

Sehnsucht Stille und die beruhigende Kraft der Schönheit

Ein Haus voller Schönheit und Stille - vergangenes Wochenende durfte ich in Gaubing bei Wels einen Retreat in diesem Haus halten. Die Pädagogische Hochschule hatte mich dafür in ein abgelegenes Besinnungshaus eingeladen, das gerade Platz für etwa 20 Leute bot. Es schwingt noch so viel nach aus dieser kurzen Zeit. Die besondere Atmosphäre der Räume, das Kuppeldach im Meditationsraum, fast wie ein Zelt, die große Ikone. Aber auch sonst die vielen kleinen Details, auch moderne Kunst an vielen Stellen, ohne aber dass es überladen wirkte. Bis hin zu den Holztischen im Speisesaal, der eher wie eine große Stube wirkte; das bemalte Porzellan der Teller und Tassen, die Klarheit und Ruhe der ganzen Atmosphäre dort, abgelegen und umgeben von Feldern und Wald, Buchen und Ahornbäume in ihren bunten Kleidern rund ums Haus, und das grob raschelnde Laub der Nussbäume in der Hofeinfahrt.

Schönheit auf Weltreise

Thea Unteregger, eine Freundin aus Bozen, hatte einmal in einem Newsletter die „beruhigende Kraft“ der Schönheit beschrieben, ob der Glanz des Wassers im Krug oder eines Tropfens in der Sonne oder das schlafende Gesicht eines Kindes: Sobald wir auf die Schönheit um uns herum achten, können sich Sorgen, Gedanken und Negativität beruhigen. Deswegen trug auch die Atmosphäre des Hauses bis hin zum verwendeten Geschirr beim Essen so sehr zur Sammlung und Stille bei. Auch in mein Buch „Hellwach am Leben“ (S.72) habe ich diese Gedanken aufgenommen. Schönheit ist ein Gegengewicht zur ständigen Beschäftigung mit den „bad news“ unserer Medienlandschaft, aber auch zu der negativen Grundstimmung in unseren Wohlstandsländern, die unserer evolutionsbedingten Tendenz folgt, die Gefahren stärker im Gedächtnis zu behalten als das, was gut ist, was uns nährt, was schon erreicht und gelungen ist. Diese uralte „Vorliebe des Gehirns für das Negative“ (Rick Hanson) führt dazu, dass in Krisen und Übergängen, wie wir sie heute erleben, so viele Menschen jammern und selbst Grundwerte und demokratische Errungenschaften in Frage stellen oder in eine Fundamentalkritik gegen „das System“ oder andere vage Schuldige verfallen, auch wenn sie selbst noch immer von diesem „System“ profitieren oder ihre Lebenssituation objektiv gesehen gar nicht so schlecht ist. In einem Podcast-Gespräch von Veit Lindau mit dem Quantenphysiker Lukas Neumeier zu seinem Buch „Warum alles gut wird“ klingt wieder an, was schon Rutger Bregman in seinem Bestseller „Im Grunde gut“ zum Ausdruck gebracht hat: Übersehen wir bei aller Macht der medialen Schreckensbilder und bei der Flut all der kleinen und großen *bad news* nicht, wie viel in dieser Welt, über den Lauf der Geschichte und vielleicht ja auch in unserem Leben „im Grunde gut ist“, oder „gut geworden“ ist. Dabei geht es nicht um oberflächlich rosarotes „positives Denken“, sondern um ein anderes Hinschauen, eine weitere Perspektive und eine Befreiung aus den Zwängen all der Stimmen außen und in unseren Köpfen. Denn die Vorliebe unseres Gehirns für das Negative führt immer wieder zu einer Verzerrung unserer Realität bzw. unserer Wahrnehmung, oder wie Lukas Neumeier es nennt, unserer ganz subjektiven „Simulation“. Das (nur scheinbar?) vorherrschende Übel in der Welt

bezieht weder das „Neutrale“, noch das Gute und Schöne, das uns genauso umgibt, ja innewohnt, objektiv mit ein, so dass wir gerade in Deutschland und Österreich oft so schwermütig unterwegs sind, jammern und klagen oder offen aggressiv alles bekämpfen und die Polarisierung und Trennung in der Gesellschaft vertiefen.

