



Raum der Stille im Martha Haus

Liebe Stille – Suchende

wir laden Sie ein, den Raum der Stille
im Martha Haus zu entdecken.

Mit dieser kleinen Broschüre möchten wir Sie auf
dieser Entdeckungsreise begleiten. Wir möchten
Ihnen etwas von dem weitergeben, was uns in der
Vorbereitungsgruppe gedanklich geleitet hat, wenn
wir darüber gesprochen haben, was der Raum der
Stille für seine Besucherinnen und Besucher sein soll.

Manchmal brauchen wir einen sinnlichen Anhalts-
punkt, etwas worauf sich Auge und Ohr beziehen
können, um uns von zu dem lösen, was gerade zu
vereinnahmend ist.

Der Raum selbst, die Fenster, die Musik, die Texte
sollen dazu beitragen und Sie erfreuen. Sie können
sich an ihnen orientieren oder sich durch sie anregen
lassen – sie drängen sich Ihnen aber nicht auf.

Ihnen Raum zu lassen für sich selbst, für Ihr Inne-
halten, Ihre Entschleunigung, Ihre spirituellen
Wünsche und Ihr Zu sich Kommen ist unser Wunsch
für Sie und unser Anliegen an diesem Ort.

Ihre
Martina Pleyer



Klaus Wicht





Die Funker der Seeschiffe halten zu bestimmten Zeiten drei Minuten inne, um nach schwachen Notrufen und Signalen zu suchen und diese empfangen zu können. Diese Stille verändert das Denken und hilft auch den schwachen Signalen, Gehör zu finden. Solch einer Stille auch an Land einen Raum zu geben, ist eine besondere Aufgabe. Dazu ist der Raum der Stille als Ort der Besinnung für das Lauschen nach Innen gestaltet.

Die runden Wände geleiten, die Decke schützt, der Boden erdet, die Fenster strahlen. In runder Bauform mit klarem Ausdruck und reduziertem Material soll ein elementares Erleben angeregt werden. Die Architektur und die Inneneinrichtung bleiben schlicht und geben Raum für einen Dialog mit den farbigen Fenstern als ausdrucksstarke Kunstwerke. Der Raum ändert seinen Ausdruck beim Durchschreiten und bietet einen geschützten Platz zur Konzentration auf das Wesentliche.

Das Licht der Fenster und die Reflexionen auf dem Boden und auf den Wänden können dabei anregend wirken.

Die Sinne mögen sich dabei nach einer Weile entspannen. Es entsteht auch Raum für den inneren Dialog mit den leisen Stimmen und Tönen.

Der Raum der Stille im Martha Haus unterstreicht das christliche Selbstverständnis dieser Einrichtung. Der Raum ist für alle Bewohnerinnen und Bewohner sowie deren Angehörige und für alle hauptberuflich und freiwillig tätigen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter offen, wenn sie an einem lauten Tag oder nach einem sie bewegenden Ereignis zur Ruhe kommen möchten.

Der Raum der Stille ist

— **ein besonderer Raum** Schon seine Lage über den Wohntagen zeigt an, dass er herausgehoben aus der Vielzahl der Räume mit unterschiedlicher Nutzung ist. Er ist etwas Besonderes.

— **ein Raum, in dem Menschen Ruhe finden können** Seine Aufgabe im Martha Haus ist begrenzt. Er dient nur einem Zweck. Er soll der Ort sein, an dem Menschen Ruhe finden können.

— **ein Raum, der in besonderen Anliegen Hilfe und Beistand geben kann** Wer nach einem aufreibenden Tag noch einmal nachdenken möchte, wer nach einem Streit seine Gedanken neu ordnen muss, wer nach einem zu Herzen gehenden Ereignis einen Augenblick der Besinnung braucht, der kann es in diesem Raum finden. Manchmal wird es gut sein, diesen Raum nicht allein aufzusuchen.

— **ein Raum, in dem man frei ist zu beten** Zwiesprache mit Gott halten – Gefühle, Gedanken, Fragen und auch Zweifel Worte finden lassen und in der Stille aussprechen. Der Raum der Stille lädt dazu ein.

— **ein Raum für alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die durch die hospizliche Arbeit im Martha Haus eine besondere Beanspruchung erfahren** Hier können alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die sterbenden Bewohnerinnen und Bewohnern beistehen und die Angehörige in ihrer Trauer begleiten, ihre Erfahrungen austauschen.

Was ist Stille?

Wollen wir die Bestimmung des Raumes der Stille charakterisieren, so müssen wir zunächst etwas dazu sagen, was uns Stille bedeutet.

Stille ist, so beschreibt es der bekannte Benediktinerpater Anselm Grün, mehr als Fehlen von Lärm und Mangel an Worten. Stille hat für sich eine eigene Qualität. Stille führt uns zu uns selbst und fordert uns heraus, uns der eigenen Wahrheit zu stellen. Wer sind wir? Was bewegt uns?

