

Kurt Dantzer

Ortswechsel: Der Weg in die Stille und zurück -
Grundelemente geistlicher Übungswege in heutiger Praxis¹

0. Zur Einführung

„Ortswechsel“ – ein so nüchternes Wort am Anfang, wenn es um die *Erfahrung* der Stille geht? „Weg in die Stille“ liegt da schon näher. „Weg“ – ein vertrautes Bild, mit dem wir uns spontan angesprochen fühlen. Und gerade darum lohnt es sich, noch einmal genauer hinzuschauen. Was geschieht denn auf dem Weg oder diesen Wegen in die Stille? Wie sind wir dabei „unterwegs“? Hier ist der Anfang, der Einstieg besonders interessant. Denn schon in der inneren Einstellung auf den Weg hin zu dem, was wir uns unter „Stille“ vorstellen, geschieht etwas: eben ein Ortswechsel, ein Wechsel in der Richtung, in die wir tendieren, die wir für uns wünschen. „Wo dein Schatz ist, da ist auch dein Herz“, zitiert Jesus einen Satz jüdischer Weisheit (Mt 6,21). Ist die Stille solch ein Schatz, auf den wir – im Sinne eines *inneren* Ortswechsels, einer Umorientierung – unsere Aufmerksamkeit richten?

Wir sind körperlich ständig in Bewegung, wir gehen, fahren oder fliegen von einem Ort zum andern, über weite Entfernungen und solche, die wir kaum beachten. Und auch mental sind wir ständig in Bewegung. Die Gedanken fliegen, die inneren Bilder wechseln in der Schnelle von Millisekunden. Das ist unsere Fähigkeit. Doch dies wird heute eben auch permanent von uns abgefordert und – wir muten es uns selber zu. Wir lassen uns auch darauf ein, dass wir immer öfter, immer schneller noch woanders sind als da, wo wir körperlich und seelisch sind, und immer weniger bei uns – bis hin zu diesem „rasenden Stillstand“ (Paul Virilio), bis hin zur depressiven „Schaffens- und Könnensmüdigkeit“ (Byung-Chul Han), also zum Infarkt unserer gesteigerten Möglichkeiten und Zwänge in der Leistungsgesellschaft, wo nichts mehr geht. Die Suche, der Ruf nach so etwas wie Stille, nach Räumen und Zeiten, in denen wir wieder zur Ruhe finden, „down to earth“, liegt heute nahe.

So weit so einleuchtend. Doch welche inneren Motive hat die Suche nach Stille? Wodurch zieht sie uns an? In welche Dimensionen führt sie hinein? Von welcher Qualität also sind die Erfahrungen von Stille? Und wie finden wir zu ihr, wie kann der Ortswechsel gelingen, wenn wir an all die Widerstände denken, die uns hindern, zur Ruhe zu kommen? Ich möchte auf diese Fragen eingehen und versuchen zu zeigen, was wir den spirituellen Wegen der biblisch-christlichen Tradition dazu entnehmen können?

Zunächst will ich Ihnen von zwei Erlebnissen aus jüngster Zeit berichten, die mich von einer äußeren Wahrnehmung zu einem inneren Gespräch, wenn man so will, zur Selbstreflexion geführt haben. Im zweiten Teil frage ich, wo wir als Menschen ohne die Erfahrung von Stille schwerlich auskommen. Einfacher gefragt: Wo brauchen wir sie? Drittens gehe ich dann einzelnen Grundelementen oder Stadien der Erfahrung von Stille nach, wie sie in vielen christlichen Traditionen zu finden sind. Im vierten und kürzesten Teil lenke ich den Blick darauf, wohin die Wege der Stille im Alltag führen.

¹ Vortrag am 23. März 2012 beim Symposium STILLE – MEDITATION – GESUNDHEIT in Steinfurt-Burgsteinfurt.

1. In Bewegung zur Besinnung

Erstes Erlebnis: Ich eilte an einem sonnigen kalten Wintertag in Hannover auf den Hauptbahnhof zu. Mein Blick ging voraus in Richtung Bahnhofsuhr. Wie viel Zeit habe ich noch? Ich wollte den nächsten Zug nicht verpassen. Ich sah noch einmal hin – ein leeres Ziffernblatt und keine Zeiger! Was ist denn da los? Jetzt erst nahm ich die ganze Fassade des Bahnhofsgebäudes wahr: zwei große blaue Flächen. Ach so, Werbung. Beim Näherkommen bemerkte ich: nicht nur die Frontfenster, die ganze Fassade war von einer Plane für Werbezwecke verhängen und – nachgemalt. Eben auch die Uhren da oben rechts und links. Natürlich ohne Zeiger, kombinierte ich, die Bahn will nicht mit Klagen wegen falscher Zeitangabe überzogen werden.

Ich kam noch näher und mein Blick wurde von einer der großen blauen Fläche angezogen: Ein Unterwasserbild mit einer schwungvoll eintauchenden jungen Frau. Dazu, gut platziert, nur wenige Worte: „Algarve 10.42 Uhr“ und dann: „Alltag aus. Leben an.“ Und, nicht zu übersehen, das Logo des Reiseunternehmens.

Während ich durch die Bahnhofshalle und zu den Gleisen hoch eilte, kamen auch meine Gedanken ins Laufen:

- Ist das nur gut gemacht oder schon unverschämt? Oder beides? Den grauen, miesen Alltag abschalten, das schöne Leben im Urlaub anschalten. Klick. – Halten die einen für so blöd?
- Andererseits, so meldete sich mein inneres Gegenüber, du bist jetzt gerade im Stress. Und den letzten Urlaub am ruhigen See und in den Bergen hast du doch voll genossen. Mehr wollen die doch gar nicht, als eine Reise verkaufen.
- Sicher, wandte ich ein, aber mit welchem Gedankentrick versuchen sie das! Ferner Urlaubsort = garantiert volles Leben = Glück. Im Umkehrschluss: glückendes Leben = Urlaub. Was für ein Bild von Leben wird da suggeriert!
- Und, fragte mein inneres Gegenüber, was ist für dich Leben? Wo findest du es denn? Wo und wie lebst du im Alltag so, dass du es ehrlicherweise „Leben“ nennst?
- Ich zögerte mit einer Antwort. Danke, sagte ich erst einmal, die Frage ist klar. Die Antwort kommt später.
- Später – so so. Und wie lebst du bis dahin die Frage?

Eine Vermutung in Richtung Stille: Könnte sie der Raum sein, die Atmosphäre bieten, um dieser Frage schon jetzt nachzugehen, nicht irgendwann, nicht erst im Urlaub? Vielleicht könnte ihre Erfahrung uns schon heute in Berührung bringen mit dem Impuls, das *Leben jetzt* zu leben. Einige Tage später las ich wie einen Kommentar dazu in einem Interview mit der Regisseurin Doris Dörrie folgendes:

- F: Frau Dörrie, wie definieren Sie Glück?
D: Es liegt in der Gegenwart. Deshalb versuche ich, im Jetzt zu sein und den Moment wirklich wahrzunehmen.
F: Gelingt Ihnen das immer?

