

still und ~~l~~ laut

Nach der Hitze die Ignoranz. Nach den deutschen Landtagswahlen die Bestürzung. Die Hetze verfängt, die Hitze ist verflogen.

Ich wollte einen Newsletter über die Stille schreiben, doch die lauten Stimmen sind nicht zu ignorieren, ja, sie brauchen Raum in Zeiten wie diesen. Nun mute ich euch beide Impulse zu – still und laut.

Alte Geschichten, aktuelle Narrative

In meiner Arbeit setze ich neben pädagogischen Themen auf Achtsamkeit, Stille und die Sehnsucht nach Tiefe – ich möchte Räume schaffen für den Zugang zu heilsamen Quellen, zu Verbundenheit und zum Großen Ganzen. Auf dem Weg zu einer tragfähigen Spiritualität war mir die politische Dimension immer schon wichtig; gerade die Botschaft Jesu ist auch eine politische, und wenn wir genau hinschauen, was er sagt und tut, erkennen wir dessen Aktualität.

Wir dürfen nicht dem Vorurteil Nahrung geben, das sich in dem Buchtitel „Achtsam geht die Welt zugrunde...“ niederschlägt. Wahre Achtsamkeit und spirituelle Tiefe gehen immer auch einher mit Mitgefühl und sozialer wie politischer Wachheit – das sehen wir bei den großen zeitgenössischen Achtsamkeitslehrer:innen und Weisen wie Thich Nhat Hanh, dem Dalai Lama wie auch bei Jesus von Nazareth. Aus seinen Geschichten gehen Narrative hervor, wie wir sie gerade heute wieder brauchen – angesichts gängiger Narrative des *Untergangs*, von angeblicher *Überfremdung*, von Gut und Böse, *gegen* „die da oben“, Narrative neuer *Größe* und der Macht des Stärkeren.

Das Narrativ des Erbarmens – er predigt nicht nur zu den Menschen, er hört nicht nur ein bisschen zu, er lässt sich berühren, ja erschüttern vom Leid der Menschen; er wendet sich zu, auch körperlich, richtet auf, heilt, *liebt*.

Das Narrativ der Hingabe – er spricht und handelt mit Vollmacht, er beeindruckt die Menschen mit unerhörten Dingen; zugleich bleibt er frei zum Machtverzicht. Und als er selbst die tiefste Nacht von Todesnähe und Gottesferne erlebt, steigt er nicht wie Superman vom Kreuz, sondern hält durch, gibt sich hin, in das Sterben und in den Tod – wissend dass es ein Tor ist in eine größere Welt, die wie hinter unserer Welterfahrung steht und in sie hineinwirkt.

Das Narrativ wahrer Größe im Kleinsten, Geringsten, Schwächsten. Wären die scheinbar frommen Staatsmänner – ob in den USA, Russland oder auch in Indien, Israel oder in arabischen Staaten – tatsächlich so religiös wie sie es bei Gelegenheit zur Schau stellen, dürften sie noch mehr auf das hören, was ihre großen Heiligen und

Religionsstifter:innen wirklich gelehrt haben. „*Make... great again*“ war nicht darunter. Im Gegenteil drückte Jesus etwa mit Geste und Körpersprache aus: „*make yourself small again*“, am deutlichsten als er sich den Kindern zuwandte, und sich selbst so klein wie sie machte – damit er die Kleinen *umarmen* konnte. Von oben auf den Kopf tätscheln, in die Menge winken, oder der Waffengewalt salutieren waren nicht seine Gesten.

Glaubwürdige Spiritualität

Das Bedürfnis wächst, meine Antwort zu suchen auf das, was gerade vor sich geht in unseren Ländern, in unserer Zeit: Die politischen Siege menschenverachtender Parteiprogramme und hemmungsloser Sprache, aber auch das Verschwinden umwelt- und klimapolitischer Anliegen aus der Öffentlichkeit – und das bei einem Hitzesommer, der für so viele Menschen (in Deutschland geschätzte 16.000) den frühzeitigen Tod bedeutete. Der Wissenschaftsjournalist Harald Lesch hat ihn als die tödlichste Naturkatastrophe bezeichnet, die Deutschland je erlebt hat. „Wäre es eine Flut mit diesen Opferzahlen, wir würden alle aufschreiben.“

Tragfähige Spiritualität braucht den Rückzug und die Zuflucht zur Stille. Glaubwürdige Spiritualität ist aber nie eine Flucht vor der Welt und ihren Krisen. Wenn wir politische Brüche, Untergangsszenarien und „Zeitenwende“ erleben, ist es an uns, auch unsere spirituellen Quellen zu befragen und aus ihnen Kraft und Inspiration zu schöpfen, auch zum Wort und zur Tat zurückzukehren. Wie sieht eine *Spiritualität (an) der Zeitenwende* aus?

