

Von der Stille

Noch sechs Tage bis Weihnachten. Die Adventszeit vergeht für viele Menschen wie im Flug: schnell und mit ständiger Geräuschkulisse. Die Dezemberwochen bieten neben der Arbeit Zerstreuung mit Weihnachtsmärkten, Einkäufen und Festvorbereitungen. Oft geraten die dann aber in Hektik und Stress aus. Nach dem zweiten Advent macht das Geschenkekaufen den Leuten kaum noch Spaß, fanden Wissenschaftler von der Uni Oxford in Umfragen heraus. Im Endspurt vor Weihnachten haben die meisten im wahrsten Sinne des Wortes viel um die Ohren.

Welch ein Luxus wäre es, einmal auf die Standby-Taste zu drücken und sich Zeit für das Nichtstun zu nehmen und für die Stille.

*Erst
das Schweigen
tut das Ohr auf
für den inneren Ton
in allen
Dingen.*

Wie gut die Stille tut, damit kennen sich die meisten Menschen aus. Alltagserfahrungen: wenn von draußen der Baulärm stundenlang in die Wohnung dröhnt, und dann ist Feierabend, die Maschinen sind abgestellt, und die Stille legt sich über die Straße. Oder wenn die CD zu Ende ist und die letzten Takte der Musik klingen in der Stille nach. Stille Momente auch in Gesprächen zwischen zweien, die sich gut verstehen: ein Moment, in dem gerade alles gesagt ist, wo man miteinander schweigen kann.

Stille und Ruhe tun gut. Allein das ist für mich ein Grund dafür, gegen verkaufsoffene und für arbeitsfreie Sonntage zu sein: An einem Tag in der Woche liegt Ruhe in der Luft.

Viele Menschen haben ein großes Bedürfnis danach. Wer seine Ruhe haben will, muss jedoch erst einmal welche geben, sagt Sabine Zorn. Sie ist Pfarrerin im westfälischen Villigst und arbeitet in der Fortbildung für Seelsorgerinnen und Seelsorger in der evangelischen Kirche. Sie kommt in dieser Sendung mit ihren Erfahrungen zu Wort. Selber Ruhe geben:

„Das heißt, sich in eine Situation zu begeben, in der ich erst mal äußere Einflüsse abschalte. Und das könnte heißen: Türe zu machen, mich still hinsetzen und erst mal wirklich nichts tun. Dazu gibt es Orte, die das fördern und es gibt Gelegenheiten, die das auch erschweren. Und wenn man Ruhe will, erst mal welche zu geben, bedeutet, ich versuche, mir einen äußeren Rahmen dafür zu schaffen, in dem das möglich ist.“

Selber Ruhe geben und ausstrahlen - das ist leichter gesagt als getan. Sich Zeiten und Orte zu suchen, an denen ich mit mir selber alleine bin und Ruhe finde, kostet erst einmal Überwindung. Der Kalender ist doch schon voll gepackt mit Terminen und To-do-Listen. Aber man kann ja klein anfangen. Zur Ruhe kommen: das können die fünf Minuten morgens am Esstisch sein, nur die Kerze brennt im noch dunklen Raum. Oder ich gehe alleine spazieren und reagiere vielleicht mit einem freundlichen Kopfnicken, wenn mich jemand

grüßt. Aber ansonsten spreche ich niemanden an, um nicht ins Gespräch zu kommen, um einfach mit mir und meinen Gedanken alleine zu sein. Oder ich nehme mir Zeit für die Blaue Stunde, von der meine Großmutter früher immer sprach: die Zeit der Abenddämmerung. Da setzte sie sich in ihren Sessel am Fenster und schaute dem Himmel beim Dunkler-Werden zu.

Stillezeiten lassen sich vielleicht doch organisieren mitten im Alltag. Oder sie fallen einem zu.

