

2021-4

# Jesuiten

Schlaf in himmlischer Ruh



## Schlaf in himmlischer Ruh!

Liebe Leserinnen und Leser,

Wie passen Weihnachten und Schlafen zusammen? Mit dieser Frage begann für uns als Redakteure eine längere Suche nach dem, was uns am Schlaf wichtig ist. Herausgekommen ist eine Entdeckungsreise, auf der wir den Schlaf in vielen verschiedenen Facetten kennengelernt haben und mit der wir wieder da bei Ihnen landen wollen, wo die Nacht und vielleicht auch der Schlaf am längsten sind, in der vorweihnachtlichen Sonnenwendezeit.

Es ist spannend, dass wir den Schlaf oft nur dann beachten, wenn er uns fehlt, obwohl wir ein Drittel unseres Lebens mit Schlafen verbringen und der Schlaf lebensnotwendig ist. Im Schlaf verarbeitet unser Unterbewusstsein die Ereignisse des Tages, nach einem guten Schlaf gehen wir unsere Aufgaben voller Tatendrang an und wenn wir „eine Nacht darüber schlafen“, finden wir einfacher eine Lösung.

Schlafen heißt auch Träumen – diese können Schäume sein oder uns etwas über uns selber verraten, z.B. im Exerzitienprozess. Auch die Literatur hat etwas Traumähnliches, mit ihrer Fiktion auf der Zwischenebene zwischen

Realität und Phantasie. In der Bibel kommen Träume vor, wenn Gott den Menschen etwas mitteilen will. Im Traum erhält Josef aus Nazareth Botschaften, die er im Wachzustand als Auftrag Gottes umsetzt.

Schließlich thematisieren viele Weihnachtslieder den Schlaf des Jesuskindes. Das ist nicht weiter erstaunlich, feiern wir doch das Fest eines Neugeborenen – und Neugeborene schlafen viel und fest. Schlafen wie ein Kind, ist deshalb auch unter Erwachsenen ein sprichwörtlicher Wunsch. Doch sollten wir das Weihnachtsfest nicht vorschnell auf ein schlafendes Kind reduzieren. Denn dieses Kind bringt uns als Inkarnation von Gottes Wort Erlösung und Hoffnung auf ein ewiges Leben. Weihnachtslieder sind auch nicht einfach fromme Wiegenlieder, sondern erinnern daran, dass das Leben Jesu mit dem schlafenden Kind erst seinen Anfang nimmt. Weihnachten zeigt uns jedes Jahr, wie Gottes Liebe Wirklichkeit geworden ist und wie wir diese Liebe weitergeben können.

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen einen gesunden Schlaf und eine gesegnete und hoffnungsvolle Weihnachtszeit,



Christian  
Braunigger SJ



Matthias  
Rugel SJ



Mathias  
Werfeli SJ

# Still, o Himmel, still, o Erde!

Noch bevor mit Franz von Assisi die Krippendarstellungen aufkamen, gab es im deutschsprachigen Raum das sogenannte Kindelwiegen. Hans Brandl SJ über den beinahe 800 Jahre alten Weihnachtsbrauch.

Zum ersten Mal bezeugt wurde der Brauch Mitte des 12. Jahrhunderts. Er bestand in Andachten, bei denen ein Jesuskind aus Wachs o.ä. in einer Wiege sanft gewiegt und besungen wurde. Aus den dabei gesungenen Liedern entwickelten sich die geistlichen Wiegenlieder, die besonders im Alpenraum bis heute sehr beliebt sind. Zu den bekanntesten Liedern dieses Genres gehören „*Es wird schon glei dumper*“ (d.h. dunkel), „*Still, still, still, weil's Kindlein schlafen will*“ oder eben das Lied im Titel dieses Beitrags. Das aus Tirol und Oberbayern stammende Lied „*Still, o Himmel*“ mag uns als Beispiel für die thematischen Aspekte dieser Zeugnisse der Volksfrömmigkeit dienen.

Die erste Strophe gebietet Ruhe im Himmel und auf der Erde, denn „*Jesus schließt die Äuglein zu*“. Nun heißt es still sein, „*dass nit zerstöret werde dessen angenehme Ruh*“. Der Refrain lautet „*Schlafe, Jesus, schlafe süß, und jetzt deine Ruh genieß*“ und wird auf einer besonders weichen, wiegenden Melodie gesungen. Warum zieht der ruhige Schlaf dieses Kindes so viel Aufmerksamkeit und Andacht auf sich? Still werden. Ruhe finden und genießen. In der Stille Kraft schöpfen und diese Stille als heilige Ruhe schützen. Es ist eine Ruhe, die man nicht nur dem Jesuskind gönnen will, sondern nach der sich die singenden und hart arbeitenden Menschen auch selbst sehnen. Die Wiege des Erlösers und

sein entspanntes Gesichtchen schenken der eigenen Unruhe den ersehnten Frieden.

Für die geistlichen Wiegenlieder bedeutet die Wiege des Herrn dennoch kein Idyll. Bereits in der zweiten Strophe heißt es: „*Denke nit an Kreuz und Leiden, nit an jene Bitterkeit, / die dein Herz einst wird durchschneiden, es ist noch nit an der Zeit!*“ Das Kind wird einst alle Ruhe und inneren Frieden für sein großes Werk der Versöhnung brauchen. Oder ist die Passion der eigentliche Grund für diese schützenswerte Ruhe vor dem Sturm? Die inhaltliche Tiefe geistlicher Wiegenlieder zeigt sich an der Zusammenschau von Wiege und Kreuz, wie wir sie auch in anderen Weihnachtsliedern finden, besonders ausgeprägt jedoch bei einem Text von Jochen Klepper (GL 254: „*Dein Elend wendet keiner ab. / Vor deiner Krippe gähnt das Grab*“).

Das schlafende Kind und seine Bestimmung rühren das Herz der Betrachtenden. In der dritten Strophe heißt es: „*Da ich dich hier sehe liegen auf dem Stroh und harten Bett, / mache du mein Herz zur Wiegen, welches dir schon offen steht*.“ Es ist die Bitte um ein weiches Herz für den Erlöser, der die Härte von Leiden und Tod für mich erduldet. Konsequenter singt dann die vierten Strophe vom Segen der Auferstehung. Die Aufnahme des Herrn im Herzen bewirkt die Aufnahme des Betenden in das Reich Gottes.



Ob Volkslied oder Kunstlied wie z.B. „Mariä Wiegenlied“ von Max Reger (Text Martin Boelitz, 1912), die Intimität und Innigkeit der geistlichen Wiegenlieder bleiben selten ohne Wirkung. Rein menschlich betrachtet erfüllt der Anblick eines schlafenden Neugeborenen mit Liebe, Frieden und Verantwortungsgefühl. Er wirkt entwaffnend auf uns, die wir beruflich oft in mühsames Konkurrenzdenken verwickelt sind. Sein Anblick berührt, denn „nichts berührt wie das Unberührte“ (Österreichische Bundesforste). Gläubigen Menschen jedoch führt dieses schlafende Kind immer wieder das Staunenswerteste vor Augen: „*Gott hat den*

*Himmelssaal verlassen/und will reisen auf unseren Straßen“ (Still, still, still, 5. Strophe). Der Friede dieses Kindes erfülle uns und heile unsere Beziehungen.*



### Hans Brandl SJ

Er wurde 1972 in Brixlegg geboren und wuchs im Zillertal auf. Vor seinem Ordenseintritt 2005 studierte er Lehramt Musikerziehung und Religionspädagogik, Philosophie und Kirchenmusik in Wien. Seit 2012 unterrichtet er Religion am Gymnasium Kollegium Kalksburg und ist dort auch Schulseelsorger.

# Die Schwester des Schlafs – Insomnia

Schlaf ist auch ein weitverbreitetes Motiv in Belletristik, Poesie, Film und Fernsehen. Die Literaturwissenschaftlerin Claudia Stockinger geht auf Spurensuche.

Wenn das Auge des Gesetzes im Wortsinn unermüdlich wacht, verhindert es keine Verbrechen. Im Gegenteil: Völlig übernachtigt kann man da schon einmal zum Mörder werden – so wie in *Insomnia*, einem Thriller des Regisseurs Christoph Nolan von 2002, in dem der unter der Mitternachtssonne Alaskas leidende Ermittler Will Dormer seinen Partner erschießt. Im Film wurde „das Auge des Gesetzes“ in Dormers Auge konkret, das sich nächtens nicht mehr schloss, und so führte das fehlende Gleichgewicht zwischen Wachen und Schlafen bei ihm zu tiefgreifenden psychischen Störungen; er tötete im Wahn. Es geht aber auch anders: In Dominik Grafs *Frau Bu lacht* (1995), dem unerreichten Meisterwerk aus der ARD-Reihe Tatort, wälzt sich Jenny (Barbara Ahren), eine sympathische Bekannte des Kriminalbeamten Franz Leitmayr (Udo Wachtveitl), schlaflos im Bett. Die Folge dreht sich um das Thema Kindesmissbrauch. An Nachtruhe ist da nicht zu denken, und auch die Kommissare arbeiten rund um die Uhr an der Lösung des Falls.

Unsere Gegenwart sorgt sich um den Schlaf. In einer übermüdeten Gesellschaft, in der uns Beschleunigungsangebote und Mobilitätszuzumutungen unter Stress setzen und zugleich eine Art Pflicht zur Selbstfürsorge besteht, genießt die Schlaflosigkeit keinen guten Ruf. Gut und ausreichend zu schlafen, wird zu einer Forderung von unstrittiger Dringlichkeit und – das ist eine Paradoxie unserer Zeit – zur harten Arbeit an sich selbst. Die Zeichen

stehen auf Entspannung. Schlaf ist Regeneration, Wellness für die Seele, überlebensnotwendige Verlagerung von Ungelöstem in die Anderswelt des Ichs, wo dann erledigt werden kann, wofür tagsüber kein Möglichkeitsraum bleibt.

All das leuchtet unbedingt ein. Nur: Nicht jedem ist die Gabe des Schlafs geschenkt. Schlafen zu können ist eine Gnade, keine Leistung aus eigener Kraft. Dass etwas in einem immerfort denkt, gehört zu den Kennzeichen der Insomnia. „Das Wachen hat kein Subjekt“, wie Emmanuel Lévinas das so treffend auf den Punkt gebracht hat: „In der Schlaflosigkeit gibt es nicht *mein* Wachen über die Nacht; es ist die Nacht selber, die wacht. Es wacht.“ Es wacht in mir.

Ich weiß, wovon die Rede ist, denn ich komme aus einer Familie der Schlafverweigerer. Der Schlaf verweigert sich uns. Wir mögen ihn, wir sehnen ihn herbei, wir erwarten ihn und hoffen auf ihn – aber doch wohl eher wie auf einen guten Freund, den man nicht allzu regelmäßig empfängt, warum auch immer. Bei den Gründen angekommen, drängt sich eine Vielzahl an Fragen auf. Ertragen wir ihn nicht? Fürchten wir ihn? Wollen wir uns ihm nicht restlos hingeben? Lasse ich aber das Fragen sein und akzeptiere diesen Zustand, tut sich Ungeahntes auf: die Ruhe der Nacht, ihre Stille, ihre Leere, ihre Kühle. Vieles, was tagsüber ablenkt, erdrückt oder bedrängt, bleibt aus, spielt keine Rolle mehr. Und dann kommen



Einsichten, die man nicht erwartet hätte, Antworten lassen sich finden, Dankbarkeit stellt sich ein. Und mit ihr der Schlaf.

Das Finale von *Frau Bu lacht* zeigt alle Beteiligten nochmals in kurzen Aufblendungen, während ein seit Tagen erwartetes Gewitter endlich hereinbricht. Es ist Nacht, doch kaum einer hat sich schon zur Ruhe begeben, alle wirken innerlich bewegt vom Erlebten. Allein Jenny schläft jetzt tief und fest. Die Rettung einer thailändischen Frau und ihrer kleinen Tochter aus den Händen eines Missbrauchstäters verschafft ihr im Wortsinn „ein sanftes

Ruhekissen“ – wenigstens vorläufig, denn: Das globale Problem des Menschenhandels ist nicht aus der Welt geschafft; das macht auch diese *Tatort*-Folge immer wieder klar. – Gefürchtete, geliebte Schwester des Schlafs, *Insomnia*.



