

EINÜBUNG UND WEISUNG

Mut zur Stille – eine vergessene Lebenshaltung¹

Der gegenwärtige Mensch ist eine einzige Übertreibung. Er wuchert. Er greift in alle Richtungen. Er will das Äußerste und erreicht doch nicht das Innerste. Nicht nur der modern-übertriebene Lebensstil der Reizüberflutung und des Infosmogs verursacht dies. Ebenso die gesellschaftliche Grundausrichtung, die die Sinnfindung für Fortschritt und Wachstum opfert, fordert und befördert die zunehmende Orientierungslosigkeit. Steigende Anforderungen der multimedialen Beschleunigungsgesellschaft führen zu krankmachenden Dauerbelastungen. Chronische Überspannungen sind an der Tagesordnung. Unser Leben ist oft wie ein vollgestopfter Koffer, der aus den Nähten zu platzen droht. Äußerlich wächst der Aktionsraum des Menschen, doch innerlich scheint er zu schrumpfen. Er weiß mit sich nichts mehr so recht anzufangen. Er entgleitet sich in den zahlreichen Optionen. Es gibt für ihn keine sammelnde Mitte mehr, alles zerfließt im Vielen und Amorphen. Die Fliehkräfte lassen im Inneren eine Leere entstehen, das »innere Ausland«, zu dem immer weniger Menschen einen lebendigen Kontakt haben.

Das flüchtige Ich

In einem Gedicht des jungen Thomas Brasch² drückt sich ein weitverbreitetes Lebensgefühl aus. Aus ihm sprechen: Verlustangst, Bindungsangst, Überdruss, schwache Belastbarkeit, Nichtbleibenkönnen und Nichtaushaltenkönnen:

*Was ich habe, will ich nicht verlieren, aber
wo ich bin, will ich nicht bleiben, aber
die ich liebe, will ich nicht verlassen, aber
die ich kenne, will ich nicht mehr sehen, aber
wo ich lebe, da will ich nicht sterben, aber
wo ich sterbe, da will ich nicht hin:
Bleiben will ich, wo ich nie gewesen bin.*

¹ Der hier vorgelegte Beitrag ist ein gekürzter u. überarb. Auszug aus dem Buch des Autors, das Anfang 2006 erschienen ist: *Gott suchen – Mensch werden. Vom Mehrwert des Christseins*. Freiburg, Basel, Wien: Herder (ISBN 3-451-28917-2). Dort finden sich auch praktische Hinweise zur Einübung der täglichen Stille.

² Thomas Brasch (1945–2001), Sohn dt.-jüd. Emigranten (1947 Rückkehr der Familie in die spätere DDR), übersiedelt 1976 in die Bundesrepublik. Der Titel der Gedichtsammlung lautet bezeichnenderweise *Kargo. 32. Versuch, auf einem untergehenden Schiff aus der eigenen Haut zu kommen*. Frankfurt: Suhrkamp 1977; zit. n. F.-J. Bode, *Beginn eines Abenteuers. Gedanken zur Priesterausbildung nach Johannes 1,35–51*, in: K. Hillenbrand/H. Niederschlag (Hrsg.), *Glaube und Gemeinschaft*. Festschrift für P.-W. Scheele. Würzburg 2000, 263–273; hier 268.

Das „Ich“ ist der ständige Dreh- und Angelpunkt in einem Leben mit vielen „Aber“. Das „Aber“ jedoch mündet in den paradoxen Satz: „Bleiben will ich, wo ich nie gewesen bin.“ Darin zeigt sich eine Suche nach Halt in einer Ungeborgenheit, der man entfliehen und in der man doch zugleich bleiben will. Der Mensch ist ein verunsicherter Pilger ohne Ziel geworden. Im Wirtschafts- und Soziologendeutsch: Er ist flexibel, mobil und global. Er sucht und jagt. Er übertreibt. Es fehlt die Mitte. Sie kann er nicht finden. Sie *will* er möglicherweise gar nicht finden!

Der abgründige Seher-Philosoph *Friedrich Nietzsche* hat die nihilistische Grundtendenz und die um sich greifenden Absurditätsgefühle früh benannt, die zunehmend das Klima unserer Gesellschaft bestimmen. Trifft er nicht in seinen „Unzeitgemäßen Betrachtungen“ sehr genau den Punkt?

„Wir wissen es alle in einzelnen Augenblicken, wie die weitläufigsten Anstalten unseres Lebens nur gemacht werden, um vor unserer eigentlichen Aufgabe zu fliehen, wie wir gerne irgendwo unser Haupt verstecken möchten, als ob uns dort unser hundertäugiges Gewissen nicht erhaschen könnte, wie wir unser Herz an den Staat, den Geldgewinn, die Geselligkeit oder die Wissenschaft hastig wegschenken, bloß um es nicht mehr zu besitzen, wie wir selbst der schweren Tagesarbeit hitziger und besinnungsloser frönen, als nötig wäre, um zu leben: ... Allgemein ist die Hast, *weil jeder auf der Flucht vor sich selbst ist*; allgemein auch das scheue Verbergen dieser Hast, weil man zufrieden scheinen will und die scharfsichtigeren Zuschauer über sein Elend täuschen möchte; allgemein das Bedürfnis nach neuen klingelnden Wort-Schellen, mit denen behängt das Leben etwas Lärmend-Festliches bekommen soll (...). Es geht geisterhaft um uns zu, jeder Augenblick des Lebens will uns etwas sagen, aber wir wollen diese Geisterstimme nicht hören. Wir fürchten uns, wenn wir allein und stille sind, daß uns etwas in das Ohr geraunt werde, und so hassen wir die Stille und betäuben uns durch Geselligkeit.“³

Die von Nietzsche beschriebenen Ausweichtendenzen sind überall zu verspüren. Es scheint, als ob das von ihm wahrgenommene Verglühen eines allgemein ausrichtenden Sinnhorizontes als Unruhe unter unsere Haut gegangen sei.