D: Nein. Dafür ist unsere konsumorientierte Welt viel zu sehr darauf gedrillt, dass wir uns möglichst in der Zukunft aufhalten sollen. Durch Werbung werden Sehnsüchte geweckt, deren Motor diese „Wenn ..., dann ...“-Kausalität ist.

Im weiteren Verlauf des Interviews spricht Doris Dörrie das von der Wirtschaft suggerierte Konsum-Gebot an, sich nie zufrieden zu geben. „Das ist eine Form der Gehirnwäsche, der wir uns sehr stark unterwerfen“, urteilt sie. Ja, denke ich, aber warum sind wir für dieses Gebot so empfänglich, so wehrlos bereit, uns immer wieder in diese Unruhe des Haben-Wollens versetzen zu lassen? Warum lassen wir uns selbst so leicht auf später verschieben? Ist das Angebot der Stille nicht schon jetzt da, für heute?

Das zweite Erlebnis: Ich betrat ein Haus in der Bahnhofstraße unserer kleinen Stadt, einen schmucklosen Kasten, neben einer Tankstelle, nicht weit vom Arbeitsamt. Von dort kommen Menschen in dieses Haus, um sich zu ihren Harz IV- Bezügen etwas hinzuverdienen; um den Kontakt zur Arbeitswelt nicht zu verlieren; wohl auch, um einfach unter Leuten zu sein. Ein-Euro-Jobber nennen wir sie gewöhnlich. Im Flur zum Arbeitsraum kam ich an einem körpergroßen Spiegel vorbei. Über dem Spiegel las ich einen Schriftzug, in bunten Lettern gestaltet: „Was für ein schöner Mensch!“

Ich blieb überrascht stehen: Was für ein Wort an diesem Ort! Was für ein schöner Einfall! Aber es kam Skepsis hoch: Wer von denen, die hier ein- und ausgehen, hält wohl vor dem Spiegel an? Das könnte vor den Kollegen doch peinlich wirken! Aus irgendeiner Ecke ein blöder Spruch, und dann ... Andererseits, warum sollte es? Und vor allem: Warum denke ich gleich an die anderen? Jetzt stehe *ich* doch hier. Ich könnte doch das, was da steht, einfach an mich heranlassen, es so nehmen, wie es da steht. Oder – ich ging wieder auf Distanz – ist die ganze Installation nur „gut gemeint“, mit einem etwas fürsorglich herablassenden Einschlag?

Ich ließ mich darauf nicht ein. Es kam mir zu plötzlich, zu direkt. Ich hatte ja etwas vor, ich musste etwas erledigen, und das hatte Vorrang. Also beließ ich es bei einer ironischen Bemerkung. In Ruhe betrachtet, kam das Wort für mich nur zur Unzeit. Oder umgekehrt: Ich war auf eine so direkte Ansprache nicht eingestellt. Ich war besetzt von anderem und fühlte mich unfrei, spontan auf das zu reagieren, was mir da an Schönem entgegenkam. Hätte ich es können, wenn ich mehr *bei mir* gewesen wäre statt bei dem, was ich *vorhatte*?

Wie finden wir zu der Lebendigkeit, in der wir nicht nur funktionieren, sondern als freie und verantwortliche Subjekte *da sind, wo wir sind*? Sind die Zeit und der Raum dafür erst dann da, wenn Urlaub ist?

2. Wo wir Stille brauchen – eine biblisch-christliche Sicht

Es gibt den Tag lang viele Gründe, die uns hindern, uns auch nur einmal auf uns selbst zu besinnen. Die schon erwähnte Beschleunigung unserer Lebenswelt, die Möglichkeiten und Zwänge zur Mobilität, wachsender Konkurrenzdruck, Arbeitsverdichtung in allen Bereichen wirken sich unmittelbar auf unser Verhalten uns selbst gegenüber aus. Dabei ist es nicht nur das Hamsterrad der Erwerbsarbeit, das uns die Ruhe nimmt. Auch die vielen kleinen Zeit- und Kräftefresser davor, währenddessen und danach haben ihre Folgen. Denn sie alle wirken

in eine Richtung: Sie ziehen unsere Sinne auf sich – und zugleich von uns weg. Wir erleben uns dabei zwar als aktiv und potent. Wir fallen aus dem Netz allumfassender Kommunikation nicht heraus. Wir erleben uns als sozial und kulturell eingebunden, vielleicht auch anerkannt. Wie aber bekommen und erhalten wir bei aller Verbundenheit *Kontakt* auch *mit uns selbst*? Der ist doch eine Voraussetzung dafür, dass wir uns als lebendige Wesen oder genauer: uns in unserer Lebendigkeit erleben. Kontakt aber geschieht wie alles Erleben immer nur in der Gegenwart.

„Halt an, wo läufst du hin?“ So beginnt eine bekannte Sentenz von Angelus Silesius, dem spirituellen Schriftsteller aus dem 17. Jh.. „Innehalten“ – ein gar nicht altmodisches, ein zutreffendes Wort für den Beginn des inneren Ortswechsels. Es ist, anders als etwa „Unterbrechung“ oder „Introspektion“ ein Verb. Da geschieht etwas, was ich unmittelbar, wenn auch äußerlich kaum merkbar, erlebe. Ich halte für kürzer oder länger meinen Handlungsablauf an. Meine Aufmerksamkeit ziehe ich von der Außenorientierung ab und richte sie „nach innen“. Was immer, wo immer dieses Innen auch ist, es geschieht ein Richtungswechsel, ein Ortswechsel in meiner *Aufmerksamkeit*. Innehaltend kann ich mich auf mich selbst besinnen, hier und jetzt, die körperlichen und seelischen Sinne auf mich selbst richten, so, wie ich da bin, und nur so, wie es mir jetzt gelingt.

((Übungsimpuls: Eine Minute innehalten, die Berührung des Körpers mit dem Stuhl und dem Boden spüren, die Gedanken, die Gestimmtheit wahrnehmen, einfach ohne zu bewerten nur wahrnehmen.))

Nur die Gegenwart ist der Ort, an dem wir „bei uns selbst“ sein können. *Secum esse*, bei sich sein können ist das alte Thema monastischer Spiritualität. In unserer auf Individualität ausgerichteten Kultur könnte damit auch das Wort vom *Eigensinn* eine besondere Bedeutung bekommen: als Sinn für das Eigene. Es weist uns hin auf unser *Selbstsein* im gegenwärtigen Augenblick.

Gegenwart ist nun aber das, was in und was *mit* mir da ist und mir jetzt *gegenüber* steht. Darum hat Gegenwart nicht nur eine zeitliche, sondern auch eine räumliche Dimension. So weit, wie ich mich auf sie einlasse und ihr in mir Raum gebe, so weit kann sie, kann das, was *da ist*, in mir zur Wirkung kommen. Und so weit kann ich in meiner Gegenwart wirksam werden, so dass ein innerer und äußerer Austausch geschieht. Bei sich sein und in der Welt da sein: beide Richtungen unserer Aufmerksamkeit gehören zusammen.

