

## Stille – ein elementares Bedürfnis

Es gibt einen weit bekannten Kalauer: Ein Konfirmand wird nach der Predigt vom letzten Gottesdienst gefragt. „Der Pfarrer hat über die Sünde gepredigt!“, sagt der Junge. Und auf die Rückfrage, was der Pfarrer denn dazu gesagt habe, lautet die lapidare Antwort „Na was schon. Er war dagegen!“ Das überrascht niemanden. Klar predigt der Pfarrer gegen die Sünde. Was denn sonst?

Bei der Lektüre dieses Brennpunkt-Heftes könnte man an den Kalauer erinnert werden. Über die „Stille“ wird geschrieben. Und klar, die Autorinnen und Autoren sind dafür. Was denn sonst? Stille ist wichtig, Stille ist lebensnotwendig. Das ist der Grundtenor aller Artikel dieses Heftes. Wen sollte es überraschen.

Aber sind damit die Aktualität und gar die Brisanz dieser Aussagen und Einsichten überholt? Ich denke: Nein! Denn in der Tat geht es um ein Thema, das nur scheinbar selbstverständlich ist. Es geht um die Einsicht, dass wir ohne gelebte Stille Schaden nehmen. Und umgekehrt: Erst aus der Stille heraus existieren wir wirklich als Menschen und als Christenmenschen. Ist solche Einsicht schon in unseren Köpfen und Herzen angekommen? Und ist sie schon in unserem Leben verankert?

Was wir zum Leben brauchen, ist uns in anderen Bereichen klar, und es wird von uns selbstverständlich auch praktiziert:

- Wir brauchen Nahrung. Der menschliche Körper kann zwar lange ohne Nahrung existieren. Manche sagen dreißig, ja sogar bis zu 100 Tage bei ausreichender Flüssigkeitszufuhr. Aber irgendwann ist er endgültig ausgezehrt.
- Wir brauchen Schlaf. Angeblich hält der Amerikaner Randy Gardner den Weltrekord im Schlafentzug. Er soll es geschafft haben, elf Tage und Nächte wach zu bleiben, ohne dass er davon bleibende Schäden zurückbehält.

Zum Vorbild sollten wir ihn uns aber nicht nehmen.

- Wir brauchen das Ein- und Ausatmen. Atemstillstand ist ein Zeichen des Todes. Nur wenige Minuten ohne Sauerstoff zerstören unser Gehirn irreparabel.
- Wir brauchen Liebe zum Leben, Kontakt zu anderen Menschen und Akzeptanz durch sie. Das kann man nicht so einfach mit Tagen, Wochen oder Jahren verbinden. Aber Isolationshaft ist eine besonders perfide Art der Folter und vernichtet einen Menschen zuverlässig, auch wenn seine physische Existenz andauert.

Wer wollte, wer könnte leben ohne Nahrung, ohne Schlaf, ohne Wasser, ohne Liebe? Wir sollten es gar nicht erst versuchen und tun es ja auch in der Regel nicht. Und warum sollten wir ohne Stille leben können, leben wollen? Die Mangelerscheinungen sind vielleicht nicht schnell erkennbar, wirksam werden sie jedoch – auf Dauer allemal. Vielleicht könnte es doch gelingen, ohne Stille zu existieren. Aber welche Form von Leben wäre das dann? Wir können vielleicht ohne Stille leben, aber wir sollten es nicht versuchen.

Kurzum: Es wäre nicht nur wünschenswert, es wäre sogar sehr gut, wenn uns dies Heft zur kräftigen Ermahnung und ebenso zur wirksamen Ermutigung gereichen würde. Denn Stille ist ein elementares Bedürfnis.

Stille ist im wahrsten Sinn des Wortes „über-lebens-not-wendig“. Lorient, der geniale Humorist, hat einmal geschrieben: „Ein Leben ohne Mops ist möglich, aber sinnlos.“ Es ist sicherlich keine schlechte Idee, diesen einprägsamen Gedanken auf die Stille zu übertragen.

