

Mut zur Stille

Manche stellen morgens, so wie sie aufgewacht sind, Musik an; andere - dazu gehöre ich auch - lauschen schon im Badezimmer einem Informationssender. Sie wollen wissen, was seit den Spätnachrichten des vergangenen Tages passiert ist. Wenn ich dann kurz vor sechs vom Badezimmer-Fenster aus auf unser Nachbarhaus gucke, sehe ich, dass dort schon der Fernseher läuft. Zeitungslektüre beim Frühstück ist danach für mich, wie für viele andere auch - unverzichtbare Gewohnheit, genauso wie das Radiohören auf der Fahrt zur Arbeit. Beschallung ohne Ende – eigentlich den ganzen Tag lang.

"Ich kann am besten abschalten, wenn ich Musik höre", sagen mir Jugendliche immer wieder, mit denen ich bei meiner Arbeit als Schulpastorin zu tun habe. Und diese Musik darf nicht nur, sie muss laut sein. Sich nachmittags nach Schulschluss zuzudröhnen, hat mittlerweile für viele Schülerinnen und Schüler etwas Beruhigendes. Für mich völlig unverständlich. Jeweils ungefähr dreißig Kinder versammeln sich zum Unterricht in den Klassenräumen. Die sind meistens viel zu klein und haben keine Schalldämpfung, so dass es nie richtig ruhig wird. Am Ende eines Schultages bin ich daher eher auf Stille erpicht.

Bisweilen wünsche ich mir, dass alle Stromquellen und Batterien versagen mögen und wir die Lautlosigkeit genießen und dabei wahrnehmen, was der Lärm des Tages so alles verdeckt; dass wir auf das hören, was in uns ist, was uns umtreibt und was uns wirklich angeht, und nicht immer nur Dinge wahrnehmen, die von außen auf uns einwirken und uns ganz und gar in Beschlag nehmen.

Manchmal könnte ich die Menschen früherer Zeiten beneiden, die noch nicht von den technischen Errungenschaften der Neuzeit profitierten. Bei allen Einbußen an Bequemlichkeiten, die Fortschritt und Technik uns beschert haben. Das Leben muss ungleich geruhsamer und stressfreier gewesen sein als unseres heute. Jedenfalls kam man nicht in die Versuchung, sich in jeder freien Minute Kopfhörer ins Ohr zu stopfeln und die Lautstärke des I-Phones so hoch einzustellen, dass man nichts mehr um sich herum mitbekommt. Heutzutage setzt man sich, angeblich um zu entspannen, vor den Fernseher, das Radio oder den Computer. Stille – völlige Stille - scheint unerträglich geworden zu sein.

Dabei täte sie uns gut – da bin ich ganz sicher. In der Stille reduziert sich die Wahrnehmung auf Wesentliches. In einer inneren Zwiesprache können wir das, was uns wirklich bewegt, wieder ins Bewusstsein rücken. Für religiöse Menschen ist das Gebet die Zwiesprache mit Gott. Es schafft einen klaren Kopf und hilft, so manche Entscheidung zu treffen. Ganz nebenbei tut es auch der Seele gut, mal wieder ein wenig Ruhe und Gelassenheit zu tanken.