Darum ist das Wort Goethes, das mir in diesen Tagen wie die Ermahnung eines alten und immer noch wichtigen Lehrers per mail (Publik forum spiritletter Nr. 1196 v. 15.03.2012) ins Haus gesehelt ist, kein Widerspruch. In ihm lese ich:

Wie kann man sich selbst kennenlernen?
Durch Betrachten niemals,
wohl aber durch Handeln.
Versuche deine Pflicht zu tun,
und du weißt gleich, was an dir ist.
Was ist aber deine Pflicht?
Die Forderung des Tages.

Das Wort Goethes ist kein Widerspruch zum bei sich Sein. Es markiert nur den anderen, den Gegenpol, der uns vor einem gefälligen *Privatismus* und der weit verbreiteten *Ego-Zentriertheit* bewahrt. Etwa in dem Sinne: Wenn ich nur genügend erlebt, wenn ich alles für mein Wohlbefinden getan habe, dann kann ich mich auch um andere und anderes kümmern – was nicht nur in den allseits beklagten unaufhörlichen Selbst-Perfektionierungs-Stress führt, sondern auch in eine merkwürdige Selbst-Isolierung.

Doch unser nach außen gerichtetes Handeln, das tätige Leben braucht eben auch einen Gegenpol, das *Wahrnehmen* nach innen und außen und die *Selbstbesinnung*, damit wir uns selbst, als Handelnde wie als Leidende, aber nicht nur als Getriebene erfahren können. Es braucht, gerade angesichts der Vielzahl von Pflichten und der heute angebotenen und gebotenen Handlungsoptionen, das innere Einüben der *Unterscheidung*. Z. B.: Welche Frage, welches Problem steht jetzt im Vordergrund? Und was steht als Frage dahinter? Was ist jetzt nötig zu tun, was kann warten, und was braucht einen längeren Atem? Was ist dabei mein Platz und meine Aufgabe, was nicht? Wo sehe ich meine Möglichkeiten/Ressourcen, um zu einer Aufgabe Ja zu sagen. Und wo sehe ich meine Grenzen, die mir ein Nein signalisieren? Und was bewegt mich innerlich noch, das eine zu tun und das andere zu lassen?

Hier kommen wir in das Feld der *geistlichen Unterscheidung*, wo wir ganz für uns eintreten und ganz *vor Gott* dastehen. Hier sich zu *orten*, um sich *orientieren* zu können, um eine Richtung zu finden für den nächsten, übernächsten Schritt, also innehalten und sich spüren, sich orten und unterscheiden – das könnte es sein. Es wäre jedenfalls eine innere Weise des Widerstands gegen alles, was von außen, ökonomisch, gesellschaftlich, kulturell gestützt, als „voll im Trend“ oder gar „alternativlos“ auf uns eindringt.

„Mensch, wo bist du – gerade?“ Diese Frage, mit der kleinen Ergänzung „wo bist du gerade?“ der biblischen Paradieserzählung entnommen, könnten wir dabei ohne weiteres öfter an uns stellen. Sie ist eine wunderbare Hilfe, wieder Kontakt mit uns zu bekommen, wieder „ganz da“ zu sein, da in der Gegenwart, an unserem Ort.

Was geschieht nun aber, wenn wir die Frage auch als *Frage Gottes* hören? So stellt es die Paradieserzählung (Gen 3,9) in der Begegnung des Schöpfers mit seinem Geschöpf, dem *adam*, dem Menschen dar. Dort fragt Gott „Wo bist du?“, weil der Mensch sich von ihm innerlich entfernt und ein lebenserhaltendes Gebot übertreten hat. Was gemeinhin ein Sündenfall von Adam und Eva genannt wird, können wir auch als ihre Entfernung, als ihre *Absonderung* (= Sünde) aus der Urgegenwart Gottes verstehen. Und was seit *Augustin* die menschliche Erbsünde genannt wird – mit, wie wir wissen, auch schädlichen Folgen – kann treffender als unsere urmenschliche *Entfremdung* von Gott und von uns selber bezeichnet werden: Wir vertrauen nicht, wir können nicht vertrauen, dass unsere Welt gut geschaffen ist. Darum müssen wir sie aus menschlicher Erkenntnis und Machtfülle permanent besser machen – mit, wie wir heute sehen, ebenfalls schädlichen Folgen.

Dann können wir die Schriften der Bibel, so unterschiedlich sie im einzelnen auch sind, als Zeugnisse von Menschen lesen, die in ihrer Entfremdung von Gott wie von ihrem Menschsein gerade um die Präsenz des Ewigen in ihrer Gegenwart ringen. Sie ringen darum, weil sie Gott in ihrer eigenen Geschichte schon präsent, d. h. schon helfend und heilend und Identität stiftend erfahren haben. Die Frage „Wo bist Du, Gott, wo merke ich, dass Du da

bist?“ klingt, nehmen wir etwa die Psalmen, deutlich ausgesprochen oder hintergründig immer wieder durch.

Wenn wir nun die Frage „*Mensch, wo bist du gerade?*“ im Zusammenhang dieser großen Erzählung von Gott und den Menschen hören, hat das eine entscheidende Auswirkung auf unsere Wahrnehmung. Wir hören die andere, die göttliche Stimme, verborgen zwar, doch wahrnehmbar immer schon mitschwingen. Das ist möglich, denn, so sagt es *Meister Eckhart* (zit. nach *Verstehen durch Stille. Loccumer Brevier*, S. 320):

Gott ist ein Gott der Gegenwart. Wie er dich findet, so nimmt und empfängt er dich, nicht als das, was du gewesen, sondern als das, was du jetzt bist.

Es ist die göttliche Stimme die immer schon eine persönliche, ja intime *Beziehung* zu uns signalisiert, und uns Suchende „nimmt und empfängt“, etwa so: „Ich habe dich doch nach meinem Bild geschaffen – und siehe, es war sehr gut. Du wendest dich zwar gerade wieder einmal ab von mir. Doch ich bleibe in Kontakt mit dir. Denn ich möchte doch, dass du wachsen kannst – hin zu meinem Bild von dir. Gerade jetzt, gerade hier. Ich kenne, ich anerkenne dich. Darum nimm das Unwahrscheinliche wahr: dass ich auch jetzt da bin, für dich. Du bist schon jetzt und hier *liebenswert*. Höre dies als mein Wort an dich. Es ist das immer neue große Anfangswort meiner Liebe zu dir.“

Es dürfte klar sein, dass ein solches Wort, wenn es uns erreichen soll, den *Raum der Stille* braucht, auch dann, wenn es uns laut hörbar erreicht. Erst innehaltend können wir es aufnehmen und zur Wirkung kommen lassen. Darauf zielt die angeführte Sentenz von *Angelus Silesius*, hier in ihrem vollen Wortlaut (*Loccumer Brevier*, S. 54):

Halt an, wo läufst du hin? Der Himmel ist in dir:
Suchst du Gott anderswo, du fehlst ihn für und für.