Kürzlich schrieb mir ein lieber Bekannter und Freund der Stille eine späte Replik auf einen Newsletter vom Sommer. Er hatte ihn sich ausgedruckt und auf eine berufliche Reise mit nach Madagaskar genommen und zu meinen Stichworten seine Resonanz niedergeschrieben. Eines der Stichworte war „Schönheit“.

„Schönheit“ als ein Motiv passt wunderbar zu diesem Land, das Auge kann sich richtig „sattsehen“. Die aufrechte Haltung der Menschen, die Farbenfreudigkeit der Kleidung und der angemalten Häuser, die Vielfalt der blühenden Pflanzen, die einzigartigen Minerale und ein Abendrot, wie ich es noch nie gesehen habe. Aber auch die innere Schönheit, ich habe noch nie so viele fröhliche und friedliche Menschen gesehen, schon am Flughafen war die Stimmung so ganz anders als sonst üblich – ein geradezu heiterer Empfang; und so blieb es über die Wochen dort.

Das Land ist eines der ärmsten der Welt und natürlich sieht man dies auf Schritt und Tritt. Und dennoch: Diese positive Gemütsverfassung scheint der Armut etwas den Druck, die Bedrücktheit zu nehmen. Viel dramatischer – und das war eine neue Dimension dieser Erfahrung, auch wenn man davon schon Manches weiß – ist die Tatsache, dass dies Land der Schönheit und Freundlichkeit eine Regierung hat, welche die Menschen verhöhnt, ausnutzt, betrügt und sich dabei unglaublich bereichert, bis es zu arg wird und sich die Minister meist noch rechtzeitig mit dem Geld ins Ausland absetzen. Dieser Kontrast ist kaum zu ertragen, gerade diese Menschen und ihr Land voller innerer und äußerer Schätze hätten etwas so anderes verdient, stattdessen siechen und sterben sie dahin durch diesen Missbrauch. Das tut weh und lässt einen hilflos zurück, denn es scheint keine Lösung, keine Besserung von Seiten der Mächtigen zu geben.

Für mich bleiben dabei unterschiedliche Aspekte wichtig: Das Unrecht beim Namen nennen, an Veränderungen arbeiten, wo es möglich ist, unsere Herzen öffnen für das Mitgefühl – anstatt sich nur zu empören und möglicherweise destruktiven Gefühlen freien Lauf zu lassen (und damit wieder Unfrieden und Kampf erzeugen), und schließlich auch diese Schönheit der Menschen, des Landes und des Lebens nicht zu übersehen oder von Missständen und unversöhnlichem Kampf überwältigen zu lassen. Die Menschen berühren uns, in ihrem Leid *und* ihrer Schönheit. Die Erde ruft uns, auch um uns daran zu erinnern, dass wir Teil von ihr sind, oder wie es Rumi zugeschrieben wird:

Wir sind nicht ein Tropfen im Ozean, sonder der Ozean in einem Tropfen.

Der Ruf der Erde

Thich Nhat Hanh, der wunderbare Dichter, Achtsamkeitslehrer und Vertreter eines „Engagierten Buddhismus“, erinnert uns – wie die Stimmen schamanischer und indigener Lehrer:innen – an den Ruf der Erde. Sie lächelt uns zu in jeder Blume, in jedem

farbenfrohen Blatt, das nun im Herbst uns vor die Füße fällt. Wenn wir ihren Ruf nicht hören, dann, weil unser Kopf zu voll ist mit Lärm und Rauch.

Wenn wir unser Herz öffnen und ihren Ruf hören, atmen wir auf. Und wir atmen und bemerken: Es atmet uns. Und wir lächeln, weil wir erwachen: Da ist kostbares Leben in uns. Es ist uns geschenkt. Was könnten wir tun, um es zu würdigen, um es zurückzuzahlen?

