

März 2018

Liebe Freunde!

Eile, Hast und Lärm sind typische Kennzeichen unserer Zeit.

Wahrscheinlich hat es das Empfinden der Menschen, unter Zeitdruck zu stehen, immer schon gegeben. Es gibt aber objektive Zeichen, die uns die ständige Beschleunigung unserer Lebensabläufe beweist.

Denken wir nur an moderne digitale Medien, die unsere Kommunikation so beschleunigen. Verkehrsmittel werden immer schneller ebenso viele Arbeitsabläufe durch Automatisierung und damit steigen die Anforderungen in der Arbeitswelt.

Im Vergleich dazu scheint Lärm in unseren Städten eine beinahe nebensächliche Belastung zu sein.

Inne zu halten und zu uns selbst zu finden, wird immer schwieriger. Ein starkes Gegenmittel dazu ist die Stille: sie hilft, die alltäglichen Lebensabläufe zu moderieren.

Das heutige Programm über „Stille“ soll uns helfen, die Bedeutung von Stille wieder zu ergründen und Möglichkeiten auszuloten, wie wir Stille, innere Ruhe und damit Gelegenheit zur Besinnung auf unsere Gottesbeziehung finden können. Vieles wissen wir ohnedies aus Erfahrung, wir sollen es nur wieder bewusst machen.

Dazu wünsche ich Euch eine erfüllte Zeit!

Euer

Fritz Becsi

STILLE

BETRACHTUNG

Wir halten eine Minute besinnliche Stille, die vom Teamsprecher angesagt wird.

Je mehr uns der Lärm unserer Welt, unsere Schnelllebigkeit der Zeit, die ständige Erreichbarkeit belasten und die immer komplexeren Anforderungen unseres Lebens in immer kürzerer Zeit erledigt werden müssen, umso mehr spüren wir die dringende Notwendigkeit erholsamer Stille. Damit ist nicht nur eine akustische Leere, ein „Fehlen von Worten“ gemeint, sondern was wir uns ersehnen, ist eine „Leere in Fülle“.

Es gibt vielerlei Lärm. Aber es gibt nur eine Stille.

Kurt Tucholsky

Früher oder später spüren wir, dass es nicht die äußerliche, sondern vor allem die innere Stille ist, die zur Ruhe führt; nach der wir uns sehnen. Denn unsere Seele braucht Ruhe sozusagen als Nahrungsmittel.

So eine Stille ermöglicht uns ein Wachen, das weit mehr ist als bloßes Wachsein. Wachen ist Hellhörigkeit, ein Hinhorchen, für das die Stille nicht nur Voraussetzung, sondern Inhalt ist. Wer wirklich wacht, horcht auf die Stille selbst und schaudert möglicherweise. Dieses einsame Gefühl des Schauderns ist für manche zunächst nicht leicht zu ertragen.

Wir schaudern, weil wir in der Stille Gott hören. Wir schaudern, weil wir dann spüren, dass wir Gott angehören. Ein solches Angehören ist immer gegenseitig und man könnte sich danach sehnen, in der Stille Gott zu „besitzen“ – wenn auch nur „*ein Lächeln lang*“ - wie Rainer Maria Rilke sagt.

Bevor Stille eintritt, müssen wir in unserem Handeln innehalten. Ein Handeln ohne Innehalten und Aufmerken ist ein verwirrtes Handeln. Es führt zu nichts. Andererseits ist ein Aufmerken ohne Handeln fruchtlos.

Meistens aber hängt es schon am Innehalten, wir halten nicht genügend inne. Wir hasten und eilen und versäumen dabei die Gelegenheit. Um wirklich die Gelegenheit wahrzunehmen, müssen wir innehalten.

Innehalten und Stille sind etwas Besonderes. Wenn uns Stille in einer ungeduldigen, ängstlichen Erwartung umgibt, oft mitten unter Menschen, kann sie sehr bedrückend werden. Man nennt das „Vereinsamung“ und diese kann sich zur eisigen Totenstille steigern. Im

Gegensatz dazu gibt es die fruchtbare Stille in der Einsamkeit: so können wir uns die Einsamkeit der Einsiedler und Mönche vorstellen.

Diese Menschen müssen besonders gut wissen, wie wichtig Stille für uns Menschen ist, insbesondere als Voraussetzung für die Meditation.

Meditative Stille ist nie verlorene Zeit. Sie hilft, uns ganz auf Gott hin auszurichten und uns ihm in Liebe zuzuwenden.