### Claudia Stockinger

lehrt neuere deutsche Literatur (19.-21. Jahrhundert) an der Humboldt-Universität zu Berlin. Sie ist Mitglied der Ausbildungs-Kommission der Zentraleuropäischen Provinz der Jesuiten.



# „Wie im Traum“

Schlaf in der Kunst: Pater Tobias Zimmermann berichtet, wie von seinem Mitbruder Michael Kampik SJ (1948 - 2016): ein Glas-, Mosaik- und Lebenskünstler.

Betrat man das Zimmer von Michael, war man in einer anderen Welt: Wenige Charakter-Möbel. Darunter eine geheimnisvolle Truhe, auf der ich oft saß oder stand, wenn er für eines seiner Projekte wieder einmal ein Modell brauchte. Wie Darsteller wanderten die Möbel ständig durch den Raum. Und getrieben wie von Ebbe und Flut strömten Bilder und Papierschnitzel durch den Raum, türmten und verloren sich; Reste von Opern- oder Ballettprogrammen, Bildbänden, Fotos, die Michael auf dem Trödelmarkt erwarb. Stapel Zeichnungen. Am Grad der Auflösung von Zimmer und Bewohner ließ sich ablesen, wo er gerade unterwegs war: Mal traumwandelnd und übersprudelnd wie ein Kind im Angesicht neuer Entdeckungen. Mal aufgewühlt, die eigene Verzweiflung kaum verbergend, weil sich nicht zeigen wollte, was sich zeigen sollte.

Herzliche Gastfreundschaft mit Wein, Brot und manchmal ein Stückchen Käse. Wir suchten uns ein Plätzchen, mal am Rande eines Abgrundes zum Chaos, mal mit Blick auf eine Bühne, auf der sich überraschend, neu, wie am ersten Tag, das Leben zeigte. Michael schwärmte stundenlang von der Anmut seiner Helden, Rudolf Nurejew, Vaslav Nijinsky, Heinz Bosl. Wir betrachteten seine neuesten „Versuche“, die sich traumwandelnd unter seinen Händen gefunden oder gebildet hatten. Er konnte sie sich selbst nicht reimen. Wir entdeckten sie gemeinsam: Wilde Collagen, überzeichnete Fotos, wundersame Fundstücke aus Holz und glitzerndem Glas, Mosaiksteinchen ... Kaum eine dieser fragil-glitzern-

den Gestalten wäre jemals unbeschadet zu bewegen gewesen. Die nächste Ideenflut riss sie ohnehin auseinander: Flüchtige Gestalten, geboren für einen Abend bei Wein und Brot, entsprungen einer wundersamen Traumwelt, die nur noch so eben die Wirklichkeit jenseits seines Zimmers berührte. Und dennoch waren sie oft wirklicher als das Getriebe und die Routinen der Stadt vor den Fenstern. Immer wieder jedenfalls haben sie in mir heilsam das Staunen geweckt über das Wunder und die Zerbrechlichkeit des Lebens. Mehr nehme ich selten mit aus den Begegnungen mit den großformatigen Schwätzern an den Wänden von Galerien und Banken.

Ein Bild habe ich ihm rechtzeitig abgeluchst. Ich hatte mal wieder Modell gestanden. Michael liebte die Geschichte des Gauklers, der sein Alter im Kloster verbringen durfte. Der hielt das stille Sitzen beim Chorgebet nicht aus. Heimlich schlich er in die Seitenkapelle. Der Abt, alarmiert von missgünstigen Mitbrüdern, fand ihn dort jonglierend. Im Publikum – unbemerkt selbst vom Gaukler, vertieft in sein Tun – der ganze himmlische Hof. Das hat Michael gefallen. Viel Freude bei Wein, Brot und Käse, Gott!



## Tobias Zimmermann SJ

ist Priester, Jesuit und Künstler. Im Zentrum für Ignatianische Pädagogik ist er als Leiter bei Projekten der Schulentwicklung, im Coaching für Leitungskräfte und in der Fortbildung tätig. Seit Oktober 2019 wirkt er auch als Direktor des Heinrich Pesch Hauses.



# Schlafe, mein Kindchen schlaf ein...

Für viele Kinder ist Einschlafen eine Herausforderung. Die Angst vor dem „kleinen Tod“ hält sie wach. Auch im Internat des Kollegs St. Blasien tun sich die Schüler\*innen manchmal schwer, berichtet die Internatpädagogin Maria Kiefer. Das Protokoll eines Nachtdienstes.

Meine kleine Enkeltochter liegt in ihrem Bettchen und kuschelt unter der Decke. Irgendwie will der Schlaf noch nicht eintreten. Kleine Geschichten erzähle ich ihr, doch dann wird daraus ein kleines Liedchen, das ich einem Mantra ähnlich wiederhole. Selig schlummert die Kleine ein (und ich selbst fast auch). Im Kolleg St. Blasien leben über 250 Mädchen und Jungen, diese werden rundum betreut. In den Nächten sorgen wir Kolleginnen und Kollegen auch für die Nachtruhe. Zumeist ist es ruhig, aber im Fall des Falles reicht so ein kleines Liedchen nicht.

Ein Nachtdienstprotokoll: Es ist 23:30 Uhr, ich bin auf meinem Rundgang und höre Stimmen in einem Zimmer. Dort treffe ich drei Jungs aus der 7. Klassenstufe an, sie sitzen an einem kleinen Tischchen, mit Taschenlampenbeleuchtung und Schokoriegeln ausgestattet. Meine Frage kann daher nur lauten: „Jungs, was macht Ihr denn hier zu so später Stunde?“. Die Antwort: „Wir haben nach den Ferien noch gar keine Zeit gehabt, uns mal zu erzählen, was wir so alles erlebt haben.“ Mit einem inneren Schmunzeln bitte ich die Jungs, jetzt aber schnell ins Bett zu gehen, schließlich müssen sie spätestens um 6:30 Uhr aufstehen. 1:30 Uhr, jetzt wird es richtig laut; in der Gruppe der Abiturienten findet gerade eine Party statt. Musik ertönt, Stimmen im Flur, plötzlich scheppert etwas. Hoppla, es wurde tatsächlich bemerkt, dass ich da bin. Schnell wird alles eingesammelt, dunkle Schemen verschwinden, Türen schließen. Ich klopfe bei Tobi an, der liegt un-

ter der Decke und stellt sich schlafend. Eine gemurmelte Entschuldigung soll alles ungeschehen machen – das wird sich am nächsten Tag noch einmal klären müssen.

Die Nachtdienst dame bei den Mädchen kann ähnliches berichten. In der Gruppe der Zehntklässlerinnen tobt ein Streit: es geht um Freundschaften. Bis da wieder Ruhe einkehrt, das kann dauern. In der Gruppe 11 ist die Flori krank. Die Kollegin bringt ihr die vorbereitete Medizin, sitzt an ihrem Bett und redet ihr gut zu. Flori schläft wieder ein, später wird die Kollegin noch einmal nach ihr sehen. Zwei Zimmer weiter erklingen fröhliche Stimmen aus einem Handy. Kaum zu glauben, aber daneben liegt das dazugehörige Mädchen – längst eingeschlafen. Gott sei Dank! Vorsorglich wird das Handy im Büro deponiert.

Manchmal ist es eine Tasse Tee, eine Wärmflasche, ein wenig Reden, wir vom Kollegium sind für alle Fälle vorbereitet und ja, wir würden auch ein Liedchen singen.



## Maria Kiefer

Maria Kiefer ist seit 2011 Internatpädagogin im Kolleg St. Blasien. Ein Schwerpunkt ihrer Arbeit ist die Betreuung der chinesischen und ausländischen Schüler\*innen. Daneben engagiert sie sich in der Mitarbeiter\*innenvertretung. Sie ist Mutter und Großmutter und lebt in der Nähe von St. Blasien.

# Vom Flair des Erwachens

Jetzt raus aus dem Bett, in kürzerer oder längerer Zeit fasst der Mensch da so etwas wie einen Beschluss, überwindet seine Trägheit oder folgt einer Gewohnheit. Das ist aber nicht die ganze Geschichte. Matthias Rugel SJ über den Zauber des Aufwachens.

Manchmal hat das Aufwachen eine Melodie, manchmal eine Vorstellung von einer Sache, die heute passieren muss, manchmal fühle ich eine Not oder eine Vorfreude.

Mir scheint, es gibt noch eine dritte Dimension, die ein Tor öffnet in eine andere Welt. Annie Dillard schreibt davon so: „Aufwachen ist wie eine Katze haben, der von der Mäusejagd auf den nackten Körper gesprungen ist, schnurrt, stinkt und ihre rosenförmigen Pfotenspuren hinterlässt.“ Solange man noch einfach Routinen abspult, etwa beim Waschen, nimmt sich die Phantasie des Geschehenen an. Aus den roten Pfotenspuren wird alles Rote: Rosen und Verletzungen. Alle Geschichten, die von Rot erzählen. Dillard schreibt: „Benommen wusch ich mich vor dem Spiegel, und mein verdrehter Sommerschlaf hing noch an mir wie Seetang. Was für ein Blut war das, und was für Rosen? Es hätte die Rose der Vereinigung sein können, das Blut des Mordes, oder die Rose der nackten Schönheit und das Blut einer unsagbaren Opferung oder Geburt. Das Zeichen an meinem Körper hätte ein Erkennungszeichen sein können oder ein Schandfleck, der Schlüssel zum Himmelreich oder ein Kainszeichen. Ich war mir nie sicher, während ich mich wusch und das Blut verlief, blaß wurde und schließlich verschwand, ob ich gereinigt oder das Blutzeichen des Passahfestes ausgelöscht hatte. Wir erwachen, wenn wir überhaupt je erwachen, umgeben vom Geheimnis, Todesraunen, Schönheit, Gewalt ...“ (Der freie Fall der Spottdrossel, S. 11)

Beim Aufwachen liegt vor mir ein offenes Rätsel – und die Ahnung, worauf Leben und

Geschichte hinauslaufen: Das Schöne, das oft mit Grauen gemischt ist. Wilde Aspekte von Sexualität und Aggression. Meine Hoffnung und Enttäuschung. Wie das Ganze zusammengehört.

Warum ist diese Tür des Aufwachens so flüchtig wie Annie Dillards Kater? Warum schließt sie sich, wenn ich mir kaltes Wasser übers Gesicht laufen lasse und bewusst da bin? Warum beobachte ich nicht, wie dieser Ur-Eindruck meinen Tag bereichert? Hat er ihn jemals intensiviert? Es mag sein, es wäre mir heute zu viel gewesen, hätte ich diese Fülle des Morgens präsent behalten. Aber ich entdecke den Morgen wieder, wenn ich die großen Mythen höre, die mich ansprechen.



## Matthias Rugel SJ

Er hat Mathematik und Theologie studiert und in Philosophie promoviert. Bevor er 2012 in den Orden eingetreten ist, hat er als Softwareentwickler in der Wirtschaft und als wissenschaftlicher Mitarbeiter an der Hochschule für Philosophie in München gearbeitet. Er ist derzeit als Referent am Heinrich Pesch Haus in Ludwigs-hafen tätig.

# Die Biologie: Was das Gehirn tut, wenn es schläft

Zum Schlaf hat jeder etwas zu sagen. Die einen schlafen zu schlecht, die anderen zu wenig oder zu viel, dabei ist Schlaf ein komplexes und faszinierendes Thema der Biologie. Psychotherapeutin Barbara Knab erklärt, was im Gehirn passiert, wenn es schläft.

