

Handbuch für eine zeitgemäße, trauma-informierte monastische Praxis

Erfahrungswissen und Inspiration zur Organisation eines
selbstgestalteten Schweigeretreats

*Joana Breidenbach, mit den Meditierern des Schweigeretreats
Südfrankreich 2025*

1. Intention dieses Handbuchs

In einer Zeit globaler Umbrüche und innerer Erschöpfung sehnen sich viele Menschen nach Stille, Rückzug und tiefer Verbindung. Ein längerfristiger Aufenthalt in kontemplativer Praxis kann Raum schaffen für Regeneration, Klärung, spirituelle Vertiefung und Innovation.

Dieses Handbuch richtet sich an Menschen, die selbst ein Schweigeretreat organisieren oder daran teilnehmen möchten – idealerweise über mehrere Wochen. Es basiert auf vielen einwöchigen Stilleretreats in den letzten 10 Jahren, sowie einem einmonatigen Retreat, das im März 2025 in Südfrankreich stattfand. Die Inhalte spiegeln unsere Erfahrungen wider und bieten konkrete Hinweise zur Planung, Durchführung und Nachbereitung. Darüber hinaus laden wir zum Mitdenken und Mitgestalten ein: Was braucht eine zeitgemäße kontemplative Praxis, die spirituelle Tiefe, traumasensibles Bewusstsein und aktive Weltverbundenheit miteinander verbindet?

Die Praxis, auf die wir uns beziehen, steht im Feld der Arbeit von Thomas Hübl. Sie verbindet kontemplative Weisheitstraditionen mit einem tiefen Verständnis für individuelle und kollektive Traumadynamiken. Sie ist keine dogmatische Lehre, sondern ein sich entwickelnder Erfahrungsraum – offen, erforschend, eingebettet in Beziehung.

2. Vorbereitung

2.1. Der Ort

Ein geeigneter Retreat-Ort ist ruhig gelegen, naturnah und ermöglicht Rückzug wie auch Gruppenerfahrung. Wichtige Kriterien:

- Abgeschiedene Lage, um äußere Reize zu minimieren
- Naturzugang für Gehmeditationen und somatische Praktiken
- Ein Schlafräum pro Person (soweit möglich) – geteilte Bäder sind in Ordnung
- Großer Meditationsraum und ggf. alternative Orte wie Jurte, Hain, Atelier, Terrasse o.ä.
- Küche mit ausreichend Ausstattung für Gruppengröße (ggf. darauf achten, dass Küche nicht direkt neben dem Meditationsraum liegt, wegen Geräuschkulisse)
- Internetverbindung für Zoom-Calls mit Lehrer:innen oder therapeutischem Backup

2.2. Das Organisationsteam

Idealerweise gibt es zwei bis drei Hauptorganisator:innen, die:

- Das Retreat initiieren
- den Prozess halten
- die Tagesstruktur koordinieren
- die Kommunikation innerhalb der Gruppe begleiten

2.3. Auswahl der Teilnehmenden

Fragen zur Klärung:

- Soll das Retreat offen ausgeschrieben werden oder erfolgt die Teilnahme nur auf persönliche Einladung?
- Welche Meditationspraxis bringen die Teilnehmenden mit?
- Wie steht es um die psychologische Stabilität der Teilnehmenden? Die Kapazität der Gruppe, bzw. der therapeutischen Begleitung muss in Balance stehen zur psychologischen Stabilität der Teilnehmenden.

- Kommen Teilnehmende mit besonderen Herausforderungen, die Unterstützung brauchen?

Besonders bei längeren selbstorganisierten Retreats ist eine ausreichende psychische Stabilität eine Voraussetzung.

2.4. Teilnahmezeitraum & Gruppenfluss

Nehmen alle Teilnehmenden für die ganze Zeit am Retreat teil, oder ermöglicht man auch kürzere Aufenthalte?

