

**Zeitschrift:** Die Glocken von Mariastein  
**Herausgeber:** Benediktiner von Mariastein  
**Band:** 81 (2004)  
**Heft:** [3]

**Artikel:** "Suche einen Ort der Ruhe und Stille!"  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1030527>

#### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 12.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

---

## «Suche einen Ort der Ruhe und Stille!»

---

*Die folgenden Zeilen richtete ein Gast an unsere Klostergemeinschaft, nachdem er sich bei uns während vier Wochen im Frühling 2003 von einer tiefen Krise erholt hatte.*

Im Oktober 2002 musste ich nach einem Meeting mitten in Zürich von der Ambulanz in die Intensivstation gefahren werden. Ich dachte, ich müsse sterben, und verlor fast mein Bewusstsein. Dieser Abend war der Beginn einer harten Zeit mit einigen Spitalaufenthalten auf Intensivstationen und bei Ärzten. Die Diagnose war klar: Ich war ausgebrannt.

Meine letzten Jahre intensiver Arbeit hatten mir massiv zugesetzt. Ich verlor einen grossen Teil meines sozialen Umfeldes, viele Freunde und meine Lebenspartnerin. Ich konzentrierte mich nur noch auf mein *Business* und machte in meinen noch jungen Jahren Karriere. In meinem Inneren aber war ich leer und sah plötzlich keine klare Zukunft mehr. Ich war alleine inmitten von vielen Menschen. Niemand im Geschäft wusste zu diesem Zeitpunkt von meinen gesundheitlichen Problemen. Ich vertuschte alles, machte eine gute Miene und kämpfte jeden Tag. Ich wollte nicht aufgeben, keine Schwäche zeigen und stark sein. Nach einer zweiwöchigen Kur in einem Wellnesshotel fühlte ich mich etwas besser. Doch kurze Zeit später holte mich die Realität wieder ein. Ein Rückfall!

Es kam der Tag, am dem ich nicht mehr konnte. Ich musste mich mir selber stellen. Ich zog mich zurück und fällte eine grosse Entscheidung. Ich sagte Nein zu meinem jetzigen Leben, informierte meine Geschäfts-

leitung. Ich erhielt das O.K. für neun Wochen Regenerationszeit.

Was brauchte ich wirklich? Wo kann ich wieder Kraft schöpfen? Wie finde ich wieder zu mir zurück? Ich hörte auf meine innerste Stimme, die mir sagte: Suche einen Ort der Stille und der Ruhe. Ich machte mich auf den Weg, einen geeigneten Ort für meine Regeneration zu finden. Ich wusste, dass sich einige Topmanager regelmässig in ein Kloster zurückziehen.

Über das Kloster Disentis hatte ich einmal gelesen, dass es dort die Möglichkeit gebe, sich zurückzuziehen, um wieder Kraft zu tanken. Dort äusserte man sich besorgt über meinen Zustand und riet mir von einem zu extremen Wechsel vom Businessleben in die Stille vorerst ab. Es wurden mir aber zwei andere Klöster angegeben, die eventuell mehr für mich in Frage kämen. Das Kloster Rapperswil war momentan geschlossen. So blieb mir noch das Kloster Mariastein. Pater Armin war bereit, mich für ein Gespräch zu empfangen. Nach diesem Gespräch fühlte ich eine Chance, über diesen Weg zu mir selbst zu finden. Ich verspürte Vertrauen in mir und entschied mich für einen zweiwöchigen Aufenthalt im Kloster Mariastein.

Ich fühlte mich unsicher, spürte Angst im Blick auf meinen gesundheitlichen Zustand und wusste nicht, was mich hier erwarten würde. Wie wird wohl die Stille auf mich wirken? Die Einsamkeit? Keine Arbeit, kein Computer, keine Meetings, keine Reisen, kein Stress, keine 15-Stunden-Tage, kein Ärger. Die ersten zwei Nächte stellten mich auf den Kopf. Die Stille und Einsamkeit drohten

mich zu erdrücken. Ich wollte nach Hause, es war zu viel, der Wechsel zu extrem. Ich musste nur noch erbrechen, ich fühlte mich schwach und konnte nicht gut schlafen.