*Detlef Puttkammer*

Nicol Kaminsky

## Ruhe, Schweigen, Stille: Grundbedürfnisse meiner Seele?!

*Landespfarrerin Nicol Kaminsky leitet das Einkehr- und Meditationszentrum „Haus der Stille“ der Rheinischen Kirche in Rengsdorf.*

Es war ein heftiger Streit, das weiß ich noch. Worum es ging, habe ich längst vergessen. Nicht vergessen werde ich, was mir meine Tochter, damals sieben Jahre alt, wütend entgegen schleuderte: „Mama, geh beten! Du bist unerträglich!“ Ich weiß nicht mehr, wie der Streit ausgegangen ist. Die Aufforderung meiner Tochter gab mir allerdings zu denken. Ist es wirklich so, dass die Kinder an meiner Laune merken, ob ich mir die Zeit zur Stille genommen habe oder nicht? Bin ich süchtig nach Stille? Wie tief sitzt das Bedürfnis – und was für ein Bedürfnis ist es genau?

Ähnliche Fragen hatten sich schon lange zuvor gestellt, als ich merkte, dass die Aussicht auf Schweigeexerziten mich jubilieren ließ: Zehn Tage ohne die Verpflichtung, irgendwas zu sagen! Zehn Tage ohne den Anspruch, was „Gescheites“ zu formulieren! Ohne die Verpflichtung, irgendwem zuzuhören! Wann hatte sich dies Bedürfnis nach Schweigen in meine Seele eingeschlichen? Woher stammt es? Was ich an mir kannte, weil es „immer schon“ da war, war dies Verlangen nach „Ruhe“, nach „zur Ruhe kommen“ und „in Ruhe gelassen werden“, nach einer Zeit ohne irgendeine Verpflichtung. Gibt es so etwas, wie ein Grundbedürfnis nach Ruhe? Nach Schweigen? Nach Stille?

### Ruhe ist mehr als das Gegenteil von Bewegung

„Die Gnade fängt bei der Natur an“, sagte mein Meditations-Begleiter und trug mir auf, gut auf mein körperliches Wohlbefinden zu achten: auf genügend Bewegung, reichlich frische Luft, gesunde Ernährung und vor allem ausreichend erholsamen Schlaf. Und das nicht nur in Lebens-

phasen, in denen dazu „Zeit ist“. Zeit ist immer gleich viel – an jedem Tag stehen 24 neue Stunden zur Verfügung. Innerlich schüttelte ich den Kopf, beschloss aber, mich der Herausforderung zu stellen. Für genügend Ruhe zu sorgen, war für mich eine schwierige Aufgabe, gab und gibt es doch so viel Wichtiges, das meine Zeit füllen möchte. Im Lauf der Übung merkte ich zweierlei:

- Meine Tage könnten auch 36 oder 48 Stunden haben, sie wären immer voll, und ich würde auch dann nicht schaffen, was ich alles gern tun wollte. Es ist aussichtslos, darauf zu warten, dass sich die Zeit zur Erholung quasi von allein einstellt. Es ist notwendig, dass ich selbst dafür Sorge – wer auch sonst?
- Zum anderen ist deutlich geworden, dass die Sorge für den eigenen Leib, für die persönliche „Natur“, eine geistliche Aufgabe ist: Für mich ging und geht es darum, zum einen in der Arbeit Prioritäten zu setzen und zum anderen mich von dem Gedanken zu verabschieden, meine Tätigkeiten wären für andere oder gar für Gott wichtiger als meine Ruhe.

Nach einigen Jahren des Übens sage ich heute für mich: Es ist Selbstüberschätzung und zugleich ein Ablehnen der Gnade (Hybris), nicht „zur Ruhe zu kommen“. Die Ruhe ist ja da!<sup>1</sup> Ich muss die Ruhe nicht herstellen, aber ich muss lassen, was sie stört: zu viel Arbeit, zu viele Menschen, zu viele Geräusche, zu viel Ortswechsel, zu viel ... Ich erlebe es als Befreiung, die vielen unterschiedlichen „Zu viel“ zu lassen, mich zu begrenzen und zu beschränken und so „präsent“ sein zu können. Ich muss mir nicht selber immer schon einen Schritt oder einen Gedanken voraus sein. Äußere Bedingungen können Ruhe stören oder stützen. Wichtiger als Freiheit von Lärm scheint mir für die eigene Ruhe aber Freiheit von eigenem Anspruch zu sein.

„Gott ist gegenwärtig“ schrieb *Gerhard Tersteegen* (EG 165). Heute würde er vielleicht formulieren: „Gott ist präsent“. Um mit Gott zu

<sup>1</sup> Vgl. z.B. 2. Mose 33,14: Gott sprach: Mein Angesicht soll vorangehen; ich will dich zur Ruhe leiten. Hebr. 4,9: Es ist also noch eine Ruhe vorhanden für das Volk Gottes.

sein, ist es notwendig, selber auch „präsent“ zu sein, in der Gegenwart bewusst anwesend zu werden. Dazu hilft Ruhe.