* *Paying attention* – so in der englischen Sprache „aufmerksam sein“. Wir bezahlen dieses unbezahlbare Geschenk, hier in diesem Körper auf dieser Erde, in dieser Zeit und an diesem Ort zu sein, allein mit unserer Aufmerksamkeit. Anderenfalls „schlafen“ wir, wie Anthony de Mello das nannte.

* Aufmerksamkeit – unsere unendliche und zweckmäßige Aufgabe, wie es die Dichterin Mary Oliver beschreibt, die diese Aufmerksamkeit immer wieder als Gebet bezeichnet.

* Der grönländische Schamane Angaangaq Angakkorsuaq schreibt (25):

Das schönste Gebet ist ein blühender Mensch: aufrecht, kraftvoll, schön.

Wenn bitterarme Menschen in Madagaskar in dieser Schönheit aufrecht auf dieser Erde wandeln, wie nicht auch wir – trotz aller persönlicher Bedrängnis oder gesellschaftlichen Umbrüchen!?

* Als ich kürzlich nach längerer Zeit aufgrund einer schweren Migräne und wohl dadurch ausgelösten Auswirkungen auf Blutdruck und Herz mitten in der Nacht voller Unruhe aufstand, eine tiefe Angst spürte und den Boden unter den Füßen zu verlieren drohte, blieb mir nur noch der Atem, verknüpft mit den langsamen Schritten der Gehmeditation. Und im abgedunkelten Raum suchten meine Augen instinktiv Halt in der Ordnung des Zimmers und in kleinen schönen Dingen. Ich bin Thich Nhat Hanh dankbar, dass er uns diese schlichte Möglichkeit gezeigt hat, Körper und Geist zu beruhigen, indem wir buchstäblich in Kontakt mit dem Lebensatem und der Erde unter unseren Füßen treten.

Und Thich Nhat Hanh (14) geht noch einen Schritt weiter: Wenn Sie erwachen und erkennen, dass die Erde nicht nur Umwelt ist, sondern dass Sie die Erde sind, dann berühren Sie die Natur des Interseins, unsere wechselseitige Verbundenheit und Verwobenheit. Und in diesem Moment treten Sie in eine echte Kommunikation mit der Erde ein. Das ist die höchste Form des Gebets.

Hören wir Rilke noch, Zeilen, die auf ganz andere Weise vielleicht das Intersein andeuten und auf seinen geheimnisvollen Begriff „Weltinnenraum“ zusteuern:

Es winkt zu Fühlung fast aus allen Dingen,
aus jeder Wendung weht es her: Gedenk!
Ein Tag, an dem wir fremd vorübergingen,
entschließt im künftigen sich zum Geschenk.

Wer rechnet unseren Ertrag? Wer trennt
uns von den alten, den vergangnen Jahren?
Was haben wir seit Anbeginn erfahren,
als dass sich eins im anderen erkennt?

Als dass an uns Gleichgültiges erwärmt?
O Haus, o Wiesenhang, o Abendlicht,
auf einmal bringst du's beinah zum Gesicht
und stehst an uns, umarmend und umarmt.

Durch alle Wesen reicht der eine Raum:

Weltinnenraum. Die Vögel fliegen still
durch uns hindurch. O, der ich wachsen will,
ich seh hinaus, und *in* mir wächst der Baum.

Ich Sorge mich, und in mir steht das Haus.
Ich hüte mich, und in mir ist die Hut.
Geliebter, der ich wurde: an mir ruht
der schönen Schöpfung Bild und weint sich aus

Auch Rilke verwebt all unser Sinnen und Fühlen in Bilder des Ineinanders unserer
Wahrnehmung und gar Existenz:

Gedenk – das ist vielleicht seine Einladung zur Aufmerksamkeit...

Die Fremden werden einander zum *Geschenk* – so oft erlebe ich das in den Retreats und
Seminaren....

Das *Haus*, der *Wiesenhang*, das *Abendlicht* – die bunten Farben des Herbst... all die
Schönheit im außen findet Resonanz in unserem Gesicht, in unseren Herzen... umarmt
uns, während wir es umarmen?