Stille entsteht, wenn ich mich selbst vergesse, wenn ich mich auf etwas einlasse, ohne sofort zu fragen, was es mir bringt und welche Gefühle es hervorruft. Wenn ich mich so unvoreingenommen darauf einlasse, dann kann es gelingen, dass alles hinter mir bleibt, was mich vorher belastet und niedergedrückt hat.

Wenn wir uns so der Stille stellen, dann können wir Stille als einen Ort erfahren, an dem wir ganz wir selber sein können. Wir werden von niemandem in Frage gestellt. Wir werden nicht beurteilt. Auch unsere eigenen Gedanken der Selbstverurteilung hören auf. Alles kommt zum Schweigen. Wir brauchen keine Angst zu haben.

Stille lässt das Zufällige verstummen und bringt uns in Berührung mit dem Eigentlichen. Stille macht wach, damit wir das Wesentliche erkennen. Es kann gelingen, dass wir dann Gott näher kommen. Wir können erfahren, dass Gottes Liebe auch uns gilt.

*»Wenn es nur einmal so ganz stille wäre.
Wenn das Zufällige und Ungefähre
verstummte und das nachbarliche Lachen,
wenn das Geräusch, das meine Sinne machen,
mich nicht so sehr verhinderte am Wachen -:*

*Dann könnte ich in einem tausendfachen
Gedanken bis an deinen Rand dich denken
und dich besitzen (nur ein Lächeln lang),
um dich an alles Leben zu verschenken
wie einen Dank.«*

Rainer Maria Rilke aus Das Stundenbuch 1899

Im Raum der Stille begegnet uns manches, was uns hilft, unsere unruhigen und manchmal aufgewühlten Gedanken zur Ruhe zu bringen:

- der runde Raum umhüllt uns wie ein schützender und abschirmender Mantel
- die Farben der lichtdurchflutenden Fenster beglücken und erfreuen unsere Sinne
- die leise Musik lässt uns hinhören und hilft uns, unsere Gedanken zu ordnen
- der erdene Fußboden lässt uns fest und sicher stehen
- die weiße Wand und der große Lampenkranz geben dem Raum eine weite Helligkeit, die unserem Denken aufhilft
- die ausliegenden Texte geben uns Anstöße, unsere eigenen Anliegen zu formulieren und sie im Gebet vor Gott zu bringen, oder sie geben uns Worte, wo uns Worte fehlen.

Gert Müssig
Ehrenvorsitzender der Martha Stiftung



Die Glasgestaltung des Künstlers Jörgen Habedank bilden die Höhepunkte im Raum der Stille. Der Künstler beschreibt die Intentionen seiner Arbeit wie folgt:

Die Glasgestaltungen für das Martha-Haus gliedern sich in drei Stufen. Zunächst der schmale Lichtausschnitt in der Tür – eine erste Ahnung der im Raum anklingenden Themen. Dann das dreiteilige Ostfenster. Hier möchte ich Themen wie Leichtigkeit, Freiheit und Licht in einer freien Improvisation anklingen lassen. Im mittleren Fenster steht der Kreis als Sonnen- und Konzentrationspunkt, die Dynamik rechts und links wird durch den schalenartigen Schwung zusammengehalten. Das Motiv kann wie Das-Zur-Ruhe-Kommen des Bewegten gedeutet werden. Dieses Triptychon ist als reine Malerei auf Glas mit einer großflächigen Sandstrahlung angelegt. Es wirkt vorwiegend im Auflicht und entspricht dem aufgehenden Licht der Morgensonne (Osten).

Das große, farbige Westfenster dagegen wirkt durch das verwendete Echtantikglas eher im Durchlicht und nimmt Bezug zum Abendlicht auf. Die Gläser werfen sonnendurchschienen farbige Lichtflächen auf den Boden des Raumes; dies lädt zum Verfolgen von Lichtspiel und Zeit ein. Dieses Fenster habe ich als Hauptelement mit einer starken Farbintensität angelegt, die die Tiefe des Lebens anklingen lässt. In den Motiven des Fensters improvisiere ich frei zu folgenden Themen: Kreuz, Gebet, Findung der Mitte, Wärme und Licht. Oben ist alles hell, gelb und sonnendurchflutet, in der Mitte spricht die Wärme durch die orangefarbenen Flächen, unten hat sich alles zum tiefen Rot verdichtet. Einige blaue Akzente wirken wie „Himmelszitate“ – kleine Stücke des Himmels auf die Erde (oder ins Herz) geholt!

Für mich war die künstlerische Gestaltung dieses Raumes eine besondere Herausforderung, da ich spürte: hier wird ein ausgesprochen intensiver Dialog zwischen Mensch und Raum eröffnet!

Willkommen im »Raum der Stille« des Martha Hauses. In der Stille zur Ruhe kommen, Erleichterung und einen Ort der Geborgenheit finden – das wünschen wir Ihnen. Erleichtern mögen Ihnen dies die folgenden Gedanken und Anregungen.