Wir können die Nähe Gottes natürlich auch abweisen oder nur zögernd und mit Vorbehalten zulassen. Eine Bedingung, dass sie uns erreicht, ist – ebenfalls in der Bedeutung von *Eigen-Sinn* – unsere *Freiheit*, unsere Möglichkeit, ihr frei zustimmen oder sie ablehnen zu können. Unsere Freiheit ist in den Worten der göttlichen Stimme, jedenfalls so wie die Menschen der Bibel sie gehört haben, mitgegeben. Gerade darum brauchen wir, auch um unserer Möglichkeit willen, so oder so mit einem wachem Geist zu antworten, die Stille. Sie ist ein Ort des inneren *Widerstands* gegen Drill und Druck, woher er auch kommt, von außen oder von innen. Im Raum der Stille können wir zu uns selbst kommen.

Ob wir es auch wollen? Die immer wiederkehrende *Sehnsucht*, endlich einmal „zur Ruhe“ zu kommen, ist ein Indiz dafür. *Nelly Sachs*, die große jüdische Dichterin deutscher Sprache, schreibt darum (*Loccumer Brevier*, S. 80):

Alles beginnt mit der Sehnsucht,
immer ist im Herzen Raum für mehr,
für Schöneres und Größeres.
Das ist des Menschen Größe und Not:
Sehnsucht nach Stille, nach Freundschaft und Liebe.

„... immer ist im Herzen Raum für mehr“ – diese Sehnsucht, sagt Nelly Sachs, lässt sich nicht abstellen, sie bricht mit jeder Erfüllung noch stärker auf. Doch wenn „mehr“ daraus werden soll, braucht es natürlich *Zeit* dafür, Zeit nur für uns. Und es braucht einen Rückzugsort, wo auch immer. Innere Ruhe braucht den *Raum*, in dem anderes außen vor bleibt, eben Raum für Stille. Das bedeutet Weglassen und Loslassen, ja auch Verzicht auf Nützliches und Angenehmes. Davon gibt es immer mehr als genug. Auf Distanz gehen, den inneren Ortswechsel vollziehen ist angesagt, für einen Moment oder auch für länger. Und dafür braucht es, vor allem im Alltag, einen bewussten Schritt, einen *Entschluss*, sich auf die eher unscheinbare *Wohltat* der Stille einzulassen, genährt von der Ahnung: Ja, da ist doch noch mehr als meine, als unsere ausgetretenen Pfade.

Aber Wohltat? Das ist die Stille so uneingeschränkt nicht. Denn dort, wo Stille aufkommt, kommen zunächst auch viele unangenehme Seiten an mir, in mir hoch: fixe Gedanken, die immer wiederkehren, Erinnerungen, die mich aufwühlen, Erwartungen, die mir Druck machen, Einfälle, was alles noch unerledigt ist etc. Auch sie gehören zu meiner Gegenwart. Darum finden wir ja so leicht Gründe, die Stille zu meiden. Wir brauchen schon Hilfen, sozusagen *Geh-Hilfen*, die uns den Ortswechsel in diesen anderen Raum erleichtern.

3. Grund unter den Füßen – die Richtung im Sinn

Erprobte, methodisch reflektierte *Übungswege in die Stille* gibt es viele. Sie darzustellen und zu vermitteln, vielleicht neues zu erfahren und zu reflektieren, sind wir zusammengekommen. Das Programm dieses Symposiums und vor allem auch die Kurzdarstellungen auf der Internetseite, machen Lust auf vieles. Ich hatte selbst Gelegenheit, einige dieser Wege in der Übungspraxis kennenzulernen. Ich muss auf sie hier nicht im einzelnen eingehen. Vielmehr möchte ich aufgrund meiner persönlichen Erfahrungen und meiner theologischen Einsichten einige *Grundelemente* skizzieren, die ich als hilfreich erfahren habe, und dazu einige *Gedanken*, die ich für grundlegend halte, so dass uns der Ortswechsel auf dem Weg in die Stille gelingen kann.

Einfach da sein – in Gott sein

Zu meinem Erfahrungshintergrund: Ich hatte vor über dreißig Jahren als Pastor in einem Hamsterrad aus Selbst- und Gemeindeansprüchen, in dieser bekannten Mischung aus unausweichlichen Herausforderungen und Selbstüberschätzung die Grenzen meiner Kräfte erreicht. Heute würde man von Gefährdung zum Burn-out sprechen. Da bekam ich die Gelegenheit, die Wohltat der *meditativen Stille* zu entdecken. Ein älterer Kollege hatte bei einem christlichen Zen-Meister, dem Jesuiten-Pater *Hugo Enomiya-Lasalle*, „gesessen“, und er war in der Lage, seine durchaus noch bescheidenen Erfahrungen so weiterzugeben, dass ich sie gut annehmen konnte. Das war wichtig für mich: Ich konnte sie integrieren in das, was ich bisher gelernt und erkannt hatte. Meine Neuentdeckung damals: Du kannst bei dir und in der Gegenwart Gottes sein, ohne etwas sagen oder denken oder bewirken zu müssen. Du kannst *einfach da sein*, ohne etwas aktiv tun zu müssen. Dies hat mich auf die Spur geführt, denn „es“ *tat mir gut*.

Bei *Jörg Zink*, dem großen alten geistlichen Lehrer, fand ich folgende Zeilen eines Gebets (Loccummer Brevier, S. 20):

In dir sein, Gott, das ist alles.
Das ist das Ganze, das Vollkommene, das Heilende.

Diese Worte wurden sozusagen die Parole für meine Suchbewegung. Sie verbinden mich mit den Suchbewegungen und Glaubenserfahrungen der Menschen in frühen biblischen Zeiten, mit den Wegerfahrungen des Jesus aus Nazaret wie auch mit der weiteren Jesus-Christus-Geschichte. „*In dir sein, Gott.*“ Dieses Einfache ist, wie auch ich erfahren musste, längst nicht das eingängig Leichte. Aber es ist das Entscheidende auf dem christlichen Weg. Darin lassen sich alle einzelnen Erfahrungen sammeln, sichten und für den jeweils nächsten Schritt (ein)ordnen. Darauf zielt alles hin, und es ist zugleich schon der Weg.

Im Körper sein – Wohnung finden

Ich lernte durch den Psychotherapeuten und Kontemplationslehrer *Franz-Xaver Jans-Scheidegger* das *Herzensgebet* kennen, das „*hörende Beten*“ eines biblischen Wortes im immerwährenden Rhythmus des *Atems*.

Bei ihm erfuhr ich, wie gut es tut, im Meditieren auf den *Körper* zu achten. Ich konnte ihn – im Unterschied zu meiner preußisch geprägten Erziehung zur Körperertüchtigung und zugleich Körpermissachtung – endlich einmal ohne Leistung wertschätzen. Ein Lernweg, der allerdings nie aufhört. Er hat mich als Theologen neu auf die Füße gestellt. Der Körper als das mir gegebene Haus, in dem ich wohnen kann – so wie es mir jetzt gerade möglich ist. Einfach da sein und versuchen, den Körper zu spüren und die eigene Gestimmtheit wahrzunehmen, ohne sie zu bewerten. Das wurde, das ist ein Weg.

((Kleine Pause: aufstehen, sich räkeln, gähnen, nach innen schauen, vielleicht die Augen schließen, die Aufrichtung spüren von der Sohle bis zum Scheitel, den Atem spüren, ein Gefühl wahrnehmen, die Augen öffnen, zu unseren Nachbarn links und recht blicken, sich setzen.))