Auch im Retreat haben wir in der Natur einen Perspektivenwechsel versucht, wie schon
öfter in meinen Impulsen für die Zeit draußen: Lassen wir die Berge und Bäume auch uns
anschauen – was verändert das? Wie klein werden wir dabei? Wie groß *der*
Weltinnenraum, *der durch alle Wesen reicht*...

Grauen und ein zartes Licht

Beim Retreat und Einkehrwochenende waren es wieder Menschen, die ihre Sehnsucht
und ihre ganz persönliche Geschichte mitbrachten; auch wenn wir dort nicht Zeit für
Einzelgespräche hatten, ergab sich doch das ein oder andere Gespräch, weil wir nicht das
ganze Wochenende im Schweigen waren. Stille ist eine große Sehnsucht, und dann kann
sie auch eine große Herausforderung sein.

Eine Teilnehmerin spürte die Herausforderung der Stille schon nach der ersten Übung
und wusste nicht, „ob sie es wirklich mit sich aushalten“ würde. Die ganze Tragweite
ihrer Situation wurde mir erst am letzten Abend klar, als sie mir vom Tod ihres Mannes
erzählte und den traumatischen Umständen: Nach über vier Jahrzehnten wurde ihr – wie
sie es nannte – ein riesiges Loch in ihre Mitte gerissen, mit dem sie jetzt leben muss.
Angesichts der Dramatik war es für mich kaum vorstellbar, wie sie es geschafft hatte,
doch dazubleiben, obwohl ich ihr schon nach ihrer ersten Aussage zusprach, sie möge
einfach gut für sich sorgen und prüfen, ob dieses Setting der Stille jetzt dran sei – ohne

noch überhaupt zu wissen, was ihre persönliche Situation war. Die „Monster“ wie sie es nannte, die furchtbaren Bilder, hatten sich einigermaßen zurückgehalten, und es berührte mich, sie noch am Abend, aber dann auch am Sonntag zwischendurch lächeln zu sehen, ein zartes Licht, das in ihr Gesicht zurückgekehrt war, wo ihr der finstere Schrecken und das Grauen zu Beginn deutlich anzumerken war, ohne noch zu wissen, woher er rührte. Vielleicht halfen die Tage, die Einfachheit der Übungen, die heilsame Kraft der Stille, die Verbundenheit in der schweigenden Gruppe, und hier und dort ein kleiner Raum, um ihre Geschichte zu erzählen.

Thich Nhat Hanh schreibt (Zen... S.64):

Durch unser achtsames Gehen, Sitzen oder Atmen erzeugen wir die Energie der Achtsamkeit. Mit dieser Energie umarmen wir unsere Angst so sanft, wie das Licht die Blume umarmt [... es kommt] zu einer Veränderung, einer Transformation. Die Energie der Zärtlichkeit durchdringt die Angst, Wut oder Verzweiflung. Wir halten diese Gefühle so sanft, wie wir ein verletztes Kind halten würden.“

Es wird viel Zeit brauchen, damit sich ihr Schmerz über längere Phasen beruhigen kann, doch zu sehen, wie ein Gesicht neues Licht empfängt und wie Achtsamkeit tatsächlich als eine zärtliche Kraft in uns wirkt, macht Hoffnung. Und vielleicht auch das Bewusstsein dafür, dass unser Körper auch über unsere aktuellen physischen Grenzen hinausgeht, frühere Generationen miteinschließt, und auch die, die wir lieben, selbst wenn sie von uns gerissen wurden und ein großes Loch zurückgelassen haben.

Kleine Stille, großes Erlebnis

Noch einmal zur Replik auf meinen Newsletter vom Juni diesen Jahres. Mein Bekannter ist Geologe und sehr verbunden mit der Natur, nicht nur als Wissenschaftler unterwegs sondern auch vertraut mit Achtsamkeit, Meditation und den großen spirituellen Fragen. Er beschreibt einen wunderbaren Moment in den Bergen:

