

Der Spur des Lebens folgen

Stille in einer lauten Welt

VON RUEDI JOSURAN



Hektik und Lärm überfordern uns tagtäglich.

● **«Vor zwei Jahren brach ich auf zu einer langen Reise. Sie führte mich an längst vergessene Orte, Orte voller Kraft und Segen. Und sie führte mich zu den Wurzeln meines Glaubens. Von den irischen Mönchen lernte ich, worauf es ankommt im Leben: immer wieder stehenzubleiben und seine Lage zu erkennen, zu neuen Ufern aufzubrechen und Altes loszulassen. So ist aus einer ganz normalen Reise meine Reise zum Leben geworden.»**

Der Autor Rainer Wälde beschreibt in seinem Buch «Meine Reise zum Leben – Auf den Spuren der irischen Mönche» seine Erlebnisse inmitten einer Lebenskrise. Er macht sich auf den Weg und gewinnt viele neue Erfahrungen. Er sehnt sich danach, seinem Leben eine neue

Richtung zu geben. Dass er dazu Gewohntes loslassen muss, weiss er – aber noch nicht, wie. Am Ende entdeckt er viel mehr, als er es sich je erträumt hätte. In den alten Klöstern der irischen und schottischen Mönche lernt er faszinierende Menschen kennen und kommt dabei nicht nur mit den Wurzeln der europäischen Kultur in Berührung, sondern auch seinem eigenen Leben auf die Spur. Zurück im Alltag versucht Rainer Wälde bewusst einen Neubeginn, der ihm und seiner Frau Ilona auch gelingt. Die Reise zu den irischen Mönchen hat ihn verändert ... Dieses Buch hat mich innerlich bewegt, beschäftigt, auf neue Spuren gebracht.

Gott ist mehr als Wort und Gedanke.

Auf den Spuren christlicher Kontemplation: Letztlich nichts anderes als Gebet. Mir fällt auf: Da geht es um die Begegnung mit dem letzten Geheimnis, mit dem uns liebenden Gott. Der Ausdruck «kontemplatives Gebet» macht das deutlich. Merkmal des kontemplativen Gebetes ist: Es ist wortarm, ja wortlos. Wer unter Gebet einzig «Worte formulieren und an Gott richten» versteht, dem kommt ein wortloses Gebet wie ein Widerspruch vor. Das wortlose Gebet meint äusseres und inneres Schweigen vor Gott. Nicht nur Schweigen um ihn zu «hören», sondern auch schweigend mich an ihn wenden. Kontemplatives Gebet ist auch gedankenarm. Die Vielfalt

von guten geistlichen Gedanken verdichtet sich zu einem einzigen Gedanken: Gott ist da. Dabei geht es um mehr als das nur zu «denken». Gott ist mehr als Wort und Gedanke.

Kontemplation ist liebendes Aufmerken: Gott ist da – und ich gebe mich ihm hin. Der Kirchenlied-Dichter

Gerhard Tersteegen betete in diesem Sinne: «Ich lass mich dir und bleib indes von allem abgekehrt dir nah. Ich will die Welt und mich vergessen, dies innigst glauben: Gott ist da.»

Kontemplation ist keine Weltflucht

Das ist christliche Kontemplation: Nicht eine Weltflucht! Die beschriebene Erfahrung machen wir alle, wenn wir in der Gegenwart Gottes schweigen und auch innerlich still werden wollen. Dann entdecken wir, welche Gedankenmühle in uns läuft. Tausend Gedanken erfüllen uns und wollen dem «Dasein vor dir» keinen Raum lassen. Es bleibt uns nur das geduldige, immer neue Loslassen dieser Gedanken. Und der Versuch, unser Herz sanft in die

Gegenwart Gottes zu versetzen. Und kaum ist das geschehen – läuft es wieder davon. Dieses sanfte, aber hartnäckige Bemühen, unser Herz zurückzuholen in die Gegenwart Gottes, kann manchmal aussichtslos

erscheinen: Das schaffe ich nicht, die Ablenkungen sind zu gross! Ehrlich gesagt: Genau an diesem Punkt tue ich mich immer

noch schwer. Gedanken und Gefühle kommen zu lassen und in einen Alltagsdialog hinein zu nehmen. Am schwersten fällt mir das Schweigen. Aber genau an diesem Punkt lohnt es sich auszuharren. Was aber meint Schweigen?

Im Kommunikationszeitalter scheint Schweigen nur etwas Reduziertes zu sein, ein Zustand, in dem Worte fehlen. Wirkliches Schweigen beginnt aber nicht dort, wo ein Mensch aufhört zu reden. Schweigen zeigt sich da, wo sich ein Mensch der Stille öffnet. In seinem Buch «Die Sprache der Seele verstehen: Die Wüstenväter als Therapeuten» schreibt der Psychiater Daniel Hell:

Die grosse Stadt ist wie ein ungeheures Reservoir des Lärmes.