Gegenpol lebendige Stille

Ohne Stille als lebendigen Gegenpol zu unserer Aktivität und Kommunikation verstummt das Leben. Ohne Schweigen verlieren die Worte an Gewicht, gibt es nur noch Wortgeklingel. Ohne den Resonanzraum der Stille hat das Leben keinen Klang. Wir stehen unter der Diktatur der Nützlichkeit, der Zwecke, der Rationalität, der Wirtschaftlichkeit und des Gesundheitswahns. Der Mensch verliert die heilsamen Gegenkräfte gegen eine überall sich einnistende ökonomisch-funktionale Sicht des menschlichen Lebens, in der der Mensch überflüssig wird, wenn er nicht arbeitet, kauft, erlebt, genug weiß, die falschen Gene hat. Die unterschwellige Klage ist zu vernehmen: über die zu teuren Sterbenden, die in neodarwinistischen Konzepten stö-

³ F. Nietzsche, *Unzeitgemäße Betrachtungen*, 3. Stück: Schopenhauer als Erzieher. Hrsg. von K. Schlechta. München, Wien 1980 (Friedrich Nietzsche. Werke in sechs Bänden; 1), 325f. [Herv.d.Verf.].

renden Behinderten, die Langzeitarbeitslosen, nicht zuletzt Kinder, welche das Life-design von Männern und Frauen zunehmend stören, weil sie mit der Optimierung maximalen leidfreien Glücks in knapper Zeit beschäftigt sind, so dass sie füreinander und für Kinder immer weniger im energetischen Sinn »übrig« haben. Zukunftsforscher rufen zu einer „neuen Nachdenklichkeit“ auf und formulieren 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!⁴

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. Das alles aber ist der Weg der Stille. „Rückkehr zur Wurzel heißt Stille“ (Laotse).⁵ Sie ist eine Kraft, die sich dem Grund des Daseins zuwendet und für eine Verwurzelung des Lebens sorgt.

Vernunft und Körperkult

Der Mensch ist ein lebendiges Balancegefüge. Er braucht nicht nur eine emotionale Balance, er benötigt sie auch physisch-körperlich sowie intellektuell und spirituell. Diese Balancefelder scheinen immer mehr aus dem Gefüge zu geraten.

Die Vernunft rationalisiert und instrumentalisiert nur noch. Sie ist schnell geneigt, nur das Verstehbare für gültig zu erklären. Darüber hinaus scheint für manchen Zeitgenossen rational und real eins zu sein. Ist das Irrationale weniger real? Ist es nicht manchmal realer, als uns lieb ist? Die Vernunft rechnet nicht mehr damit, dass es vernünftig ist, über die Vernunft und das Verstehen hinauszugehen. In dialektischer Abwehr steht dem ein neuer Irrationalismus gegenüber, der aus der Enttäuschung über die Versprechungen der aufklärerischen Vernunft neue Wirklichkeitsräume erschließen möchte. Vernunftgeleitete Rückfragen werden mit dem Hinweis auf eigene Erfahrungen abgewiesen. Hinter beiden Tendenzen steckt eine Geistvergessenheit der

⁴ Vgl. Horst W. Opaschowski, Zukunftsforscher u. Politikberater (*1941), zit. n. J. Wanke, *Pastoral im Zeitalter der Gottvergessenheit*, in: In vinculo communionis: Referate und Predigten der Tage der Pastoralen Dienste der Erzdiözese Freiburg 2001, 75.

⁵ Laotse, *Tao te king. Das Buch des Alten vom Sinn und Leben*. Regensburg 1957, 56.

Vernunft bzw. die falsche These, Vernunft und Geist seien identisch. Der Geist des Menschen ist von seinem Wesen her Offenheit und Überschritt auf Alles hin. Von ihm gilt, was *Augustinus* sagt: „Nicht einmal ich selbst fasse das Ganze, das ich bin. Also ist der Geist zu eng, um sich selbst zu enthalten, so daß irgendwo sonst sein muß, was er selbst nicht fasst? Etwas außerhalb seiner und nicht in ihm?“⁶ Die Vernunft ist nur ein Part des geistigen Vollzugs des Menschen. Wo wären sonst der Tanz, der Humor oder die Musik, die zahlreichen anderen Künste zuzuordnen? Sie bleibt nur Vernunft, wenn sie sich in die Dynamik des Geistes integriert und nicht dominiert. Die Verschlossenheit des Vernunftbegriffs ist eine geistesgeschichtliche Herausforderung ersten Ranges.⁷