Meditative Körperübungen, strukturierte auf den Körper bezogene Meditationen, einfache Gebärden nehmen den unruhigen Geist und die aufgewühlte Seele mit hinein in die Stille. Denn wenn ich und soweit ich wahrnehme, denke ich nicht. Diese Übungen geben mir darüber hinaus ein Gespür dafür, *wie ich da bin*. Wie bewege ich mich? In welcher Haltung gehe und stehe ich, wie sitze ich da? Welchen Raum nehme ich ein? Und wie erlebe ich ihn, wie erlebe ich mich in ihm? Wie kommuniziere ich mit meinen Gesten, meinen Händen, meinem Gesicht in diesen Raum hinein, hin zu meinem Gegenüber? Und dann: Spüre ich so etwas wie ein Zentrum meiner Empfindungen, meiner Lebendigkeit? Wie benenne ich es, wenn ich es spüre? Ist es das, was wir gemeinhin unsere „Mitte“ nennen?

Daraus muss, daraus sollte kein Programm zur permanenten Selbstbeobachtung oder gar Perfektionierung werden. Auch therapeutische Ziele oder vorbeugende Programme legen das in der Regel nicht nahe. Es reicht schon die eine Frage, an die Franz-Xaver Jans immer wieder erinnert: *Wie bist du da, wenn du sagst: Ich bin da?* Dafür, dass wir mit meditativen Körperübungen zugleich unsere Vitalität erhalten, vielleicht sogar unsere Liebe zum Leben neu wecken, sprechen die Erfahrungen. Darum konnte *Teresa von Avila*, die geistliche Lehrerin im Spanien des 16. Jh., mit dem ihr eigenen Humor sagen:

Tu deinem Leib etwas Gutes,
damit deine Seele Lust hat, darin zu wohnen.

Im Atem sein – den Rhythmus achten

So ist es auch mit dem *Atem*. Ja, das Achten auf den Atem führt in hervorragender Weise auf den Weg in die Stille. Damit meine ich keine besonderen Übungen oder Regeln, sondern das Wahrnehmen dessen, was beim Atmen in uns geschieht, was sich körperlich und seelisch ereignet, ohne dass wir es steuern. „Ich besuche mit meiner Aufmerksamkeit das Atemgeschehen in mir“, wie es eine Freundin aus unserem Arbeitskreis formulierte. Das Atemgeschehen in seinem ganz eigenen *Rhythmus*: er geschieht, und ich lasse mich auf ihn ein.

Ich nehme wahr, wie der Atem durch Nase und Kehle in meinen Brustraum einfließt. Ich lasse ihn passiv dorthin, wo er Raum in mir findet. Oder, um eine Nuance aktiver, dorthin, wo ich mich besonders lebendig, wo ich mich bedürftig fühle, wo ich einen Schmerz spüre. Und ich lasse ihn ausatmend wieder los, nach oben durch den leicht geöffneten Mund, oder – mit einem inneren Bild – nach unten durch den Beckenraum in den Grund, der mich trägt.

Ausatmend lasse ich los, einatmend lasse ich ein, und die kleine Pause lässt mich sein. Ich erlebe das leichte Entspannen und Anspannen der Atemmuskulatur im Brustraum, im Bauchraum, in den Lenden. Ich erlebe mein kleiner und mein weiter Werden, mein Einfalten und Ausfalten. Ich erlebe – passiv – mein entleert und mein angefüllt Werden oder – aktiv – mein Abgeben, Hingeben und mein Empfangen, Aufnehmen. Und die kleine Pause dazwischen hält mich offen und wach für das, was in der Stille geschieht.

Ein Wort, etwa von Franz-Xaver Jans kann dazu einstimmen (Worte geboren aus Schweigen, S. 63):

Gott spricht:
Öffne deine Sinne,
dass du die Belebung MEINES Lebenshauches
verspürst.
MEINE Weisheit atmet in dir.
In jedem Einatem schöpfst du
aus der Fülle MEINES göttlichen Lebens;
in jedem Ausatem schenkst du dich
hinein in MEINE Schöpfung.
Empfange und schenke weiter,
du, MEIN Ebenbild.

Dieses Geschehen reflektierend, ihm *nachdenkend* kann mir bewusst werden, was ich da ausatmend abgebe und was ich einatmend aufnehme. Ich kann auch dem nachgehen, was sich bei diesem Prozess in mir verwandelt. Ich kann es unter bio-physischen und psychologischen Gesichtspunkten beschreiben. Und ich kann es als *spirituelles Geschehen* betrachten und es so unmittelbar erleben: als einen Austausch mit dem Atemhauch Gottes. Nennen wir ihn auf deutsch den *Schöpfergeist* oder den *Heiligen Geist*, lateinisch den *spiritus creator* oder den *spiritus sanctus*, griechisch das *pneuma hagion*, hebräisch die *ruach*

oder im Sanskrit das *atman* – bei allen diesen hoch reflektierten Benennungen ist eines gemeint: dass die göttliche Lebenskraft in uns und durch uns wirkt, gerade durch den Rhythmus des Atmens.

Die zweite biblische Schöpfungsgeschichte (Gen 2,7) erzählt, wie Gott den Leib des Menschen aus der Erde formt und ihn mit einem Atemhauch ins Leben ruft: unsere Belebung, die Beseelung durch den göttlichen Atem. Wo wir uns diesem elementaren Geschehen, wie es bereits in der uralten Erzählung reflektiert ist, in der Stille öffnen, wo wir den Atem als die *ruach*, als den belebenden Atem Gottes erfahren, da gehen uns die Sinne auf für diese grundlegende *Lebenskraft*, die uns gegeben ist. Wahrhaft ein Grund, dass wir vor allem anderen für unser Leben Gott danken können. Wir sehen uns zugleich, verbunden mit allem was lebt, in den großen *Lebenszusammenhang* hineingenommen. Wir bekommen ein Gespür für das Wirken göttlichen Geistes, der uns – sehr konkret – in unseren eigenen *Lebensraum* einführt, so dass wir ihn als unseren Ort bejahen, ihn als Chance und Herausforderung annehmen können, Verantwortung zu übernehmen. Und wir lernen, uns der *Lebensrichtung* anzuvertrauen – nennen wir sie Glaube, nennen wir sie Liebe, nennen wir sie Hoffnung – an der wir uns auf unseren Wegen, Umwegen, Irrwegen (und davon hat die Bibel viel zu erzählen) orientieren können.