**Schweigen ist mehr, als das Nicht-Aussprechen von Worten**

Zu meinen Gaben gehört es, dass ich „nicht auf den Mund gefallen“ bin. Das hilft in meinem Beruf. Als Pfarrerin arbeite ich in zweierlei Hinsicht „mit dem Wort“. Ich beziehe mich in Auftrag und Inhalt meiner Arbeit auf das „Wort Gottes“ und nutze die Sprache – also Worte – als wichtigstes Mittel und Werkzeug. Ich rede viel im Lauf einer Woche. Und es gibt immer wieder Mal Momente, da mag ich mich nicht mehr hören. Da kommt mir das eigene Reden vor wie „zu viel Text“, wie Geplapper. In der Regel passiert das, wenn ich müde bin oder erschöpft und nicht mehr aufnahmefähig, also wenn ich die Ruhe vernachlässigt habe. Manchmal empfinde ich so, wenn ich das Gleiche oder Ähnliches – wenn auch in unterschiedlichen Zusammenhängen – mehrfach wiederhole. Was macht Worte zu Geplapper? Oder anders: Woher beziehen Worte ihre Qualität?

- Das liegt zum einen natürlich am Inhalt: Es gibt Wichtiges, Hilfreiches, Ermutigendes, Förderndes. Es gibt Zerstörendes, Verletzendes, Entlarvendes. Es gibt aber auch Belangloses, Nichtssagendes, Geschwätz.
- Zum anderen liegt es am Rahmen: Wie eine einzelne Blüte in einem riesigen Strauß kaum



© Johann Mayr

noch wahrgenommen wird, so kann auch der einzelne Satz in einer unüberhörbaren Masse von Worten kaum noch gehört werden. Es kann nicht mehr unterschieden werden, was wichtig ist und was nicht.

Das gilt sowohl für das Hören als auch für das Reden. Wenn ich viel rede, verschwindet das Wichtige in der Masse. Wenn die Konzentration fehlt, fehlt eben das Zentrum! Meine Erfahrung ist: Gute Worte wachsen aus dem Schweigen. Sie brauchen den Rahmen der Stille. „Pause ist auch Musik“, sagt der Musiker meines Vertrauens und weist darauf hin, dass ohne Pausen zwar Klangteppiche entstehen würden – vielleicht eher Klangbrei –, aber nicht Musik. Musik braucht Anfang und Ende, braucht Rhythmus und Pause, um sich abzuheben und mehr zu sein als Geräusch. Gute Rede braucht Anfang und Ende, braucht den Wechsel von

**Ich nehme mir Zeit,  
eine halbe Stunde Zeit,  
eine halbe Stunde  
der Stille zu Gott,  
dem die Stunden gehören,  
die halben und die ganzen,  
den versuch ich zu hören,  
ihn versuch ich anzurufen.  
Fast reut mich die Zeit,  
ich halt sie nicht aus.  
Dein Übermaß an Ewigkeit  
macht die Zeit mir lang.**

*Rudolf Bohren*

(aus: Texte zum Weiterbeten. Herder Verlag, Freiburg 1988)

Schweigen und Worten, um mehr zu sein als Gerede.

Das ist mehr als ein rhetorischer Kniff. Schweigen ist viel mehr als „Nichts sagen“, mehr als die Abwesenheit von Wörtern. Für mich meint Schweigen den Modus des Hörens. Dabei geht es mir um das Hören auf das Wort Gottes und das, was durch das Wort zum Klängen gebracht wird. Hören, was nachhallt. Lauschen, ob sich bereits ein neuer Ton ankündigt. Ich brauche das Schweigen. Es macht die Worte hörbar. Im Schweigen kann Text zu Berührung der Seele werden, können Worte Kraft entfalten und wirken.

Nun bedeutet mein Nicht-Reden nicht automatisch, dass es in mir still wird – im Gegenteil: Viele Gedanken, Ideen und Befindlichkeiten nutzen den Raum, um sich bemerkbar zu machen. Es ist nicht leicht, darüber hinweg zu hören, die Stimmen zu unterscheiden, Gottes – manchmal leise – Stimme herauszuhören. Es ist nicht leicht zu schweigen. So gern ich es auch

anders hätte: Gerade im bewussten Schweigen wird es unruhig, unüberschaubar, vieldeutig ...