Die Realität ist, die technisch-pragmatische Vernunft bzw. die sich zunehmend so darstellende und marktorientierte »wissenschaftliche« Vernunft liefert den leitenden Vernunftbegriff der Gegenwart. Er ist zu korrigieren, denn hier gibt es Pathologien der Vernunft, die nicht ungefährlich sind in ihrer potentiellen Effizienz: Atombombe, Mensch als biotechnisches Produkt. Diese säkulare Vernunft entwirft oder verwirft soziologische, evolutionstheoretische, philosophische oder ökonomische Glasperlenspiele und weiß doch nicht, was sie von der Freiheit des Menschen noch halten soll und darf. Sie wendet sich gegen ihren eigenen Ermöglichungsgrund, nämlich die Geistbegabung des Menschen mit ihrer Offenheit auf alles hin, die die Wurzel der Freiheit ist und ihn gleichzeitig auf ein Größeres außerhalb von ihm verweist. Dagegen weiß die entwerfende Vernunft selbst nicht mehr so recht, wie sie ihren Entwürfen entkommen soll. Sie diffundiert. Sie wird schwach und beliebig, eben postmoderne Vernunft, die sich auch nicht im Diskurs retten kann. Die gesellschaftlich leitende Vernunft ist setzende, d.h. entweder dekonstruierende oder konstruierende Vernunft. Sie verschließt sich einem empfänglichen, geöffneten und sich übersteigenden Vernunftbegriff. Hier kann eine hörende, in der Stille sich öffnende, kontemplative Vernunft helfen.

Achtet der Mensch im Gegenzug zu einer technisierten und funktionalen Gesellschaft mehr auf seine *Emotionen*, dann entkommt er selten neuen Einseitigkeiten. Der Bauch, das Gefühl wird zum Seismograph gelungenen und misslingenden Lebens. „Hauptsache, du fühlst dich dabei wohl!“ Die Emotion wird zum Echolot des Lebens, obwohl die Töne nicht nur hell und klar sind: Aggressionen, Ängste, ozeanische Gefühle, Hass und Liebe tanzen hier ineinander. Wie weit reicht die oft beschworene emotionale Intelligenz?

Sorgt der Mensch sich um seinen *Körper* als Basis von Geist und Psyche, dann wird plötzlich die Leibfürsorge zum Gesundheits- und Fitnesswahn. Ein neuer Körpertum hat sich entwickelt. Der Körperrausch im Gleichschritt des Joggers und des Fitnesscenter-Besuchers wird unter der Hand zur Letztbeglückung. „Vitales Jetzt-

⁶ Augustinus, *Confessiones – Bekenntnisse* X 8,15. Die Übersetzung stammt von R. Guardini, in: Ders., *Die Bekehrung des heiligen Aurelius Augustinus*. Leipzig 1935, 38. Vgl. dazu auch Guardinis Kommentierung.

⁷ Vgl. dazu die Diskussion zwischen J. Habermas u. J. Ratzinger, *Vorpolitischer moralische Grundlagen eines freiheitlichen Staates*, in: zur debatte 35 (2005), I–VI; grundsätzlich K. Hübler, *Kritik der wissenschaftlichen Vernunft*. Freiburg, München 2002 (Studienausgabe).

empfinden“ schiebt sich nach vorn. Aber was sagt der Körper im „gestählten Ver- schleiß“ wirklich?

Respiritualisierung

Längst wird parallel dazu eine neue *Rückkehr zur Spiritualität* in unserer Gesellschaft notiert. Nicht mehr das Body-Building der 80er und 90er, sondern Body and Mind, also Körper und Bewußtsein, sind die konsumentengerechten, großen Wellnessziele. Die Religionsfreudigkeit unserer Gesellschaft basiert auf einem funktio- nellen Verbrauch der Religion mit ihren Riten und Lebenskunstangeboten. Auch hier soll alles im wohligen Bad des Jetzt versinken. Das Jetzt scheint die Zeitform der Gegenwart zu werden. Ethik und Moralität entstehen aber erst dann, wenn Vergangen- heit, Gegenwart und Zukunft gleichberechtigte Partner sind. Verantwortung entsteht im Menschen, wenn er die Gegenwart mit der Vergangenheit und Zukunft konfron- tiert.

Wem die Wellnesswellen zu seicht sind, der wendet sich heute wieder zunehmend der »reinen« spirituellen Sicht des Menschen zu und gerät auch dort schnell aus der Balance. Oft genug verirrt sich der spirituell suchende Mensch in esoterisch-gnosti- sche Verstiegenheiten zum Bemächtigungswahn des »Göttlichen« hinauf. Er sucht die perfekte, spirituelle, psychologische Technik, den großen Meister oder Coach, die einfache Heilslehre oder die „48 Gesetze der Macht“. Wozu? Um Herr bzw. Frau zu sein in allen Lagen? Zu seiner Erleuchtung und Erkenntnis? Für die Einheit mit dem göttlichen Grund, mit allem und jedem? Vielleicht, um endlich zu entkommen, ja, zu entschwinden. Raus aus all dem! Das Verschwinden, das esoterische Abtau- chen im großen Lichtmeer, das Einsinken in den göttlichen Grund, das ist heute die alte und ewig neue große spirituelle Versuchung, so wie Vogel Strauß seinen Kopf im Sand verschwinden lässt. Die aggressive sich selbst umkreisende Verbissenheit mancher Geist und Leib trainierenden Zeitgeistschüler spricht für sich.

