

Wien, im November 2020

Liebe Teamverantwortliche!

Das vorliegende Programm zum Thema

### STILLE

habe ich schon vor längerer Zeit ausgearbeitet. Durch die Coronapandemie hat es aber offensichtlich neue Aktualität bekommen – und zwar in recht unterschiedlicher Weise. Für die einen ist es in ihrem Leben belastend still geworden, dadurch, dass Sozialkontakte reduziert werden mussten; so waren etwa Besuche in Altenheimen und Krankenhäusern zeitweise untersagt und Kontakte von Großeltern mit ihren Enkelkindern nur in sehr eingeschränktem Umfang möglich. Andere hatten durch das Zusammentreffen von Homeoffice und Homeschooling eine hohe Belastung zu bewältigen, die es ihnen nahezu unmöglich machte, auch nur ein Minimum an Zeiten der Stille in ihrem Tagesablauf unter zu bringen.

In der „Job und Business“ Beilage des „Kurier“ bin ich auf einen Artikel mit dem Titel „Manche mögen’s laut“ gestoßen:

Ein Sounddesigner, der vor allem Klänge der Natur speichert, und sie seinen Hörern zur Entspannung zur Verfügung stellt, bekam mehrere Anfragen von Hörern, die ihn ersuchten Bürogeräusche zu simulieren. Zunächst hielt er es für einen Scherz – wer sollte schon statt dem Rauschen eines Wasserfalls lieber den Druckergeräuschen zur Beruhigung zuhören wollen – und ignorierte diese Anfragen; bis sie in der Coronazeit immer öfter eintrafen. So schuf er ein Tool, mit dem man am Computer das Klicken der Computertastatur, das Ticken einer Uhr oder das Brummen der Klimaanlage hören konnte. Von Ende März bis heute haben sich 266 000 Menschen von diesem virtuellen Bürosound berieseln lassen!

Halten wir etwa Stille nicht mehr aus?

In dem Beitrag des „Kurier“ ist auch folgender Text zu finden:

Experten gehen davon aus, dass wir an einem Tag mehr Information konsumieren, als ein Mensch im Mittelalter in seinem ganzen Leben. Warum also nicht einmal ausprobieren in Stille zu arbeiten, zu kochen, zusammen zu räumen oder gar nur zu sitzen. Einfach neugierig sein: Was passiert, wenn alles herum still ist? Was tut der Geist? Wie geht man mit den eigenen Gedanken um? Nimmt man eine Haltung des Beobachtens ein, bringt das nach etwas Übung Ruhe und Frieden in den Geist. Ein Effekt kann mehr Entspannung sein, wie man es auch aus der Meditation kennt.

Soweit die Überlegungen und Anregungen von Seiten der Wirtschaft. Mein Ansatz war mehr ein meditativ religiöser. Aber ich habe es spannend gefunden, dass sich hier zwei Welten treffen, von denen man eher glaubt, dass sie zunächst gar nichts miteinander zu tun haben.

Ich wünsche Euch einen fruchtbaren Teamabend mit anregenden Gesprächen und vielleicht auch ein paar Momenten der Stille.

Lieben Gruß Felix Kaltenböck

<b>VON DER BEDEUTUNG DER STILLE</b>
-------------------------------------

**Zum Beginn: „Stille lass mich finden“**

Stille lass mich finden, Gott, bei dir.  
Atem holen will ich, ausruhn hier.  
Voller Unrast ist das Herz in mir,  
bis es Frieden findet, Gott, in dir.

Lassen will ich Hast und Eile,  
die mein Tagewerk bestimmen,  
die mich ständig weiterrücken.  
Innehalten will ich, rasten.

Will vergessen, was die Augen,  
was die Sinne überflutet,  
diese Gier: Das muss ich sehen.  
Ruhem sollen meine Augen.