Bei unserem Retreat:

- 6 Personen blieben durchgehend vier Wochen
- andere kamen für 1, 2 oder 3 Wochen dazu

Tipp:

Ein fester An- und Abreisetag ist sinnvoll. An- und Abreisen erzeugen Bewegungen im Gruppenfeld – kleine Rituale helfen beim Übergang. Wichtig ist ein stabiler „Kern“, der über den gesamten Zeitraum den Gruppenraum trägt.

2.5. Vorbereitungscalls & Gruppencontainer

3–4 Treffen (online oder in Präsenz) im Vorfeld helfen, ein tragfähiges Feld aufzubauen.

Diese Treffen dienen dem:

- Kennenlernen, Intentionen und Grenzen klären
- Meditative Vorerfahrungen und mögliche individuelle Herausforderungen besprechen
- Logistische Fragen (Anreise, Zimmerverteilung, Essensbedürfnisse etc.) klären
- Gemeinsame Ausrichtung und Gruppenethik festlegen
- Falls einige der Teilnehmenden erst später zum Retreat dazu stoßen, kann es sinnvoll sein, wenn sie schon zuhause im Vorfeld mit meditieren, z.B. die Morgen- oder Abendmeditation virtuell mit sitzen.

2.6. Verpflegung

Es ist wichtig die Verpflegung im Vorfeld gut zu planen:

- Wer kocht? Wer plant und macht die Einkäufe?
- Es ist möglich, das Kochen in der Gruppe tageweise aufzuteilen. Einkäufe stellen jedoch eine große Disruption dar und sollten auf jeden Fall von einer anderen Person übernommen werden. Alternativ kann man auch im Vorfeld einen wöchentlichen Lieferdienst einplanen.
- Idealerweise übernimmt eine externe Person das tägliche Kochen. Das Frühstück kann gut von den Meditierenden selbst zubereitet werden. Auch das Abendbrot kann gut selbstorganisiert erfolgen, z.B. indem man reihum Teilnehmende verpflichtet eine Suppe zu kochen. Für die Hauptmahlzeit (mittags) ist es ratsam eine externe Person zu haben.
- Klare Kommunikation zu Essgewohnheiten, Allergien, Fasten etc. im Vorfeld.
- Kosten: nach unserer Erfahrung benötigt man zwischen 150 - 200€ pro Person pro Woche für Lebensmittel und Köchin (bei einer durchschnittlichen Gruppengröße von 11 haben wir der Köchin 50€ pro Person /Woche bezahlt).

2.7. Ausstattung & Materialien

- Genügend Meditationskissen, Decken, Wärmflaschen
- Meditationstimer (App oder analog)
- Online-Bibliothek mit Audioaufnahmen (z. B. Dharma Talks, geführte Meditationen, Tonings)
- Mitbringliste für Teilnehmende im Vorfeld verschicken: Hausschuhe, wettergerechte Kleidung, Taschenlampe etc.

Kerzen ([diese von Stillsegler](#) sind sehr schön und brennen für 1 Woche)

2.8. Notfallpläne

- Kontaktperson vor Ort, die Verwandte und Freunde im Notfall per Telefon /E-Mail kontaktieren können, um den Meditierenden zu erreichen
- Definition von Notfällen, Ansprechpartner:in, Ausstiegsszenarien

3. Durchführung

3.1. Tagesstruktur

Die tägliche Struktur schafft Orientierung – sie unterstützt sowohl die kollektive Kohärenz als auch den individuellen Prozess. Unsere Empfehlung basiert auf einem Tagesablauf, wie er aus den Retreats mit Thomas Hübl bekannt ist, jedoch leicht angepasst:

Vorschlag Tagesplan:

- 07:00 – 50 Minuten Gehmeditation oder alternative somatische Praxis
- 08:00 – Sitzmeditation (60–90 Minuten) mit Segenspraxis
- 09:00 - Frühstückspause
- 10:00 – Wechsel von Sitzmeditation, Gehmeditation und kleinen Pausen
- 13:00 – Mittagessen in Stille
- Ruhezeit / individuelle Praxis / Spaziergänge
- 15:00 – Geführte Meditation
- 16:00 – Wechsel von Sitzmeditation, Gehmeditation und kleinen Pausen
- 19:00 – Abendessen in Stille
- 20:00 – Abendsession mit Dharma Talk, Toning, Lichtmeditation