„Manchmal krieg ich so was auch geschenkt: so unbeliebte Situationen, wie warten zu müssen, dass man irgendwo dran kommt, oder in der Schlange zu stehen. Das heißt ja nicht, dass ich jetzt dauernd mit anderen im Gespräch bin, sondern das sind so'n paar Minuten, die ich als geschenkte Zeit betrachte, in der niemand was von mir will, wo ich ruhigen Gewissens sagen kann: ich steh jetzt hier und warte auf was - in der Schlange zu stehen, Briefmarken zu kaufen in der Post, beim Arzt zu sitzen und warten, dass ich dran komme. Ähnliche Situationen: auf den Bus zu warten und mich nicht darüber zu ärgern, sondern einen Perspektivwechsel zu machen und zu sagen: das ist jetzt `nen Moment, den ich für mich habe, da kann ich meinen Gedanken nachgehen, oder kann einfach versuchen, nur jetzt da zu sein, und keiner will was und belagert mich mit irgend etwas - wenn nicht gerade das Handy bimmelt - aber kann man ja auch mal für drei Minuten abstellen.“

Die rote Ampel nicht als Zwangspause erleben, sondern als Chance, auch innerlich ab zu bremsen und bewusst zum Stehen zu kommen. Der Stau auf der A 44 als geschenkte Zeit. Auf den verspäteten Zug warten und sich nicht ärgern, sondern abschalten: Die Momente des unfreiwilligen Wartens lassen sich nicht vermeiden, wohl aber anders interpretieren - als Möglichkeiten zur Ruhe zu kommen.

Zugegeben: ich bin eher von der ungeduldigen Sorte und mir fehlt häufig die Muße, in Staus oder am Bahnsteig nicht ständig auf die Uhr zu schauen. Aber warum es nicht versuchen, in Zeiten des Wartens nicht innerlich zu explodieren, sondern zu Gelassenheit zu finden, den Tagesrhythmus nebenbei und zwischendurch zu entschleunigen.

In der christlichen Spiritualität nimmt die Stille einen breiten Raum ein. Im 3. Jahrhundert nach Christus gingen die ersten Einsiedler in die ägyptische Wüste. Die Wüstenväter suchten die Stille und Weite jenseits der lauten Städte. Um zum Wesentlichen vorzudringen, so glaubten sie, ist es notwendig, der Welt mit ihrem Lärm und aufdringlichen Einflüssen und besitzergreifenden Ansprüchen zu entfliehen. Die ersten Einsiedler des Christentums gingen in die Einöde - fern von allen Attraktionen, um nachzudenken, um zu schweigen und zu beten.

„Zu einem einsamen Mönch kamen eines Tages Besucher. Sie fragten ihn: Welchen Sinn hat das Leben in der Stille? Der Mönch war eben dabei, Wasser aus einer tiefen Zisterne zu schöpfen. Er sagte: Schaut in die Zisterne! Was seht ihr? Die Leute blickten in die tiefe Zisterne: Wir sehen nichts. Nach einer kurzen Weile forderte der Mönch seine Besucher wieder auf: Schaut in die Zisterne! Was seht ihr? Die Leute blickten wieder hinunter. Ja, jetzt sehen wir uns selber! Der Mönch sprach: Schaut, als ich vorhin Wasser schöpfte, war das Wasser unruhig. Jetzt ist das Wasser ruhig. Das ist die Erfahrung der Stille: Man sieht sich selbst!“

Stille Wasser sind tief, heißt es. Wie im Wasser liegen auch im Menschen Tiefenschichten verborgen, die sich in der Stille offenbaren. Zur Ruhe kommen und über das eigene Leben nach denken: Damit kann ich zu meine Wurzeln zurück finden, zu meinem wahren Kern, so wie Gott mich gemeint hat, als er mich geschaffen hat. Einmalig, unverwechselbar. Ganz gleich, was andere über mich denken und reden.

Stille Momente fallen einem zu. Sie lassen sich auch bewusst planen. So sind immer mehr Menschen fasziniert vom Klosterleben auf Zeit. Sie buchen Schweige-Retreats oder Meditationswochen. Sie entdecken die Klöster als Entschleunigungs- und Rückzugsorte vom Alltag.