Unsere Altvorderen hielten den Schlaf für den „Bruder des Todes“. Das ist er nicht. Er ist der „Bruder der Wachheit“, eine wunderbare Form des Lebendigseins, wenn auch vorzugsweise liegend. Er ist sowohl Gegenstück als auch Voraussetzung für die Wachheit. Schlafen und Wachen sind zwei Seiten der gleichen Medaille Leben. Insofern muss man Rainer Werner Fassbinders berühmten Satz umdrehen. Wenn schon, müsste er heißen: „Schlafen kann ich nicht mehr, wenn ich tot bin.“

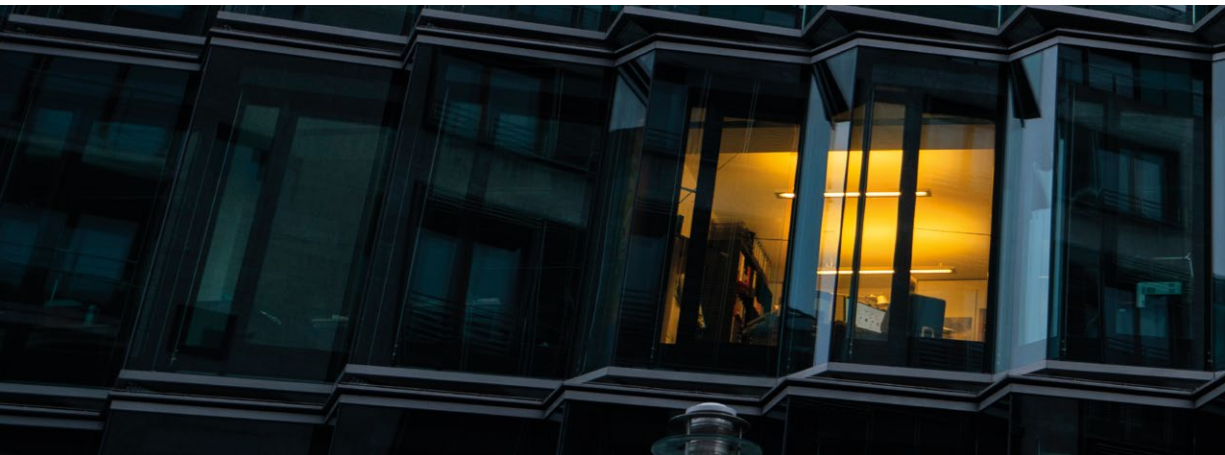
## Das EEG

Im Schlaf bewegen wir uns nicht (außer beim Schlafwandeln, aber das ist eine eigene Geschichte). Das Gehirn ist trotzdem aktiv. Es spielt sozusagen sein eigenes Programm ab. „Sehen“ kann man das Programm mit dem

EEG, dem Elektroenzephalogramm. Das EEG kommt heraus, wenn man die Signale der Großhirnrinde mit Hilfe von kleinen Elektroden misst bzw. „ableitet“. Es handelt sich um elektrische Schwingungen.

## Schlaf-EEG und Schlafstadien 1 bis 4

Das Schlaf-EEG ändert sich im Verlauf der Nacht immer wieder. Wenn wir wach und hochkonzentriert sind, ist es schnell, mehr als 12 oder 14 Hertz (Hz – Physik: das sind die Schwingungen pro Sekunde), und nur ein paar Mikrovolt stark. Wenn wir sehr entspannt sind, wird es langsamer, 8 bis 12 Hz, und die Stromstärke steigt ein wenig. Das ist der berühmte Alphazustand. Der ist angenehm, aber präzise denken können wir da nicht, auch wenn mitunter das Gegenteil behauptet wird.



Zu Beginn des Schlafs wird das EEG noch langsamer, 4 bis 7 Hz, das nennen wir Leichtschlaf im Stadium 1. Dabei bleibt es nicht, es geht bis auf 1 bis 2 Hz herunter. Gleichzeitig steigt die Stromstärke auf mehr als 75 Mikrovolt. Wenn in einer halben Minute mehr als ein Fünftel aus solchen Wellen besteht, heißt das Tiefschlaf (je dichter diese Wellen, umso tiefer ist der Schlaf). Den tiefsten Tiefschlaf nennen wir Stadium 4, es wird also von 1 über 2 über 3 bis 4 immer tiefer. Der Hintergrund der Benennung: je tiefer, umso schwerer ist man weckbar.

## Der REM-Schlaf

Bis dahin sind die Muskeln entspannt und die Augen ruhig. Nach einer Stunde kommt REM. Im REM-Schlaf sind die Muskeln nach und nach gelähmt, dafür gehen die Augen schnell hin und her – REM heißt „rapid eye movement“, schnelle Augenbewegungen. Das EEG ist so ähnlich wie zu Beginn des Schlafs in Stadium 1. Da REM so besonders ist, heißen alle anderen Stadien zusammen Non-REM-Schlaf.

## Die Schlafarchitektur

Danach geht es wieder von vorne los: Stadium 1, 2, 3 und (vielleicht) 4, und nach einer guten Stunde kommt wieder REM. Das ist ein Non-REM-REM-Zyklus.

Im Lauf einer Nacht haben die meisten Leute 5 solcher Non-REM-REM-Zyklen. Jeder dauert ungefähr 90 Minuten, der erste kann etwas kürzer sein. Die Abfolge ist fest, das nennt man die Schlafarchitektur. Innerhalb der Zyklen ändert sich aber schon einiges: die Anteile der einzelnen Stadien verschieben sich. So wird der Tiefschlaf von Zyklus zu Zyklus weniger, ab dem dritten hört er meist ganz auf, bei älteren Menschen schon früher. An seine Stelle tritt leichter Non-REM-Schlaf. Die Dauer des REM-Schlafs dagegen verlängert sich im Laufe einer Nacht.

## Träume

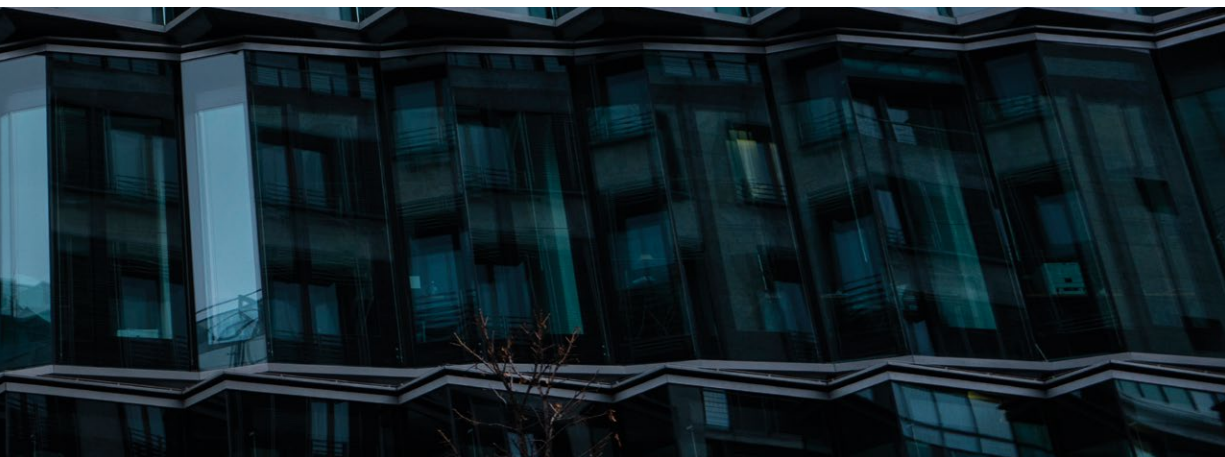
In aller Kürze: wir träumen meistens. Verrückte Träume aber, solche, die wirklich interessant sind, die wir uns merken und erzählen wollen, wo wir womöglich fliegen oder sonstige eigentlich unmögliche Dinge tun – die liefern uns die REM-Phasen.



### Barbara Knab

ist Wissenschaftsautorin und Psychologische Psychotherapeutin in München. Ihre Spezialgebiete sind Schlaf, Chronobiologie und Kognition. Sie schrieb mit Jürgen Zulley „Die kleine Schlafschule“.

Aus <https://psychologie.barbara-knab.de/schlaf-schlaf-eeg-und-schlafverlauf/>



# Der vermessene Schlaf

Eine Kurzgeschichte von Michael Röth

Der Straßburger Somniometer des Matthieu Emile Roullande ein Schlafregulator gibt bis heute Rätsel auf. Roulland, Erfinder der Hypnodaesie, der Schlafvermessung, würde heute als einer der bedeutendsten Forscher des Barock gelten, hätten seine Experimente auch nur den geringsten Standards der Wissenschaftlichkeit genügt. So jedoch blieb er alleine durch das bekannte Spottgedicht in Erinnerung, das jedem müden Schüler aus Lehrermund entgegenhallt: „Es schläft Matthieu, der Hypnodät, von mittags früh bis morgens spät.“ Roullandes Maschine gilt dagegen als einzige Hinterlassenschaft des Elsässers. Sie entstand nach seinen Plänen in der Werkstatt des genialen Konstrukteurs und Wissenschaftlers Christiaan Huygens um 1678 in Den Haag. Vermutlich wollte Roullande damit seinen Schlaf in bestimmten Traumphasen unterbrechen und gleichzeitig vermessen. Hätte Roullande die Möglichkeiten moderner Schlafforscher gehabt, wer weiß, ob seine Forschungen so zu einem Ziel gelangt wären. Andererseits verfügte er schon in frühen Jahren über die Fähigkeit, Klarträume selbst zu steuern, ein Phänomen, das erst jüngst erforscht und bestätigt wurde. Schon dem jungen Roullande fiel dabei auf, dass er auf diese Weise komplexe Schulaufgaben seines Hauslehrers meistern konnte. Erst als ihn seine Versuche mit dem Somniometer nicht weiterbrachten, entsann er sich dieser Methode zur Lösung großer wissenschaftlicher Fragen seiner Zeit. Vermutlich trieb ihn hierbei die Verzweiflung an, endlich originäre Erkenntnisse zu erreichen und nicht nur vorhandenes Wissen zu rezipieren. Dazu versuchte er wohl in den

Traumphasen ganz bewusst zu verbleiben und die dabei äußerst kreative Hirntätigkeit zur Problemlösung auszunutzen. Leider können wir heute nur erahnen, welchen damals aktuellen astronomischen, mathematischen oder physikalischen Fragen er sich wohl zuwandte. Im Sommer 1705 wies er seinen Hausdiener an, ihn unter keinen Umständen zu stören, was dieser auch konsequent über drei Monate befolgte. Als man dann das Schlaf- und Arbeitszimmer Roullands betrat, hatte ihn die sommerliche Trockenhitze bereits zu einer unversehrten Mumie konserviert, dass es wirkte, als schlafe er immer noch. Auch wenn die moderne Forschung von einem Herzstillstand ausgeht, wünsche ich mir, dass der Hypnodät von einer Erleuchtung überwältigt zur nächstgrößeren Einsicht gelangte und sich in der unendlichen Weite der Erkenntnis verlor.

Als 1809 Napoleon erneut in Straßburg weilte, ausgerechnet neben Roullandes Haus, und seine Nachtruhe durch das laute Ticken des immer noch funktionierenden Somniometer empfindlich gestört fühlte, wies er mit den berühmten Worten „Nicht durch Träume, nur durch Taten erringt man Ruhm“, seinen Adjutanten an, drei Schüsse in das filigrane Zahnradwerk zu feuern. Der Apparat stand sogleich still, und es gelang nie wieder, ihn in Gang zu setzen.



## Michael Röth

ist freier Schriftsteller in Ludwigs-  
hafen. Der Historiker schreibt gern  
Kurzgeschichten und Miniaturen.  
Die obige Erzählung ist unver-  
öffentlicht.



# Mein Lieblingsplatz zum Schlafen



## Arndt Gysler

baut für die Braun'sche Stiftung  
eine integrierte Hospiz- und  
Palliativstation in der Südpfalz auf.

Mein Liebesschlafplatz ist auf dem Wasser: Sei es auf dem Segelboot sanft dahingleitend, mit leichtem Wiegen in den Wellen und von den Sonnenstrahlen auf der Haut verwöhnt, das Kreischen der Möwen im Ohr. Oder auf dem kleinen Motorboot bis hin zur großen Fähre, beruhigt durch die sanfte Vibration des Schiffsmotors verbunden mit seinen monotonen einlullenden Geräuschen und durch den harten Seegang hin- und hergeschaukelt, den lebendigen Wind mein Gesicht streichelnd, den Geschmack von Salzwasser auf der Zunge.

So überwältigt von diesen vielen starken Eindrücken fällt es mir ganz leicht, im Hier und Jetzt zu sein und zu schlafen.



## Christian Herwartz SJ

Begründer und langjähriger  
Exerzitienbegleiter der  
Straßen-Exerzitien.