Wenn ich in die Botschaft Jesu schaue, finde ich genau das: Jesus sah sich selbst an einer Zeitenwende, seine Botschaft ist radikal und auch politisch. Dieser Spur möchte ich weiter folgen, in manchen meiner Aufsätze war das immer wieder Thema. Vielleicht ist mir Zeit und Kraft gegeben, dazu ausführlicher zu schreiben. Zuletzt bin ich der Einladung von Radio Klassik gefolgt, eine Woche lang Gedanken zum Tagesevangelium im kirchlichen Kalender zu formulieren – vielleicht stelle ich die Texte noch auf meine Webseite im Bereich Ressourcen. Was es an gemeinsamen Anstrengungen braucht, wo auch ich meinen Platz finde, und wie wir uns vielleicht auch hier zusammenfinden können, möchte ich mich fragen und auch euch.

Eine naheliegende Möglichkeit, uns zu treffen, oder an unterschiedlichen Orten dabei und verbunden sein gibt es am 16. Oktober: in mehreren österreichischen Städten findet da eine klimapolitischen Kundgebung statt unter dem Motto: „Ohne Klimaschutz ist alles nix!“

Stille und Wort

Stille ist für mich überlebenswichtig geworden – ich will es nicht unnötig aufladen, aber in meiner Zerbrechlichkeit spüre ich erst recht die Notwendigkeit dieser

Verbindung in der Tiefe der Stille. Ich bin auch überzeugt, dass gesellschafts-politisches Engagement und politischer Aktivismus dringend den Rückzug in die Stille brauchen. Wie kam ich zur Stille?

Ich liebe das *Wort*. Wer mich kennt, weiß, dass ich lange reden und schreiben kann. Aber vor mehr als 20 Jahren entdeckte ich die Kraft der Stille für mich. Doch es kam eher so, dass ich zuerst umgekehrt spürte: **die Worte tragen nicht mehr**. Ich hatte das Gefühl, ich lese auch in heilige Texte immer wieder nur das Gleiche rein; ich hatte irgendwie genug von den Worten, und auf eine gewisse Weise auch genug von dem, was ständig in meinen Kopf kreiste; ich musste den Raum ohne Worte aufsuchen. Selbst die Heilige Schrift meiner Tradition, v.a. die Evangelien, die Botschaft Jesu, so sehr ich sie liebte – ich musste sie über Jahre hinweg weglegen. Ich erinnerte mich an das stille Gebet der Mystik, die Kontemplation – die hatte ich schon früher kennengelernt. Auch sie legt alle Texte beiseite. In diesem Freiraum entdeckte ich auch die Achtsamkeitspraxis für mich, Meditation aus der buddhistischen Tradition – ohne die religiösen Bezüge und doch als Weg in die Tiefe, für den es nicht notwendig ist, einer Religion anzugehören oder sie zu wechseln.

Und dann kamen auch andere Bücher – *über* die Stille. Neue Zugänge in die Tiefe. Immer wieder gibt es Bücher, da lese ich ein paar Sätze und schon drängen sie mich dazu, mich still hinzusetzen, um selbst zu sehen – *kommt und seht selbst*, antwortet Jesus auf die Frage seiner neuen Schüler: *Wo wohnst du?* Keine langen Erklärungen – Erfahrungen sind es, die wir brauchen.

Was passiert in der Stille?

Lasst mich selbst kurz konkret werden, um ein kleines Beispiel, eine Spur zu geben für solche Erfahrungen, um die Einfachheit und Nüchternheit des Zugangs zu betonen: Was passiert, wenn ich in die Stille gehe? Es gibt nur selten Momente, die auf eine Weise besonders sind, Momente, über die ich ins Schwärmen geraten könnte. Ich wundere mich im Gegenteil manchmal, warum es mich über die vielen Jahre in diese Stille zieht – ohne darin direkt ausgesprochene Freude, Ruhe oder Frieden zu finden. *Was tu ich hier eigentlich?* Mein Kopf stellte mir anfangs noch manchmal diese Frage. Aber die Erfahrung ist stark genug geworden, dem Prozess in der Tiefe zu vertrauen, und keine kurzfristigen oberflächlichen Effekte oder Zwecke mehr zu beabsichtigen. Was also passiert, wenn ich mich zurückziehe, die Tür schließe und mich auf dem Kissen niederlasse?