Lassen will ich alles Laute,  
das Gerede und Getöse,  
das Geschrei und das Gelärme.  
Schließen will ich Mund und Ohren.

Will vergessen meine Sorgen:  
Was ist heute und was wird morgen?  
Ich bin ja bei dir geborgen,  
du wirst allzeit für mich sorgen.

Stille lass mich finden, Gott, bei dir.  
Atem holen will ich, ausruhn hier.  
Voller Unrast ist das Herz in mir,  
bis es Frieden findet, Gott, in dir.

*(Lothar Zenetti)*

Der hl. Franz von Sales rät seinen frommen Seelen, über den Sonntag hinaus sich jeden Tag eine halbe Stunde zu besinnen und bewusst auf Gott zu horchen. „Außer“ - so sagt er dann - „außer sie haben sehr viel zu tun, dann ist nicht eine halbe, sondern eine ganze Stunde notwendig.“ Das entspricht übrigens in etwa der modernen Management-Beratung, die den stressgeplagten und überarbeiteten Managern folgendes rät: „Sollten sie vor lauter Arbeit keine Zeit mehr haben, nicht einmal zum Essen, und nicht

mehr wissen, ob sie das oder jenes zuerst tun sollen, dann machen sie am besten ein paar Tage Urlaub.“

Natürlich funktioniert dieses Antistressprogramm nicht immer, nicht einmal bei Jesus und seinen Apostel - wie die Stelle im Markusevangelium zeigt, über die wir heute gemeinsam nachdenken wollen. Das Anliegen ist aber trotzdem berechtigt: „Kommt mit an einen einsamen Ort und ruht ein wenig aus.“

*Den Text des Evangeliums für alle Teammitglieder kopiert bereitstellen. Zunächst laut vorlesen (lassen), dann eine Zeit der Stille vorsehen, in der sich die Teilnehmer persönlich Gedanken dazu machen können. Darauf hinweisen, dass es besonders um den fett gedruckten Vers gehen soll.*

**Aus dem Mk-Evangelium (6,30-34):**

Die Apostel versammelten sich wieder bei Jesus und berichteten ihm alles, was sie getan und gelehrt hatten. Da sagte er zu ihnen:

**Kommt mit an einen einsamen Ort, wo wir allein sind, und ruht ein wenig aus.**

Denn sie fanden nicht einmal Zeit zum Essen, so zahlreich waren die Leute, die kamen und gingen. Sie fuhren also mit dem Boot in eine einsame Gegend, um allein zu sein.

Aber man sah sie abfahren, und viele erfuhren davon; sie liefen zu Fuß aus allen Städten dorthin und kamen noch vor ihnen an.

Als er ausstieg und die vielen Menschen sah, hatte er Mitleid mit ihnen; denn sie waren wie Schafe, die keinen Hirten haben. Und er lehrte sie lange.

*Nach der Zeit des persönlichen Nachdenkens einladen zum Gespräch miteinander. Vielleicht sind auch Fragen hilfreich:  
Wie geht es mir im Alltag mit Zeiten der Stille?  
Was macht es mir schwer Zeiten der Stille einzuhalten?  
Habe ich das Bedürfnis nach solchen Zeiten in meinem Tagesablauf?*

**Text zur Besinnung:**

Auch die Apostel kennen diesen Zustand:  
ein Kommen und Gehen von Leuten  
die alle etwas von einem wollen –  
nicht einmal Zeit zum Essen

Verausgibt, leer bleibe ich zurück  
Jesus findet mich.  
Ich höre sein: „Komm!“

Kann ich mich losreißen  
das Boot besteigen  
ein Ufer zurücklassen  
wenigstens für eine kurze Zeit  
ruhen bei IHM –  
bis mich die Erwartungen  
der Menschen wieder einholen

Wo liegt meine Insel?

Ich suche sie –  
weil ich DICH suche.