Mit Freude suchte ich in einer meiner Lebensphasen nach Schlaforten, an denen mich keiner vermutet, an einen Baum gelehnt oder in einem Gebüsch in der Nähe belebter Orte, um dort mittendrin zu schlafen. Jesus schlief einmal in der Mitte seiner verängstigten Jünger.

Einmal nahm ich mir vor, innerhalb von 24 Stunden mit Gepäck 100 km voranzukommen. Das Weserbergland ist abwechslungsreich und hat keine großen Höhenunterschiede. Dort machte mich gegen Mitternacht auf den Weg. In der Kühle der Nacht kam ich gut voran. Am neuen Tag erfreute mich die Landschaft. Am Abend war ich der 100 km-Marke näher. Wegen meiner Müdigkeit legte ich Pausen ein. Auf einem Feldweg fiel ich nach vorn ins Gras in der Mitte. Beim Einrollen in die Decke war ich eingeschlafen.



## Christoph Albrecht SJ

seit 2009 Leiter von JRS Schweiz,  
seit 2016 Leiter der kath.  
Fahrendenseelsorge in der Schweiz.

Da ich auf Reisen im Flugzeug verzichte, bin ich an internationale Tagungen im Bus oder im Zug unterwegs. Schlafen im Bus ist für mich eher anstrengend, doch die Nächte im Liegewagen genieße ich. Wenn ich aufwache, schaue ich aus dem Fenster. Ich sehe eine andere Landschaft und frage mich: Wo sind wir jetzt? Das weckt schöne Kindheitserinnerungen. Ich weiß, nicht allen geht es so: Kälte, Hunger, Schmerzen, Angst, Ärger, Kummer, Mücken, Lärm, Gestank ... vieles kann uns hindern, gut zu schlafen. Menschen auf der Straße, unterwegs oder gar auf der Flucht, wünsche ich einen sicheren, warmen und ruhigen Ort, Schutz – und Frieden mit sich selbst!



### Cornelia Jansen

seit 10 Jahren Leiterin des  
Wohnheimes im Katholischen  
Studentenhaus Basel.

Mein erster Gedanke jeweils am Morgen beim Aufwachen ist: „Schön, heute Abend darf ich wieder in mein Bett“, womit mein Lieblingsschlafplatz bereits erwähnt ist: ganz simpel – mein eigenes Bett. Ich habe grundsätzlich einen sehr guten Schlaf und schlafe auch vor dem Fernseher oder im Kino bestens. Und nun lüfte ich ein Geheimnis: Mein Lieblingsschlafplatz im Wohnheim ist der „Ökonomat“ im 2. Untergeschoss – bei über 30 Grad im Sommer der einzige kühle Ort im Haus. Zwischen Putzmittellager, Matratzen und zu reparierenden Stühlen lässt sich wunderbar ein Mittagsschlaf machen – und niemand kann einen erreichen.



### Michael Wirz

seit 2021 Geschäftsführer der ECE  
Regionalverwaltung Schweiz.

Wie magisch zog sie mich schon als Kind an, die Klausen vom Heiligen Niklaus von der Flüe. In einer dunklen Ecke, lediglich beleuchtet von einem Lichtschimmer aus der Kapelle, findet sich eine Pritsche aus Holz mit einem Stein als Kopfkissen. Noch heute fasziniert mich dieser

Schlafplatz. Es ist nicht so, dass ich mir einen solchen wünschen würde – aber das Einfache und Natürliche ist ein guter Gegenpol zu modernen Schlafstellen. So findet sich bei mir anstelle eines Steins ein Hirsekissen und das hölzerne Bett ist mit etwas weichem belegt. Auf Gadgets wie „Schlaf-Apps“ verzichte ich, dafür wacht eine kleine gotische Madonna über meinen Schlaf.



### Paula-Jane Martin

Dolmetscherin und Sprecherin,  
freischaffend seit 2011, lebt mit  
ihrer Familie in Bern.

Der Schlaf und ich teilen eine lange und komplexe Geschichte. Je nachdem mochte ich ihn nicht, oder er verweigerte sich mir... somit spielen wir seit Jahrzehnten ein Katz- und Mausspiel. Manchmal erwischt er mich, manchmal ich ihn. Manchmal kämpfen wir zusammen, manchmal vermeiden wir uns auch.

Aber dann gab es die Nacht, wo wir uns einig wurden und gemeinsam wach blieben um zu wachen, Schlaf und ich. Die Nacht, wo wir einen kleinen 3kg-Menschen anstauten, der knapp vorher noch fussballerisch in meinem Bauch tätig gewesen war. Wir bestaunten ihn, und dann haben Schlaf und ich uns zugenickt. Das schaffen wir schon irgendwie.



# Mein Nickerchen

Zwischen 12 und 15 Uhr ist Mittagsruhe. Menschen gehen in der Pause zum Essen, und vielerorts herrscht qua Hausordnung Mittagsruhe. Für Clemens Kascholke SJ gibt es in dieser Zeit einen obligatorischen Termin: das Nickerchen.

In meinem Smartphone gibt es zwei Zeittimer: einmal mit 30 Minuten mit dem Titel „Beten“ und einmal „Nickerchen“ mit 20 Minuten. Vielleicht schmunzeln Sie jetzt über diese Zusammenstellung, doch für mich verbinden sich beide Elemente sehr eng. Denn durch diese beiden reservierten Zeiten in meinem Alltag habe ich mir selbst einen Rhythmus gegeben, der positive Auswirkungen auf mich, meine Tätigkeiten und den Umgang mit anderen Menschen schafft. Bewusst spreche ich nicht vom Mittagsschlaf, da ich manchmal mein Nickerchen auch erst am Abend kurz vor der Tagesschau mache.

Was beim Gebet naheliegend scheint, erschließt sich hinsichtlich des Nickerchens vielleicht nicht sofort. Deshalb möchte ich Sie an dieser Stelle an meinen Erfahrungen teilhaben lassen. An erster Stelle steht – im besten Wortsinn – natürlich die körperliche Erholung von einer lähmenden Müdigkeit, die sich bei mir zuverlässig nach dem Mittagessen einstellt. Dann genieße ich einen Kaffee, lege mich im Idealfall ins Bett oder setze ich mich zur Not mit dem Kopf an die Wand gelehnt auf einen Stuhl.

Mit den Jahren konnte ich bei mir auch eine innere, ja geistliche Veränderung durch mein Nickern feststellen. Ich steige aus dem Tagestrott aus. Ich signalisiere meinem Körper nicht nur, dass er zur Ruhe kommen darf, sondern auch dass es nichts Wichtiges zu tun gibt. Die Welt dreht sich für 20 Minuten weiter – aber ich nicht. Oft sehe ich danach auf die Begegnungen und Tätigkeiten, die davor

geschehen sind, mit anderen Gedanken und Gefühlen zurück. Ich bin freier geworden, gerade wenn es unangenehme Gespräche oder herausfordernde Unterrichtsstunden gewesen sind. Auch wenn es jetzt etwas pathetisch klingt, so fühle ich mich doch zukunftsöffener auf das hin, was an diesem Tag noch kommen mag. Dies hängt mit der mir sehr charmanten Interpretation des Schlafes als kleinem Bruder des Todes zusammen. Denn tatsächlich lasse ich mich in den Schlaf – zur Nacht oder zum Nickerchen – immer auch mit dem Gedanken gleiten, dass ich nicht weiß, ob ich daraus wieder in diesem Leben erwachen werde.

Zum Schluss noch ein praktisches Wort gegen Ihre möglichen Einwände, dass die Sorge groß ist, in den Tiefschlaf zu fallen und danach gänzlich gerädert zu sein. Ähnlich wie das Gebet braucht auch das Nickerchen eine Übung. Über die Jahre musste ich meine Zeit – von 30 über 25 zu 20 Minuten – herausfinden und von mir selbst die Konsequenz einfordern, dass ich nach dem Klingeln des Weckers sofort wieder aufstehe. Probieren Sie es einfach aus!



## Clemens Kascholke SJ

Geboren 1988 in Meiningen, ist nach seinem Theologiestudium in Erfurt 2011 in die Gesellschaft Jesu eingetreten. Seine Zeit als Jesuit ist vor allem mit der Jugendarbeit verbunden. Nach seinem Lehramtsstudium mit den Fächern Deutsch und Religion hat er nun sein Zweites Staatsexamen am Aloisiuskolleg in Bonn absolviert.

# Im Erwachen Christus erwarten

Was bedeutet es in der heutigen Zeit, wachsam zu sein? Andreas Schalbetter SJ versucht sich an einer spirituellen Antwort.

Wachsam zu sein, bedeutet, den gesellschaftlichen Entwicklungen mit wachem Blick zu begegnen: Wohin steuern wir? Wie gelingt es uns, die derzeitigen Herausforderungen wie die schwindende Biodiversität, Migration, den Klimawandel, den Verlust des Glaubens und die weltweite soziale Ungerechtigkeit anzugehen? Erkennen wir die Zeichen der Zeit und suchen gemeinsam nach angemessenen Antworten und Lösungen!

Diese Haltung der Wachsamkeit können wir Tag für Tag einüben. Wir gehen derzeit auf die längste Nacht des Jahres zu. Die Tage werden kürzer, die Nächte länger. Diese Stimmung hilft, das Licht der Welt wachend zu erwarten: Jesus Christus, der die Finsternis überwindet. Die Nacht ist aus spiritueller Sicht mit dem Tod vergleichbar. Einschlafen und schlafen ist ein Loslassen und gleicht dem Sterben. Das Aufwachen hingegen steht für einen Neubeginn. In der Nacht ist Jesus geboren worden (vgl. Lk 2). Früh morgens hat sich Jesus für das Gebet zurückgezogen: „In aller Frühe, als es noch dunkel war, stand er auf und ging an einen einsamen Ort, um zu beten.“ (Mk 1,35) In der Morgendämmerung auferstand Jesus von den Toten und erschien den Jüngern am Ufer des Sees von Tiberias: „Als es schon Morgen wurde, stand Jesus am Ufer. Doch die Jünger wussten nicht, dass es Jesus war.“ (Joh 21,4) – Im Schutz der Dämmerung lässt es sich besser meditierend beten. Die letzten Traumbilder der Nacht verfliegen, und ich darf mich ausrichten auf Christus, die aufgehende Sonne.

Ein weiterer Gedanke ist der des erwartenden Wachens: „In dieser Gegend lagerten Hirten auf freiem Feld und hielten Nachtwache bei ihrer Herde. Da trat ein Engel des Herrn zu ih-

nen und die Herrlichkeit des Herrn umstrahlte sie und sie fürchteten sich sehr. Der Engel sagte zu ihnen: Fürchtet euch nicht, denn siehe, ich verkünde euch eine große Freude, die dem ganzen Volk zuteilwerden soll: Heute ist euch in der Stadt Davids der Retter geboren; er ist der Christus, der Herr.“ (Lk 2,8-11) Gerade die Hirten als einfache Menschen sind ganz Ohr für das Geheimnis des unbegreiflichen Gottes, der in einem Kind Mensch wird. – Oder in Getsemani bittet Jesus die Jünger im Zugehen auf seine letzten Stunden: „Wacht und betet, damit ihr nicht in Versuchung geratet!“ Als Christinnen und Christen erwarten wir wachsam das endgültige Kommen Christi. Denn er kommt wie „ein Dieb in der Nacht“; er kommt plötzlich wie „die Wehen über eine schwangere Frau.“ (vgl. 1 Thess 5,1-3)

Seien wir also wachsam! Gehen wir mit wachem Blick durch die Straßen der Stadt und Welt und setzen, im Vertrauen auf Gott, Zeichen des Hoffens als Antwort auf die Zeichen der Zeit.



## Andreas Schalbetter SJ

1965 im Wallis geboren und aufgewachsen. Fasziniert von der ignatianischen Spiritualität und den Exerzitien, begleitet er gerne Menschen auf ihrer Suche nach Sinn und Orientierung. Die Liebe zur Natur und zur Musik ist ihm in die Wiege gelegt worden. Er ist derzeit Leiter der katholischen Uni-Gemeinde Basel



## Na, dann mal gute Nacht ...

Schlafen auf dem Boden hat eine lange Tradition. „Paleo-Schlaf“ nennt man diese Gewohnheit. Wilfried Dettling SJ über die lange biblische Tradition des Schlafens.