Balancekraft der Stille

Der Mensch wuchert in alle Richtungen, auch im Religiösen. Die großen gesell- schaftlichen Koordinaten sowie ein allen gemeinsamer Sinnhorizont sind verloren. Nicht jeder besitzt das Glück des Glaubens, dass Gott Ursprung und Ziel ist und der Mensch sich täglich neu aus seiner Hand empfängt. Was soll er tun? Es bleibt nur das eigene Experiment, das tägliche Try and Error, das Erproben, ob dies oder jenes „es bringt“. Das macht den Erfahrungs begriff heute so aktuell! Die Stimmigkeit mit mir, die Authentizität wird beschworen, da kann man z.B. durchaus über manche Bezie- hungsleiche gehen. „Ich muss mir halt selbst treu bleiben“, auch wenn man dabei an- deren untreu wird. Doch was stimmt da in mir? Welche Stimme höre ich?

Die *Stille* ist die Kraft der Balance, weil sie die Fähigkeit ist, sich auf dem eigenen Lebensgrund zu sammeln. Sie ist Integrationskraft für Körper, Emotion, Intellekt

und Spiritualität. Sie bindet sie zurück in die eine Wurzel des Menschen, aus der wir alle entspringen. Deshalb wurde sie in den großen Traditionen der Weisheit, nicht der Wissenschaft zugeordnet. Die Stille ist als Wurzelkraft identitätsstiftend. Viele wissen nicht mehr, wer sie sind, weil sie nicht mehr bei sich sind, weil sie nicht mehr in der Stille sind. Der Total-Ökonomisierung des Menschen und in ihrer Folge der Werbewirtschaft kann dieser aufgelöste Mensch nur recht sein.

Wer die Stille sucht, pflegt das Sein gegenüber dem Machen. Stille ist der Kampf gegen den Druck der Nützlichkeit, gegen das resignierende Auskommen mit den Mächten, die den Alltag prägen. Stille ist das Wiedergewinnen von Grundhaltungen. Grundhaltungen leben von Grunderfahrungen, der *Grund* aber legt sich in der Stille frei. Viele meiden die Stille, weil sie erkennen müssten, dass sie auf keinem festen Fundament stehen, denn die Stille ist illusionsfeindlich. Das Alleinsein und die Stille sind ein schwieriger Aufenthaltsort, seit wir so unsicher und ängstlich geworden sind, dass wir von allem, was sofortige Befriedigung verspricht, angezogen und beherrscht werden. Die Unruhe steckt uns unter der Haut, selbst im Kloster. In vielem sind wir Suchtkandidaten geworden. Wir können scheinbar nicht mehr ohne ...

Doch ohne das Wagnis des Alleinseins, ja auch der Einsamkeit werden wir diese tragende Mitte nicht berühren. Die Folgen sind fatal. Wir bezahlen sie mit Identitätsverlust. Wer kommt aus ohne Zeiten der physischen Ruhe, der Stille und des Schweigens in der Unruhe und dem Lärm des Alltags, in dem Netz von Erwartungen und Ansprüchen, das andere und ich selbst über mich werfen?

Wie sonst kann sich einer zurechtfinden in den Sorgen und im Übermaß der Tätigkeit, im Geflecht von Pflichten und eigenen Wünschen, in den Grenzen von Konventionen und persönlichen Erfahrungen? Ein Leben ohne inneren Resonanzraum brennt aus. Erst werden wir herzlos, dann werden wir kopflos, und schließlich gehen die Hände ins Leere.

Stille, der Ort des geistlichen Kampfes

Es geht jedoch um mehr als Psychohygiene. Stille braucht es, um die Dämonie des falschen Lebens zu brechen. Jesus hat uns selbst den Weg gewiesen. Er hat immer wieder Zeiten gefunden, da er sich von allem und allen zurückzog, um die Nähe und Gemeinschaft mit dem Vater zu suchen. Bei Lukas heißt es: „Sie alle wollten Jesus hören und von ihren Krankheiten geheilt werden. Doch er zog sich an einen einsamen Ort zurück, um zu beten“ (5,15b–16). Bei Markus: „In aller Frühe, als es noch dunkel war, stand Jesus auf und ging an einen einsamen Ort, um zu beten“ (1,35). Alle Evangelien sind durchzogen von dieser Gegenbewegung Jesu. Sein Leben und Wirken sind nur aus der tiefen Verbundenheit mit dem Vater heraus zu verstehen.

Christen gehen nicht nur (natürlich auch!) in die Stille, um einfach aufzutanken, um wieder klar zu sehen, sondern um in Hörbereitschaft gegenüber Dem zu sein, der in uns leben will. Denn was sollte uns in der Stille denn begegnen? Die Stille ist ein *Ort der Entscheidung und Versuchung*. Das macht Jesu vierzigtägiger Aufenthalt in der Wüste deutlich. Die Ödnis, die Stille der Wüste ist für die Bibel ein Ort besonde-

rer Gottesnähe und besonderer Gottferne, der Teufel führt dort den Menschen in Versuchung, das heißt von Gott weg. Wer in die Wüste geht, erzeugt in der Seele eine Leere an sinnlichen Erfahrungen, an äußereren Ablenkungen und Tröstungen, an jeglicher weltlicher Erfüllung. Diese Leere öffnet einen Raum, in dem der Geist und der Teufel – wir nennen ihn auch den Aberggeist – wirken. Wer einmal Schweigeexerzitien gemacht hat, ahnt, was hier gemeint ist.