3.2. Praktiken im Retreat

Stille & Schweigen

- Weitgehende äußere Stille – auch Verzicht auf digitale Medien, Lesen, Schreiben
- Rituale zum Einstieg und zur Aufhebung des Schweigens

- Kommunikation bei Bedarf nur minimal – z. B. schriftlich

Segenspraxis

- Morgens: stiller gegenseitiger Segen vor der ersten Meditation

Mahlzeiten

- Stille-Mahlzeiten mit Danksagung zu Beginn
- Langsames, bewusstes Essen

Geführte Meditationen durch Teilnehmende

- Die Meditation am Nachmittag kann abwechselnd durch Teilnehmende gestaltet werden, d.h. geführte Meditation zum Beginn der Stunde
- Themen: Erdung, Öffnung des Herzraum, Ahnen-Kontemplation, Gebet, Präsenzmeditation, Lichtmeditation etc.

Sharings

- Zwei wöchentliche Sharing-Runden (z.B. Montag und Donnerstags) in der Abend-Session. In diesen teilen Meditierende ihren eigenen Prozess. Die Zeit kann aber auch für Organisationsthemen, sowie Forschungsfragen genutzt werden. Wie meditiert ihr? Wie geht ihr mit starken aufkommenden Gefühlen während der Meditation um? etc. Es hat sich bewährt die Sharings mit der Ankunft/Abreise-Zeit von Teilnehmenden zu koordinieren, so dass diese einen guten Abschluss bzw. Einstieg durch ein Sharing haben.

3.3. Gruppen-Kohärenz & Selbstbeobachtung

Kohärenz-Board

- Eine Möglichkeit die Gruppenkohärenz und das Wellbeing einzelner Teilnehmenden auch in Stille zu erfassen ist ein Kohärenz-Board. Dabei handelt es sich um ein Blatt Papier, auf dem Teilnehmende sich z.B. täglich nach dem Abendessen

eintragen, um ihre Erdung, Verbundenheit, Feld-Kohärenz zu reflektieren und mit anderen zu teilen.

Drei Fragen bieten sich an:

1. Wie geerdet fühle ich mich?
 2. Wie verbunden fühle ich mich mit der Gruppe?
 3. Wie kohärent (aufeinander bezogen) empfinde ich die Gruppe?
- Dies kann auf einer Skala von 1-10 anonym oder mit Initialen markiert werden

3.4. Unterstützung bei inneren Prozessen

Therapeutisches Backup

- Bei langen Retreats ist es sinnvoll externe Therapeut:innen für Einzelsessions via Zoom im Vorfeld verpflichtet zu haben. Diese Betreuung ist von Seiten der Therapeut:innen aus ehrenamtlich.

3.5. Arbeit, Naturverbindung

- Es hat sich bewährt im Laufe der Meditationswochen einfache Arbeiten einzuplanen, z.B. Gartenarbeit, Holzhacken, Küche – als kontemplative Praxis
- "Giving Back" als spirituelle Handlung

3.6. Spirituelle Begleitung

Einbindung eines Lehrers / einer Lehrerin

- In unserem Fall: drei Zoom Sessions während des Schweigemonats mit Thomas Hübl
- Vorbereitung gemeinsamer Fragen im Vorfeld (2 Zoom Calls)
- Diese Calls können aufgenommen werden und während des Retreats nochmals abgespielt werden (statt Dharma Talks am Abend)

Mediennutzung

- Es ist sinnvoll eine, auch offline zugängliche Sammlung von Dharma Talks, Tonings, Lichtmeditationen etc. zu nutzen und in die abendlichen Meditationssessions einzubauen.
- Diese sollten 20 Minuten nicht überschreiten und im Vorfeld gut ausgesucht sein, Eine Teilnehmende übernimmt die Einspielung, z.B. via Laptop.

