

Reden hat seine Zeit –  
Schweigen hat seine Zeit



Gundula Döring (Hg.)

Reden hat seine Zeit –  
Schweigen hat seine Zeit

Ein Weg in die Stille



EBVERLAG

**Bibliografische Information  
der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet  
diese Publikation in der Deutschen  
Nationalbibliografie; detaillierte  
bibliografische Daten sind im Internet über  
<http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

**Alle Rechte vorbehalten.**

Dieses Buch, einschließlich aller seiner  
Teile, ist urheberrechtlich geschützt.  
Vervielfältigungen, Übersetzungen,  
Mikroverfilmungen sowie die  
Einspeicherung und Verarbeitung in  
elektronischen Systemen bedürfen der  
schriftlichen Genehmigung des Verlags.

**Umschlagmotiv: The Meditating Frog – Sengai (1750–1837)**

**Layout: Rainer Kuhl**

**Copyright ©: EB-Verlag Dr. Brandt  
Berlin 2018**

**ISBN: 978-3-86893-266-9**

**Internet: [www.ebverlag.de](http://www.ebverlag.de)**

**E-Mail: [post@ebverlag.de](mailto:post@ebverlag.de)**

**Druck und Bindung: Hubert & Co., Göttingen**

**Printed in Germany**

# Inhaltsverzeichnis

*Christian Lehnert*

Morgengebet ..... 7

*Gundula Döring*

Einführung ..... 9

*Gundula Döring*

Vorbemerkung zu „Christ sein und Zen“ ..... 13

*Gundula Meyer*

Christ sein und Zen ..... 17

*Gundula Meyer*

In Gott gibt es keine Sünde ..... 35

*Gundula Döring*

Wie es anfang – Die Geschichte der „Oase der Stille“ ..... 39

*Maike Borrmann*

Es gibt nichts zu tun ..... 45

*Werner Siegler*

Warum Sitzen in der Stille für mich wichtig ist ..... 49

*Bärbel Fünfsinn*

Sitzen in der Stille – Friedensarbeit? ..... 59

*Klaus Wachtel*

„Denn wir sind von seiner Art“ ..... 65

*Horst Gorski*

Der Weg ist nur der Weg, wenn er gegangen wird ..... 69

Interview mit Gundula Meyer ..... 73

*Gundula Döring*

Neu hören lernen ..... 79

*Gundula Meyer*

Leben in Gnade – Leben aus Gnade ..... 83

Literaturverzeichnis ..... 91

Gundula Döring

## Einführung

*Fortschreiten ist nichts anderes als immer wieder neu zu beginnen.<sup>1</sup>*

*Denn immer sind wir unterwegs und müssen hinter uns lassen, was wir wissen und haben, und suchen nach dem, was wir noch nicht wissen und haben.*

Martin Luther

Wer die hier vorliegenden Beiträge zur Hand nimmt – bereit sich auf ihre Unterschiedlichkeit und ihre sehr persönlichen Färbungen einzulassen – für den mag es hilfreich sein zu wissen, wie sie entstanden sind und welche Motivation sie eint. Die Autorinnen und Autoren finden sich überwiegend aus dem Kreis derer, die seit vielen Jahren den Weg des „Sitzens in der Stille“ bei der Zen-Meisterin und Pastorin i.R. Gundula Meyer gehen. Auf diesem Weg haben sie etwas entdeckt und als so kostbar erlebt, dass sie wünschen, dass dieser Weg mehr und mehr Menschen zugänglich wird und dass er auch innerhalb der Kirche nicht länger nur eine „Spielwiese“ für die „religiös Musikalischen“ bleibt. Damit soll keinesfalls gesagt sein, dass dieser Weg etwas grundsätzlich Neues oder Einmaliges wäre, was nun erst Eingang in die kirchliche Tradition findet. Denn zu allen Zeiten, in allen Religionen, und so auch in der christlichen, hat es die mystischen Erfahrungswege gegeben – über viele Jahrhunderte allerdings von der Amtskirche mit dem Prädikat „Häresie“ oder „Schwärmertum“ ins Abseits gestellt und heute noch durch Etiketten wie Esoterik oder ähnliches negativ belegt. Dabei hat es auch in den reformatorischen Kirchen immer wieder Anstöße und

---

<sup>1</sup> Luther, Martin, Psalmenvorlesung 1513–1515, WA 4, 350, (zu Ps. 119,88).

