



Herausgehen aus der Hektik und Ruhe tanken.

Krach machen und nicht zuhören

Stille finden in einer lauten Welt

VON JÜRGEN WERTH

● **Es wird erzählt, dass ein ägyptischer Mönch im 4. Jahrhundert eine neue Zelle am Nilufer bezogen hatte. Ein wunderschönes Plätzchen hatte er sich ausgesucht. Doch nur auf den ersten Blick war dieser Ort für ihn idyllisch. Nach ein paar Wochen zog er entnervt weiter: Er konnte das Rauschen des Schilfs nicht länger ertragen.**

Wohin würde unser ägyptischer Mönch heute fliehen? Wohin könnte er überhaupt fliehen? Bei Benedikt (480–547), dem Begründer des westlichen Mönchtums, lese ich die Notiz: «Das Mass der Eindrücke, denen wir heute ausgesetzt sind, vergiftet die Psyche.» Ich reibe mir die Augen und ahne, was Benedikt wohl heute sagen würde. Wie strapazierfähig sind wir mittlerweile geworden! Aber sind wir es wirklich?

Springen wir 1400 Jahre weiter. Kurt Tucholsky, ein deutscher Schriftsteller (1890–1935), stöhnte Anfang des 20. Jahr-

hunderts: «Der Mensch hat neben dem Trieb der Fortpflanzung und dem zu essen und zu trinken zwei Leidenschaften: Krach zu machen und nicht zuzuhören.»

Noch einmal hundert Jahre später hat der Krach gigantische Ausmasse angenommen. Wir werden Tag für Tag von einem gigantischen Wörter- und Bilder-Tsunami überflutet. Die Menschen im Mittelalter haben in ihrem ganzen Leben nicht so viele Informationen bekommen wie wir an einem einzigen Tag. Und ein Ende ist nicht absehbar. Die Halbwertszeit dessen, was wir wissen, wird immer kürzer. Will sagen: Was wir heute wissen, ist schon bald nur noch die Hälfte wert – wenn überhaupt. Erbarmen!

Leise und eindringlich

Ich erinnere mich an die Begegnung mit einem ostdeutschen Oberkirchenrat direkt nach der Wende. «Früher», sagte er, «waren wir nicht informiert, weil wir keine Informationen bekamen. Heute sind wir

nicht informiert, weil wir zu viele Informationen bekommen.» Wer keine Informationen bekommt, ist schlecht informiert. Wer zu viele Informationen bekommt, auch. Ob wir auch deshalb keine Ruhe mehr finden? Und erst recht keine Stille vor Gott?

Wir sind die bestinformierte Gesellschaft aller Zeiten und gleichzeitig die schlechtestinformierte. Denn wir wissen oft nicht, was das alles bedeutet, was da auf uns einströmt. Alles steht gleichberechtigt nebeneinander. Wir haben kein Orientierungswissen mehr. Keine Massstäbe für Gut und Böse, für richtig und falsch. Alles rauscht in uns hinein und durch uns hindurch. Und unsere inneren Ablagekörbe quellen über.

Doch da meldet sich Jesus zu Wort. Unerwartet. Leise spricht er. Wie immer. Leise und eindringlich. «Was würde es dem Menschen helfen, wenn er alles wissen könnte über die Welt und die Bausteine des Lebens, aber dabei sich selbst, seine Mitmenschen und Gott verlieren würde?» (siehe Lukas 9,25).

Und ich staune. Er ist mittendrin in meiner Welt. Wie er schon immer mitten in der Welt war und bleibt. Er hat den Überblick nicht verloren. Durch ihn ist die Welt geschaffen, sagt die Bibel. Er kennt sich aus, ist nie überfordert. Er ist der Erfinder aller Erfinder. Er hat Orientierungswissen. Er ist Orientierungswissen. Und ich ahne, dass er Antworten hat, ja, die Antwort ist. Und dass ich gerne bei ihm in die Lehre gehen möchte, weil es bei ihm das Leben gibt. Weil er das Leben ist. Weil nur er mir helfen kann, im Informationsdschungel unserer Zeit zu überleben.