Meistens füllt sich der Raum mit allen möglichen Gedanken, manche werden sichtbar, hörbar, als ob der Raum der Stille sie von ihren Wänden zurückspiegeln oder zurückhallen ließe. Manchmal schwirrt es, manchmal tauchen kreative Gedanken auf; aus der Sicht der Kontemplation sind das die klebrigsten Gedanken. Manchmal muss ich kurz was aufschreiben, damit sich das Festhaltenwollen und Verfolgen dieses „tollen“ Zeugs lösen kann. Manchmal ist es öde. Manchmal mühsam, manchmal bin

ich müde, der Rücken schmerzt, ich beuge mich nach vorne, raste und bevor ich noch einschlafe, mach ich die Kerze aus und leg mich ins Bett. Dort schläft sich's besser.

Und manchmal höre ich die Stille, nehme den Raum wahr. Und für Momente entsteht eine Gleichzeitigkeit: der Raum, die Stille, „ich“ – wer auch immer das ist (und das Rätseln darüber wächst tatsächlich im Laufe der Jahre). Sitzend hier an meinem Platz, Geräusche von draußen, atmend, pulsierend ein Körper, Puls des Lebens drum herum, ein Staunen über das, was geschieht, lebendig ist: Was passiert? Was ist das? Wo bin ich hier? Wer „ich“? Was tut die Welt gerade? Was soll das alles? Alles keine Fragen, dich ich beantworten könnte, nicht mal beantworten *wollte* – *zum Glück!* Sie sind eher wie ein Rauschen, eine Stimmung, eine Tönung des eigentlichen Hintergrunds, vor dem alles geschieht, *ist*: der Stille.

*Ich habe das Gefühl, dass mein Boot,
da unten in der Tiefe gegen etwas gestoßen ist,
gegen etwas Großes.*

Und nichts

geschieht. Nichts... Stille ... Wellen

- Nichts geschieht? Oder ist alles geschehen, und wir stehen jetzt, still, im neuen Leben?

Schlingern

Jon Kabat Zinn zitierte einmal diese Zeilen von Juan Ramón Jiménez in seinem Buch „Zur Besinnung kommen“ (89). Auf welchen Wegen der Meditation auch immer – wir folgen der Sehnsucht, aus allen möglichen Richtungen und Orten unseres Beschäftigtseins zurückzukehren in eine „ursprüngliche Wachheit“. Wir siedeln uns im gegenwärtigen Moment an. Und da ist Offenheit, weil wir frei sind für den Augenblick. Wir ankern, und vielleicht entsteht eine größere Stille.

Im Evangelium (Mk 4,39) steht einmal der Begriff einer großen glatten Meeresoberfläche (griechisch *galene megale*): Als die Jünger Jesu vom Fönsturm überrascht mit ihrem Fischerboot auf dem See zu kentern drohen und hinten in ihrer Nusschale ihr Meister einfach schläft, da wecken sie ihn auf – und er herrscht Wind und Wellen an – dringt er mit seiner großen inneren Stille bis in die Elemente vor?! Und als es still wird und der See glatt vor ihnen liegt, sagt er nicht etwa: „Gut, dass ihr mich geweckt habt...“. Er sieht sich nicht als Superman, sondern er fragt sie nur, vielleicht voller Mitgefühl, vielleicht zärtlich: „Warum seid ihr verzagt? Habt ihr kein Vertrauen?“¹

Traut er *ihnen* genau die gleiche Kunst der großen Stille zu, selbst dort, wo das Boot des Lebens gefährlich schlingert?

1 Mehr dazu in meinem Buch *Hellwach am Leben*, 240-244.

Diesem Schlingern bin ich schon manchmal begegnet; das Vertrauen darf noch wachsen...Die Sehnsucht bleibt, diese innere Verbindung zu dem zu nähren, was trägt, auch zu einer Präsenz in uns, die größer ist als wir – ob wir sie Christus, Jesus, Buddha, oder Gott nennen, oder ohne Begriffe und Vorstellungen berühren! Erstaunlich ist, dass der Nazarener in dieser Geschichte den Sturm mit Vollmacht austreibt wie einen Dämon und zum „Meer“ sagt: Sei still! Aber ich folge der gängigen theologischen Interpretation nicht, dass es hier in erster Linie um die Größe Jesu geht; auch seinen *Schüler:innen* traut er eine solche Vollmacht zu. Und doch steigt er am Ende seines Weges nicht vom Kreuz, als seine Spötter höhnen: „Anderen hat er geholfen, sich selbst kann er nicht helfen.“ Dabei übersehen sie, dass Jesus eben kein Superheld ist, dem Nichts etwas anhaben kann, sondern dass er sich berühren, ja erschüttern lässt; dass er sich einlässt, durch das Dunkel hindurchgeht, den menschlichen Weg geht, der zugleich der Weg der Kinder Gottes ist: seine wahre Größe liegt nicht in Übermacht und Gewalt, sondern im Zu-Grunde-Gehen, in der Hingabe.