60

Dezibel reichen, um im Schlaf Stressreaktionen auszulösen. Bereits 80 Dezibel können zu gesundheitlichen Störungen führen. 130 Dezibel sind die Schmerzgrenze, dann hält sich ein Mensch automatisch die Ohren zu. Eine Lärmeinwirkung von 150 Dezibel verursacht in Sekunden irreparable Schäden.

«Schweigen ist heute das einzige Phänomen, das «ohne Nutzen» ist. Es passt nicht in die Welt des Nutzens von heute. Es ist nichts als da. Es scheint keinen andern Zweck zu haben. Man kann es nicht ausbeuten. Das Schweigen hat etwas Schöpferisches. Für moderne Menschen, die von den normativen Werten des Individualismus, der Selbstverwirklichung, geprägt sind, ist es aber nicht einfach, sich vom äusseren Tun und vom sich selber Darstellen abzuwenden und den Versuch zu wagen, sich dem Schweigen anzuvertrauen.»

KEINE STILLE MEHR MÖGLICH

Einige Beispiele von Geräuschen und ihren Schallpegeln. Eine Zunahme um zehn Dezibel entspricht einer Verdoppelung der Lautstärke.

- 10 dB:** Atmen, raschelndes Blatt
- 20 dB:** Ticken einer Armbanduhr
- 30 dB:** Flüstern
- 40 dB:** leise Musik
- 45 dB:** Geräusche in der Wohnung
- 50 dB:** Regen, Kühlschranksgeräusche
- 55 dB:** normales Gespräch
- 60 dB:** Nähmaschine, Gruppengespräch
- 65 dB:** Kantinenlärm
- 70 dB:** Fernseher, Schreien, Rasenmäher
- 75 dB:** Verkehrslärm
- 80 dB:** Telefonläuten
- 90 dB:** Lastwagen
- 100 dB:** Ghettoblaster
- 110 dB:** Diskomusik, Symphoniekonzert, Motorsäge, Autohupe
- 120 dB:** Kettensäge, Presslufthammer, Gewitterdonner
- 130 dB:** Autorennen, Düsenjäger

Ich muss an das Medienzeitalter und die Medienüberflutung denken. Im lauter werdenden Hintergrundrauschen der heutigen Kommunikation sucht jeder jeden mit überraschenden News oder mit Knalleffekten zu überbieten.

Schweigen als neue Lebensqualität

Das Wort «Schweigen» kommt in den führenden Websites wie Wikipedia fast nur negativ akzentuiert daher. Hier wird unter «Schweigen» u. a. aufgeführt: Schweigen als Unsicherheit. Schweigen aus Angst vor Isolation. Schweigen als Dialogverweigerung bzw. als Aussageverweigerung.

Wer die Stille nur als Unterbrechung, ja als Störung des Alltagsbetriebs empfindet, läuft Gefahr, frustriert zu sein oder sich zu schämen, wenn es ihm nicht gelingt, betriebsam zu sein und «etwas zum Laufen zu bringen». Die Stille zeigt sich dann – auch für mich – von ihrer bedrohlichen Seite. Sie kann für einen Menschen, der mit ihr nicht vertraut ist und ihren tragenden Grund nicht kennt, auch etwas Demütigendes haben. Sie wirkt dann wie ein Vorwurf. Sie macht Angst. Die Stille ruft sogar Scham hervor, weil sie befürchten lässt, dass man dem modernen Kommunikationsideal nicht entspricht.

Daniel Hell schreibt: «Der Stille eignet etwas Schamhaftes an. Sie hält sich zurück, stellt sich nicht aus, macht nicht von sich hören. Die Stille ist einfach da, lautlos, unsichtbar, verschwiegen. Mit ihr ist kein narzisstischer Gewinn zu erzielen. Das grandiose Selbst hat in der Stille nichts zu suchen. Die Ich-Jagd findet keinen Widerhall. Kein Medium kann damit auftrumpfen. Kein Geschäft kann sie anpreisen – und wenn es dennoch geschieht, wird die Stille schamlos verraten. Auch die Psychologie hat zu schweigen, will sie der Stille gerecht werden und sie nicht mit analytischen Begriffen vertreiben.»

In der Stille liegt aber eine sonderbare Kraft. Es ist wohl kein Zufall, dass in allen Kulturen und zu allen Zeiten die Erfahrung von stiller Einsamkeit als wichtige Voraus-



Manchmal wirkt der Rückzug in die Stille wie der Schutz einer grossen Festung im Sturm.