Wer in die Stille geht, erfährt zunächst nichts. Vielleicht fühlt er sich zunächst wohl, die vielen Verpflichtungen und Dinge hinter sich zu lassen. Langfristig spürt er nur die Leere selbst, also innere Trockenheit, Dürre, Unruhe. Er versteht nichts mehr, auch nicht den Sinn dieser Leere. Denn erst wenn man auf sinnliche Befriedigung verzichtet, merkt man, wie leer man ohne sie bleibt. In der Wüste bzw. Stille beschäftigen uns tausend Gedanken und Phantasien, ausdauernd belagern sie uns und lenken uns vom Eigentlichen ab. Dies sind die Dämonen, von denen die Bibel, die Wüstenväter und die spirituellen Meister sprechen. Mit was für dämonischen »Besuchern« haben wir in der Stille zu rechnen? Jesu dreifache Versuchung in der Wüste weist uns auf drei immer wiederkehrende Grundversuchungen in der Stille hin, mit denen wir in einem lebenslangen Kampf sind.

Dreifache Grundversuchung

An erster Stelle wird die *Brot-Versuchung* genannt: „Befiehl diesem Stein, zu Brot zu werden“ (Lk 4,3).⁸ Das Brot steht für alles Sinnliche und Begehrenswerte, für das Haben- und Genießenwollen, für das Triebhafte und die Gier, auch für die Sexualität. Das sind zunächst keine unguten Kräfte und Strebungen. Wenn sie aber dazu dienen, die innere Leere zuzudecken oder *einige* Nahrung zu sein, sind sie Dämonen, die den Geist Gottes hindern. Jesus weist sie entschieden zurück, indem er auf jene andere Nahrung hinweist, die er in der Wüste sucht, die des Geistes. Die Stille wird uns immer den gelebten und ungelebten Sehnsüchten gegenüberstellen. Sie verlangt von uns Entscheidungen und Unterscheidungen, wo und wie unsere Sehnsucht gestillt wird.

An zweiter Stelle steht die *Macht-Versuchung*: Über andere bestimmen zu wollen, ist eine Grundversuchung des Menschen. Wir wollen die Fäden in der Hand halten, unseren Einfluss mehren und sichern. In der Stille kommen diese Bilder deutlich zum Vorschein. Hier blicken wir auch der Angst ins Auge, unsere oft eingebildete Macht und Geltung wieder zu verlieren. In der Stille kommen uns die anderen, mit denen wir täglich leben, „hoch“. Manchmal im sehr wörtlichen Sinn. Es kommen die gelebten und ungelebten Beziehungen in den Blick. Mancher Groll, die kalte Wut der Beziehungen kann uns dort erfüllen. Macht und Ohnmacht sehen uns an. Die Macht ist nichts Böses. Zum Guten gebraucht ist sie ein Segen, aber zu egoistischen Zwecken missbraucht, ist sie ein gefährliches Potential. Sie verschließt uns vor Gott,

⁸ Das Folgende hält sich an S. Kiechle, *Größer als unser Herz. Biblische Meditationen – Exerzitien im Alltag*. Freiburg, Basel, Wien 2003, 51–56.

denn wir halten uns selbst für mächtig, groß und wichtig und brauchen Gott nicht mehr. Die Stille ist ein Ort der Entscheidung und Unterscheidung, wie wir mit unserer Macht und unseren Beziehungen umgehen. Jesu Antwort ist eindeutig: Gott allein ist mächtig. Nur in der bedingungslosen Anerkennung der Macht Gottes lebt der Mensch in rechter Weise seine geschöpfliche Begrenztheit. Vor ihm gelten wir, und so können wir andere gelten lassen. So ist Gott der Ort unserer Versöhnung.

Als Drittes versucht es der Teufel mit der *Versuchung zum Hochmut*. „Wenn du Gottes Sohn bist, so stürz dich von hier hinab, ... sie (die Engel) werden dich auf ihren Händen tragen“ (Lk 4,10f.). Der Hochmütige meint, mit den natürlichen Gegebenheiten brechen zu können. Er kann sich alles erlauben. Der Hochmut ist vor allem die Urversuchung der geistlich Suchenden, der spirituell Interessierten. Wer auf seinem geistlichen Weg Fortschritte gemacht hat, regelmäßig in die Stille geht, der ist anfällig, auf andere herabzuschauen. Er kann eine falsche Selbstsicherheit gewinnen. Die gefährlichsten Versuchungen kommen immer aus dem geistigen Bereich, nicht aus dem leiblichen. Der geistlich Hochmütige hält sich „engelgleich“, obwohl er *nie* seinem bedürftigen Menschsein entkommen kann. Jesus nimmt die Grenzen des Menschseins an! Am Kreuz wird es offenbar: Jesus bejaht seinen Tod als Mensch. Kein Engel wird ihn davor bewahren. Er bewahrt sein Leben allein im Vertrauen auf Gott den Vater.