Mahnungen gegeben, die darauf zielten, dass *„im Menschen geschehen muss ...was die Schrift äußerlich lehrt“*.<sup>2</sup>

Friedrich Schleiermacher hat es in einer zugespitzten und heute noch aktuellen Weise so formuliert: *„Glauben, was man gemeinhin so nennt, annehmen, was ein anderer getan, nachdenken und nachfühlen wollen, was ein anderer gedacht und gefühlt hat, ist ein harter und unwürdiger Dienst.“*<sup>3</sup> Dieses Empfinden teilen heute viele, die der Kirche enttäuscht den Rücken kehren. Gleichzeitig aber ist es ermutigend zu sehen, wie viele sich aufmachen, um einen vielleicht ebenfalls „harten“, aber doch würdigeren Weg zu suchen.

Gundula M. hat das getan. Sie hatte in den siebziger Jahren, nachdem sie schon einige Jahre als Gemeindepastorin gearbeitet hatte,<sup>4</sup> die Übung des Zazen (Sitzen in der Stille) kennengelernt und wusste sehr bald, dass sie diesen Weg intensiver weitergehen wollte. Einer zunächst nur kurzfristigen Beurlaubung durch ihre Landeskirche folgte dann ein sechsjähriger Aufenthalt in Japan, an dessen Ende sie 1985 als Zen-Lehrerin nach Deutschland zurückkehrte. Aus der Zeit dieser ersten kürzeren Beurlaubung stammt der Text *„Christ sein und Zen“*<sup>5</sup>, damals geschrieben als ein Rechenschaftsbericht für die Kirchenleitung der Nordelbischen Kirche. Sie legt darin dar, wie die Übung praktiziert wird und weist auf die Notwendigkeit hin, dass solche Übungswege, die damals noch oft abfällig mit dem Attribut „Werkgerechtigkeit“ oder „Selbsterlösung“ behaftet wurden, innerhalb der Kirche ihren Raum finden müssten. Diese Schrift war zunächst der Ausgangspunkt für die hier vorliegende Veröffentlichung. Dass das Sitzen in der Stille inzwischen Eingang gefunden hat in kirchliche Häuser der Stille, teils auch in Gemeinden oder kirchliche Zentren, ist zu einem großen Teil dieser Rückbesinnung auf Traditionen zu verdanken, die es in der Kirche zwar

---

2 Arndt, Johann, Vom wahren Christentum, Frankfurt 1832, S. 20.

3 Schleiermacher, Friedrich, Reden über die Religion – an die Gebildeten unter ihren Verächtern, Berlin 1799, S. 120f.

4 Zu ihrem Werdegang s.u. im Interview S. 73.

5 Meyer, Gundula, Christsein und Zen, Freiburg 1980.

schon immer gab, die aber lange Zeit verschüttet waren und nun über den Weg einiger durch östliche Meditationspraxis Geschulte neu entdeckt werden konnten. Auch Gundula M. selbst hat neben den Kursen in ihrem Haus für Zen auch innerhalb der Kirche über viele Jahre Kurse im Sitzen in der Stille gegeben. Und so sind die Beiträge in diesem Band Zeugnisse davon, wie Menschen sich bewegen lassen durch diesen Weg. Ihre Erfahrungen, Motivationen und Entdeckungen sollen hier zu Wort kommen.

Für diejenigen, die nun wiederum nicht nur „nachfühlen wollen, was ein anderer gedacht und gefühlt hat“<sup>6</sup>, für die sind am Schluss Möglichkeiten aufgezeigt, die Übung selbst kennenzulernen und praktizieren zu können.

---

6 Schleiermacher, Friedrich, Reden über die Religion – an die Gebildeten unter ihren Verächtern, S. 120f.