abendbrot schmeckt intensiver als sonst. Mein Arbeitsexerzium im Garten des Klosters bringt Frucht. Der Gärtner hat bemerkt, dass der Boden im Gemüsebeet bereitet ist. Er hat neue Pflanzen gesetzt. Ich nehme meine Freude stärker wahr. Singen in der leeren Kirche – ich möchte niemanden beim Beten stören. Abends liegt ein Zettel auf meiner Meditationsmatte: „Danke für den schönen Gesang!“ Ich habe zu danken: Für die gelebten Momente der Selbst-, Seins- und Glaubenserfahrung in diesen Tagen.

Rückzug und Fasten kann, zunächst vielleicht als Belastung empfunden, zur Entlastung werden. Auch wenn aller Anfang manchmal schwer ist, befreit dieser Weg von den Zwängen, alles richtig machen oder gefallen zu wollen. Wir müssen uns nicht im Außen um gegenseitige Anerkennung abmühen: Weil wir gesehen werden. Vom Vater, der es gut mit uns meint.