Im Atmen nehmen wir also das einfache rhythmische Geschehen des Ein und Aus wahr. Wir nehmen uns selbst wahr bei dem, was atmend in uns geschieht. Und wir nehmen das geschenkte aufgegebene Leben wahr, das sich uns im Augenblick oder besser: bei diesem einen Atemzug zeigt. Wir *erfahren* sie, indem wir das Erlebte in der Gegenwart Gottes wahrnehmen, reflektieren und deuten. Der grundlegende Ortswechsel geschieht in der atmenden *Begegnung mit Gott*. So wie es der Schweizer Pfarrer und Dichter Kurt Marti sagt (Loccumer Brevier, S. 17):

da du alles schon weißt,
mag ich nicht beten –
tief atme ich ein
lang atme ich aus
und siehe:
du lächelst

Ganz Ohr sein – die Resonanzen spüren

Spätestens hier kommt das *Hören* ins Spiel. Denn natürlich hören wir, wenn wir bei uns sind, unser Atmen. Und, so legt das Gedicht es nahe, auch Gott hört unser Atmen – hier ein vernehmbares Stöhnen, dort ein plötzliches Stocken und selbst den ganz leisen einfach fließenden Hauch – und in allem unsere *innere Gestimmtheit*. Diese immerwährende Bewegung in uns ist der intime Ort, wo Gott uns – vor allen Worten – schon hörend nahe ist, lächelnd nahe, gütig nahe, so wie wir da sind. Das macht auch uns sensibler für unsere verschiedenen, differenzierten Gefühlsregungen, auch für die verdeckten, auch für die eher unangenehmen. Denn wo wir sie ins Bewusstsein aufsteigen lassen, können wir wissen, dass sie in Gottes Ohr schon angekommen, in Gottes Herz schon angenommen sind. Und darum müssen wir sie vor unserem inneren Zensor nicht mehr verbergen.

Gerade das verschafft uns Abstand zu unseren Emotionen und inneren Raum. Ja, es befreit aus dem Geflecht permanenter Selbstbeschäftigung und öffnet Ohren und Herz für anderes und andere. Wir werden wahrnehmungsfähiger, hörfähiger für unsere Mitwelt. Denn dort, in unserer Umgebung, bei den Lauten der Tiere wie bei den Worten unserer Mitmenschen, in den Geräuschen des Verkehrs wie in den Klängen der Musik gibt es viel zu entdecken. Da kann jenes alltägliche Hören-Lernen geschehen, welches uns an dem verborgenen Leben der Anderen Anteil nehmen lässt.

Dass uns in dem, was in unser Ohr dringt, noch anderes als das erwartbare Gewohnte mitschwingt, hat seinen Grund in einer besonderen Qualität der Stille, die sie bekommt, wenn uns die versöhnende, heilende Gegenwart Gottes umfängt. Mit dem Verweilen in ihrem Raum dringt das Wahrgenommene tiefer ins *Herz*, in den Raum, den die biblische Tradition als die Mitte unseres Erlebens und Erkennens identifiziert. Dann werden die Worte mit der Zeit durchlässiger, oder soll ich sagen: wir werden hörfähiger für das Verborgene unterhalb der Oberfläche. Und unvermutet wird die Gegenwart Gottes auch dort wahrnehmbar, wo wir sie gerade nicht erwarten. Manch leise Stimme klingt dann wie ein Notschrei, in einem lauten Wort verbirgt sich eine Bitte, eine beiläufige Bemerkung wird zu einem hilfreichen Wink oder auch zu einem deutlichen Ruf an uns.

In einem Lied des Gottesknechtes, jener Gestalt aus dem Buch des Propheten Jesaja, der auch Jesus als frommer Jude in den Lesungen der Synagogen-Gottesdienste begegnete, heißt es (Jes 50,4):

Gott weckt mir jeden Morgen das Ohr, damit ich höre wie die Lernenden.

In der morgendlichen Stille das Ohr und das Herz wecken lassen für den Tag und was er bringen mag ... In Meditationsgruppen ist ein Kanon nach Worten aus der Regel des heiligen Benedikt wie eine Lernanweisung zum inneren Hören:

Schweige und höre,
neige deines Herzens Ohr,
suche den Frieden.

Im Herzensgebet, dem inneren Beten, hören wir auf den zunächst gesprochenen, dann mental tönenden Klang eines heiligen Wortes, eines göttlichen Namens. Wir nehmen wahr, wie er sich in unserem Herzraum und darüber hinaus im ganzen Körper entfaltet, üben uns darin zu spüren, wo und wie er Resonanz findet. Dazu legen wir ihn in den Fluss des Ein- und Ausatmens hinein, also z. B. einatmend „Jesus“, ausatmend „Christus“ oder auch, noch kürzer, „Je – sus“. Zuweilen singen wir das „Kyrie eleison“ oder das „Halleluja“. Ein gesungenes „Du in mir und ich in Dir“ oder das „Jehoschua maranata“ (Komm, Herr Jesus) lassen wir in der Stille nachklingen. Probieren wir es doch einmal!

((Hörübung im Gesang: Halleluja in zwei Versionen singen und jeweils nachklingen lassen))

Die gesungenen Vokale A – E – U – I – A gewinnen im Laufe der Übung ihre je eigenen Resonanzräume im Körper. Sie bekommen ihre eigenen Erlebnisqualitäten und werden zu Einfallstoren für das, was sich an göttlicher Wirklichkeit mitteilen will, was Anklang finden

will in uns. In *Resonanz* kommen mit dem göttlichen Wort – das ist schon für sich genommen ein Übungsweg, der in die Stille führt und in die Begegnung mit Gott im lauten Alltag.

Dieses Innehalten und Wahrnehmen dessen, was mir im heiligen Wort entgegenkommt, ist quer zu jeder Wenn-dann-Dynamik. Nur was mir bei dem *einen* Atemzug hier und jetzt aufgeht, ist wichtig, alles andere nicht. Was da aufgehen soll, kann ich mir zwar wünschen, aber es ist nicht vorhersehbar und nicht steuerbar. Es geschieht quer zu allen instrumentellen Zweck-Mittel-Relationen. Ich kann es nicht um einer bestimmten Wirkung willen üben, denn dann würde ich nicht mehr im Augenblick sein. Ich würde den Zug der Gegenwart verpassen. Im hörenden Beten kann ich auch denkend nichts erreichen wollen, denn wenn ich denke, nehme ich nichts wahr. Eher schon fällt mir etwas ein, wird mir ein Gedanke geschenkt. Aber den lege ich möglichst erst einmal ab, um ihn später wieder aufzunehmen.

Gerade für einen, der das Wort Gottes weiterzugeben hat, ist das Hören-Lernen eine lebenslange Übung: Hören jetzt nur für mich, ohne den Blick auf das, was ich vorhabe, was ich vermitteln möchte – das ist die radikale Wendung hin zu dem zweckfreien Raum der inneren Stille, in dem ich passiv *empfangen* und wirken lasse.

Diese *Wendung zur Passivität* geschieht auch da, wo ich zunächst wie in der Geistlichen Schriftlesung äußerlich aktiv ein biblisches Wort aufschlage, es lese und es innerlich aktiv meditiere. Sie geschieht auch da, wo ich still verweilend eine Ikone betrachte, ein Kreuz oder ein andres Symbol. Denn auch das geschieht mit der Intention zu empfangen, empfangen was die göttliche Stimme mir von sich aus sagt und zeigt – im Blick auf mein Leben und meine Lebenswelt.

Das wahrzunehmen braucht Geduld und Wartenlernen, trockene und widrige Phasen eingeschlossen. Davon wissen schon die Beter der biblischen Psalmen ein Wort zu klagen (Ps 35,22; vgl. 83,2; 109,1):

Du hast es (das Elend) gesehen, Herr. So schweig doch nicht!
Herr, bleib mir nicht fern!

