

Die Chance der Stille

Viele wissen nicht mehr, wer sie sind, weil sie nicht mehr bei sich sind, weil sie nicht mehr in der Stille sind.

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. Stille ist illusionsfeindlich. Das Alleinsein und die Stille sind ein schwieriger Aufenthaltsort. Die Unruhe steckt in uns, selbst im Kloster.

Ohne das Wagnis des Alleinseins, der Einsamkeit werden wir diese tragende Mitte nicht berühren. Die Folgen sind fatal. Wir verlieren uns selbst.

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 als Ort des geistlichen Kampfes

Es geht jedoch um mehr als Psychohygiene. Stille braucht es, um den Bann des „falschen Lebens“ zu brechen. Jesus hat uns den Weg gewiesen. Er hat immer wieder Zeiten gefunden, in denen er sich von allem und allen zurückzog. Da suchte er die Nähe und Gemeinschaft mit dem Vater. Bei Lukas (5,15b–16) heißt es: „Sie alle wollten Jesus hören und von ihren Krankheiten geheilt werden. Er zog sich an einen einsamen Ort zurück, um zu beten.“ Bei Markus (1,35): „In aller Frühe, als es noch dunkel war, stand Jesus auf und ging an einen einsamen Ort, um zu beten.“ In allen Evangelien finden wir diesen Rückzug 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. Es geht um die Bereitschaft *hörbereit* zu sein für den, der in uns leben will. Was begegnet uns in der Stille?

Die Stille ist *ein Ort der Entscheidung und Versuchung*. Das macht Jesu vierzigstägiger Aufenthalt in der Wüste deutlich. Die Ödnis, die Stille der Wüste ist für die Bibel ein Ort besonderer 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. Äußere Ablenkungen und Tröstungen, jegliche weltliche Erfüllung fallen weg. Diese Leere öffnet einen Raum, in dem der Geist und der Teufel – auch Aberggeist genannt – wirken. Wer einmal Schweigeexerziten 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 spielen keine Rolle. Langfristig spürt er nur die Leere selbst, also innere Trockenheit, Dürre, Unruhe. Er versteht nichts mehr, auch nicht den Sinn dieser Leere. Erst wer auf sinnliche Befriedigung verzichtet, merkt, wie leer er 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 Lehrer sprechen.

Mit welchen »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. Der Kampf mit ihnen geht lebenslangen (Lk 4, 13b).

Grundversuchungen in der Stille

An erster Stelle wird die *Brot-Versuchung* genannt: „Befehl diesem Stein, zu Brot zu werden“ (Lk 4,3). 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 gute Kräfte und Strebungen. Wenn sie aber dazu dienen, die innere Leere zuzudecken oder *einzig* 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. Zu egoistischen Zwecken missbraucht, ist sie ein gefährliches Potential. Sie verschließt uns vor Gott, denn wir halten uns selbst für mächtig, groß und wichtig. Wir 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 für „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.

Stille als 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. *Geistliche Lehrer/innen* geben wertvolle Hinweise und Anregungen für den Umgang mit der Stille. Sie ist Ort des Kampfes, der Entschiedenheit, des Grundvertrauens und der Wandlung. So

ist sie 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“.

Gegen diese Zwänge ist das Alleinsein ein Freiheitskampf und der Ort der Begegnung mit dem liebenden und eifernden Gott, der dem neuen Ich sein eigenes Wesen schenkt. Stille meint nicht „Wellness“ 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. Das ist Kampf. Der Kampf, dem falschen Ich zu sterben. Er geht weit, weit über unsere eigene Kraft. Hier ist Gottes Hilfe nötig. Den Weg der Stille gehen Christen, weil sie glauben: Gott selbst kommt dir in ihr entgegen. Die Stille empfängt Gott. Er wird als Wartender erwartet.

Dann aber ist Stille Frieden, Erfüllung, Sabbat, Glück, Freude, sich verschenkende Aufmerksamkeit, Ruhen an der Wurzel und Gehen aus der Kraft der Quelle.

Stille als Quellgrund

Mutter Teresa hat in unüberbietbarer Schlichtheit den christlichen Weg zum erfüllten Leben umschrieben. Aus der Stille 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.“

Nie geht es um die Stille an sich. 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.

Christen suchen die Stille nicht, weil die Stille und das Gebet Lösungen für unser komplexes Leben bieten; nicht weil wir uns dort in unendlicher Selbstanalyse umkreisen und zerlegen wie eine Maschine. Stille und Gebet bringen uns unserer heiligen, heilenden Mitte, in der Gott wohnt, nahe. Dieser heilige Mittelpunkt ist Ort der Anbetung, des Dankens und Lobens. Alle Versuche, Gott in der Stille entgegenzugehen, sind getragen von der Verheißung 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“ (3,17 Einheitsübersetzung).

Klaus Dettke