### **Stille ist mehr als die Abwesenheit von Lärm**

Stille kann spürbar werden, wenn Ruhe und Schweigen vor Gott zusammenkommen. In der Stille bin ich präsent vor dem ewigen und damit auch gegenwärtigen Gott in der Haltung des Hörens. Was klingt in mir an? Welche Grundtöne kann ich erlauschen? Höre ich unterscheidbare Worte? Welche Stimmung erreicht mich? Legt sich etwas in mich wie eine tiefere, innere Ruhe, die über die körperliche Ruhe hinausgeht? Werde ich gestillt?

Leider kann ich Stille nicht „anstellen“. Ich kann mir einen Ort suchen, an dem ich ungestört bin. Ich kann eine Zeit dafür festlegen. Ich kann das Reden einstellen und zumindest weitgehend auch die äußere Geräuschkulisse eindämmen. Ich kann mich entscheiden, das Meine zu tun, damit ich in den Modus des Hörens komme – machen kann ich es nicht. Wirkliche Stille ist Gnadengeschenk. Ich möchte mich dafür bereit halten, dies Geschenk in Empfang zu nehmen. Dies Geschenk ist mir so kostbar, dass ich dafür in Kauf nehme, mich immer wieder dafür zu disponieren, auch wenn es – scheinbar – ungenutzte Zeit ist.

Ich möchte die Haltung einüben, in der ich Stille empfangen kann, damit ich es genießen kann, wenn sie mir geschenkt wird. Das ist eine geistliche Übung.

Stille ist nicht das Gleiche wie Leere. Für mich ist es – im Gegenteil – das Wahrnehmen der Fülle Gottes. Meine Teilhabe an diesem Reichtum in der Stille macht mich fähig, was ich bin und habe zu teilen, verschwenderisch zu sein, Leben zu genießen, Schmerz und Fragmentsein zu tragen, für andere da zu sein. Stille ist für mich zugleich Ausdruck des Vertrauens in Gott und Stärkung des Vertrauens.

Für mich ist es ein Unterschied, ob ich „in die Stille gehe“ oder „aus der Stille lebe“. Mit erstem verbinde ich eine aus dem Alltag herausgehobene Zeit, die ich für Stille reserviere. Das ist viel! Und es tut gut. Die Jahre, in denen ich

versucht habe, regelmäßig „Stille Zeit“ zu halten, haben mich in guter Weise geprägt. Ich bin dankbar dafür.

Aus der Stille leben bezeichnet eine andere Grundhaltung: Stille ist die Grundstruktur – Arbeit und Begegnung, Ausruhen und Genießen sind darin besonders gekennzeichnete Abschnitte.

Ich reserviere also nicht im Alltag die Zeit für die Stille, sondern ich reserviere in der Stille eine Zeit für die Arbeit. Die Stille ist der „Normalfall“, nicht das Besondere. Das für mich Spannende und Tragende ist, dass ich auch aus der Stille leben kann, wenn ich sie nicht spüre, wenn es eben nicht still in mir wird. Ich bin es nicht, die Stille schafft. Stille ist unabhängig von mir. Sie bleibt Geschenk.

Gott hat den Menschen als Beziehungswesen geschaffen. Er wünscht sich eine Beziehung zu uns. Darum hat er die Sehnsucht nach ihm in unser Herz gelegt.

Wenn ich den Psalmen nachspüre, entfaltet sich die Bedeutung der Seele als „Organ der Kommunikation mit Gott“. Ziel ist es, dass die Seele „still ist zu Gott“ (Ps 62,2), dass Gott und Mensch einvernehmlich verbunden sind. Stille ist ein Vorgeschmack des Himmels. Ist die Seele still zu Gott, kann sie auf Bewertungen verzichten, es ist „alles gut“. Die Seele wird auch ohne Worte verstanden (vgl. Röm 8,26), ihre Sehnsucht wird erfüllt. Schalom.

Ich merke, dass mein Bedürfnis nach ihr mit dem Erleben von Stille wächst. Statt eines eher diffusen Wunsches nach „Sinn“ oder „Erfüllung“, nehme ich heute die konkrete Sehnsucht nach Stille wahr.

Es ist wie Heimweh: Nur zu Hause kann es gestillt werden, aber allein das Wissen, dass es dies Zuhause gibt, macht das Leben am anderen Ende der Welt für mich erträglich und leichter. Für die Vergewisserung von Heimat ist Kontakt dorthin nötig.