Und es ist nicht so, dass sich die Antwort sogleich einstellt. Sie kommt auch selten so, wie wir es uns vorstellen, uns wünschen. Darum sagt ein anderer Psalmbeter (Ps 130, 5f):

Ich hoffe auf den Herrn, meine Seele hofft,
ich harre auf sein Wort.
Meine Seele harrt auf den Herrn,
mehr als die Wächter auf den Morgen,
mehr als die Wächter auf den Morgen.

Bis das „*Wort für mich*“, ein kommt, kann es dauern. Möglicherweise ist es, und zwar erst nach schmerzhafter Einsicht in eigene Irrtümer und Verfehlungen, ein Wort der Vergebung und Aufrichtung. Möglicherweise ist es der Hinweis auf eine künftige Aufgabe, in die mich Gott hineinführen will. Möglicherweise das einfache Signal: Ich bin bei dir. Dieses Wort, das ganz für mich und erst einmal nur für mich gilt, wächst und entfaltet sich in der Stille. So heißt es am Beginn des 62. Psalms (V 2):

Zu Gott allein ist meine Seele still,
von ihm kommt meine Hilfe.

Wie aber wäre dieses stille Warten auszuhalten ohne die *Bilder*, die wir mit unserer Sprache schon in uns tragen? Sie haben eine eigene Qualität, eine eigene Kraft, uns in die Stille zu führen.

Ganz Auge sein – die Transparenzen schauen

Gleich der folgende Vers im erwähnten Psalm liefert uns ein sprechendes Bild, sogar zwei Bilder, die sich ergänzen (V 3):

Gott allein ist mein *Fels* und meine Hilfe,
meine *Burg*, nie werde ich wanken.

Natürlich würde niemand auf den Gedanken kommen, Gott mit einem Felsen oder einer Burg gleichzusetzen. Sondern *in* diesen Bildern, in Metaphern, kommt zum *Aufscheinen*, ja es kommt zur *Wirkung*, wer und was Gott für uns ist. Sie laden gerade dazu ein, dass wir sie innerlich betrachten.

((Imaginationsübung: Schließen Sie, wenn Sie mögen, doch einmal die Augen:
Was sehen Sie, wenn Sie sich fest auf einem Felsen stehend sehen?
Was spüren sie?
Und was für ein Gefühl gibt Ihnen das Bild von einer Burg, in der Sie Zuflucht haben?
Lassen Sie sich ein paar Minuten Zeit dafür.
Ich lasse die *Klangschale* zu Beginn und zum Ende tönen.))

Danke für die Stille. – Es sind in diesem Raum jetzt weit mehr als hundert verschiedene Bilder entstanden. Sie haben sich eingestellt und sind da. Sie alle sind weder richtig noch falsch, doch sie sprechen uns emotional an. Darum können wir mit ihnen deutlicher bei uns sein, uns an ihnen aufbauen, an ihnen reiben, sie vielleicht auch ablehnen und gerade in der Ablehnung bei uns sein. Sie geben uns weniger zu denken als zu empfinden. Wenn wir sie meditieren, können sie ihre je eigene Sphäre entfalten: *Wie ist Gott für mich da?* Oder auch: *Was brauche ich, wonach sehne ich mich*, wenn ich mein Leben, meine augenblickliche Situation im Spiegel dieser Bildworte betrachte?

Eine Metapher, die uns anspricht, führt dazu, dass das augenblickliche Erleben wie auch eine tiefer gehende Erfahrung *transparent* wird für das Wirken und für die Möglichkeiten Gottes. Wo wir einem solchen Bild Raum geben, sich in der Stille zu entfalten, wo es langsam zu einem inneren Besitz wird, werden wir fähig, auch sprachfähig, unsere Erfahrungen als *Erfahrungen Gottes* zu sehen. Ich lese aus der Übersetzung Luthers:

Herr, lass leuchten über uns das *Licht deines Antlitzes!* (Ps 4,7) – so lautet eine Bitte.
Der Herr ist mein *Licht* und mein Heil;
vor wem sollte ich mich fürchten? (Ps 27,1) – so der Ausdruck von tiefem Vertrauen.

Und ob ich schon wanderte im *finstern Tal*,
fürchte ich kein Unglück; denn du bist bei mir,

dein *Stecken* und *Stab* trösten mich. (Ps 23,4) – wenige Bilder, die eine ganze Lebensphase umfassen können.

In deine *Hände* befehle ich meinen Geist;
du hast mich erlöst, Herr, du treuer Gott. (Ps 31,6) – Wann können wir das sagen?

In Bildern sehen lernen, in Bildworten *unser Leben* als Leben in der verbogenen Gegenwart Gottes erkennen. Ich lese aus der Bibel in gerechter Sprache:

Aus *Tiefen* rufe ich dich, Ewiger,
mächtig über uns, hör auf *meine Stimme!*
Aufmerksam seien deine *Ohren* für die Stimme meines Flehens! (Ps 130,1f) – ein Ruf,
aus einem Augenblick der Bedrängnis heraus.

Du zeigst mir den *Pfad des Lebens*:
Freudenfülle vor deinem *Antlitz*,
Zärtlichkeit in deiner *Rechten* immerzu. (Ps 16,11) – Bilder für einen ganzen Lebensweg.

Und auch für das, was in uns an *Wandlung* und *Erneuerung* geschieht, bieten sich Bildworte an – wie dieses aus dem Munde Jesu:

Wenn das *Weizenkorn*, das in die *Erde* fällt, nicht stirbt, bleibt es allein;
wenn es aber stirbt, trägt es viel *Frucht*. (Joh 12, 24)

Dies muss nicht gerade ein Wort sein, das unmittelbar eingeht. Es kann unsere Wünsche an das Leben, unsere Vorstellungen von einem guten Leben und sogar das Bild von uns selbst noch einmal heftig durchrütteln. Die Bildworte in der Bibel können sperrig sein. Sie geben nicht nur Geborgenheit, sie stellen (im Sinne der *mortificatio*) auch *Fragen* an uns. Sie geben uns zu kauen und arbeiten an uns, gerade indem wir an ihnen kauen. Es geht mit ihnen nicht immer geradewegs in den Zustand innerer Ruhe, sondern gerade wenn es still wird, (im Sinne der *tentatio*) in den *inneren Kampf*. Aber, so sagt die Autorin *Sabine Heuser*:

Wir müssen damit aufhören,
den Dunkelheiten des Lebens auszuweichen.

Wir müssen mit der Gewohnheit brechen,
sie zu verbergen, sie zu verdrängen, ihnen auszuweichen.

Es ist unumgänglich,
sie als festen Bestandteil des Alltags zu integrieren.

Ansonsten schwimmen wir immer an der Oberfläche,
wie tote Fische, denen es nicht mehr möglich ist,
den Grund des Stromes aufzusuchen.

Schwimmen können wir alle.
Aber den Grund erreichen wir nur durch Tauchen.