Nach dem zweiten Tag musste ich mich entscheiden, ob ich diesen Weg weitergehen will. Der andere wäre vielleicht einfacher, aber weniger nachhaltig. Meine innere Stimme sagte mir: Bleib, halte den Druck aus und arbeite an dir. Du bist auf dem richtigen Weg! Ich stellte mich der Situation und blieb. Jeden Tag kämpfte ich von neuem mit meinen Gedanken, setzte mich mit meinen Gefühlen und meiner Seele auseinander. Nach etwa einer Woche besserte sich mein Gesundheitszustand. Das Erbrechen und der innere Druck liessen nach, ich fühlte mich stärker.

Während dieser schweren Zeit erhielt ich wertvolle Unterstützung von einigen Mönchen. Ich durfte über meine Probleme sprechen, über mein Leben und die Ängste. Ich öffnete mich mit grossem Vertrauen, was für mich nicht üblich ist. Ich fühlte plötzlich Vertrauen und Geborgenheit in mir. Jeder Tag war für mich wie ein Geschenk Gottes.

Ich lernte mich von einer ganz anderen Seite her kennen. Tiefe Gefühle, mystische Gedanken lebten plötzlich in mir auf. Während der vielen Gespräche lernte ich viel über das Leben und mich selber. Was sind meine Fähigkeiten? Was ist der Sinn in meinem Leben? Was ist der Sinn der Wirtschaft, eines Unternehmens? Was macht einen krank, wo findet man Halt und kann Kraft schöpfen? Ich durfte auch viele positive Seiten meinerseits erkennen. Ich verspürte eine Offenheit ohne Neid und Eifersucht. Das habe ich so konzentriert noch nie erlebt.

Ich danke Euch für Eure Zeit, für Euer Mitgefühl, für Euer Beten für mich, für Euer Verständnis gegenüber einem «Fremden». Ich danke für den herzlichen Empfang am ersten Tag, für die grosse Unterstützung und für die wertvollen Gespräche, für Eure Aufmerksamkeit und die vielen wertvollen Hinweise für meinen weiteren Lebensweg.

Danke für Euren Respekt mir gegenüber, danke für Eure Gastfreundschaft und Freund-

lichkeit, danke für die Ruhe, danke, dass ich mit Eurer Unterstützung wieder gesund geworden bin. Jeder von Euch hat in seiner Form, auch ohne Worte, dazu beigetragen. Ich danke Gott, dass er mich über viele Umwege zu Euch in das Kloster Mariastein geführt hat. Ich bin etwas traurig, dass meine Zeit in Eurem Kloster zu Ende geht. Ich habe nun wieder einiges vor. Ich gehe zurück in die hektische Geschäftswelt, mit einer neuen Einstellung, mit guten Vorsätzen und Weisheiten aus Eurer Kultur. Ich habe noch vieles vor und benötige für diesen Weg viel Kraft, die ich aus diesem Aufenthalt und Lebensabschnitt schöpfen werde.

## Die Chance der Stille

Suchenden Menschen soll in diesen Tagen der Stille die Chance gegeben werden, loszulassen, sich selbst zu entdecken und dabei vielleicht auch einen neuen Draht, eine neue Beziehung zu Gott zu finden.

**Leitung:** P. Leonhard Sexauer  
**Dauer:** 16.–18. April 2004  
**Anmeldeschluss:** 25. März 2004

Weitere Informationen und Anmeldeunterlagen sind an der Pforte erhältlich (Tel. 061 735 11 11).

## Pilgerfahrt nach Lourdes

Sonntag, 16., bis Freitag, 21. Mai 2004: Pilgerfahrt nach Nevers und Lourdes, begleitet von P. Augustin Grossheutschi, Mariastein, mit Erich-Saner-Car, Laufen. Auskunft und Anmeldeformulare bei P. Augustin; Anmeldung bei Erich Saner AG, Ziegeleistrasse 52, 4242 Laufen (Tel. 061 765 85 00).