Die Stille konfrontiert uns mit unseren übersteigerten Selbstbildern. Wir müssen uns entscheiden, ob wir unsere Grenzen bejahen oder weiterhin ignorieren wollen.

Schmelzofen der Verwandlung

Die Stille selbst ist nicht das Ziel. Sie ist Weg der Läuterung und Ort der Entscheidung. Und vielleicht meiden wir sie deshalb so sehr. In ihr bekommen wir es immer wieder mit den drei Grundversuchungen des Menschen zu tun, die Jesus beispielhaft für uns in der Wüste bestanden hat: das Habenwollen, das Geltenwollen und das Seinwollen.

Alleinsein und Stille sind der Schmelzofen der Verwandlung. *Henry Nouwen* hat in seinem geistlichen Werk immer wieder auf die Notwendigkeit der Stille für den heutigen Menschen hingewiesen. Bei ihm finden sich wertvolle Hinweise und Anregungen für den Umgang mit der Stille. Er beschreibt sie als Ort des Kampfes, der Entschiedenheit, des Grundvertrauens und der Wandlung.⁹ So ist sie für ihn zuerst der Ort des großen Kampfes und der großen Begegnung gegen die Zwänge des falschen Ichs, der Einflüsterung: „Du bist dein Ansehen.“ „Du bist deine Leistungen.“ „Du bist deine Macht und dein Einfluß.“ „Du bist, was du hast.“ „Du bist was, du kaufst“.¹⁰ Gegen diese Zwänge ist das Alleinsein ein Freiheitskampf und der Ort der

⁹ Vgl. H.J. Nouwen, *Feuer, das von innen brennt. Stille und Gebet*. Freiburg, Basel, Wien 1981; Ders., *In ihm das Leben finden. Einübungen*. Freiburg, Basel, Wien 1982 u. Ders., *Ich höre auf die Stille. Sieben Monate im Trappistenkloster*. Freiburg, Basel, Wien 2003.

¹⁰ Wie es in einer Erzählung von Peter Glaser heißt: „Ein Stück weiter stand eine Frau, die aus sah, als hätten ihre Kleider sie gekauft und nicht umgekehrt“ (*Geschichte von Nichts. Erzählungen*. Köln 2003, 26).

Begegnung mit dem liebenden und eifernden Gott, der dem neuen Ich sein eigenes Wesen schenkt. Stille meint nicht die „Schokoriegelpause“ oder „Ich will endlich mal meine Ruhe haben“. Sie ist Konfrontation mit meinen Verstrickungen. Sie ist ein Ort des Kampfes.

Die Stille ist der Ort, an dem das alte Ich stirbt und das neue Ich geboren wird; der Ort, wo der neue Mann, die neue Frau in Erscheinung tritt. Dann aber ist sie Frieden, Erfüllung, Sabbat, Glück, Freude, sich verschenkende Aufmerksamkeit, Ruhen an der Wurzel und Gehen aus der Kraft des Grundes.

Entschiedenheit

Im Alleinsein entledige ich mich meiner Schutzausrüstung: keine Gespräche mit Freunden, keine Anrufe, keine Besprechungen, keine Musik zur Unterhaltung, keine Bücher zur Ablenkung – nur ich – bloß, verwundbar, schwach, sündig, entäußert, gebrochen – nichts. Dieser Armut muss ich mich in meinem Alleinsein stellen, einem so schrecklichen Bettlertum, dass alles in mir danach drängt, zu meinen Freunden, meiner Arbeit und meiner Zerstreuung zu eilen, damit ich mein Nichtsein vergessen und mir vormachen kann, etwas wert zu sein.

Aber das ist noch nicht alles. Sobald ich mich entschließe, in der Stille auszuhalten, springen wirre Ideen, zerstreuende Bilder, wilde Phantasien auf, eben das, was die drei Versuchungen Jesu in der Wüste beschreiben. Die ungelebten Sehnsüchte, Ängste und der Groll tollen in meinem Geist herum wie Affen auf einem Baum. Gut ist, sie nicht zu verscheuchen. Sie springen von hinten wieder auf. Es kommt darauf an auszuharren, „in meiner Zelle zu bleiben“, wie die Mönchsväter sagen, bis all meine verführerischen Besucher es aufgeben, an meine Tür zu klopfen, und mich in Ruhe lassen. Das ist der Kampf. Der Kampf, dem falschen Ich zu sterben. Er geht weit, weit über unsere eigene Kraft. Jeder, der seine Dämonen mit seinem eigenen Willen und seiner eigenen Kraft bekämpfen will, ist ein Narr ... Wer sich auf die Sanddüne seiner eigenen Willenskraft verlässt, wird frustriert werden, ja sogar Schaden erleiden. Hier ist Gottes Hilfe nötig, sein Beistand, der Heilige Geist, dessen Tempel wir nach der Botschaft der Schrift sind (vgl. 1 Kor 3,16; 6,19; Eph 2,21ff.). „Denn aus Gnade seid ihr durch den Glauben gerettet, nicht aus eigener Kraft – Gott hat es geschenkt –, nicht aufgrund eurer Werke, damit keiner sich rühmen kann“ (Eph 2, 8f.).