(nach Sr. Charis Doepgen OSB)

➤ *Es folgt nun ein „Informationsteil“, der die Gedanken des gemeinsamen Gesprächs weiterführt und zusammenfasst. Diesen Abschnitt kann der Teamverantwortliche selbst vortragen oder abschnittsweise vorlesen lassen.*

### **3 Säulen gelingenden Lebens:**

Der „einsame“ Ort:

Zu den Jüngern, die zu ihm zurückkehren, sagt Jesus: **"Kommt mit an einen einsamen Ort und ruht ein wenig aus."** Vielleicht ist das, für uns Menschen des 21. Jahrhunderts, der wichtigste Satz dieser Evangelienstelle.

Dazu eine kleine Legende:

*Der Apostel Johannes spielte gerne mit einem zahmen Rebhuhn. Ein Jäger, der ihn besuchte, konnte nicht verstehen, dass ein Mann seiner Qualität dafür Zeit vergeude. "Warum vertust du deine Zeit durch nutzlose Spielereien mit einem Tier?" fragte er den Apostel. Johannes war darüber verwundert und antwortete mit einer Gegenfrage: "Warum ist der Bogen in deiner Hand nicht gespannt?" - "Weil er seine Spannkraft verlieren würde, wenn er immer gespannt wäre. Wenn ich dann einen Pfeil abschießen möchte, hätte er keine Kraft mehr", war die Antwort. Und die Schlussfolgerung des Apostels: "Siehst du, so geht es mir auch. Wenn ich mich nicht von Zeit zu Zeit entspanne und einfach spiele, habe ich keine Kraft mehr, zu tun, was notwendig ist und das den ganzen Einsatz meiner Kräfte fordert."*

Als Mensch brauche ich diese Momente der Ruhe. Ich brauche "Oasen", wo ich ausruhen kann, um zu mir selber kommen zu können. Bei aller Notwendigkeit, uns anzustrengen (im Beruf, in Beziehungen, auch im Glauben und in der Verkündigung): Wir können nicht immer angespannt sein, dann würden wir unsere Spannkraft verlieren. Wir brauchen den Rhythmus von Arbeit und Entspannung, von Einsatz und Ruhe.

### Der Wert der Stille:

Ohne Stille als lebendigem Gegenpol zu unserer Aktivität und Kommunikation verstummt das Leben. Ohne Schweigen verlieren die Worte an Gewicht, es gibt dann nur noch Wortgetöse und Wortdurchfall. Ohne den Resonanzraum der Stille hat das Leben keinen Klang. Ohne die Stille trifft der Mensch nicht den richtigen Ton.

Wir stehen unter der Diktatur der Nützlichkeit, des Zwecks, der Rationalität, der Wirtschaftlichkeit und des Gesundheitswahns. Der Mensch verliert die heilsamen Gegenkräfte gegen eine überall sich einnistende ökonomisch-funktionale Sicht des Lebens, in der nur zählt, ob etwas nützlich, zweckmäßig, vernünftig und gesund ist.

Der Mensch, der diesen Anforderungen nicht genügt gilt als überflüssig und steht der Entwicklung unserer Gesellschaft nur unnötig im Weg: wenn er nicht arbeitet, nicht kauft, nicht erlebt, nicht genug weiß, krank ist oder die falschen Gene hat: es sind das die zu teuren Alten, die störenden Behinderten, die Langzeitarbeitslosen, nicht zuletzt Kinder, welche in der Lebensplanung von Männern und Frauen zunehmend stören.

Für sie und füreinander hat man dann immer weniger über, weil man in der ohnehin immer zu knappen Zeit damit beschäftigt ist, sich um maximales Glück und für ein Leben ohne Sorgen und Leid zu kümmern.