Klimaanlage kaputt

Es war in der Lounge eines brasilianischen Hotels. Die Hitze wurde von Minute zu Minute unerträglicher. Die Gäste tupften sich den Schweiß von der Stirn. Schliesslich schnauzte einer den Kellner an: «Läuft Ihre Klimaanlage eigentlich nicht?» «Doch!», erwiderte der lakonisch. «Sie läuft auf Hochtouren! Aber sie ist kaputt! Wir warten auf die Wartung!»

Als ich diese kleine Geschichte zum ersten Mal hörte, fühlte ich mich ertappt. Bin das

nicht ich? Ich laufe auf Hochtouren. Laufe und lebe mir die Seele aus dem Leib. Werde gezogen und gedrückt und gejagt. Aber ich funktioniere nicht mehr. Bin «kaputt». Dabei möchte ich doch, dass mein Leben Bedeutung hat. Dass etwas dabei herauskommt. Dass es anderen Menschen Kühlung verschafft in der Hitze des Tages. Und Wärme in der Kälte der Nacht.

Ich brauche wohl auch regelmässig Wartung. Himmlische Wartung. Und die geschieht in der Stille. Seit ein paar Jahren macht ein «Zauberwort» die Runde: Entschleunigung. Will sagen: Wer leben will, muss das Leben wieder langsam leben, Schritt für Schritt gehen. Früher, wenn wir bei meiner Oma «Mensch ärgere dich nicht» spielten, und einer von uns eine Eins nach der anderen würfelte, schmunzelte sie hin und wieder: «Ein guter Spieler macht die Felder einzeln!» Das war nun wirklich ein schwacher Trost. Heute aber gilt das fürs Leben, finde ich. Feld für Feld gehen. Wort für Wort wahrnehmen. Tag für Tag leben. Minute für Minute. Lasst uns das Leben wieder langsam leben. Und leise. Weniger ist mehr.

Neben der Entschleunigung plädiere ich für eine radikale Entlärnung. Man muss nicht immer und überall Musik konsumieren. Man muss nicht jede Nachricht hören. Man kann auch ohne iPod ganz wunderbar durch die Wälder joggen. Und den Vogelstimmen oder dem eigenen Herzschlag lauschen. Radio und Fernseher müssen nicht den ganzen Tag laufen. Im Auto schalte ich zuweilen die Verkehrsnachrichten aus, wenn ich sie nicht brauche. Warum sollen mir Informationen den Kopf zumüllen, die im Moment komplett unwichtig für mich sind!

Ich kann nicht aussteigen aus der Welt. Aber ich kann sie gestalten. Auf dem Auto einer Schweizer Kollegin klebt der Satz: «Design your Life before it designs you!» Gestalte dein Leben, bevor es dich gestaltet. Es ist nicht zu spät. Eines meiner Bücher trägt den Titel «Und jeden Tag erfindet Gott das Leben neu». Er tut das, davon bin ich überzeugt. Jeden Tag nimmt er mich neu an die Hand und lässt sich Gutes einfällen für mich.

Und wenn er das tut, kann ich das auch tun. Mein Leben neu erfinden. Und mir Gutes einfallen lassen. Für mich und für andere. Damit ich nicht länger eine kaputte Klimaanlage bleibe ...

Still werden

Meist bin ich alles andere als still, wenn ich in die Stille komme. Vielleicht aber nehme ich zu Beginn den Lärm in mir um so lauter wahr, je leiser meine Umgebung wird. Alle Bilder und Wörter des Tages springen auf und ab wie Schimpansen auf einem Maulbeerbaum. Manchmal bin ich geradezu erschüttert, wie wenig still ich in der Stille bin. Aber ich habe gelernt, dass ich nicht still sein muss. Dass ich nicht alle Affen vom Baum jagen muss. Dass ich zulassen darf, was da in mir tobt. Aber ich weiss, dass jetzt alles vor Gott tobt. Ich halte ihm das alles hin – und werde langsam ruhiger. Nicht ausblenden ist das Geheimnis, sondern auspacken. Zulassen.