Grundvertrauen

Wenn wir den Weg der Stille für unser notwendiges Reifen gehen wollen, müssen wir den Verheißenungen Gottes vertrauen. Wir können diesen Weg gegen die äußereren und inneren Widerstände nur gehen im Vertrauen auf das Wort des Propheten Zefanja: „Der Herr, dein Gott, ist in deiner Mitte ... Er freut sich und jubelt über dich, er erneuert seine Liebe zu dir, er jubelt über dich und frohlockt, wie man frohlockt an einem Festtag“ (Zef 3,17).

Es ist das Wissen um Gottes Gegenwart in unserer und meiner Mitte, das den Weg in die Stille wagen lässt. Gottes Gegenwart ist eine Gegenwart in jubelnder Freude. Die Stille überrascht durch die Freude, die von Gott kommt, gerade auch nach langen Wüsten und Erprobungen. Den Weg der Stille gehen Christen, weil sie glauben: Gott selbst kommt dir in dir entgegen. In der Mitte deiner Seele lebt Gottes Wort, das Er am Schöpfungsmorgen sprach, als Er uns schuf: „Gott sah alles an, was er gemacht hatte: Es war sehr gut.“ (Gen 1,31). Dass Gott dieses Wort immer wieder in mir spricht, ist mein Leben, ist der Pulsschlag der Seele. In dieser Zusage soll ich durch die Stille immer mehr Wurzel fassen. Diesen Satz soll ich bewohnen, aus dieser Mitte mich und die Welt neu sehen lernen und neu handeln.

Gott in uns und über uns

An diesem innersten Ort unseres bleibenden Schöpfungsmorgens will der Vater Wohnung nehmen (vgl. Joh 14,23), wenn wir sein Wort bewahren. Es ist die Seelenspitze, wo Gott uns unbegrenzt lieben kann, wo er uns Vater und Mutter ist, und wo wir nach Jesu Aufforderung bleiben sollen (vgl. Joh 15,9). Gottes Reich ist in diesem inneren Kern mitten unter uns (vgl. Lk 17,21). Hier herrscht fruchtbare Stille und Frieden.¹¹

Augustinus hat über diese Mitte gesagt: „Quid enim tam tuum quam tu? et quod tam non tuum quam tu? – Was nämlich ist so sehr dein wie du selbst, und was ist so wenig dein wie du selbst?“¹² Das eigene Ich, das von Gott gewollte Ich (nicht das selbstverkrümme Ich) ist zugleich das am allerwenigsten Eigene, denn gerade unser Ich haben wir nicht von uns und nicht für uns. Das Ich ist zugleich das, was ich ganz habe und was am wenigsten mir gehört. Des Menschen Mitte liegt nicht in ihm, sondern oberhalb von ihm. Der Mensch ist zuletzt auf den anderen, auf den wahrhaft anderen, auf Gott hin bestimmt; er ist um so mehr bei sich, je mehr er bei dem ganz anderen, bei Gott ist. Er ist demnach ganz er selbst, wenn er aufgehört hat, sich in sich abzuschließen und zu behaupten, wenn er reine Eröffnetheit auf Gott hin ist. Für diese Wirklichkeit steht das Gebet in der Stille. Es ist das Paradox des Menschen: Durch dieses Ausser-sich-sein ist er bei sich, erkennt er auch sich selbst.

Gott ist der, von dem jeder Mensch sagen kann: „Interior est intimo meo, superior superiori meo – er, der unendlich über mir ist, ist doch so in mir, daß er meine wahre Innerlichkeit ist.“ Ich kann erst durch die Ekstasis wahrhaft über mich hinaus zu mir selbst kommen. Glaube ist das Hinausgehen des Menschen über sich selbst, das zu sich selbst führt. Das gelingt nie isoliert von anderem, im Rückzug auf sich selbst oder in der Abspaltung von Welt und Gesellschaft; und doch braucht es jene schöpferische Stille, Einsamkeit und Intimität, in der jeder Mensch unverwechselbar sei-

¹¹ Vgl. P. van Breemen, *Erfüllt von Gottes Licht. Eine Spiritualität des Alltags*. Würzburg 1993, 26f. Zur Apex-mentis-Lehre vgl. A. Haas, *Weisheitliche Wege der christlichen Mystik*, in: Ders., *Mystik im Kontext*. München 2004, 405–426, bes. 415–426.

¹² Augustinus, *In Iohannis Evangelium tractatus* 29,3 (CCL 36, 285). Zu den folgenden Ausführungen vgl. P.G. Sotopietra, *Wissen aus der Taufe. Die Aporien der neuzeitlichen Vernunft und der christliche Weg im Werk von Joseph Ratzinger*. Regensburg 2003, 330.

nen besonderen Lebensweg glaubend zu gehen hat. Ohne den lebendigen Gegenpol der Stille verliert der Mensch sich selbst.

Was heißt Mut zur Stille?

Mut zur Stille heißt hören auf die Frage: Was soll gelten? Selbstdäuschung und Lüge oder Wahrheit? Schein oder Sein? Ichfixierung oder Leben auf Anruf? Die Frage dient nicht der Abschottung, dem Tiefenrausch der Stille, meiner Ruhe, die ich endlich haben möchte, noch dem Erlebnis Stille, wie viele Fotokarten es erträumen. Nein, sie dient dem Hören und dem Warten, manchmal in größter Nacktheit. Sie muss ertragen werden, erduldet, ausgehalten, bis du die Botschaft hörst, die Sprache verstehst, die Wahrheit findest, die dich zum Leben ruft.

