

Abstand zur Welt

Stille finden in der Großstadt

In: Publik Forum Extra „Stille – Ich lasse meine Seele ruhig werden“, Juli 2024

Von Georg Magirius – Herausgeber: Lothar Bauerochse



Stille finden in Frankfurt am Main? Das klingt verwegen. Aber es gibt sie, die ganz persönlichen Ruheoasen. Lydia Meinhardt genießt die Stille der Stadt. Sie findet sie im Bethmannpark, nur wenige Minuten von ihrer Wohnung in Bornheim entfernt, direkt an einer U-Bahn-Haltestelle gelegen. „Wenn ich von der Arbeit kam: Zack! Hier rein und dann habe erst mal den Arbeitstag fallen lassen.“ Als Kind ist sie mit dem Schlitten von dem Hügel im Park hinuntergelaust. „Für mich war das der Mount Everest.“ Heute ist sie gemächlicher unterwegs. „Ich schaue die Pflanzen an und lasse mich treiben.“ Sirenen,

Hupen, Rumoren: Der Verkehr um den Park herum ist mal lauter, mal leiser zu hören, wenn ihn der Springbrunnen nicht übertönt. Doch Geräusche müssen die Entdeckung von Stille in der Stadt nicht verhindern, heben sie manchmal sogar heraus. Wenn im Sommer gleich nebenan das Berger Straßenfest mit Buden und Bands gefeiert wird, entfaltet der Park einen besonderen Zauber, hat Meinhardt erlebt: „Dann

setzen Sie sich hier rein und lassen die Geräusche und die Musik auf sich wirken. Und haben, wenn Sie Glück haben, noch einen Vollmond über sich. Und dann ist es ein schöner Abend.“



Zuflucht in der Nähe

Auch Otto Ziegelmeier hat einen Lieblingsort in Frankfurt, an dem er zur Ruhe kommt. Für den Bockenheimer ist das keine Bücherei, Kneipe, Kapelle, kein Theater, sondern ein Platz im Niddapark. Durch seine Freiflächen gibt das einstige Bundesgartenschau Gelände zwischen Rödelheim, Bockenheim und Heddernheim ein Gefühl der Weite und Offenheit. „Es gibt Zufluchtsorte überall auf der Welt, aber es ist schön, wenn solche Orte in der Nähe liegen“, sagt Ziegelmeier. „Man muss keine großen Vorbereitungen treffen oder weite Wege in Kauf nehmen. Sondern: Ich gehe dort hin und bin mal fort.“ Ziegelmeier ist Pfarrer, verdient sein Geld aber als selbst-

ändiger Berater, Lektor und Autor außerhalb der Kirche. Von seiner Wohnung, in der er auch arbeitet, erreicht er seine Oase in wenigen Minuten zu Fuß. Auf einer Anhöhe stehen Bäume und einige Ruhebänke. Drei Stufen geht es hinauf. „Wie zum Hochaltar“, sagt Ziegelmeier schmunzelnd. „Es ist zwar nicht der Berg Sinai oder der Berg der Seligpreisungen, aber es hebt ein bisschen rauf.“ Zu sehen sind die Türme der Stadt, davor Fußballplätze, auch neu gebaute Wohnungen für Geflüchtete, die nahe Autobahn ist zu hören. „Und doch ist hier Natur, man hat den Himmel. Es ist wohltuend, macht nachdenklich, inspiriert.“



Ziegelmeier kann seine Wohnung sehen, was für Spannung sorgt. „Es ist vertraut. Aber doch ist da auch Abstand. Man könnte gleich zuhause sein, muss es aber nicht.“ Der Theologe, der seit fast 30 Jahren in Frankfurt wohnt, geht im Park oft mit seiner Frau spazieren, kennt fast jeden Winkel. „Aber immer wieder kamen wir hier