Sabine Zorn ist neben ihrem Beruf auch Oblatin der evangelischen Schwesternschaft auf dem Schwanberg bei Würzburg. Als Oblatin hat sie sich verpflichtet, ihr Leben im Geist der Gemeinschaft zu führen, ohne dass sie selbst eine Ordensschwester ist und ihr altes Leben aufgeben hätte. Aber sie fühlt sich der Gemeinschaft in besonderer Form verbunden. Mehrmals im Jahr fährt sie für einige Tage dorthin, um mit anderen die Erfahrung der Stille zu teilen.

„Ich erlebe das als besonders kostbar, wenn Menschen sich zusammen setzen und nichts anderes zu tun als da zu sein. Also mit einander zu schweigen - in solchen Einkehrtagen zum Beispiel. Zwanzig Minuten verabredet zwischen einem Glockenklang und dem zweiten Glockenklang, nichts zu tun als da zu sein, zu sitzen, zu atmen, und gegenseitig die Stille zu schützen, die die anderen auch wollen, und da mache ich oft die Erfahrung: Es verdichtet sich. Am Anfang ist da noch so'n bisschen: man ruckelt sich zurecht und raschelt noch ein bisschen hier und da rum; natürlich muss sich mal jemand räuspern oder es knurrt jemand mit dem Magen. Das lässt sich nicht abstellen, ist auch ok, aber es kriegt wie so'n Sog so eine dichte Atmosphäre von „für sich selber was wünschen, was ich den anderen auch gönne“, und das auch zu schützen. Und das hilft dann, diese Zeit nicht ungeduldig zu werden, sondern eher zu genießen - in all dieser Hektik und dem Alltagstrubel zu sagen: hier ist nichts anderes als da zu sein.“

Da sein, den Augenblick auskosten. Sich und seine Umgebung aufmerksam wahrnehmen. Vielleicht liegt hierin ein Sinn der Stille. Im bewussten Schweigen vergeht die Zeit langsamer, und man erlebt sie intensiver.

„Und ich merke, dass mich die Geräusche von draußen je länger je mehr nicht mehr stören, sondern meine Wahrnehmung sich schärft, ich mich an manchem aber auch freuen kann - also wenn die Vögel singen, oder ich konnte für einen Moment wahr nehmen, dass die Sonne besonders intensiv schien und dann wieder das Strahlen ein bisschen weg ging, also näher dran an so einem Wahrnehmungserlebnis. Und das bezieht sich auch auf den inneren Menschen: also wahr zu nehmen: wie geht's mir denn.“

Wer bewusst die Stille sucht und meditiert, ist zunächst jedoch mit der eigenen inneren Unruhe konfrontiert. Worüber genau soll man nachdenken? Sich zu sammeln und gelassen zu werden, fällt schwer. Man kommt sich nicht unbedingt wie die in sich ruhende Lotusblüte auf dem Gartenteich vor, sondern eher wie eine Bananenplantage, in der die Affen toben.

„Das erste, was passiert ist, dass es anfängt, innen ganz unruhig zu werden. Also, ich erlebe schon, dass ich, wenn ich Aktivität von außen abstelle, es innen erst mal richtig zur Sache geht. Gedanken kommen, was ich nachher tun muss, was ich vorher versäumt hab, fang an, an Leute zu denken, die ich noch ansprechen will, an Arbeit, die zu tun ist. Und je länger es dauert, desto mehr kann ich versuchen, immer wieder auf diesen Punkt zurück zu kommen, der da heisst: nur jetzt hier zu sein mit meinem Atem, vielleicht mit einem Wort, das den Atem begleitet und das wieder geeignet ist, mich in die Gegenwart hinein zu holen, und nicht rückwärts zu denken an das, was war und nicht vorwärts zu denken, an das, was kommt, sondern nur in diesem Augenblick da zu sein. Alles andere hat später dann seine Berechtigung.“

Den Augenblick der Stille bewusst wahrnehmen. Zu solch einer inneren Präsenz zu finden, gelingt nicht immer.

