

Stille Zeiten

In stillen Zeiten liegt Ruhe in der Luft. Am frühen Morgen, wenn die halbe Stadt noch schläft. Am Nachmittag: wenn von draußen der Baulärm stundenlang in die Wohnung gedöhnt ist, 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 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.

Viele Menschen haben ein großes Bedürfnis nach Stille und Ruhe. Wer seine Ruhe haben will, muss sie meistens jedoch erst einmal suchen und schaffen. Das geht in ein paar Minuten mitten am Tag, in denen ich alle äußeren Einflüsse abschalte.

Sich Zeiten und Orte zu suchen, an denen ich mit mir selber alleine bin und Ruhe finde, kostet Überwindung. Der Kalender ist 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 Vögel zwitschern draußen oder die Autos auf der Straße sind gedämpft zu hören. 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.

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. In der Bibel heisst es: „Wenn ihr umkehrtet und stille bliebet, so würde euch geholfen; durch Stillesein und Hoffen würdet ihr stark sein.“ (Jes 30,15) Diesen Satz sagte ausgerechnet einer der vielbeschäftigsten Männer im Alten Testament. Jesaja hieß er. Jesaja war ein Prophet, der Tag ein, Tag aus die politische und soziale Lage seines Volkes unter die Lupe nahm, einer, der es gewohnt war, vor den König und seine Beamten zu treten und ihnen die Meinung zu sagen. Und der den einfachen Leuten Hoffnung machte. Jesajas Prophetenkalender war randvoll mit Terminen.

Wenn es stimmt, dass in der Ruhe die Kraft liegt, dann könnte es sich lohnen, den Tagesrhythmus nebenbei und zwischendurch zu entschleunigen und die Stille zu suchen.