Manchmal hilft ein Tagebuch. Schreiben klärt das Denken. Hilft Gedanken zu Ende zu bringen. Beim Beten hilft manchmal auch eine bestimmte Körperhaltung. Aufrecht auf einem harten Stuhl. Oder auf einem Kniebänkchen. Ich muss herausfinden, in welcher Haltung ich eine Weile aushalten kann. Auch hier gilt: Eine eingeübte Haltung meines Körpers sorgt früher oder später für eine entsprechende Haltung meiner Seele.

Atmen hilft. Ruhig ein- und ausatmen. Vielleicht auch, einen Satz dazu zu sprechen. «Ich bin dein!» beim Einatmen. «Hilf mir!» beim Ausatmen. Oder das uralte Herzensgebet «Herr Jesus Christus, erbarme dich meiner!» Oder: «Weg von mir, hin zu dir, ganz bei dir.» Immer wieder. Bis es von selbst in mir betet. Bis der Geist in mir betet. Ein Lied singen kann mir auch helfen. Einen einfachen Hymnus, den ich leicht auswendig lernen kann. Ein Taizé-Lied zum Beispiel. «Meine Hoffnung und meine Freude, meine Stärke, mein Licht. Christus, meine Zuversicht. Auf dich vertrau ich und fürcht mich nicht.»

Ich entdecke immer wieder neue, auch ganz alte Gesänge. «Heilig bist du, Ursprung der Welt. Heilig bist du, Ziel aller Wege. Heilig

bist du, ewige Gegenwart.» Auch das kann, darf und soll ich vielleicht immer wieder mal singen. Denn ich habe ja Zeit. Zeit haben hilft vielleicht am meisten. Wie oft erlebe ich intensive Gebetszeiten auf langen Autofahrten. Mit offenen Augen ... Es tut gut zu wissen: Ich verpasse nichts. Es tut gut, wenn man nicht auf die Uhr schauen muss.

Das sollte man sich auch gleich abgewöhnen. Die Uhr ist der Feind der Stille. Auch die Stoppuhr. Zuweilen ertappe ich mich bei dem Gedanken: Jetzt habe ich aber wirklich lange gebetet. Dann schaue ich auf die Uhr und staune. 30 Minuten! Wow! Oder gar eine ganze Stunde! Und ich überlege schon, wem ich das wann erzählen könnte ... Männer! Aber neinnein! Beten ist kein Leistungssport. Wer die Stille funktionalisieren möchte, wird sie niemals finden. Der Geist weht, wo er will. Gott spricht, wann er will. Alles, was ich tun möchte, ist da sein. Bei ihm sein. Und bei mir. Und ihm erzählen. Und mir erzählen lassen.

Herrlich finde ich dieses afrikanische Sprichwort: «Du darfst Gott erzählen, wie gross deine Probleme sind. Aber danach musst du deinen Problemen erzählen, wie gross Gott ist.» Und irgendwann höre ich dann vielleicht sogar ganz auf zu erzählen. Weil ich weiss, dass ich gar nichts erzählen muss. Weil Gott meine Gedanken liest. Und meine Gefühle. Weil er mich mit seiner Gegenwart beschenken möchte. Und mit seiner Liebe.

●

Jürgen Werth ...



... ist Direktor von ERF Medien Deutschland und Vorsitzender der Deutschen Evangelischen Allianz.

Mehr zum Thema Stille hat er in seinem neuesten Buch «pssst... Stille finden in einer lauten Welt» geschrieben.

Gerth Medien ISBN 978-3-86591-445-3