„Manchmal regt's mich auch auf. Es gibt durchaus auch die Erfahrung, wenn ich so innerlich gar nicht zur Ruhe gekommen bin, oder immer wieder abgeschweift bin, dass ich denke, hättest du dich jetzt besser konzentriert oder .. was hast du falsch gemacht und da versuche ich, mir diesen Ärger ab zu gewöhnen und zu sagen: Morgen ist das nächste Mal und da habe ich wieder eine neue Chance.

Es ist eine Übung und keine Stufe, die zu erreichen ist und auf der bleibe ich dann immer, sondern es ist so'n Hin und Her, und da ist jeder Tag auch noch mal unterschiedlich.“

Das kontemplative Schweigen einzuüben, regelmäßig, an jedem Tag bewusst eine Zeit der Stille einzuplanen: das fällt vielen Menschen schwer. Warum noch einen zusätzlichen Termin von 10 oder 20 Minuten frei halten, um nichts anderes zu tun als mit sich allein zu sein? Zeit für die Stille frei zu schaufeln, scheint nicht sonderlich produktiv zu sein. Das Gegenteil aber ist der Fall. Momente der Stille setzen Kreativität und neue Kräfte frei.

Dazu ein Wort aus der Bibel.

„So spricht Gott, der Herr: Wenn ihr umkehrtet und stille bliebet, so würde euch geholfen; durch Stillesein und Hoffen würdet ihr stark sein.“

Heißt es beim Propheten Jesaja im Alten Testament (Jes 30,15). Wenn es stimmt, dass in der Ruhe die Kraft liegt, dann könnte man es doch öfter aus probieren, sich im Tageskalender solche Stille-Phasen frei zu halten.

Von Jesus wird im Neuen Testament berichtet, dass er sich alleine an einsame Stellen zurück zieht - ganz gleich, wie viele Menschen auf seine Hilfe und seinen Zuspruch warten. In der Einsamkeit findet Jesus zu sich selbst und zu Gott. Immer wieder suchen die Jünger Jesus und finden ihn allein, wie er betet. (Mk 1,35-37)

„Ich glaube, dass die Stille helfen kann, unter den ganz vielen Stimmen, die auf einen einreden, die eigenen inneren Stimmen, die Ansprüche, die von außen gestellt werden, Meinungen, die an uns heran getragen werden, unter all diesen Stimmen heraus zu finden, welches möglicherweise die Stimme Gottes sein könnte. Also die Stimme, oder der Gedanke, der mir hilft, mein Leben weiter zu leben, einen Schritt weiter zu gehen, `ne Entscheidung zu treffen, Orientierung zu finden. Und weil es so viele Stimmen sind und weil so viel Lautes dabei ist, glaube ich, kann die Stille helfen, das zu konzentrieren, danach zu fragen und genauer hinzuhören.“

Vielleicht finden Sie in diesen letzten Adventstagen Zeit für sich, die Sie in der Stille verbringen, auf dem Sofa zu Hause oder in einer geöffneten Kirche. Der Advent war früher vor allem eine Zeit des Innehaltens. Noch heute erinnern in der Adventszeit die lilafarbenen Altartücher in den Kirchen daran. Lila - das ist die Farbe der Sehnsucht und der Ferne. Wie nah bin ich eigentlich dem Licht? Oder wie fern? Wie nah ist Gott mir? Oder wie fern? Was wünsche ich mir und was fehlt mir, etwas, was ich mir nicht kaufen kann? Fragen, die sich in ernsten Momenten des Lebens stellen und die Orte und Zeiten der Ruhe brauchen. In der Stille kann ich mir über die eigenen Wünsche und Sehnsüchte klar werden und auch Gott wieder nah an mich heran kommen lassen.

Musikangaben:

Musik 1: John Sheppard: Libera nos I+II, CD Music for Compline.

Musik 2: John Sheppard: In manus tuas I, CD Music for Compline.

Musik 3: Thomas Tallis: In pace in idipsum, CD Music for Compline.

Musik 4: John Mason: Vae nobis miseris, CD Music from Magdalen.

Musik 5: John Mason: Quales sumus, CD Music from Magdalen.

Musik 6: William Byrd: Nuc dimittis, CD Music for Compline.