

*Das kleine Buch für zwischendurch
Stille*

*Das kleine Buch
für zwischendurch*

Stille

HERDER 

FREIBURG · BASEL · WIEN

Herausgegeben von Marlene Fritsch

Vorwort

»Reden ist Silber, Schweigen ist Gold« – die bekannte Redensart fasst etwas Wesentliches in Worte: dass Stille etwas sehr Kostbares ist. Bleibt man im Bild und schaut auf die augenblicklichen Goldpreise, dann zählt sie sogar zum Wertvollsten, das man besitzen kann. Der Grund dafür liegt vor allem darin, dass Gold so selten ist – eben wie das Schweigen.

Stille finden wir nicht einfach vor, sondern müssen sie ganz bewusst suchen. Stille meint dabei nicht nur akustische Stille, sondern vor allem die Stille und Ruhe in Kopf und Herz, das Abschalten, das Nicht-Erreichbar-Sein, das Zur-Ruhe-Kommen, auch im Geist. Oft sind es nämlich nicht unbedingt die Lärmquellen von außen, die Stille unmöglich machen, sondern die Stimmen in unseren Köpfen, die uns sagen: »Du musst noch ...« – »Du brauchst noch ...« – »Ich habe vergessen ...« Stille und Schweigen sind nicht nur kostbar, sie haben

auch sehr wohltuende Auswirkungen auf Geist und Körper.

Was gibt es daher Schöneres, als ab und zu ein »Stillevollbad« zu nehmen: einfach alles ausschalten, was berieselt, in Anspruch nimmt, lärmt. Manchmal ist es nicht leicht zu ertragen, was dann in uns laut wird. Aber ähnlich wie das Bad in der Wanne ist das »Stillevollbad« reinigend und entspannend: Es klärt unseren Geist, lässt uns auf unseren Atem und auf die Stimme unseres Herzens horchen und uns für einen Augenblick die Welt vergessen.

Mögen die folgenden Texte für Sie, liebe Leser, so etwas wie das Badesalz für Ihr Stillevollbad sein. Viel Vergnügen beim Lesen – und beim Baden.

Inhalt

1 In der Stille liegt die Kraft	9
2 Lob der Auszeit	45
3 Zu Hause in mir selbst	71
4 Schweigen und Hören	89
5 Stille genießen	121



1

*In der Stille
liegt die Kraft*



Die Kunst der Stille

Stille ist die verlorene Kunst in einer Welt aus Lärm. Morgens weckt uns das Radio, und abends, lange nachdem wir schon eingeschlafen sind, schaltet der Timer des Fernsehers den mit Sendungen vollgestopften Tag aus. Egal, ob wir im Auto fahren, im Aufzug stehen oder in einem Wartezimmer sitzen, überall umgibt uns Musik. Auf unserem Weg von der Küche ins Wohnzimmer, vom Wohnzimmer ins Bad, vom Bad in den ersten Stock lassen wir uns rundum beschallen. In jedem Bürogebäude gibt es Lautsprecheranlagen, an jeder Straßenecke hören wir irgendwelche Durchsagen. Wenn wir Sport treiben, stecken wir uns die Kopfhörer unseres MP3-Players in die Ohren. Am Strand über-tönt unser tragbarer CD-Spieler das Rauschen der Wellen. Wir umgeben uns mit Lärm und Radau, getarnt als Musik, Nachrichten und Fernsehserien. Sie sind die Barrieren unserer Seele, die uns davon abhalten, uns selbst zu hö-

ren. Was ein spiritueller Mensch im Gegensatz zur modernen Gesellschaft nicht vergessen hat, ist die Einsicht, dass der wahre Stoff unserer spirituellen Entwicklung nicht in Büchern zu finden ist, sondern in uns selbst: Er liegt in den Dingen, über die wir nachdenken, in der Kommunikation, in die wir unablässig verstrickt sind, im Ringen unserer Seele, das jeden Tag aufs Neue stattfindet. Doch solange wir nicht still werden, schweigen und lauschen, werden wir niemals verstehen, was wirklich vor sich geht – nicht einmal in uns selbst. Gerade nicht in uns selbst.

Wir fürchten uns vor der Stille, weil sie uns mit uns selbst konfrontiert. Stille ist ein äußerst bedrohlicher Teil unseres Lebens. Sie lässt uns erkennen, wovon wir besessen sind, und erinnert uns daran, was wir in uns noch nicht gelöst haben. Sie zeigt uns, was unter der Oberfläche unseres Lebens liegt, und führt uns an einen Ort, von dem es kein Entrinnen gibt, den keine Maske der Welt zu verbergen vermag, dessen Risse sich weder mit Geld noch Titeln noch

Macht kicken lassen. In der Stille sind wir allein mit uns selbst. Die Stille ist, mit anderen Worten, die beste Lehrmeisterin des Lebens. Sie zeigt uns, was wir noch werden müssen, und wie viel uns fehlt, um es zu werden. »Wo ich auch bin, bin ich das, was fehlt«, schreibt der Dichter Mark Strand ... Ein Tag ohne Stille ist ein Tag, an dem mein Selbst nicht anwesend ist. An einem solchen Tag werden wir von der Welt um uns hin- und hergeworfen und sind dem Klappern und Rattern unseres eigenen Herzens ausgeliefert. Spiritualität bedeutet, dass wir die ganze Geräuschkulisse der Welt um uns hinter uns lassen und in uns hinabsteigen, um dort Gott zu empfangen, der nicht im Sturm ist, sondern »eine Stimme verschwebenden Schweigens« (1 Könige 19,12). Das Schweigen bringt uns nicht nur in Berührung mit der Stille Gottes, sondern lehrt uns, worüber wir öffentlich zu reden haben.

Joan Chittister

Ein Platz in der Stille

Vielleicht denken wir an Stille und Einkehr als Kontrast zu unserer lärmerfüllten Welt. Wir könnten aber auch weitergehen und innere Stille und Einkehr halten, selbst wenn wir vor dem Bildschirm sitzen, in der Schule unterrichten, am Reißbrett stehen, Kunden bedienen oder in Sitzungen sind. Wir müssen darauf bedacht sein, einen Platz der Stille auf dem »Marktplatz« unseres Alltags zu bewahren, einen Ort, an dem Gott wohnen und zu uns sprechen kann. Es sollte zugleich der Ort sein, an dem wir mit allen, denen wir in der Hast unseres Alltags begegnen, sprechen und ihnen heilende Worte geben können. Ohne diesen Platz der Stille werden wir plan- und ziellos über den »Marktplatz« unseres Alltags irren. In der Stille aber kann Gott zu uns kommen und uns in allem, was wir denken, sagen oder tun, freundlich zur Seite stehen.

Henri Nouwen

Mit Vertrauen müßig sein

Ich habe mich oft gefragt, ob nicht gerade die Tage, die wir gezwungen sind, müßig zu sein, diejenigen sind, die wir in tiefster Tätigkeit verbringen? Ob nicht unser Handeln selbst, wenn es später kommt, nur der letzte Nachklang einer großen Bewegung ist, die in untätigen Tagen in uns geschieht? Jedenfalls ist es sehr wichtig, mit Vertrauen müßig zu sein, mit Hingabe, womöglich mit Freude.

Rainer Maria Rilke



Stille spüren

Sich zurückziehen können
aus dem täglichen Trubel,
der einen umgibt.

Dem eigenen Atem nachspüren,
um seiner selbst inne zu werden.

Die Stille ertragen,
die sich nach und nach einstellt,
um sie mehr und mehr auskosten
und irgendwann sogar
genießen zu können.

Christa Spilling-Nöker