Schlafen wie in der Steinzeit. Kein Zweifel, „Paleo“ ist heute ein Markenzeichen. Menschen in der Steinzeit, so die Vermutung, wussten genau, was es braucht, um gut schlafen zu können. Es heißt: Schlafen auf dem Boden ist gesund, es ist einfach, beruhigt und entspricht der menschlichen Natur viel mehr, als das Schlafen auf einer künstlichen Matratze. Wissenschaftliche Belege gibt es dazu nicht. Warum diese Sicht heute dennoch immer mehr Sympatisant\*innen findet, hat einen einfachen Grund. Menschen brauchen einen guten und gesunden Schlaf. *„Die Deutschen schlafen schlecht“*, titelte vor einiger Zeit eine große Tageszeitung. Demnach leiden 80 Prozent der deutschen Berufstätigen zwischen 35 bis 65 Jahren heute unter Schlafstörungen. 80 Prozent! Psychologen und Ärzte schlagen Alarm. Unsere Gesellschaft ist zu laut und zu hektisch. Immer online sein raubt uns den Schlaf, überfordert, macht innerlich hart und krank. Wer längere Zeit keinen gesunden Schlaf findet, ist deutlich krankheitsanfälliger, neigt häufiger zu Depression, Suchtverhalten, Sprunghaftigkeit und Konzentrationslosigkeit als jemand, der einen gesunden Schlaf hat. Mit all dem scheint Jakob, der jüngere Zwillingbruder Esaus keine Probleme gehabt zu haben. Nachdem er Bruder und Vater hintergangen hat, flieht er zu seinem Onkel nach Haran. Müde und erschöpft sucht er sich vor Einbruch der Dunkelheit einen Schlafplatz. Er legt sich auf den Boden und schläft ein. Wie, frage ich mich, soll man da entspannen und Ruhe finden? Bei Jakob scheint das alles zu funktionieren. „Dann mal gute Nacht...“! Gott, heißt es in einem Kommentar, ließ nun die Sonne untergehen, weil er mit Jakob im Verborgenen sprechen wollte. Tatsächlich hat Jakob im Schlaf einen wunderbaren Traum. Gott begegnet ihm, verheißt ihm eine rosige Zukunft und ermutigt ihn für seinen Weg. Im Schlaf findet Jakob Abstand zum Alltag. Er bekommt den Kopf frei und kann die Dinge in einem größeren Zusammenhang sehen. Während des Schlafens erschließen sich ihm Perspektiven, von denen zu träumen er

zuvor nicht einmal gewagt hätte. Dies alles geschieht, als er nichts tut und nichts denkt – eben gut schläft. Gelerntes und Erlebtes wird dabei besonders gut verarbeitet, beste Voraussetzungen, um gute Entscheidungen zu treffen. *Jakob kann das bestätigen*. Ein Rat des heiligen Bruno, dem Gründer des Kartäuserordens, der sich in leicht veränderter Form auch in den „Geistlichen Übungen“ des Ignatius von Loyola findet, hilft mir zu einem gesunden Schlaf: vor dem Einschlafen lasse ich den vergangenen Tag wie ein Film an mir vorbeiziehen. Ich vergegenwärtige mir zwei, drei Begebenheiten, für die ich besonders dankbar bin. Die damit verbundenen Empfindungen lasse ich noch einmal in mir aufsteigen. Ich „verkoste“ und „verweile“ und beende auf diese Weise den Tag. Das Sprichwort sagt: „Wie man/frau sich bettet, so schläft man/frau“. Wie wahr! Am nächsten Morgen erinnere ich mich an das, wofür ich am Vortag dankbar war und schaue, was mir im Schlaf geschenkt wurde. Manchmal spüre ich, dass sich etwas verändert hat. Weite, Gelassenheit, Zuversicht, neue Perspektiven, Klarheit, Ermutigung oder Freude stellen sich ein. Könnte dies nicht etwas mit der Begegnung, mit dem zu tun haben, von dem der Psalmist sagt: Gott ist „dein Hüter ... siehe, er schlummert nicht ein und schläft nicht“ (Ps 121,3-4)? Im Schlaf können Dinge aufsteigen, können sich vertiefen und verändern. Hierfür braucht es einen Rahmen, der auf Dauer einen guten und gesunden Schlaf ermöglicht, sei es der steinharte Boden, sei es eine moderne, bequeme Matratze.



### Wilfried Dettling SJ

1989 in den Jesuitenorden eingetreten. Nach Studien der Philosophie und Theologie war er vor allem Referent in Bildungshäusern. Von 2012 bis 2019 war er im Exerzitienhaus HohenEichen tätig, zunächst als Exerzitienbegleiter und seit 2012 als Leiter. Seit 2020 ist er Bildungsleiter und stellvertretender Direktor des Lassalle-Hauses.

# Abenteuer Schlaf

## Der Schlaf als „Assistent“ im Exerzitienprozess

Im Schlaf kann viel passieren. Das zeigt die Geschichte von Josef der die schwangere Maria verlassen wollte (Mt 1,18-24). Er hatte gründlich nachgedacht und kam zu dem Schluss, dass es für alle Beteiligten besser sei zu gehen. Soweit – so gut. Vernunft hat ihren berechtigten Platz im Leben – bei Tag! Nur leuchtet sie nicht alles aus, was wir Menschen brauchen, um fundierte Entscheidungen zu treffen. Und wenn der Verstand zu viel Macht hat, bleibt dem Heiligen Geist manchmal nichts anderes übrig, als den Menschen im Schlaf zu überraschen und ihm seine Weisungen im Traum kundzutun! So hat er Josef im Traum die Weisung gegeben, bei Maria zu bleiben. Was wäre geschehen, wenn er diesen Traum nicht ernst genommen hätte?

Was damals galt, das gilt auch heute. Oft staunen wir in der Begleitung unserer Exerzitanten, wie der Heilige Geist nachts in den Träumen durch Exerzitien führt. So erinnere ich (Annette Clara) mich an einen Traum eines Exerzitanten, den ich als Schlüsseltraum für den damaligen Exerzitienprozess kennzeichnen möchte.

Ein Mann steht auf dem Dach eines riesigen Hochhauses. An der Basis des Wolkenkratzers befindet sich eine Frau. Sie gibt An-

weisungen für den Abstieg. Die Außenwand des Gebäudes ist glatt, es fehlen Haltegriffe. Der Mann hat Angst vor diesem steilen Abstieg. Die Frau ermutigt ihn dennoch und der Mann wagt es. Im Abstieg realisiert er, dass es doch einzelne Halterungen gibt und er gelangt schließlich sicher auf den Boden.

Während der Exerzitien konnte das hohe Dach als ein inneres Thema identifiziert werden. In Stille, Gebet und Mitteilung in der geistlichen Begleitung kam der Exerzitant wieder auf dem Boden seiner Realität an. Dieser Abstieg befreite ihn und ließ ihn das Fundament seines Lebens, das Christus ist, wieder entdecken. Der Traum stärkte ihn, sich seinen Ängsten zu stellen und mit Vertrauen auf dieses Fundament eine andere Richtung einzuschlagen. Es stimmt: „Den Seinen gibt’s der Herr im Schlaf.“ (Ps 127,2).

Es gibt den Schlaf auch in einer Schattenvariante. Viel Schlafen oder Dösen während der Exerzitien kann auch auf innere Widerstände gegenüber schmerzlichen Realitäten hinweisen. Zum Beispiel werden fällige Entscheidungen auf diese Weise aus dem Bewusstsein verbannt, um sie nicht umsetzen zu müssen. Was ich nicht weiß, macht mich nicht heiß. Hier ist die Unterscheidung der Geister

im Begleitprozess gefragt. Wenn wir diese Art von Schlaf als eine verstehen, die uns wecken will, um genauer hinzuschauen, haben wir viel gewonnen. Dann kann aus dem Schatten ans Licht kommen, was dran ist. Das dient der Selbstwahrnehmung und der Wahrnehmung der Gegenwart Gottes.

Der Epheserbrief beschreibt das so:

„Wach auf, du Schläfer, und steh auf von den Toten und Christus wird dein Licht sein.“ (Eph 5,14)

Der Schlaf gehört zu den Grundbedürfnissen des Menschen. Nicht umsonst hat Franz Jalics SJ, der Gründer von Haus Gries, den Schlaf an Platz 1 seiner Prioritätenliste gesetzt. Das überrascht und erheitert Exerzitanten, die sich am liebsten sofort den Gebetszeiten widmen wollen. Mit Vollgas in die Kapelle, mit dem Grieser Credo: Hellwach, interessiert und dranbleiben. Und dann kommt der Ärger, weil nicht Wachheit, sondern Müdigkeit da ist: die Augen fallen zu, aber man versucht sich mit Disziplin auf dem Meditationshocker zu halten. Franz pflegte zu sagen: „Schlaft lieber im Bett als auf dem Meditationshocker.“

Der erste mühsame Schritt für viele ist ihre Müdigkeit anzuerkennen, als sei Müdigkeit ein Tabu. Daher ermutigen wir gerade in den

ersten zwei bis drei Tagen, sich auszuruhen. Viele Menschen kommen aus einem hoch getakteten Alltag. Nicht wenige überfordern sich chronisch, ohne dies wahrzunehmen. Manchen rauben die Sorgen des Alltags sogar den Schlaf. Wenn im Rahmen der Exerzitien nichts zu tun und äußere Stille gegeben ist, entsteht auf einmal wieder Raum, sich wahrzunehmen. In den Austauschrunden unserer Kurse hört sich das so an: „Ich bin völlig erstaunt, dass ich so müde bin, das habe ich vorher überhaupt nicht gemerkt.“ Oder: „Das kann doch gar nicht wahr sein. Ich habe 10 Stunden geschlafen und noch zwei am Nachmittag.“ Unter Zeitdruck fällt es schwer, sich Zeit für den Schlaf zu gönnen. Daher sind die zehntägigen Exerzitien in Gries unser Kernformat. Der Zeitgeist würde kürzere Exerzitien fordern. Der kontemplative Weg büstet den Zeitgeist gegen den Strich. Der Mensch braucht Ruhe, um mit wachem Interesse im Gebet und in seinem Leben gegenwärtig zu sein. Unser Körper assistiert uns in den Exerzitien und der Körper lügt nicht. Wenn wir auf seine Signale achten, führt er uns in Kontakt mit uns selbst, mit Gott und dem Nächsten. Dann können wir sagen: „Ich erwachte und blickte umher und mein Schlaf war süß gewesen.“ (Jer 31,26).



### Annette Clara Unkelhäußer & Joachim Hartmann SJ

leiten zusammen das Exerzitienhaus Gries in Wilhelmsthal.

# Geistlich – herzlich – praktisch



Christian Marte SJ über die Kurzformel der Jesuiten für das wirkliche Leben

Gute Werbeslogans prägen sich ein: „Quadratisch, praktisch, gut“; gleich wissen wir: es geht um Schokolade. Von Jerónimo Nadal, einem engen Mitarbeiter des Hl. Ignatius, kennen wir die lateinische Kurzformel: Spiritu, corde, practice. Geistlich, herzlich, praktisch: so sollen Jesuiten sein. Diese Kurzformel kann für alle Getauften eine Inspiration sein.

Bei Aufzählungen schaue ich immer zuerst auf die Reihenfolge. Was kommt als erstes? Wir kennen das: Wenn wir das Hemd oder die Bluse zuknöpfen, dann kommt es auf den ersten Knopf an. Wenn der richtig zugemacht ist, dann passt es auch bei allen anderen. Wenn nicht, dann schaut alles schräg aus. Pater Nadal beginnt nicht mit „praktisch“, sondern mit „geistlich“. In dieser Reihenfolge steckt die Erfahrung, dass sich die geistliche Zugangsweise nicht von selbst ergibt. Von selbst ergibt sich das praktisch Notwendige. Das Geistliche müssen wir bewusst als Sichtweise auf die Wirklichkeit wählen.

Darum haben wir in der christlichen Tradition sehr viele Zeichen, die uns daran erinnern, dass wir auch geistliche Menschen sind: den Sonntag mit dem Gottesdienst, die Kirchenglocken, das Kreuz an der Halskette, der Rosenkranz in der Hosentasche.