AUS DER STILLE KOMMT DIE KRAFT

Wenn wir uns bewusst auf Stille einlassen, vielleicht in einer Meditation, breitet sich innere Ruhe aus, Wärme, Geborgenheit. Diese Stille erleben wir dann als Stille zur Lebendigkeit (Spiritualität). Aus einer solchen Stille kommt das schöpferische Wort Gottes, von dem es im Johannesevangelium heißt:

„Im Anfang war das Wort (Logos) und das Wort war bei Gott. Im Anfang war es bei Gott. Alles ist durch das Wort geworden und ohne das Wort wurde nichts, was geworden ist. In ihm war das Leben.“

Joh 1,1-4a

Vor diesem entscheidenden Wort Gottes war folglich das „Nichts“ und die absolute Stille. Aus dieser kreativen Stille kam das schöpferische Wort.

Von Jesus wird im Evangelium oft berichtet, dass er die Stille und Einsamkeit gesucht hat.

Überlegen wir kurz: Welche Stellen der Evangelien berichten davon, dass Jesus die Stille aufgesucht hat?

(Zum Beispiel Mk 1,35 Mk 6, 45-46 Lk, 4,42 Lk, 6,12 Lk 9,18 Mt 4,1f Joh 6,15)

Auch die Musik lebt förmlich von stillen Pausen. In Konzerten suchen Dirigenten oft spürbar nach dem Verklingen des letzten Taktes – leider oft vergeblich - ein paar Augenblicke der Stille bevor der Applaus einsetzt.

Der Dirigent Herbert Blomstedt sagte einmal pointiert: *„Das Wichtigste in der Musik ist die Stille vor- und nachher“*. Nur durch stilles Innehalten wird das Gehörte zu einem vertieften Eindruck. Die äußere Stille verstärkt den inneren Eindruck.

In der vollkommenen Stille hört man die ganze Welt

Kurt Tucholsky

Der in Namibia aufgewachsene Afrikanist Henning Melber, schildert sehr beeindruckend die dort erlebte Stille, die man in einem Land mit 800.000 km² und nur 2 Millionen Einwohnern beeindruckend spüren kann. Er sagt: *„In diesem Land ist es so still, dass es vor Stille vibriert: Stille lässt sich hören“*.

Ein gutes literarisches Beispiel, wie wesentlich die Dimension der Stille für den Menschen ist, gibt Emanuel Schikaneder in seinem Libretto der „Zauberflöte“: Die erste Prüfung des Tamino im ‚Tempel der Wahrheit‘ ist **Stillschweigen**:

„Auch dir, Prinz, liegen die Götter ein heilsames Stillschweigen auf; ohne dieses seid ihr beide (Anm.: Tamino und Papageno) verloren. Du wirst Pamina sehen, aber nie sie sprechen dürfen; dies ist der Anfang eurer Prüfungszeit.“

Im Libretto der Zauberflöte kommt übrigens „still, Stille, und Stillschweigen“ insgesamt 31-mal vor.

Manche halten Stille mit sich und um sich nicht aus, so wie Papageno. Hingegen haben viele Heilige sie bewusst gesucht. Anselm von Canterbury sagte einmal: *„Pausen der Stille in meinem Leben – ich brauche sie. Sie helfen mir Kräfte zu sammeln, mich auf das Wesentliche zu besinnen, zu mir selbst und zu Gott zu finden.“*

In diesem Sinne ist Stille nicht Leere, sondern Begegnung mit einem Geheimnis, einem Mysterium. Wenn Gefühle wie Schmerz oder Glück überwältigend werden, werden wir still, - sprachlos. Das griechische Wort „mystiko“ (μυστικό) heißt Geheimnis und steckt in unserem Lehnwort Mysterium. Mystiko ist von griechisch ‚myein‘ abgeleitet, das bedeutet „still bleiben“ oder „den Mund halten“ und wir verstehen so einen tiefgründigen Zusammenhang zwischen Stille und Geheimnis.

Ein Mysterium, ein Geheimnis ist keine Leere, sondern beinhaltet jene unfassbare Präsenz Gottes – dem Unbegreiflichen, die uns anrührt, uns überwältigt, sprachlos macht und uns dabei Sinn erschließt. Die uralte Frage des Menschen nach Sinn wird nur mittels der Spannung zwischen Wort (Sprache) und Schweigen (Sprachlosigkeit) aufrechterhalten. Bricht diese Spannung, zerbricht auch der Sinn und damit das Verstehen unserer Wirklichkeit.