### Die neue Nachdenklichkeit:

Zukunftsforscher rufen zu einer »neuen Nachdenklichkeit« auf und formulieren zehn kulturelle Gebote für den geplagten Zeitgenossen:

*Ein Ausdruck dieser 10 Gebote liegt bei und kann am Ende allen ausgeteilt werden!*

Bleib nicht dauernd dran!  
Schalte auch einmal ab!  
Laufe nicht dem Trend hinterher!  
Kaufe nur, was du wirklich brauchst!  
Verwechsle Lebensstandard nicht mit Lebensqualität!  
Tue nicht alles gleichzeitig!  
Genieße in Maßen!  
Versuche nie, alle deine Träume wahr zu machen!  
Beachte bei allem die Auswirkung auf die kommende Generation!  
Und schließlich: Es gibt nichts Gutes, außer man tut es!

Aber wo soll die »neue Nachdenklichkeit« herkommen, wenn es keine Unterbrechungen, kein Innehalten und keine Stille gibt? Um solche Notwendenden Gebote auszuführen, braucht es einen lebendigen Gegenpol der Sammlung, einen Weg vom Machen zum Sein, von der linear verlaufenden, messbaren und verrechenbaren Zeit zur Ewigkeit, es bedarf des Geschmacks der Unendlichkeit. Es braucht die Zuwendung zum Urgrund, den wir Christen Gott nennen. Das alles aber ist der Weg der Stille. »Rückkehr zur Wurzel heißt Stille« (Laotse).

Wir haben diesen Rhythmus sogar vorgegeben im Wechsel von Werktagen und Sonntag, von Arbeitstagen und Ruhetagen. Der Sonntag stellt gewissermaßen die Lunge dar, die uns atmen lässt; die Entspannungszeit, in der wir durchatmen können und uns besinnen können auf das Wesentliche.

Und auch die Urlaubszeit ist eine solche Zeit im Jahr, in der wir auftanken sollen; wo wir entspannen können, um neue Spannkraft zu erhalten. Ich glaube, dass der, der sich überhaupt nicht entspannen kann, der sich nicht auch einmal freinimmt, in Gefahr ist, wie ein immer gespannter Bogen leicht spröde zu werden und im Umgang ungenießbar wird!

Damit aber ist dieses Evangelium eine gute Zusammenfassung für ein christliches Leben in der Nachfolge Jesu und seiner Apostel - und es ist in diesem Sinne keines, das mir Lasten auflegt, sondern das mich entlasten kann:

Denn christliches Leben wird hier nicht als Hochleistungssport gesehen, als Aneinanderreihung von Höchstleistungen - sondern als eine gesunde Balance zwischen Geben und Empfangen, zwischen Einsatz und Ruhe, zwischen Hinausgehen und Heimkehren, zwischen Aus-Sich-Herausgehen und In-sich-Ruhen.

### **Zum Abschluss: „Schale nicht Kanal“**

„Wenn du vernünftig bist,  
erweise dich als Schale und nicht als ein Kanal,  
der fast gleichzeitig empfängt und weitergibt,  
während die Schale wartet, bis sie erfüllt ist.  
Auf diese Weise gibt sie das,  
was bei ihr überfließt...  
Lerne auch du, nur aus der Fülle auszugießen,  
und habe nicht den Wunsch,  
freigebiger zu sein als Gott.  
Die Schale schämt sich nicht,  
dass sie nicht überströmender ist als die Quelle.  
Wenn du mit dir selber schlecht umgehst,  
wem bist du dann gut?“

(Bernhard von Clairvaux)

Zehn kulturelle Gebote für den geplagten Zeitgenossen

Bleib nicht dauernd dran!

Schalte auch einmal ab!

Laufe nicht dem Trend hinterher!

Kaufe nur, was du wirklich brauchst!

Verwechsle Lebensstandard nicht mit Lebensqualität!

Tue nicht alles gleichzeitig!

Genieße in Maßen!

Versuche nie, alle deine Träume wahr zu machen!

Beachte bei allem die Auswirkung auf die kommende  
Generation!

Und schließlich: Es gibt nichts Gutes, außer man tut es!