

«Was wirklich wichtig ist für menschliches Wachstum, braucht Stille»

Runterfahren, meditieren, auf innere Stimmen hören – Stillsein kann in schwierigen oder stressigen Zeiten viel helfen. Heidi Eilinger hat das selbst erlebt und gibt ihre Erfahrungen nun an Schüler weiter.

von Boris Burkhardt



«**W**arum sollte der Mensch nicht auch etwas von dem erleben können, was den Pflanzen eigen ist: in der Winterzeit die Kräfte neu sammeln und in den Knospen bündeln, um dann Neues zur Blüte bringen zu können?» Heidi Eilinger weiss, wie schwierig es für viele Menschen ist, Stille und Ruhe auszuhalten. Deshalb kann man es bei ihr lernen, in verschiedenen Formen des katholischen Mystizismus oder fernöstlicher Meditationen. Gerade in der Adventszeit, wenn die Dunkelheit so richtig spürbar wird, sind solche Kurse offenbar besonders gefragt.

Exerziten, Kontemplation, Zen und Yoga – die 65-Jährige hat alle vier Angebote stiller Meditationen selbst ausprobiert und lehrt sie ihre Schüler in Einführungskursen. Wer lange still sitzen könne, für den sei die Zen-Meditation richtig. Wer eher den Körper einbeziehen wolle, solle Yoga wählen. Wer Freude habe, mit Texten zu arbeiten, für den seien die Exerziten das beste Angebot. Und wer still vor Gott verweilen wolle, gehe den Weg der Kontemplation. Die unorthodoxe Vermischung von Christentum und Buddhismus fällt Heidi Eilinger nicht schwer: «Ich bin überzeugt, dass alle Menschen an einem Punkt zusammenkommen, wo ihr Ziel Liebe und Frieden ist.» Sie lebt und arbeitet grösstenteils ehrenamtlich mit anderen Kursleitern im Lassalle-Haus in Bad Schönbrunn oberhalb des Zugersees. Schon der Namensgeber Hugo Lassalle, ein deutscher Jesuit, suchte die Verständigung beider Religionen. Und das Motto des Hauses lautet «Stille bewegt».

Für Eilinger lädt ganz besonders die aktuelle Jahreszeit zur Erfahrung der Stille ein: «Die Nacht ist durch ihre Länge nicht mehr nur zum Schlafen da. Die äussere Dunkelheit kann die Einladung zum Langsamergehen, zum Stillwerden sein.» Ruhe sei erfahrbar und könne den Alltag wohltuend verändern.

Stille hat Stimmen

Als Heidi Eilingers Mann mit fünfzig Jahren durch Krankheit starb, standen für die damalige Hausärztin aus dem Sankt-Gallischen Sinn- und Lebensfragen im Raum. Schon während der langen Krankheitszeit habe sie besonders im Yoga sehr viel Kraft erfahren: «Es gab

mir Lebensfreude in einer schwierigen Situation.» Sie habe deswegen ihr Wissen vertiefen wollen und habe schliesslich bei den Jesuiten eine Predigt gehört, «bei der ich zum ersten Mal verstand, woran ich mich ausrichten kann». Sie sei begeistert gewesen, dass sie in einem Mönchsorden den inneren Weg gefunden habe. Die ursprünglich reformierte Heidi Eilinger konvertierte zum Katholizismus. Ein Studium der katholischen Theologie und der Psychologie brach sie allerdings nach zwei Jahren ab, weil sie merkte: «Ich werde dort nur theoretische Antworten auf meine existenziellen Fragen finden.»

Heidi Eilinger:

«Etwas, das mich zuvor drückte, war plötzlich weg»

Seit über zehn Jahren lebt Heidi Eilinger nun nicht nur in ihrer Wohnung in Zug, sondern hat auch ein eigenes Zimmer im Lassalle-Haus. Heute findet sie Antworten in Exerziten und in der Kontemplation: «Im stillen Gebet zu Gott kommen viele verschiedene Stimmen in mir auf, denen ich in der Meditation Raum geben kann.» Auch ihre Schüler sollen lernen zu entscheiden, welche dieser Stimmen ihnen im Leben helfen und welche sie am Leben hindern wollen. Eilinger wurde einst auf diese Art bewusst: «Ich lebte lange, ohne genau zu wissen, was es bedeutet, Christ zu sein: aus dem tiefsten und innersten Geliebtwerden von Gott heraus zu entscheiden.»

Stille ist Schutz

Heidi Eilinger sieht noch einen religiösen Grund, der Stille besonders im Advent Raum zu geben: Wenn man davon ausgehe, dass Weihnachten das Ziel der Adventszeit sei, dann bedeute das für viele auch «das Ende einer stressigen Zeit». «Nachher sind eben Weihnachtsferien; vorher muss im Geschäft alles erledigt werden, müssen die Weihnachtsgeschenke bedacht sein, sind die Geschäftsessen und eben all das, was Weihnachtsstress ausmacht.» Dabei sehe sie im Advent eigentlich das Gegenteil: «Eine Zeit des Wartens, eine Zeit der Erwartung». Mit

dem Licht des Adventskranzes nehme auch die Hoffnung in der dunkler werdenden Jahreszeit zu. «Im Schutz der Dunkelheit können Lichtschimmer, im Raum der Stille leise keimende Lebens-töne, wahrgenommen werden», sagt sie und konkretisiert: «Was wirklich wichtig ist für menschliches Wachstum und Sinnfindung im Leben, braucht Stille und Schutz.» Auf diese Art könne es «von innen nach aussen» licht werden.

Durch die Übungen auf dem inneren Weg sei vieles in Bewegung gekommen: «Etwas, das mich zuvor drückte, war plötzlich weg.» Und sie habe Probleme auf einmal von einer anderen Seite habe betrachten können: «Für mich war es neu, dass es einen christlichen inneren Weg gibt.» Ähnlich seien auch ihre Kursteilnehmer «Menschen, die Lebensfragen beschäftigen». Und: «Viele sagen: Stille fasziniert mich. Aber man muss Stille auch gestalten können.» Wenn Eilinger keine Kurse hat, hilft sie auch als geistliche Begleiterin. Das tut sie unterschiedlich oft, auch für Leute, die sich nur einmal im Jahr melden. «Die Menschen bringen ihre Fragen vor und überlegen, wie sie schwierige Situationen erlebt haben und wie es ihnen in der Stille ergeht.»

Stille hat Musik

Eilinger hat keinen Adventskranz oder ähnlichen Schmuck in ihrem Zimmer: «Ich habe den Advent so verinnerlicht, dass ich in meinem privaten Bereich keine äusseren Zeichen mehr brauche», sagt sie. Dennoch findet sie es wichtig und schön, Symbolik zu pflegen. Auch singt sie gerne Advents- und Weihnachtslieder, wie sie überhaupt das ganze Jahr über gerne singt. Und sie erklärt: «Stille in unserem Sinne ist mehr eine Qualität als Lautlosigkeit im physikalischen Sinne. Tatsächlich fange ich Meditationen oft mit einem Lied an.» ■