Dies ist ein anderes Bild vom Tauchen als jenes an der Fassade des Bahnhofs. Es führt nicht geradewegs mit einem Klick – Leben an! – in Urlaubsstimmung, sondern in die Auseinandersetzung mit „den *Dunkelheiten* des Lebens“. Es fordert uns unverblümt dazu auf, dass wir der Neigung, „sie zu verbergen, sie zu verdrängen, ihnen auszuweichen“, nicht nachgeben, sie vielmehr als „festen Bestandteil des Alltags integrieren“. Doch was heißt das? Und wie kann das geschehen? Bietet ein solches „Tauchen“ Perspektiven von *Leben* an, Leben etwa als Lebendigkeit und durchlichtete Klarheit, die wir suchen?

Zunächst gibt es einen Hinweis darauf, wie wir zum *Grund des Lebens* finden können. Als Metapher – in unverkennbarer Nähe zum symbolischen Akt der Taufe – weist es hin auf das, was das brüchige Leben allemal trägt, worauf sich bauen lässt, wo wir einen Standpunkt finden, uns einwurzeln und wachsen können.

Doch Achtung: Der Evangelist Johannes hat das Bildwort vom Weizenkorn, das in die Erde fällt und stirbt, in den Zusammenhang der Passion und des Todes Jesu gestellt. In diesem Ereignis erkennen Christen die Liebe Gottes, der sich für das Leben und Heilwerden der Welt selbst hingibt. Und im Bild vom Fruchtbringen sehen sie die eigenen „Früchte“, die Zeichen des neuen, geheilten Lebens dort, wo sie sich auf die Nachfolge Jesu eingelassen haben.

Die Betrachtung dieses Bildes im Raum der Stille bietet uns die Möglichkeit, dass wir uns ihm persönlich stellen. Sie gibt uns die Chance zu erkennen, wie unser Lebensweg gerade mit dem Bildwort vom Weizenkorn in der Erde durchsichtig wird. In der Stille wird das Erlebte transparent für das Geheimnis der Wandlungen, die als Wirkungen Gottes in uns und unter uns geschehen. Dann kann es sich – jenseits von gefälligen Allerweltsdeutungen – so in uns „einbilden“, dass es ein innerer Schatz wird, der uns Lebenskräfte und Orientierung gibt. Und umgekehrt gilt auch hier: Ein solches Bild vermag uns in eigener Zerstreutheit und Zerrissenheit zu sammeln und in eine tiefere, nach Kämpfen versöhnte Stille zu führen. Wir nennen sie den inneren Frieden, die *Ruhe des Herzens*, das seinen Grund gefunden hat.

4. Wirken aus Stille – der Weg des Herzens im Alltag

Wir haben gesehen: Ausgehend von dem, was uns kreatürlich gegeben ist – Körper, Atem, die Sinne für Hören und Sehen – suchen wir den Raum der inneren Stille. Dem *Herzraum* als der Mitte unseres Erlebens und Erkennens schenken wir dabei besondere Aufmerksamkeit. Dort lassen wir all die Stimmen der suchenden Seele langsam zur Ruhe kommen, indem wir uns stetig üben, mit dem Ohr des Herzens zu hören und in Resonanz zu gehen mit dem göttlichen Wort, das in uns anklingen will. Wir lernen, mit dem inneren Auge, dem Auge des Herzens zu sehen, indem wir uns von den Bildern anderer, die den Weg des Glaubens vor uns gegangen sind, leiten lassen. So wird der Alltag langsam transparent auch für das, was verborgen wirksam ist. Wir erfahren die Ruhe des Herzens als eine geschenkte, gegründete Sphäre der Lebendigkeit, als Ermöglichung, lebendig und präsent, *lebendig präsent* zu sein. Wir können es auch nennen:

In Beziehung sein – liebend wahrnehmen

Dag Hammarskjöld, der frühere Generalsekretär der Vereinten Nationen und große Mystiker, der äußerlich betrachtet eher ein einsamer Mensch war, und doch intensiv Anteil

nahm an den Menschen seiner Umgebung und an den Regionen der Erde, die unter Krieg, Hunger und Ungerechtigkeit litten; dieser Mann, der seine Arbeit für den Frieden energisch und mutig, bis zum Einsatz seines Lebens anging, nannte seine Art der Beziehungsaufnahme – *Verstehen durch Stille*: Die Stille einhalten und aushalten, ihr nicht weglaufen. Sich wieder und wieder „setzen“, und – es wächst so die Kraft, die falschen Machtspiele zu *durchschauen*, die gegenwärtigen Notwendigkeiten *einzusehen*, sich der bequemen Anpassung an allgemeine Trends zu *widersetzen*, auch dem Druck des Machen-Müssens und dem Sog des Haben-Wollens.

Und plötzlich und unerwartet, abseits der Geschäftigkeit, kommt uns hier ein kreativer Einfall, geht uns da ein Licht auf, klärt sich dort eine verworrene Situation, sehen wir einen Menschen mit anderen Augen, erkennen wir, was jetzt für uns dran ist. Es ereignet sich aus der Stille heraus etwas, was wir nicht steuern können: eine neue, lebendigere, liebevollere *Beziehung zur Gegenwart*.

Darin zeigt sich die göttliche Wirklichkeit ganz ohne ausdrückliche Worte. Und wir beginnen zu ahnen: Gott kommt noch anders auf mich zu, als ich sie erwartet habe. Es kommt meinen Ohren ein Wort zugeflogen, das ich gerade jetzt als Hinweis brauche. Mir springt etwas ins Auge, was mir in meiner Beziehung zu den anderen gerade jetzt gut tut. *Wirken aus Stille* nennt es *Hammarskjöld*, wo wir dem in uns Raum geben und danach handeln. Es sind die Früchte, von denen das Jesus-Wort spricht. Da sind wir *gegenwärtig*. Und mitten im Alltag ist das „Leben an“.

Auch hier sagt es ein Gedicht treffend. Es ist von dem Ordenspriester und Dichter *Andreas Knapp* (Brennender als Feuer. Geistliche Gedichte, S. 43), der z. Zt. in Leipzig lebt:

Realpräsenz

am blühenden Baum
nicht entatmet vorüberhasten
einen Augenblick lang
stehen und staunen

den duftenden Kaffee
nicht gedankenlos hinunterstürzen
einen Schluck lang
schmecken und kosten

die Stimmen in mir
zum Schweigen bringen
um ganz Ohr zu sein
wenn du mir erzählst
nicht im Vergangenen verbleiben
nicht ins Künftige auswandern
ganz hin und weg sein
und darin ganz da

leben
in der reinen

Gegenwart
sie ist Gottes

Mensch, wo bist du gerade? Die Antwort könnte sein, kann immer wieder sein: Hier bin ich, und ich bin herzlich auf Empfang. Ich stelle das nicht an und nicht ein, *es stellt sich ein*. Und ich kann mich darin üben zu hören und zu sehen, wo es sich einstellt. Die Wege in die Stille führen in eine *Haltung des Empfangens* und der *liebenden Aufmerksamkeit*. So wächst die Frucht in uns. „Und manchmal“, so beginnt ein kurzes Gedicht der jüngst verstorbenen Autorin *Vreni Merz*,

Und manchmal
setzen wir uns
an den Rand der Zeit
und gönnen uns die kleine Pause
für den großen Dank.

Ich danke Ihnen.