an dieser Bank vorbei, hielten einen Moment Stille. So ist das eine Art Stammplatz geworden.“ Den er sogar als Heimat bezeichnet. Nur schließt dieser Stammplatz andere nicht aus. „Da spielen vielleicht meine bayerischen Wurzeln rein – von Stamm-tisch. Aber es ist nicht so, dass hier ein Fähnchen steht: Reserviert für mich, nein, das nicht. Aber ich komme immer wieder hierhin, da ist eine Beziehung gewachsen.“ Der Stammplatz liegt auf einer Art Grenze, denn immer ist da eine Perspektive woandershin. Die Ruhebänke bilden einen halben, keinen vollständigen Kreis bilden: „Gegenüber ist quasi die große, weite Welt. Und die ist ein Stückchen weg, was neue Perspektiven ermöglicht.“ Ziegelmeier hat sich oft gefragt, wieso Jesus auf Berge, aufs Wasser oder in Gärten gegangen ist. „Immer Orte in der Natur. Also – raus! Und ich spüre auch, dass diese Orte wohltuend sind, ein Neu-Orten ermöglichen: Einfach einmal nur die Geräusche im Hintergrund hören, die Autobahn aus der Ferne, das Rauschen der Blätter, einfach mal ganz piano, einfach mal nichts tun. Tief durchatmen. Und ich merke: Mit diesem Abstand, mit dieser neuen Kraft gelingt es besser.“

Ort des Wiedersehens

Flächen, auf denen der Boden unversiegelt ist, sind hilfreich bei der Suche nach Stille in der Großstadt. So bietet eine Stadt wie Frankfurt womöglich sogar gute Möglichkeiten, sich zurückzuziehen. Denn es gibt viele Grünflächen, wo kaum ein Gebäude steht, oft nur wenige U-Bahnstationen von der Innenstadt entfernt. Auch der Lieblingsort von Elke Hostmann hat viel Grün. „Gerade im Sommer genieße ich die großen alten Bäume mit ihrem Schatten, wenn ich dann hier ins Kühle komme.“ Ihr Lieblingsort hat besonders intensiv mit Stille zu tun, auf ganz natürliche Weise, weshalb er vielen nicht gerade als Idylle gilt. Doch Elke Hostmann ist oft auf dem Hauptfriedhof. „Wenn ich Besuch bekomme, gehe oft hierher, auch allein. Ich habe hier schon unverhofft Leute getroffen, die ich lange nicht gesehen hatte“, sagt sie mit einem Augenzwinkern. Denn ein Friedhof gilt eher als Ort des Abschieds und nicht des Wiedersehens.

Aber wer der Sehnsucht nach Stille folgt, darf mit Überraschendem rechnen. „Ich habe mich schon verlaufen und bin ganz woanders rausgekommen, als ich dachte.“ Auf den von Bäumen gesäumten Wegen scheint die Stadt unwirklich weit entfernt zu

sein. Es ist so still, dass man Stimmen hören kann. Vogelstimmen. „Die Geräusche des Walds kann ja jeder hören. Aber beim Meditieren ist es mir schon mal passiert, dass ich Musik gehört habe. Da habe ich einen Menschen meines Vertrauens gefragt: ‚Hörst du das auch?‘ Das war nicht nur kurz, sondern länger. Aber das war schön! Wunderbar. Und ich habe mich nicht gefragt, ob mit mir irgendwas nicht stimmt.“ Der Weg in die Stille muss offenbar kein Weg in die Abgeschiedenheit sein. „Die Melodie, die man dann hört oder meint zu hören, kann einem etwas sagen. Die kann ja froh sein oder traurig.“

Schutzraum

Auch Lydia Meinhardt fühlt sich im Bethmannpark nicht isoliert, sondern aufgehoben. Besonders im Chinesischen Garten, der innerhalb des Parks noch einmal ein eigenes Refugium bildet. „Hier taucht man ein und es ist noch einmal ganz anders“, sagt sie. Und setzt sich auf eine steinerne Bank, im Rücken ein kleiner Teich, darin ein zerklüfteter



Stein, eine Grotte mit einem Wasserfall, der nicht lärmt, sondern nach Geborgenheit klingt und Schutz. „Ich brauche Gesellschaft, aber auch Rückzug, damit ich mich neu sortieren kann“ sagt Meinhardt. Die Distanz hilft, sich wieder oder neu zu finden. „Ich habe auch kein Problem, mich zuhause zurückzuziehen. Da ist der Schutzraum dann noch stärker.“

Vor Jahren hat sie einen Unfall gehabt, der ein Umdenken in Gang gesetzt hat. Zuvor war sie viel für andere da. Nun stellt sie sich in den Mittelpunkt, fängt an Sport zu machen, schließt sich einem Wanderverein an. Mit ihrer Meditationsgruppe besucht sie Klöster, pilgert und lauscht schweigend in die Natur hinein. Das Gehen, glaubt sie, ist immer auch ein Gehen nach innen, das es gut mit einem meint und fragen lässt: „Was will ich selbst?“