Die Stille empfängt Gott. Er wird als Wartender erwartet. Sie ist reine Aufmerksamkeit zu ihm hin. Wer mit Gott nicht eines seiner Wunschbilder empfangen will, der muss warten – in gänzlicher Aufmerksamkeit, würde Simone Weil sagen.¹³ Dieses Warten in gänzlicher Aufmerksamkeit ist das Wesen des Gebets,¹⁴ und so sind hörende Stille als ein Sich-Aussetzen der eigenen Existenz und der Gegenwart Gottes, Warten, Aufmerksamkeit und Gebet eins.

Mystik der offenen Augen

Die Achtsamkeit und Aufmerksamkeit, die aus der Stille kommt, schenkt die Bereitschaft, sich von dem ansprechen zu lassen, was jetzt gerade mit mir geschehen will, eine Bereitschaft, dem Anruf zu folgen und mich leiten zu lassen. Es geht darum, mein persönliches Leben einem übergreifenden Ganzen zur Verfügung zu stellen oder – mit Meister Eckhart gesprochen, der sich gegen einen einseitigen Rückzug in die reine Innerlichkeit wendet – „mit Gottes Wirken mitwirken“.¹⁵ Sie offenbart mir den Bruder, die Schwester, die Schöpfung. Sie hört, wie Gott mir in allem begegnen will. Sie schenkt einen neuen Grad an Aufmerksamkeit, die Augen der Stille.

Das christliche Gebet und die christlich verstandene Stille will nicht die Augen schließen, sondern weit öffnen, so dass es fast wehtut. So wie Jesus es in der Parabel vom barmherzigen Samariter gelehrt hat. Er wollte uns nicht ablenken von dem, was geschieht, schon gar nicht vom Leiden der Menschen, er wollte uns aufmerksam machen, dass wir nicht vorbeigehen, dass wir erfassen und zufassen.

Christsein heißt, mehr wahrzunehmen als andere. Stille ist Aufmerksamkeit, die aus der Wurzel kommt. Eindrücklich kommt diese christliche Grundhaltung in den

¹³ Vgl. S. Karwat, *Von der Fruchtbarkeit des vergeblichen Wartens*, in: I. Abbt/W.W. Müller (Hrsg.), *Simone Weil. Ein Leben gibt zu denken*. St. Ottilien 1999, 29–53.

¹⁴ Vgl. S. Weil, *Zeugnis für das Gute. Traktate, Briefe, Aufzeichnungen*. München 1990, 45.

¹⁵ Vgl. Meister Eckhart, *Reden der Unterweisung*, Kap. 23, in: J. Quint (Hrsg.), *Die deutschen Werke*, Bd. 5: Traktate. Stuttgart 1963, 533ff.

Skulpturen der romanischen Kathedralen zum Ausdruck: eine Haltung des Horchens und der weit geöffneten Augen, eben der höchsten Aufmerksamkeit.

Stille als Quellpunkt

Mutter Teresa hat in unüberbietbarer Schlichtheit den christlichen Weg zum erfüllten Leben umschrieben.¹⁶ Die Stille hat einen zentralen Ort. Aus ihr quillt alles Übrige. Es bleibt aber nicht bei ihr:

*Die Frucht der Stille ist das Gebet. Die Frucht des Gebetes ist der Glaube.
Die Frucht des Glaubens ist die Liebe. Die Frucht der Liebe ist das Dienen.
Die Frucht des Dienens ist der Friede.*

Das ist der christliche Weg in Kurzfassung. Nie geht es um die Stille an sich, so als ob spirituelles Leben wie ein Bonsai-Bäumchen im Wohnstudio zu halten und zu pflegen wäre. Christliche Spiritualität geht aufs Ganze, auf mich, auf dich, auf die Gesellschaft und die Schöpfung. Ihren Beginn nimmt sie jedoch in der Stille, nicht im Agieren. Das scheinen wir aber zu vergessen, weil wir den klärenden Weg der Stille scheuen.

Nicht weil die Stille und das Gebet Lösungen für die Komplexität unseres Lebens bieten, nicht weil wir uns dort in unendlicher Selbstanalyse umkreisen und zerlegen wie eine Maschine, sondern weil Stille und Gebet uns unserer heiligen heilenden Mitte, in der Gott wohnt, nahe bringen, deshalb suchen Christen die Stille. Dieser heilige Mittelpunkt ist Ort der Anbetung, des Dankens und Lobens. Alle Versuche, Gott in der Stille entgegenzugehen, sind geborgen in der Verheibung des Propheten Zefanja: „Der Herr, dein Gott, ist in deiner Mitte ... Er freut sich und jubelt über dich, er erneuert seine Liebe zu dir, er jubelt über dich und frohlockt, wie man frohlockt an einem Festtag“ (Zef 3,17).

Ludger-Ägidius Schulte OFMCap, Münster

¹⁶ L. Vardey, *Mutter Teresa – Der einfache Weg*. Hamburg 1995, 49.