Zurücktreten

Wir können den Weg in die Stille *üben*, uns vertraut machen mit ihr. Dort unten in der Tiefe ist etwas, eine Gegenwart, der wir alle möglichen Namen geben können: „Leben“, „Sein“, „Stille“ – auch „Christus“ oder „Gott“. Und doch ist die Erfahrung selbst nichts spektakuläres, ich will da gar nichts auch nur irgendwie spirituell aufladen. Da macht sich nichts wichtig. Eher tritt etwas zurück. Ein bisschen weniger „selbsten“, selbst sein wollen, als viel mehr Teil von allem? Und alles Wollen beruhigt sich. Alles Denken ist nicht weg, aber es wird unwichtig.

Und manchmal sitzt Bruder Tod neben mir, vielleicht auch Schwester Tod. Ich weiß mittlerweile, mein *Körper* weiß es, dass dieser Atemzug, oder der nächste der letzte sein kann, der mir hier auf diesem Erdendasein geschenkt ist. Auch das hilft beim Zurücktreten. Was kommt danach? Manchmal bin ich schon neugierig. Manchmal fürchte ich den Weg dorthin.

Im Heck des Bootes, im Heck des Lebens schläft *Gott*? Was für ein Bild! Was könnte uns schon passieren, selbst wenn wir untergehen? Schon der japanische Zenmeister Suzuki meinte: Das Leben gleicht einem Boot, das gerade ausläuft und schon sinkt. Sobald das kleine Boot unseres Lebens ablegt um den Teich des Lebens zu überqueren, geht es auch schon wieder unter. Eines Tages tauchen wir wieder hinaus aus dieser Welt, so wie wir einst auf diese geheimnisvolle Weise eingetaucht sind.

Platz in der Familie der Dinge

Doch noch sind „wir“, bin „ich“ hier.
Noch ist da ein Platz für mich vorgesehen.

... die Welt ... ruft dir zu wie die Wildgänse
schroff und aufgeregt –
verkündet dir stets aufs Neue deinen Platz
in der Familie der Dinge.
Mary Oliver

Wie gut, dass wir eine Familie sind. Die Stille kann uns daran erinnern – nicht als schöner Gedanke, besser als kleine *Erfahrung*. Wenn wir uns regelmäßig an einem Ort in der Stille niederlassen, nehmen wir unseren Platz ein, wie in einer Familie umgeben von all den Dingen im Raum, die schweigen, von Geräuschen, von Wesen, vom Puls des Lebens, mit dem wir einfach *sind*.

Und wenn wir unsere Familie und unseren Platz darin spüren, erkennen wir immer wieder auch, wo es Zeit ist, für diese Familie des Lebens, der Menschheit, der Erde einzustehen, uns einzusetzen, und dafür aufzustehen und neben den leisen Stimmen auch welche laut werden zu lassen.

Nachtrag:

* Als ich im Sommer wieder von der Begleitung einer Gruppe in der Stille zurückkehrte und im Kontakt mit zwei Teilnehmerinnen mein eigener Wunsch wieder deutlich spürbar war, diesem Weg in die Stille noch mehr Platz zu geben, entstand das kleine Projekt mit dem Namen *Sehnsucht Stille*. Diesen Titel verwende ich ohnehin schon für Retreats, aber ich merkte, da ist ein tiefer Wunsch nach einem neuen Ort, eine neue Form vielleicht. Der Wunsch bleibt, aber ich möchte aktuell meine Kraft in das stecken, was schon da ist: Die „Stille 18“ – eine Stunde montags in Kursreihen zu 6 Treffen in Innsbruck. Seit über 10 Jahren gibt es dieses Angebot und wir starten auch jetzt im Oktober wieder – ich freu mich auf vertraute Menschen und auf neue – willkommen alle, die einfach mal dabei sein möchten!

* In meinen Angeboten komme ich immer wieder auf den Begriff *Stille* zurück, weil er es möglich macht, religiöse oder ausgesprochen spirituelle Bezüge zu reduzieren, oder inter-spirituell offen zu bleiben.

Ich wollte und ich brauche meine eigenen Quellen nicht zu leugnen, aber es ist mir so wertvoll geworden, einen **gemeinsamen** Raum zu schaffen, der für unterschiedliche Zugänge offen bleibt und bei dem auch die persönlichen Geschichten von Menschen mit oder ohne Religion nicht schon an einer religiösen oder (zu) spirituellen Sprache scheitern.