Die richtig verstandene Stille ist also nicht Stillschweigen zu allem und jedem, auch z. B. angesichts von Ungerechtigkeit und sozialem Missstand. Im Gegenteil:

- hier hat der Christ die eindeutige Verpflichtung laut aufzutreten - auf der Seite der Bedrängten und gegen soziale Ungerechtigkeit.
- Hier schöpft der Christ aus der Stille der Mystik Kraft und Kampfgeist.
- Hier darf der Christ die Inspiration des Heiligen Geistes erwarten.

Das Schwingen zwischen Stille und Wort, Begegnung und Zurückziehen ist in ausgewogener, guter Balance Voraussetzung für eine starke Persönlichkeit.

Jeder echte Dialog ist Austausch von **Wort** und **Schweigen** und darin **Verstehen**.

Wort, Schweigen und darin Verstehen ergeben zusammen die Sphäre des **Sinns**. Wort, Schweigen und Verstehen sind miteinander verbunden. Das Wort Gottes, das aus der Stille kommt, ist ja auch an jemanden gerichtet, der das Wort versteht und es annimmt. Aber bedenken wir: die Welt der Worte ist in der Welt der Stille enthalten. Wie ein Staubkorn!

Auch bei Exerzitien dürfen Zeiten der Stille zur Einstellung auf die innere Ruhe und zur Sammlung des eigene Selbst nicht fehlen.

Ein Gleichnis erläutert das:

Ein Mönch wurde von Fremden gefragt, warum er ein Leben in der Abgeschiedenheit führe. Er saß grade am Rand eines Brunnens und hatte einen Eimer Wasser geschöpft. Er bat die

Fremden in den Brunnen zu sehen und zu beschreiben was sie erkennen können. Sie blickten in den Brunnen und konnten nichts sehen. Nach einer Weile bat er sie abermals in den Brunnen zu sehen und sie sagten: "Wir können uns selbst sehen!" "So ist es mit der Stille" sagte der Mönch. "Wenn alles zur Ruhe gekommen ist, findest du dich selbst."

Und der Ehemalige Generalsekretär der Vereinten Nationen, Dag Hammarskjöld beschreibt die Reise in die innere Stille bildhaft so:

Ich beginne die Reise nach innen. Ich reise in mich hinein, zum innersten Kern meines Seins, wo DU wohnst. An diesem tiefsten Punkt meines Wesens bist DU immer schon vor mir da, schaffst, belebst, stärkst ohne Unterlass meine ganze Person.

STILLE ÜBEN UND PFLEGEN

Das heutige Programm soll uns zu einer (vielleicht) neuen Gewohnheit in unserem Alltag verführen, nämlich die **bewusst erlebte Stille** in unseren Tagesablauf einzubauen und sie zu genießen. Wenn wir lernen, uns immer wieder Zeiten der Stille zu gönnen, profitieren wir vielfach: Wir gewinnen innere Ruhe, dringen in das Mysterium und den Sinn des Lebens ein und verstehen immer mehr das Wesen Gottes: in der Stille können wir ihn spüren, Gott kommt ja in der Stille und wir können mit ihm Zwiegespräch halten. Diese Zeit der Stille müssen wir uns gönnen und womöglich zu einem regelmäßigen Ritual machen, einem Ritual, in dem eben auch das Beten seinen Platz haben kann. Je mehr wir darin Übung haben, umso leichter finden wir auch die positive, für uns so unerschöpflich reiche Stille. Sie kann uns -wie ich im Programm der „Fünf Finger“ im Juni 2016 beim Mittelfinger als Hilfe erläutert habe auch zum Meditieren leiten. Meditieren heißt ja: die Mitte finden. Regelmäßig 10 bis 20 Minuten Zeit ganz für sich nehmen: durch Gehen kommt man zum Beispiel zur Ruhe, auch einen stillen Platz suchen; entspannen und bewusst atmen; das führt uns leicht in die Meditation, den Weg zu unserer Mitte. Das ruhige Atmen lässt uns langsam spüren: „es ist gut, dass ich da bin“.

Wenn alles still ist, geschieht am meisten.

Sören Kirkegaard

SCHLUSSGEBET

Herr
lehre mich
in der Stille
deiner Gegenwart
das Geheimnis zu verstehen,
dass ich bin.
Und dass ich bin
durch dich
und vor dir
und für dich.

Romano Guardini