Diese Erinnerungszeichen helfen uns, bewusst eine geistliche Zugangsweise zu wählen: im Betrieb, im Büro, in der Familie, im Verein. Letztlich geht es darum zu schauen und zu spüren, was Jesus jetzt tun würde.

Herzlich: ein zweiter Zugang zur Wirklichkeit. Herzlich ist mehr als nur nett sein.

Herzlich hat stark mit Empathie zu tun. Ein herzlicher Mensch spürt, wie es dem anderen geht. Wie können wir herzliche, empathische Menschen werden?

Wenn ich Beichte höre, dann frage ich manchmal: „Mögen Sie Cremeschnitten?“ Das überrascht mein Gegenüber. Aber mir ist es ernst mit dieser Frage. Zuerst muss ich mir selbst etwas Gutes tun. Mich selbst mögen. Dann geht es viel leichter, andere Menschen zu mögen.

Wenn ich um meine eigenen Schwächen weiß, dann kann ich die Schwächen der anderen besser ertragen. Der erste Lernort dafür ist unsere Familie. Dann kommen

Freunde dazu, Menschen in der Schule, am Arbeitsplatz und in den Vereinen, in denen wir uns engagieren. Überall dort gibt es Erwartungen, auch Spannungen und Enttäuschungen. Das sollte uns nicht überraschen. Entscheidend für unsere Seele ist, wie wir damit umgehen.

*Geistlich, herzlich,  
praktisch. Mit diesem  
Dreischritt auf  
den Tag schauen.  
Vielleicht wollen Sie  
es einmal versuchen.*

Mir selbst fehlt manchmal die Souveränität, die ich mir wünsche. Aber oft gelingt es mir, die Perspektive des anderen zu verstehen. Dem anderen gut sein, dem anderen Gutes wollen, den anderen das auch spüren lassen: das meint es, wenn wir von einem herzlichen Menschen sprechen.

Und schließlich: Praktisch! Manche kennen die Geschichte von den drei Menschen, die mit einem Heißluftballon unterwegs sind und durch den starken Wind in ein unbekanntes Gebiet kommen. Sie landen in einer Baumkrone und fragen die Leute, die sich gleich versammeln: Wo sind wir? Die Antwort von unten: In einem Heißluftballon. Die Antwort ist richtig, aber unbrauchbar :-).

Wir brauchen praktische Anleitungen. Handlungsmodelle. Youtube-Videos, die uns erklären, wie man tanzt, kocht, musiziert, wie man mitei-

einander arbeitet, wie man ein Vorhaben voranbringt. Im praktischen Tun merken wir, welche Spielräume wir haben: Ermessens-Spielräume, Handlungs-Spielräume. Spielraum: das ist ein Lieblingswort von mir! Unsere Spielräume zu sehen und für andere zu nützen: das ist manchmal anstrengend, aber es bringt uns immer wieder die schöne Erfahrung, etwas erreicht zu haben.

Geistlich, herzlich, praktisch. Mit diesem Dreischritt auf den Tag schauen. Vielleicht wollen Sie es einmal versuchen



### Christian Marte SJ

ist Delegat des Provinzials für Bildungs- und Exerzitenhäuser. Er leitet das Jesuitenkolleg in Innsbruck und arbeitet auch als Gefängniskaplan.





# Niklaus Brantschen SJ



Bilder: © SJ-Bild

*„Wenn Zen dich nicht liebesfähiger und liebenswürdiger macht, dann lasse es – besser heute als morgen“.*

Aber nein, er sei nicht als frustrierter Christ nach Japan gegangen, um dort Zen zu praktizieren, sagt Niklaus Brantschen. Der Auslöser sei eine Bemerkung des damaligen Ordensobern gewesen: „Du könntest eigentlich in Japan den Abschluss der spirituellen Ausbildung machen, das so genannte Tertiat.“ Brantschen folgte aufs Wort und reiste 1976 zum ersten Mal zu Pater Lassalle nach Japan. Unter seiner Leitung machte er 30-tägige Exerzitien und meditierte am Boden sitzend stundenlang. Die Regel war: Wenn beten, dann



Niklaus Brantschen SJ (links) mit Giovanni Molinari und Hans Schaller SJ beim aki in Zürich

beten, wenn sitzen im Zen (Za-Zen) dann eben sitzen und stille sein. Natürlich hat er auch Parallelen festgestellt zwischen Zen und Exerzitionen. Allein schon vom Übungscharakter her: feste Zeiten, klare Anweisungen, ein bestimmter äußerer Rahmen... Aber es geht um mehr: Ignatius, seines Zeichens tief mystisch begabt, machte Erfahrungen, die der Zen-Erfahrung nicht unähnlich sind. Er schaute am Fluss Cardoner – vor genau 500 Jahren – tief in sein eigenes Wesen und das aller Dinge. Es ist dies eine mystische Erfahrung, die allen Menschen möglich ist. „Auf dieser Ebene versuche ich den Dialog zwischen Zen und Christentum“, hält Brantschen fest. Er hat die Bildungsstätte Bad Schönbrunn zweimal zehn Jahre lang geleitet und sie 1993 neu positioniert als Lassalle-Haus, Zentrum für Dialog und sozial-politische Verantwortung. In diesem Haus lebt er nach wie vor. Auf die Frage, was er eigentlich mache, antwortet der 84-jährige prompt: „Ich bin in der Noch-Phase“. Er hält „noch“ Vorträge und gibt „noch“ Zen-Kurse. Dabei ist es ihm wichtig, Zen wie er es bei P. Lassalle und vor allem bei seinem Meister Yamada in vielen Sommeraufenthalten in Japan gelernt hat, nicht billig mit anderen Meditationsweisen zu vermischen und es als „Bircher-Müsli“ anzubieten. „Wenn alles Zen ist, dann ist nichts mehr Zen“. Und ja, er schreibt noch Bücher. Sein letztes Buch, mit dem er zurzeit in deutschsprachigen Landen zwischen Frankfurt, Freiburg, Stuttgart, Ulm, München, Innsbruck und Zürich unterwegs ist, lautet „Gottlos beten“. Es ist eine spirituelle Wegsuche entlang den Fragen: Kann ein ungläubiger Mensch meditieren? Wie geht „Beten“ in eine Zeit, da Gott zu

schweigen scheint? Muss dann nicht auch der Mensch schweigen? Und wie ist es mit dem Wort von Meister Eckart, man solle Gott um Gottes willen lassen? Es sei ein „weises Buch“ bestätigt ihm seine Lektorin beim Patmos-Verlag. Und Brantschen schreibt im Buch, was am Ende zähle, sei die Liebe.

„Wenn Zen dich nicht liebesfähiger und liebenswürdiger macht, dann lasse es – besser heute als morgen“.

Nicht selten treten Menschen mit der Bitte an Pater Brantschen heran, ob sie ein paar Stunden oder gar einen Tag mit ihm verbringen dürften – gegen Bezahlung. Solche Anfragen freuen ihn. Natürlich nimmt er kein Honorar. „Ich bin unbezahlbar“, sagt er und lacht übers ganze Gesicht.

Theres Pepe Bachmann



# Neues aus dem Jesuitenorden



© SJ-Bild/Ralf Adloff

Dag Heinrichowski SJ liegt während der Allerheiligenlitanei vor dem Altarraum.

## Priesterweihe in Hamburg: „Von Jesus ergriffen und geprägt“

Dag Heinrichowski SJ ist am 23. Oktober vom Stockholmer Kardinal Anders Arborelius ocd in Hamburg zum Priester geweiht worden. Die Priesterweihe des jungen Jesuiten feierten 192 Gäste unter dem Dach von Hunderten Papier-Tauben im Kleinen Michel mit. Doch nicht nur vor Ort wurde die besondere 2G-Messe gefeiert – via Livestream verfolgten weitere 200 Gläubige das Fest.

Nach den Klängen des Projektchores unter der Leitung von Norbert Hoppermann stellte Pater Bernhard Bürgler SJ, Provinzial der Jesuiten in Zentraleuropa, den Kandidaten der Gemeinde vor. Zugleich erinnerte er an Worte von Pedro Arrupe SJ, des früheren Ordensgenerals der Jesuiten, dass man Gott nicht dort

suchen solle, wo man ihn erwarte. „Es gilt, sich auf das konkrete Leben einzulassen, ganz. Auf sich selbst, auf die Menschen, auf Situationen. Und darin diese göttliche Gegenwart entdecken. Das will und das tut Dag, als Jesuit und Priester. Und er möchte diese seine Entdeckungen mit anderen teilen.“

Die Verbindung zu Schweden zog sich wie ein roter Faden durch die Messe – mit dem Kardinal aus Schweden, einem Psalmengesang und schwedischen Dankesworten des Neupriesters. In seiner Predigt verwies der Kardinal auf die Rolle aller getauften Christen innerhalb von Gesellschaft und Kirche. Die Taufe sei für jedermann die Erklärung dafür, wie er\*sie das Leben verstehen und leben müsse: „von Jesus ergriffen und geprägt“. In Christus müsse der Christ leben, atmen, sprechen und handeln.



Markus Innama SJ präsentiert bei der Aktion 5vor12 das Engagement der Jesuiten.

## Es ist 5vor12! Orden setzen sich für Klimaschutz ein

Die Österreichische Ordenskonferenz hat am 4. Oktober 2021 mit einem lautstarken Zeichen für den Klimaschutz und die Schöpfungsverantwortung darauf aufmerksam gemacht, dass es 5vor12 ist! Mit dabei waren auch die Jesuiten in Wien. In einem Pressegespräch informierten die Ordensgemeinschaften Österreichs, wie sich einzelne Orden ebenso wie Familien, Pfarren und Betriebe bei der weltweiten Laudato Si'-Aktionsplattform, ausgerufen von Papst Franziskus, beteiligen können. Als Weckruf, dass es endlich Zeit ist zu handeln, läuteten pünktlich um 5vor12 die Glocken der Jesuitenkirche und an zahlreichen anderen Standorten österreichischer Orden und Kirchen.

Der Superior der Jesuiten in Wien, P. Markus Innama, bekräftigte: „Wir nehmen die Verantwortung sehr ernst und haben bereits mit der Ordensleitung international festgelegt, dass der Einsatz für Schöpfungsverantwortung eine unserer Prioritäten ist. Erste Schritte für die Laudato Si'-Aktionsplattform haben wir bereits entschieden.“

Als konkrete Beispiele nannte er die Photovoltaik-Anlagen auf den Dächern der Jesuitenhäuser, ein deutlich reduzierter Fleischkonsum oder auch die weltweite Bildungsarbeit der Jesuiten, bei der sie junge Menschen in ihrem Engagement für den Klimaschutz unter-

stützen, wie zum Beispiel beim Eco Summer Camp, das im August 2021 im Lassalle-Haus in Zürich stattgefunden hat.

## Jesuiten unterstützen „Christians for Future“

Jesuitenprovinzial Bernhard Bürgler SJ unterstützt die Forderungen der „Christians for Future“ an Landeskirchen und (Erz-)Bistümer in Deutschland. Nächstenliebe und Bewahrung der Schöpfung müssten im Auge der Klimakrise zum Leitmotiv der Kirchenleitungen werden. Das Fortschreiten der Klimakrise zeigt, dass die bisherigen Maßnahmen auch innerhalb der kirchlichen Gemeinschaften nicht ausreichen. Auf dem Fundament von Verlautbarungen wie der päpstlichen Enzyklika Laudato Si' oder dem EKD-Text 130 „Geliehen ist der Stern, auf dem wir leben“ fordert „Christians for Future“ von den Kirchenleitungen eine drastischere Umkehr im eigenen Handeln und ein klareres Zeugnis in Gesellschaft und Politik. P. Bernhard Bürgler SJ: „Zunehmend verstehe ich, was für eine Katastrophe Klimawandel und Artensterben für Schöpfung und Menschheit bedeutet. Insbesondere für die nachkommende Generation und die Armen dieser Welt, denen wir als Orden uns besonders verpflichtet fühlen.“





© Heinrich Pesch Haus

Wolfgang Mayer und Andreas Schmiege, die das Kollegsfernsehen (KFS) des Kollegs St. Blasien seit vielen Jahren leiten.