Auch Hostmann geht an ihrem Ort der Stille neue Wege. Dann biegt sie von den Hauptwegen ab, geht über Moos und setzt sich zwischen Gräber und unter Bäumen auf eine der vielen Bänke. Für viele hat ein Friedhof wenig Friedliches, ist sie sich bewusst. Denn da ist die Angst vor dem Tod, die aufwühlt: „Die ist laut! Im Gegensatz zu still.“ Für sie ist der Tod auch nicht gerade beruhigend. Aber ein Spaziergang auf dem Friedhof erinnert sie daran, wie all das Wichtige, was man immer noch tun und erledigen muss, mit einem Mal unwichtig wird, wenn jemand stirbt. „Wenn ich realisiere: Es gibt nichts mehr zu tun, was geschehen ist, ist geschehen. Und was als nächstes geschehen wird, habe ich nicht in der Hand. Also wenn mir das gelingt, dann wird's wirklich ruhig.“

Für sie ist das ein Moment, wo nichts mehr ist. „Beglückend wäre zu viel gesagt. Es ist auch nicht immer leicht, aber etwas Angenehmes. Wie beim Einatmen und beim Ausatmen beim Yoga. Oder in der Musik, zwischen dem einen Ton und dem anderen Ton. Dieser eine Moment, wo nichts mehr ist – und noch nichts ist. Dieses Dazwi-

schen. Ich war dabei, als mein Freund gestorben ist. Da war das auch: Wo er noch lebt. Und der Moment, wo er nicht mehr lebt. Und das ist etwas wie – Luft anhalten. Und dann – geht irgendwas weiter. Irgendwas.“

Auch Otto Ziegelmeier bedeutet sein Ort der Stille viel mehr als eine Möglichkeit, sich für die weiteren Aufgaben des Alltags wieder fit zu machen. „Hier bin ich quasi bei mir beziehungsweise dann auch bei Gott. Meditieren ist vielleicht zu hoch gegriffen. Aber hier kann ich die Seele schweifen lassen und auch beten.“ Ziegelmeier erzählt vom Beten, indem er Pausen macht, überlegt, die Stimme ist belegt, er räuspert sich frei. Das Beten ist etwas Intimes. Und nicht wenige tun es ab als Eingeständnis, nicht alleine zurechtzukommen. „Man kann auch sagen: Blamage: Ich schaffe es alleine nicht. Ich sehe das aber nicht so, ich sehe es als Möglichkeit, mir helfen zu lassen.“ Die leicht erhöhte Baum- und Bankengruppe im Park am Rand der Frankfurter Innenstadt lässt ihn auf Abstand gehen. Und doch erfährt er Nähe. „Ich bin oft mit meiner Frau hier. Und auch wenn sie nicht da ist, bin ich manchmal im Zwiegespräch mit ihr. Und kann sie fragen: Wie würdest du das sehen? Welche Lösung siehst du? Manchmal brauche ich keine Antwort, weil ich merke: Indem ich versuche, wie sie zu denken, komme ich auf andere Ansätze, andere Zugänge und zu anderen Ergebnissen. Und das tut mir einfach auch gut. Sonst würde ich nicht immer wieder freiwillig hierher kommen.“ Wer nach Orten der Stille sucht, ist womöglich ein besonders kommunikativ veranlagter Mensch. Nur sucht er nach einem Austausch, der berührt und es gut mit einem meint. Ruhe-Finden in der Stadt, muss jedenfalls nichts für Einzelgänger sein, ist Ziegelmeier überzeugt: „Das geht sehr gut zu zweit. Wir haben hier zur Hochzeit auch Fotos gemacht in Zweisamkeit. Der Ort ist mit vielen Erinnerungen oder Eindrücken positiv aufgeladen.“ Und das vielleicht Schönste an solchen Stillloasen in der Stadt: Sie sind beweglich, können mitgenommen werden, sagt Ziegelmeier: „Ich muss nicht mal hier sein. Wenn ich nachts nicht einschlafen kann, denke ich an den Ort und merke: Es tut mir gut.“

Die Fotos stammen aus dem Buch „Stilles Frankfurt – 13 Orte zum Staunen und Verweilen“ von Georg Magirius. In der Reihe GangART begleitet er Menschen in die Stille: www.magirius-aktuell.de