So verhält es sich auch mit der Stille: Um aus ihr leben zu können, gerade auch wenn die Hektik sich meines Alltags bemächtigen will, bedarf es der regelmäßigen Übung: das Wahren von Ruhezeiten, Zeiten des bewussten Schweigens,

täglich „in die Stille gehen“. Es mag manchem weltfremd scheinen, ich aber brauche die Stille, um „in der Welt“ sein und handeln zu können. Sie hilft mir, die Erwartungen von außen, aber auch die eigenen Ansprüche, zu ordnen und zu relativieren.

Nach wie vor weiß ich nicht, seit wann Ruhe, Schweigen und Stille zu Grundbedürfnissen meiner Seele geworden sind. Ich merke aber, wie die Stille in meiner Seele Raum greift, wie sie sich in mir ausbreitet und an Bedeutung gewinnt. Kann es sein, dass die Stille das Bedürfnis hat, in meiner Seele zu wohnen?

**Müde werden.  
Die Last auf den Schultern  
härter spüren. Wissen,  
dass der Weg endlos ist.**

**Erkennen,  
dass nichts dauert.  
Nicht warten mehr  
auf das Wunder.  
Versunkene Schiffe  
am Meeresgrund sehen.  
Ja sagen  
zum Fallen des Laubs.**

**Wenig mehr  
verändern wollen.  
Still werden.  
Sehnsucht empfinden  
nach dem Vergessensein.  
Dennoch  
nicht schweigen,  
wo Unrecht ist.**

*Hanns Otto Münsterer*

(aus: Mancher Mann. Gedichte.  
S. Fischer, Frankfurt/Main 1980)

Hermann Kotthaus

## Stille und innere Unruhe

*Pfarrer Hermann Kotthaus, geboren 1951, verheiratet, drei erwachsene Kinder, 1987-2007: Referent für missionarische Verkündigung und Bibelwochenarbeit im Amt für Gemeindeentwicklung und Missionarische Dienste der Evangelischen Kirche im Rheinland; seit 1997: Mitglied des Vertrauensrats der AMD; seit 2011: Gemeindepfarrer in Schildgen: Schüllenbusch 6, 51467 Bergisch Gladbach.*

Der erste Impuls zu diesem Thema: Setzen Sie sich bequem hin und halten Sie eine Minute Stille. Tun Sie einfach nichts und sitzen Sie nur da.

Von *Blaise Pascal* stammt die Beobachtung: „Das größte Problem des Menschen besteht darin, mit sich allein in einem Zimmer zu sein.“

Was stellen Sie sich unter Stille vor? Abwesenheit von Lärm, von anderen Menschen? Was passiert, wenn es still wird? Sehnen wir uns danach? Laufen wir weg? Machen wir Geräusche, wenn es still zu werden droht? Schalten wir den Fernseher an? Jede/r hat eigene Erfahrungen damit.

Dieser Beitrag gibt praktische Hinweise für den Alltag. Meine Erfahrung mit Stille ist: Wenn es äußerlich still ist, heißt das noch nicht, dass es auch in mir still wird. Gerade wenn die ablenkenden Geräusche nicht mehr da sind, wird es laut in mir. Gedanken kommen, Sorgen, Fragen: Hast du auch den Herd ausgeschaltet? Hast du das Licht im Keller gelöscht? Vorwürfe

**In der Sonne sitzen  
still sein  
ganz still  
das Gras wachsen hören  
und staunen  
nur staunen**

Anne Steinwart

melden sich: Wie könntest du nur heute morgen das böse Wort sagen? Ich mache die Erfahrung: Ich bin keine Maschine, die ich auf Knopfdruck abstellen kann. Zum Stillwerden brauche ich Zeit und einen Ort, an dem ich das kann. Natürlich kann man an allen Orten beten. Doch es gibt Orte, an denen es besser gelingt, äußerlich still zu werden.

### Sinn von Stille:

#### Wahrnehmen, was mit mir jetzt los ist

Ich spüre, wie ich da sitze oder liege. Zwackt oder zwicket etwas? Wie geht der Atem? Wie fühlt sich der Rücken, die Schulter usw. an? Es kann alles sehr widersprüchlich sein. Ich habe mich zum Beispiel auf Stille gefreut. Dann ist es endlich so weit, und ich spüre, wie verkrampt ich bin. Es kann auch mitunter beängstigend sein – nur mit mir allein. Natürlich sagen wir: Ich bin vor Gott allein. Bloß wo ist er? Wie ist er heute drauf? Kann ich ihm unter die Augen treten? Mich wahrnehmen in der Gegenwart Gottes. Dazu hilft der Liedanfang: Gott ist gegenwärtig (EG 165,1).