## Ferdinande-Boxberger-Preis für Ignatianische Pädagogik verliehen

Zum zweiten Mal haben das Zentrum für Ignatianische Pädagogik (ZIP) gemeinsam mit den Jesuiten in Zentraleuropa den mit insgesamt 10.000 Euro dotierten Ferdinande-Boxberger-Preis für Ignatianische Pädagogik im Rahmen der „Tage der Ignatianischen Pädagogik“ im Heinrich Pesch Haus (HPH) verliehen. Die Preisträger sind Prof. Michael N. Ebertz, Katholische Hochschule Freiburg, und Wolfgang Mayer und Andreas Schmiege, die das Kollegsfernsehen (KFS) des Kollegs St. Blasien seit vielen Jahren leiten. Das Kollegsfernsehen ist ein medienpädagogisches Angebot am Kolleg St. Blasien, das aktive und kreative Medienarbeit mit digitalen Kommunikationstechniken ermöglichen soll. Ebertz hat sich vor allem im Feld der Persönlichkeitsbildung verdient gemacht.

Der Ferdinande-Boxberger-Preis ist zweigeteilt: „Wir ehren einerseits die Lebensleistung von Personen, die sich in vorbildlicher Weise für Persönlichkeitsbildung im Sinne Ignatianischer Pädagogik eingesetzt haben. Und wir wollen durch den Preis Leuchtturmprojekte an den Schulen Ignatianischer Pädagogik fördern, die in besonderer Weise für die Ziele unserer Pädagogik stehen“, sagte P. Tobias Zimmermann SJ, Leiter des Zentrums für Ignatianische Pädagogik in Ludwigshafen.

## Zwei junge Männer starten ihr Noviziat



© SJ-Bild

Matteo Piccioni und Gabrielius Zaveckas.

Zwei junge Männer haben in Nürnberg im Rahmen einer Eucharistiefeier ihr sogenanntes Noviziatsversprechen abgelegt, mit dem sie die zweijährige Noviziatszeit beginnen und die Reise im Jesuitenorden starten. Matteo Piccioni, in Italien geboren und in Deutschland aufgewachsen, hat zuletzt am Ambrosianum in Tübingen Latein, Griechisch und Hebräisch gelernt. Gabrielius Zaveckas aus Litauen hat in Vilnius einen Bachelor in Politikwissenschaften erworben.

Zusammen mit Patres aus Deutschland, Österreich und Vietnam bilden sie jetzt eine recht internationale Noviziatsgemeinschaft. Die ersten beiden Wochen waren die sogenannte Kandidatur, eine intensive Kennenlern- und Einstiegsphase, an deren Ende das Noviziatsversprechen stand als Ausdruck der Bereitschaft, sich im Vertrauen auf Gott auf eine zweijährige Entdeckungsreise im Noviziat einzulassen.



© St-Bild

Sebastian Schulze in der Kapelle des Noviziats in Nürnberg bei seiner Gelübdefeier.

## Gelübdefeier von Sebastian Schulze

Sebastian Schulze SJ (39) aus München hat nach zwei Jahren Noviziat in Nürnberg seine ersten Gelübde abgelegt. Dem Gottesdienst stand Provinzial P. Bernhard Bürgler SJ vor. Jesuiten legen beim Eintritt in den Orden die Gelübde der Armut, der ehelosen Keuschheit

und des Gehorsams ab. Mit den Gelübden bindet sich ein Ordensmann lebenslang an die Gemeinschaft und verspricht, sich voll für andere einzusetzen.

Bevor Sebastian Schulze vor zwei Jahren das Noviziat begann, hatte er schon Berufserfahrung an verschiedenen Orten gesammelt, zuletzt in der Zentrale eines großen Baumarktes in der Pfalz. Er hat Einzelhandelskaufmann gelernt, später die Ausbildung zum Betriebswirt und schließlich noch einen Abschluss als Master of Science gemacht. Unter anderem lernte er den Orden bei einem Freiwilligenjahr als Jesuit Volunteer in Indien kennen. Als „Scholastiker“ wird Sebastian Schulze im Rahmen seiner Ausbildung nun sein Philosophiestudium an der ordenseigenen Hochschule für Philosophie in München beginnen.

## Personalnachrichten

**P. Clemens Blattert** hat am 1. November 2021 in Frankfurt, Sankt Georgen, seine Letzten Gelübde abgelegt.

**P. Clemens Kascholke** hat das Zweite Staatsexamen bestanden und damit sein Referendariat in den Fächern Katholische Religion und Deutsch so gut wie beendet. Er wird zunächst weiterhin am Aloisiuskolleg (AKO) unterrichten.

**P. Martin Maier** ist am 1. September bei einem festlichen Gottesdienst im Essener Dom in sein Amt als Hauptgeschäftsführer des Bischöflichen Hilfswerks Adveniat eingeführt worden. Zur Stabübergabe dankte Bischof Franz-Josef Overbeck dem Steyler Missionar Pater Michael Heinz SVD, der nach fünf Jahren als Adveniat-Leiter für seinen Orden nach Lateinamerika zurückkehrt.

Zusammengestellt von Pia Dyckmans  
Redaktionsschluss: 25.10.2021

## Jubilare

**25. November**

**P. Bernhard Scherer**  
70. Ordensjubiläum  
**P. Hans Langendörfer**  
70. Geburtstag

**01. Dezember**

**P. Hans Mader**  
80. Geburtstag

**02. Dezember**

**P. Waldemar Molinski**  
70. Ordensjubiläum

**04. Dezember**

**P. Jean-Blaise Fellay**  
60. Ordensjubiläum

**06. Dezember**

**P. Johannes Müller**  
50. Priesterjubiläum

**17. Dezember**

**P. Adolf Meister**  
90. Geburtstag

**20. Dezember**

**P. Paul Greif**  
90. Geburtstag

**23. Dezember**

**Br. Alois Stofner**  
90. Geburtstag

**26. Dezember**

**P. Jörg Dantscher**  
80. Geburtstag

**30. Dezember**

**P. Theo Schneider**  
75. Geburtstag

**04. Januar**

**P. Hermann Kügler**  
70. Geburtstag

**05. Januar**

**P. Christoph Wrembek**  
80. Geburtstag

**26. Januar**

**P. Oskar Wermter**  
80. Geburtstag  
**P. Peter Linster**  
75. Geburtstag

**04. Februar**

**P. Alexander Lefrank**  
90. Geburtstag

**14. Februar**

**P. Ewald Henseler**  
(Tokitsu) (JPN)  
75. Geburtstag

**07. März**

**P. Josef Übelmesser**  
90. Geburtstag

**18. März**

**P. Hans Wehmeyer**  
(JPN)  
50. Priesterjubiläum

**26. März**

**P. Rüdiger Funiok**  
80. Geburtstag

**30. März**

**P. Hans Schaller**  
80. Geburtstag

## Verstorbene



**P. Piet van Breemen**  
\* 23.06.1927 + 31.08.2021  
Exerzitienbegleiter  
und Buchautor



**P. Hermann Bacher**  
\* 12.10.1924 + 14.09.2021  
Entwicklungshelfer & Vater  
des Watershed-Programms



**Br. Otto Wihan**  
\* 12.05.1935 + 15.09.2021  
Sakristan und der Mann für  
die praktischen Aufgaben



**Br. Johann Fuster**  
\* 24.03.1929 + 19.09.2021  
Zimmermann und Lehrer



**P. Medard Kehl**  
\* 09.11.1942 + 23.09.2021  
Dogmatiker und Fundamen-  
taltheologe und Seelsorger



**P. Herbert Günther**  
\* 14.06.1925 + 25.09.2021  
Journalist und Seelsorger



**P. Manfred Richter**  
\* 03.03.1932 + 13.10.2021  
Seelsorger und Mitarbeiter in  
der Katholischen Glaubens-  
information



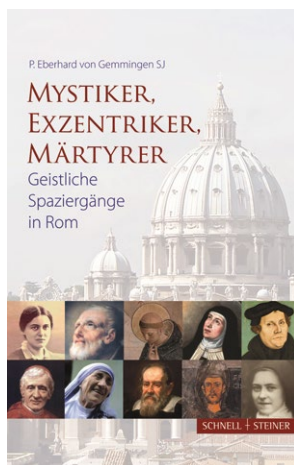
**P. Robert Hotz**  
\* 26.09.1935 + 16.10.2021  
Osteuropa-Experte, Publizist  
und Seelsorger

# Mystiker – Exzentriker – Märtyrer

## Geistliche Spaziergänge in Rom

Wollen Sie in Rom Ihr geistliches Leben auf Vordermann bringen? Wollen Sie dort exotische Christen, fliegende Heilige, Kirchenkritiker und Visionär\*innen entdecken? Glauben Sie, dass man in Rom seinen Glauben nicht nur verlieren, sondern auch neu finden kann? Dann folgen Sie Pater von Gemmingen SJ in seinem Buch!

Ausgehend von 44 Orten, Kirchen und Kunstwerken Roms bietet der Jesuit und langjährige Rom-Bewohner Pater Eberhard von Gemmingen SJ einen abwechslungsreichen und kurzweiligen Rundgang durch die ewige Stadt. Diese Stationen sind mit interessanten Personen der älteren und jüngeren Geschichte verbunden, mit Heiligen, Exzentrikern, Märtyrern. Abgerundet werden die kurzen Einführungen



in Ort und Person durch spirituelle oder lehramtliche Texte, Gebete, Meditationen, aber auch durch „Interviews“, z.B. ein fiktives Gespräch mit dem hl. Ignatius von Loyola oder ein „Meeting“ von Ignatius und Martin Luther, die sich zum Thema Kirchenspaltung austauschen. Mit diesem Band können Romfreunde geistliche, theologische und kulturelle Schätze des Christentums in Rom entdecken – vor Ort oder auch zuhause mit diesem Buch in der Hand.

Eberhard von Gemmingen SJ  
 Mystiker – Exzentriker – Märtyrer  
 Geistliche Spaziergänge in Rom  
 Hardcover, 240 S., 45 farbige Illustrationen  
 © Schnell & Steiner, 1. Auflage 2021  
 (€ 25,00 zzgl. € 2,20 Versand in D)

## Last Minute Adventskalender-Tipp

Gute Entscheidungen treffen, auf die eigenen Gefühle achten, sich Stille gönnen – und dem Nachspüren, wohin die innere Sehnsucht mich tragen möchte: Dazu lädt der Adventskalender „Licht in allen Dingen finden“ ein. Er ist ein Adventsbegleiter, der die ignatianische Spiritualität in den Alltag holt.



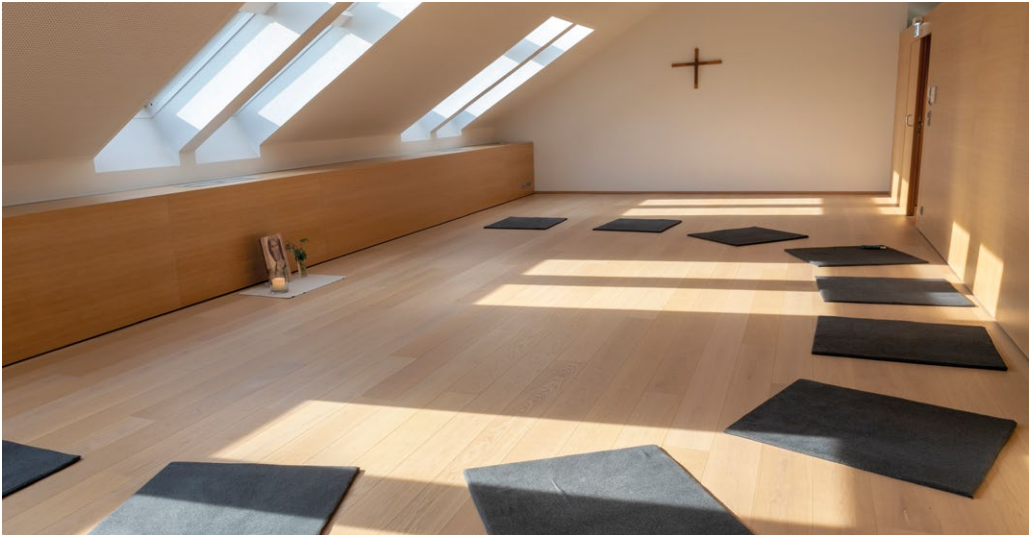
Ulrike Gentner / Tobias Zimmermann SJ  
 Licht in allen Dingen finden  
 Adventskalender mit ignatianischen Impulsen  
 Klammerheftung, 80 Seiten  
 © Echter Verlag, Würzburg 2021  
 (€ 8,90 zzgl. € 1,55 Versandkosten in D)

**Bestelladresse:** INIGO Medien GmbH, Kaulbachstraße 22a, 80539 München  
 Tel 089 2386-2430, Fax 089 2386-2402  
 jesuiten@inigomedien.org, www.inigomedien.org



# Wie geht „Stille in Wien“?

„Stille in Wien“ ist der Kern, die Mitte des größeren Bereichs Spiritualität und Exerzitien im Kardinal König Haus.