Kürzlich hatte ich ein besonderes Erlebnis zum Thema „Dankbarkeit“. Ich war in den Bergen unterwegs, an der Waldgrenze und betrachtete Felsformationen und wild verwurzelte Zirben; ich besann mich auf die Stille. Dann ging ich weiter und versuchte die Stille mitzunehmen. Da fiel mir plötzlich ein Geräusch auf, regelmäßig und auf den ersten Eindruck unbekannt und fremd. Nur eine Sekunde lang, dann realisierte ich, dass es meine Schritte waren, die mir noch nie so geräuschvoll und „eigenständig“ aufgefallen waren. Für einen Augenblick belauschte ich sie wie von außen. Und plötzlich stellte sich ein tiefer Dank ein, an die Füße, die Beine, den Körper, dass sie so eigenständig ihren Dienst tun, unbemerkt und (meist) so verlässlich. Ein kleiner stiller Moment – aber ein großes Erlebnis.

Mir geht es selbst manchmal so, wenn ich auf einem vertrauten Weg unterwegs bin, und das Wetter gerade nicht die Schönheit im Außen zum Strahlen bringt. Ein paar Schritte zu Fuß, ob auf Schotter, im Winter im Schnee oder aktuell im raschelnden Laub: einfach gehen, einfach lauschen. Und schon sind wir im Kontakt mit dem Leben in unseren

Füßen! Und im Kontakt mit der Stille, die all diesen Geräuschen Raum und Aufmerksamkeit schenkt.

Zärtlichkeit und die Kraft des Geistes

Zurück zum vergangenen Einkehrwochenende. Am Sonntag hielt die Ordensschwester einen Gottesdienst zum Abschluss. Ich war etwas überrascht, wie klar diese Vorgabe war, und war mir auch nicht sicher, ob das zu meinem Setting passen würde. Aber ich war überrascht, ja überwältigt: Die Klosterschwester und die Art und Weise, wie sie diese Feier leitete, strahlten genau das aus, was uns in diesen Tagen schon das ganze Haus vermittelte: Klarheit, Einfachheit, Schönheit – und zunehmend auch spürbar: eine große Wärme, Zuneigung, ja Zärtlichkeit – die Zärtlichkeit der Achtsamkeit, die Thich Nhat Hanh in einem bemerkenswerten interreligiösen Brückenschlag auch mal mit der Energie des Heiligen Geistes verglich.

Die Art und Weise, wie die Schwester den Gottesdienst leitete, zeigte sofort, dass hier eine Berufene am Werk war. Mein erster Gedanke war, dass eine Priesterin an ihr verloren gegangen war. Mein zweiter Gedanke war: Ach was, sie lebt das Priesterliche ihrer Berufung – auch wenn die Kirche ihr dieses Amt formell vorenthält. Und jenseits des bleibenden Unrechts, zeigt sich, wie der Heilige Geist trotz allzu menschelnder Strukturen durchdringt zu den Menschen, und wie schlitzohrig er bisweilen dabei vorgeht; aber auch wie deutlich und greifbar:

Ganz am Schluss der Feier, legte die Priesterin jedem und jeder von uns zum persönlichen Segen die Hände auf die Stirn. Achtsamkeit und Heiliger Geist sind keine schönen Ideen, sie sind spürbare Zuwendung und Zuneigung – einer größeren Liebe, die ihre Hände buchstäblich überall im Spiel hat und natürlich bisweilen auch menschliche Hände benützt.

Am 7.-9.November gibt es den Retreat „Sehnsucht Stille“ auch in Hall i.T.. Alle Infos dazu unter [Retreats | Steve Heitzer](#)

Ich freu mich, wenn du dabei bist,
Steve

Verwendete Literatur:

- * Angaangaq Angakkorsuaq: Schmelzt das Eis in euren Herzen. Indigene Weisheit für ein kraftvolles Leben im Einklang mit der Natur. Penguin Verlag 2022.
- * Rick Hanson, Just 1 Thing. So entwickeln Sie das Gehirn eines Buddhas. Arbor 2013.
- * Steve Heitzer, Hellwach am Leben. Auf dem Weg zu einer tragfähigen Spiritualität. Tyrolia-Verlag 2024.
- * Thich Nhat Hanh, Zen und die Kunst die Welt zu retten. Heilung und Harmonie für uns selbst und die Erde. Heyne Taschenbuchausgabe 2024.