3.7. Abschied und Ankunftsritual für Abreisende und Neuankömmlinge

- Ein passendes Ritual zur Verabschiedung von Meditierenden innerhalb des Retreats, ebenso wie zur Begrüßung von Neuankömmlingen kann so aussehen (wobei ein Teilnehmender mit wenigen Worten durch den Prozess führt):

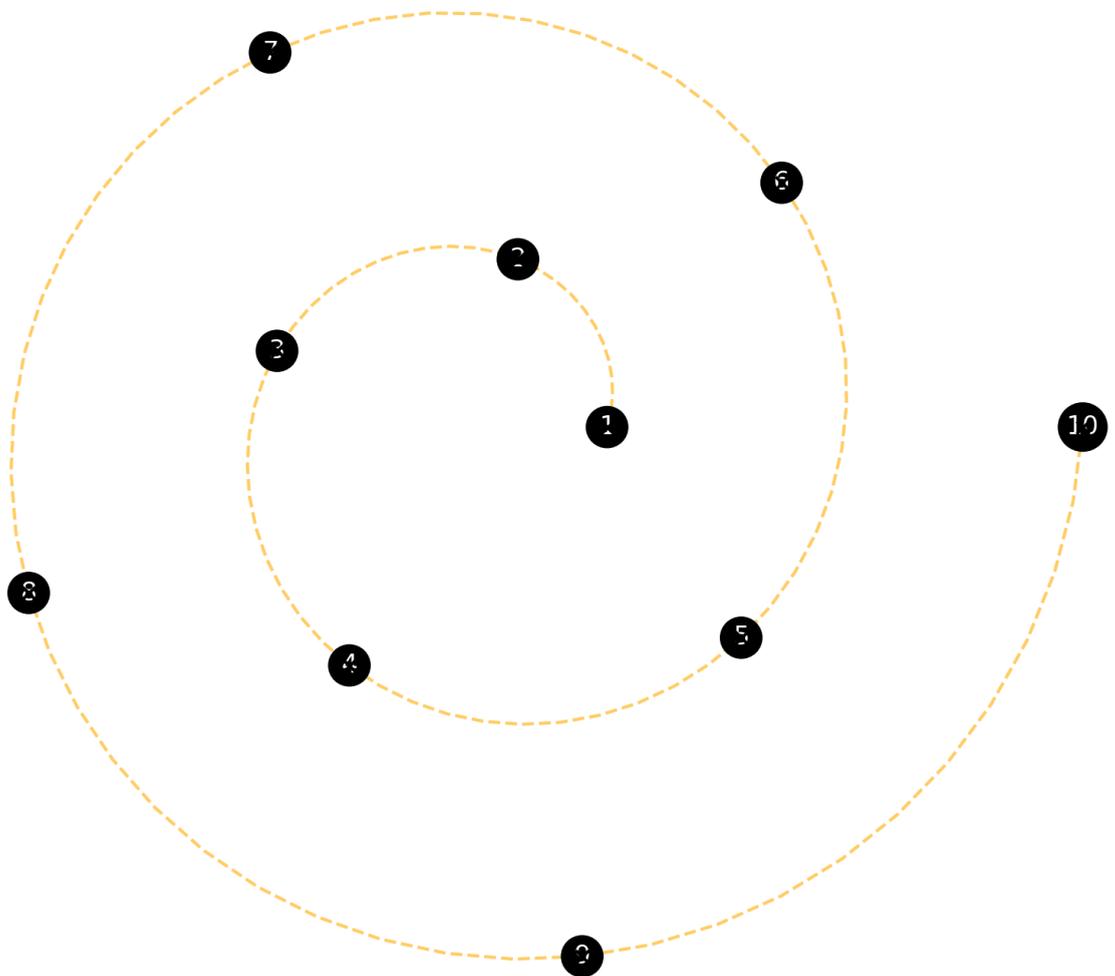
Abschied: Alle Meditierenden bilden einen Kreis. Dann treten diejenigen, die abfahren, aus dem Kreis heraus. Die Verbleibenden drehen sich nach außen und die Abfahrenden gehen reihum an den Verbleibenden vorbei und verabschieden sich von ihnen mit einer Geste. Danach wenden sich die Verbleibenden nochmals im Kreis einander zu und bezeugen die neue Zusammensetzung der Gruppe.