Die Stille kann viel Klarheit, Kraft und Freude schenken.

setzung der menschlichen Reifung angesehen wurde. Viele Initiationsriten setzen heranwachsende Menschen vorübergehend der Stille und der Einsamkeit aus. Der Schweizer Arzt und Kulturphilosoph Max Picard schreibt in

einer seiner Veröffentlichungen: «Es ist, als ob der letzte Rest von Schweigen, der noch da ist, weggedrängt werden sollte, als ob ein Befehl gegeben worden wäre, bei jedem Menschen und in jedem Haus das Schweigen festzustellen, als einen Feind, und es zu vernichten. Die Flugzeuge suchen den Himmel ab nach dem Schweigen, das hinter den Wolken gelagert ist, die Stösse der Propeller sind wie Schläge gegen das Schweigen. Die grosse Stadt ist wie ein ungeheures Reservoir des Lärmes. Der Lärm wird fabriziert in der Stadt, wie eine Ware fabriziert wird, er ist aufgestapelt da, auf Vorrat, ganz und gar vom Gegenstand gelöst, aus dem er kam, lagernd über der Stadt und auf Menschen und Dinge niederfallend.»

Doch fühlen sich auch heute gerade suchende Menschen besonders stark von

Personen angesprochen, die sich in ihrem Leben bewusst in die Stille zurückgezogen haben. Dies erklärt auch die Anziehungskraft der irischen Mönche, der frühchristlichen Eremiten, der sogenannten Wüstenväter.

Nochmals Daniel Hell: «Wer Menschen in Not begleitet, weiss, dass existenzielle Probleme auch mit der ganzen Apotheke der heutigen Medizin nicht zu lösen sind. Auch die säkularisierte Moderne hat das Schweigen und das Beten nicht abschaffen können. Aber es ist schwieriger geworden, in unserer betriebsamen Welt davon zu reden. Schweigen und Beten scheint nicht in unser technisch-funktionales Weltverständnis zu passen.

Im Kommunikationszeitalter scheint Schweigen nur etwas Reduziertes zu sein, ein Zustand, in dem Worte fehlen.

Es kann in ein unbekanntes Land locken, das so weit und überraschend ist wie die nur scheinbar unfruchtbare Wüste.»

Kontemplation und Aktion

Am Ende meiner Entdeckungsreise, die bei den irischen Mönchen angefangen hat, merke ich, dass es immer auch um eine vertiefte und ehrliche Selbstwahrnehmung geht. Auf dem Weg nach innen, zur Quelle in unserer Tiefe, zum Ort, wo Gott in uns



lebt, begegnen wir immer auch uns selber – es geht gar nicht anders. Uns selber, mit all unseren erfreulichen und auch den weniger erfreulichen Seiten. Der Schweizer Psychologe C. G. Jung sprach immer wieder vom eigenen Schatten. Das kann Angst machen, ist schmerzhaft. Und kann Widerstand hervorrufen. Aus diesem Grund bin ich selbst in Bezug auf Gebet und Stille meistens ziemlich ambivalent: Ich sehne mich danach und gleichzeitig weiche ich ihnen aus.

Und noch etwas begegnet mir auf meiner Reise: Es braucht immer beide Seiten, Aktion und Kontemplation. Es ist ein weit verbreitetes Missverständnis, dass kontemplative Menschen sich der Verantwortung für die Welt und die Menschen entziehen würden. Das Gegenteil ist der Fall: Bis auf wenige Ausnahmen sind kontemplative Menschen intensiv für ihre Mitmenschen engagiert. Allerdings verlagert sich die Wirksamkeit ihrer Aktivitäten mehr vom Machen und Organisieren hin auf die Ausstrahlung. Die Stille kann viel Klarheit,

Kraft und Freude schenken. Von dieser Mitte her wird die Aussenwelt anders erlebt, die Wichtigkeit von Erfolg oder Misserfolg in den eigenen Aktivitäten relativiert sich. Der kontemplative Weg verändert sowohl die Beziehung zu Gott als auch zur Welt und den Menschen. Kontemplatives Gebet ist ein sehr konkreter Weg, das Wort von Jesus aus der Bergpredigt zu verwirklichen: Sucht zuerst das Reich Gottes und seine Gerechtigkeit, und alles andere wird euch dazu geschenkt werden.



Ruhe finden in endlos langen Spaziergängen

Die irischen Mönche laden mich ein, einer Spur zu folgen. Meiner eigenen Spur, die Gott in mir angelegt hat. Das deutsche Wort «Spur» kommt ursprünglich aus der Jagdsprache. Der Jagdhund folgt einer Spur, der Spur des Lebens, die ein Wild hinterlassen hat. Wenn wir in ein Land reisen, folgen wir den Spuren des Lebens, die wir in diesem Land wahrnehmen.

Aber wir können nicht allen Spuren folgen. Würde dies der Jagdhund tun, würde er nie das Wild einholen. Deshalb sollen wir wie der Jagdhund Witterung aufnehmen und uns dann entscheiden, welcher Spur wir folgen wollen. Diese Spur will uns zum Leben führen. Zu dem Leben, das in diesem Land seine Spuren hinterlassen hat. Diese Begegnung mit dem Leben wird uns lebendiger machen, wird uns beschenken.