Wir haben uns bemüht, Ihnen alles zu bieten, was Sie benötigen, um innerlich mehr zur Ruhe zu kommen. Die äußere Ruhe müssen Sie selber herstellen. Sie können sich im Raum frei bewegen – suchen Sie sich gerne den Platz, an dem Sie sich jetzt gerade wohl fühlen. Mögen Sie nicht lange stehen, nehmen Sie sich doch bitte einen der Stühle und stellen ihn an den Platz, der Ihnen besonders behagt. Natürlich können Sie sich auch auf die Sitzbank setzen. Von dort haben Sie einen guten Blick in den Raum, auf seine Glasfenster und seine Einrichtung. Lassen Sie dies alles auf sich wirken, geben sie sich Zeit. Ruhe stellt sich erst nach und nach ein. Ihre Gedanken und Gefühle lassen Sie durch sich hindurchströmen. Sie haben hier ihren Ort, sie dürfen hier sein, wie auch Tränen geweint werden dürfen.

So wie Sie sich ihren Platz suchen, lassen Sie anderen Menschen im Raum der Stille auch ihren Ort für sich. Vermeiden Sie alles, was Sie oder andere Besucher des Raumes der Stille ablenkt von der Konzentration auf sich und die Stimmung, in der Sie hergekommen sind. Nur so werden Sie und andere Besucher Trauer und Freude verarbeiten und verinnerlichen können und darin größere Gelassenheit und neue Kraft schöpfen können.

Manchmal ist es gut, Inneres in einer bestimmten Form zum Ausdruck zu bringen. Anregungen für Gebet oder Meditation finden Sie in einer Textsammlung im Regal an der Sitzbank. Nach deren Benutzung legen Sie sie bitte wieder zurück an ihren Platz.

Aus Sicherheitsgründen ist es leider nicht möglich, Kerzen zu entzünden. Haben Sie das Bedürfnis, eines Menschen in besonderer Weise zu gedenken oder eine Bitte an Gott aufzuschreiben, bieten wir Ihnen dafür Zettel an, auf die Sie Ihre Anliegen schreiben können. Die Zettel legen Sie bitte in den bereitstehenden Korb. In den Gottesdiensten des Martha Hauses werden die Anliegen mit einer allgemeinen Formulierung ohne persönlichen Bezug in das Fürbittengebet aufgenommen. Bei Ihrer stillen Einkehr können auch Steine unterstützend für Ihre gedankliche Auseinandersetzung sein.

Nehmen Sie dazu einen der Steine aus dem Korb in beide Hände. Im Begreifen des Steines mögen Sie ihre Gedanken begreifen können. Legen Sie den Stein auf den Tisch, dann legen Sie auch einen Teil ihrer Gedanken ab. Die Steine werden regelmäßig an einem schönen Platz an der Elbe, an der See oder im Wald abgelegt.

Für viele Menschen ist Musik ein Medium, zu sich selber zu finden. Für dieses Anliegen steht eine Musikanlage bereit. Sie erlaubt es Ihnen, aus einer begrenzten Anzahl von Musiktiteln einen auszuwählen. Bei der Benutzung denken Sie bitte auch daran, dass andere Personen im Raum sich nicht gestört fühlen.

Ergeben sich bei Ihrem Besuch im Raum der Stille besondere Wünsche, haben Sie Anregungen oder Fragen, so wenden Sie sich bitte an den Empfang. Von hieraus wird Ihr Anliegen weitergeleitet. Für Ihren persönlichen Rückzug in die Stille wünschen wir Ihnen gute Erfahrungen.

Stille Es liegt im Stillsein eine wunderbare Macht der Klärung der Reinigung der Sammlung auf das Wesentliche.

Dietrich Bonhoeffer

Andreas Fraesdorff
Theologe und Seelsorger

Carola Schmieder
Ehrenamtliche im Martha Haus

**Arbeitsgruppe Raum der Stille:**

Hanna Dümmler (Beschäftigungstherapie)
Andreas Fraesdorff (Theologe und Seelsorger)
Jörgen Habedank (Glaskünstler)
Petra Kröger (Pfleger)
Caroline Michaelis-Eckhoff (Architektin)
Gert Müssig (Ehrenvorsitzender der Martha Stiftung)
Martina Pleyer (Vorstand der Martha Stiftung)
Sönke Prell (Architekt)
Margit Sauer (Pflegedienstleitung)
Carola Schmieder (Freiwillige)
Thomas Skorzak (Einrichtungsleitung)
Astrid Vogel (Reinigung)

Fotos:

Thies Ibold

Erscheinungsdatum:

30. Oktober 2009

Martha Haus

Am Ohlendorffurm 20 – 22
22149 Hamburg

Tel. (040) 6 75 77 - 0

Fax (040) 6 75 77 - 120

info@martha-stiftung.de

www.martha-stiftung.de

Spendenkonto:

Konto 15 776, BLZ 210 602 37

Evangelische Darlehnsgenossenschaft Kiel



Martha Haus
ZENTRUM FÜR ALTE MENSCHEN