Ankunft: Die Neuankömmlinge stehen nach außen gerichtet in einem Kreis. Die alte Gruppe bildet einen äußeren Kreis um sie herum. Während die Neuankömmlinge stehen bleiben, wandern die länger anwesenden Meditierer im Kreis herum, wobei jeder Zeit hat, die Neuen einzeln mit einer persönlichen Geste zu begrüßen.

3.8. Abschied und Ende des Retreats

- Zum Ausklang des Retreats kann man verschiedene Rituale wählen. Ein passendes Ritual ist die Spirale des Abschieds.

Spiral of Farewell: 10-Person Ritual



Jeder nummerierte Kreis im Diagramm stellt eine der Personen dar, die entlang eines spiralförmigen Pfads stehen. Die Idee dieses Rituals ist, dass jede Person nacheinander die Spirale von außen nach innen durchschreitet, dabei jedem anderen einzeln begegnet, und so eine persönliche Abschiedsgeste austauscht – sei es ein Blick, ein Wort, eine Umarmung oder eine Verbeugung.

Am Ende sammeln sich alle im Zentrum der Spirale für einen gemeinsamen Moment des Innehaltens. Danach können sich alle langsam zurückziehen und das Ritual ausklingen lassen.

4. Nachbereitung

4.1. Integration und Rückkehr in den Alltag

- Zeit für Übergang und Nachklang einplanen
- Erfahrungen reflektieren und verankern
- Gemeinsamer Integrationscall nach 1-2 Wochen

4.2. Evaluation und kollektive Lernschleife

- Was hat funktioniert? Was nicht?
- Welche Dynamiken trugen zur Stabilität und Vertiefung bei?
- Spannungsfelder: Schweigen vs. Austausch, Struktur vs. Spontaneität
- Wie organisieren wir die Mitarbeit vor Ort? Braucht es strenge Regeln und explizite Verantwortlichkeiten für die Mitarbeit im Haushalt und Küche? Ist es in Ordnung, wenn sich nicht alle gleichermaßen einbringen?
-

4.3. Fragen für die Weiterentwicklung einer zeitgemäßen kontemplativen Praxis

- Welche Praktiken lassen sich in einem solchen Setting integrieren, die sowohl Non-Dualität, Schöpfung und Trauma einbeziehen?
- (Wie) können und sollten intensive Prozesse, die professionelle Unterstützung brauchen, in der Gruppe gehalten werden? Wie sieht eine eigenverantwortliche Teilnahme aus?
- Welche Art von Interaktion mit dem spirituellen Lehrer braucht es? Wäre eine regelmäßige 1:1 Kommunikation bezüglich des individuellen Bewusstseinswegs wünschenswert?
- Wie sieht eine stimmige Kombination aus Meditation, körperbezogenen Praktiken, Stille und Austausch sowie Arbeit aus? Da wir keine Mönche und Nonnen sind, sondern die via Contemplativa mit der via Aktiva verbinden, stellt sich die Frage, wie wir in einem Zustand tiefer Versenkung und Angebundenheit

uns auch in die Welt einbringen können. Z.B. durch bewusstes Bezeugen und Fühlen dessen, was in der Welt aktuell stattfindet.

- Braucht eine solche Praxis einen festen Ort oder kann sie dezentral aufgebaut und unterhalten werden? Gibt es die Möglichkeit, dass verschiedene Gruppen ähnliche Retreats an verschiedenen Orten anbieten, um die Stille über das ganze Jahr aufrechtzuerhalten?

Kontakt für Updates oder Austausch:

joana.breidenbach@betterplace.org

Anhang (optional)

- Checklisten zur Vorbereitung
- Tagesplan-Vorlage
- Audioressourcen & Medienlinks
- Beispiel Kohärenz-Board
- Rituale & Begleittexte