© Stille in Wien

Der Meditationsraum von „Stille in Wien“.

„Stille in Wien“ ist ein besonderer Ort im Exerzitienhaus: Schöne Räume für Rückzug und Gebet, ein persönliches Zimmer, ein Meditationsraum, Gruppenraum, Essraum und Begleitungszimmer, alles gut abgeschirmt vom anderen Teil des Hauses. Stille in Wien steht für ein bestimmtes Programm im Geist des hl. Ignatius: ignatianische und kontemplative Exerzitien, Kurzexerzitien für Erwachsene und junge Erwachsene, Einführungen in verschiedene Gebetsformen, Tage der Stille. Und Stille in Wien bietet den Rahmen für Rückzug, Exerzitien und Tage der Stille zwischen den Kursen, gleichsam a la carte, in der Regel bis zu einer Woche. Normalerweise begleitet jemand vom Team die Menschen auf ihrem Weg.

Mit dem Projekt „Stille in Wien“ wurde bereits Bestehendem vor zehn Jahren eine sichtbare Form (Ort und Programm) und ein

neues Logo gegeben. Wirklich neu ist die Initiative, verstärkt und gut strukturiert Menschen zwischen den Kursen für Rückzug, Gebet und Begleitung aufnehmen zu können. Dies ist durch den vom übrigen Haus abgeschirmten Bereich möglich geworden. Und neu ist auch das größere Team in der Begleitung, derzeit P. Josef Maureder SJ (Leitung), Sr. Christa Huber CJ, Sr. Johanna Schulenburg CJ, P. Anton Aigner SJ.

## Was ist das „Geheimnis“ des Projekts „Stille in Wien“?

„Bei euch kann sich mein Wunsch nach Stille und Begegnung mit Gott erfüllen“, meinte neulich dankbar ein Gast. Genau diesem Wunsch möchte unser Angebot entgegenkommen. Unsere Räume sind in Form und Ausstattung schlicht und klar, das Essen ist gut und einfach,

der Rahmen unserer Angebote will helfen, zu schweigen, still zu werden, sich zu sammeln.

Wir würden das „Geheimnis“ aktuell in drei Gegebenheiten sehen. Der *schöne und geschützte Ort und Rahmen* schaffen Einkehr und Stille. Die *achtsame Begleitung* ist auf dem Weg nach innen und in die Gottesbegegnung eine wertvolle Stütze. Die *Ausrichtung ist ausdrücklich christlich*, bei allem, was wir anbieten. „Christus, unser Erlöser“ zeigt sich deshalb auf der Ikone am Ende des langen Ganges in Stille in Wien, auf die jedes Auge mehrmals am Tage fällt. Und im Geist des hl. Ignatius, in dem wir alle vom Team geprägt sind, begegnen wir offen und wach den Menschen in ihrer jeweils konkreten Situation.

Immer sind es Menschen, die in dieser oft lauten und schnellen Welt eine größere Tiefe suchen und innehalten wollen, damit sie nicht in die falsche Richtung laufen. Auf diesem Weg in der Stille gibt die Begegnung mit Christus und seinem Geheimnis Orientierung und Kraft – das ist unser gelebtes Profil in „Stille in Wien“. Das wird auch von vielen Menschen gesucht und geschätzt.



Sr. Johanna Schulenburg CJ,  
P. Josef Maureder SJ



© Stille in Wien

Das Team von „Stille in Wien“: Sr. Christa Huber CJ, P. Anton Aigner SJ, Sr. Johanna Schulenburg CJ und P. Josef Maureder SJ (vlnr).

### Mit welcher Motivation kommen Menschen in die „Stille in Wien“?

Zu den Kursen kommen Frauen und Männer, die voll im Beruf stehen und einfach mal eine Auszeit mit Begleitung suchen, um sich Lebensfragen oder der Gottesfrage zu stellen. Eine starke Gruppe sind jene Personen, die in irgendeiner Weise auf einem geistlichen Weg in der pastoralen Arbeit in der Kirche oder in einer geistlichen Gemeinschaft sind. Aber es finden auch Menschen hierher, die den Sinn ihres Lebens suchen oder Christen sein wollen, sich mit Kirche aktuell aber sehr schwer tun. Es kommen auch junge Leute, die ihren Weg suchen. Und da kommen auch Ältere, die tieferen Frieden mit Gelebtem finden möchten oder ihre Beziehung zu Gott neu beleben wollen.

### Rituale für die Erfahrung von „Stille in meinem Alltag“

Ein Weg zur Stille ist die **Wahrnehmung mit den Sinnen**. Mehr als das Denken ist es ein Weg in die Tiefe. Sich einfach mitten im Alltag, vielleicht an einem etwas ruhigeren Ort, hinsetzen und einmal nur schauen, schauen, immer nur schauen, ohne zu denken. Dann die Augen schließen und nur hören, einfach hören, immer auf das Feinere hören, ohne zu denken oder zu analysieren. Ähnlich kann man mit den anderen Sinnen vorangehen.

Eine andere Übung ist die **Wahrnehmung des Atems**, wie er kommt und geht. Nur wahrnehmen, nicht kontrollieren.

Manchen hilft auch sehr die **einfache Wiederholung eines Wortes** oder eines Satzes oder des Namen Jesu. Und so in Stille, im Gespräch vor ihm da sein.

Auch ein **Symbol vor den Augen** wie eine Kerze und ein Kreuz oder das Schauen auf Wasser und die Weite einer Landschaft können in die äußere und innere Sammlung, in die Stille, ins Dasein vor dem Geheimnis des Lebens hineinführen.

# Zur Freiheit befähigen



© Stille in Wien



Viel stärker als früher erkennen wir wohl heute, dass Glaube uns Menschen nicht begrenzt oder einengt, sondern unsere Freiheit ermöglicht. Und Exerzitien in der Tradition des Hl. Ignatius sind ein großer Schatz, der Menschen auf dem Weg zu dieser inneren Freiheit unterstützen kann. Wir Jesuiten und ausgebildete Exerzitienbegleiter:innen dürfen dabei erfahren, wie Gott selbst am Werk ist: er ermöglicht ein Mehr an Freiheit und ein Mehr an Liebe, er befähigt Menschen zu Entscheidungen, um das eigene Leben erfüllt zu gestalten. Es gibt ganz verschiedene Formen und Angebote. Neben den klassischen Einzel-exerzitien etwa die Exerzitien im Alltag, die Kontemplativen Exerzitien oder das relativ neue Format „Surf and Soul“ besonders für junge Menschen.

In ihrer Gestaltung sind sie unterschiedlich, aber es geht immer darum, dass die Offenheit für das, was Gott im Prozess der Exerzitien schenken möchte, gefördert wird. Exerzitien dauern einige Tage und sind meistens mit Übernachtungen in unseren Exerzitienhäusern verbunden. Alle Teilnehmerbeiträge der Kurse dort sind immer sozial

verträglich. Die realen Kosten sind natürlich weitaus höher. Die Corona-Krise brachte die Exerzitienhäuser unseres Ordens in eine finanzielle Not. Wir brauchen Spendenhilfe, um die Häuser und deren Angebote aufrecht erhalten zu können. Wäre es Ihnen möglich, sich daran zu beteiligen, dass Menschen sich auf einen Exerzitienweg begeben können? Es wäre großartig, wenn unsere Angebote nicht am Geld scheitern müssen. Ich danke Ihnen, wenn Sie uns helfen, dass wir in unseren Einrichtungen Exerzitien langfristig und dauerhaft für jedermann anbieten können. Ich danke für Ihre Spende und bleibe mit Ihnen im Gebet verbunden.



Ihr

**Martin Stark SJ**  
**Leiter Kommunikation & Fundraising**

Übrigens: Sie können auch über Ihren Tod hinaus noch Gutes tun und die Arbeit der Jesuiten testamentarisch bedenken. Als gemeinnützige Organisation ist die Deutsche Region der Jesuiten KdöR bei Testamenten und Schenkungen von der Erbschafts- bzw. Schenkungssteuer befreit.

Freunde der Gesellschaft Jesu e.V.  
Ligabank BLZ 750 903 00  
Konto 2 121 441  
IBAN: DE31 7509 0300 0002 1214 41  
BIC: GENODEF 1M05  
spenden.jesuiten.org  
<freundeskreis@jesuiten.org>  
Tel 089 38185-213 Fax 089 38185-222  
Für Spenden ab 10 Euro erhalten Sie eine steuerwirksame Zuwendungsbestätigung.

Bitte an der Perforation abtrennen

### SEPA-Überweisung

Nur für Überweisungen in Deutschland, in EU-/EWR-Staaten und in die Schweiz in Euro.  
Bitte Meldepflicht gemäß Außenwirtschaftsverordnung beachten!

Benutzen Sie bitte diesen Vordruck für die Überweisung des Betrages von Ihrem Konto oder zur Bareinzahlung. Den Vordruck bitte nicht beschädigen, knicken oder bestempeln.

Empfänger (max. 27 Stellen) <b>FREUNDE GESELLSCHAFT JESU E. V.</b>	
IBAN <b>DE31 7509 0300 0002 1214 41</b>	<b>LIGA Bank eG</b>
BIC <b>GENODEF1M05</b>	Betrag <input type="text"/>
<b>Spende für den Jesuitenorden</b>	
Name des Spenders: (max. 27 Stellen)	ggf. Verwendungszweck <b>JESUITEN 2-2021</b>
PLZ und Straße des Spenders: <input type="text"/>	
Kontoinhaber/Spender: Name, Ort (max. 27 Stellen)	
IBAN/Spender <input type="text"/>	
06	

# SPENDE

### Beleg für Kontoinhaber/Spender

IBAN des Auftraggebers

Empfänger

**Freunde der Gesellschaft Jesu e.V.**

IBAN Empfänger

**DE31 7509 0300 0002 1214 41**

Verwendungszweck

EUR

Kontoinhaber/Spender

Datum

Der Beleg gilt als Spendenbescheinigung für Zuwendungen bis zu EUR 200,00 nur in Verbindung mit Ihrem Kontoauszug oder dem Kassenstempel des Geldinstituts.

(Quittung des Kreditinstituts bei Bareinzahlung)

Bitte geben Sie für die Spendenbestätigung Ihren Namen und Ihre Anschrift an.

Datum

Unterschrift

## Bestätigung

Der Verein „Freunde der Gesellschaft Jesu“  
ist durch Bescheinigung des Finanzamtes  
München vom 14.06.2017

(St.Nr. 143/240/20676) als ausschließ-  
lich und unmittelbar religiösen Zwecken  
dienend anerkannt.

Wir bestätigen, dass wir den uns zu gewen-  
deten Betrag ausschließlich zur Förderung  
der Jesuiten in Deutschland und ihrer  
Projekte verwenden.

Bei Spenden ab EUR 10,00 erhalten  
Sie von uns unaufgefordert eine  
Spendenbescheinigung.

**Freunde der Gesellschaft Jesu e.V.**  
Kaulbachstrasse 29a  
80539 München



**JESUITEN**  
in Zentraleuropa

„Schlaf ist viel vielfältiger, als wir vorher gedacht haben. Weiter als wissenschaftliches Vermessen, individueller als biblische Bilder, verbindlicher als literarisches Spiel. Wer mit unseren Autor\*innen auf Spurensuche geht, kommt auf Aspekte, an die wir vorher nie gedacht haben. Gleichzeitig kennen wir die gesunde Schule des Schlafens: Rechtzeitig zu Bett, mit Dank und Versöhnung, das Gold der ruhigen Abend- und Morgenstunde.“



Christian Braunigger SJ  
Matthias Rugel SJ  
Mathias Werfeli SJ