### Sinn von Stille: Da sein

Ich übe in der Stille, vor Gott da zu sein, so wie ich bin, nicht wie ich mich gern haben möchte. Es gibt ja Erwartungen von dem, was in der Stille zu passieren hat. Gott soll reden. Ein Problem soll gelöst werden. Mir soll es besser gehen nach der Stille. Gedanken sollen sich ordnen usw. Dann grummelt der Magen; es melden sich leibliche Bedürfnisse; Gedanken rasen von hier nach da; alles Mögliche fällt mir ein.

Ich spüre einen Widerspruch zwischen dem, wie ich mir vorgestellt habe, was Stille sein könnte oder sein sollte und dem, was jetzt ist. Das erzeugt Frust. Ich sage mir dann: Unruhe darf aber nicht sein. So kannst du doch nicht vor Gott treten.

Alles in uns schweige ... Die Unruhe muss weg. Ich gerate in einen schlimmen Kreis: Ich konzentriere mich auf die Beseitigung der Unruhe. Doch je mehr ich sie beseitigen will, desto unruhiger werde ich. Ich entdecke schließlich: Die Unruhe darf sein.

Anselm Grün schreibt dazu: „Der größte Feind der Ruhe ist der Druck, den wir uns selbst setzen. Viele möchten frontal gegen ihre Unruhe kämpfen. Aber dann werden sie sie nie los. Sie möchten meditieren und die innere Ruhe genießen. Aber wenn sie dann spüren, was da alles in ihnen auftaucht, ärgern sie sich. Sie können sich selbst nicht aushalten. Oft genug geben sie dann den Versuch wieder auf, innerlich still zu werden. Sie wollen die Unruhe loswerden. Aber es geht nicht darum, sie loszuwerden, sondern sie loszulassen“ (aus: Wege zur Ruhe, S. 122).

Die äußere Unruhe kann ich bis zu einem bestimmten Grad abstellen. Das ist machbar. Die innere Unruhe nehme ich wahr, lasse sie zu und schaue, was passiert. Stille hat viel mit lassen zu tun.

Dich, Gott, wirken lassen. Loslassen. Gott ist da, wie die Sonne da ist und scheint, egal, wie ich mich fühle. Stille heißt nicht einfach abschalten, sondern mich in die Sonne der Liebe Gottes legen (EG 165,4) und sie wahrnehmen, ohne dass von außen etwas dazwischen kommt. In jedem Menschen steckt die Sehnsucht nach Stille und Ruhe. Die bahnt sich den Weg durch das Gestrüpp. Darum: alles zulassen; sich erlauben, so da zu sein, wie ich bin; sich selbst spüren.

### Sinn von Stille: Alleinsein mit Gott

Ist das schön? Im Kopf wissen wir: Gott ist unser himmlischer Vater. Er tut uns Gutes. Darum kann das Alleinsein mit ihm nur gut sein. Wenn ich sage: Ich habe Jesus lieb, dann kann doch das Zusammensein mit ihm in der Stille nur gut und schön sein, wie die Gemeinschaft mit einem geliebten Menschen gut und schön ist. Aber mit Gott kann es auch so gehen, wie in einer Ehe (oder einer anderen Beziehung). Man ist lange unter Menschen gewesen oder hat sich einige Zeit nicht gesehen und ist dann auf einmal zu zweit allein. Man sitzt da und weiß nicht



© Johann Mayr

so richtig, etwas miteinander anzufangen. Man ist k.o. und müde. Die eigenen Launen und die des anderen Menschen brechen hervor und werden durch nichts mehr verdeckt. Das innige Vertrautsein fehlt plötzlich.

Das kann man mit Gott auch erleben. Im Alleinsein erfahre ich, dass auch er einige „Untugenden“ hat. Jedenfalls ist Gott nicht so ohne Weiteres ein Partner nach meinem Geschmack. Etwa so: Ich nehme mir Zeit, werde still und möchte mit ihm ins Gespräch kommen – und Gott schweigt. Oder Gott redet, wenn es mir gar nicht passt. Oder er redet dazwischen. Das empfinde ich als „Untugend“. Das Alleinsein mit Gott ist gar nicht so leicht.

In der Stille kann die Frage aufbrechen, ganz elementar und auch durchaus quälend: Wo ist Gott denn? Ich kann beten und reden und hören so viel, wie ich will – und er schweigt. Ich nehme nichts von ihm wahr. Meine fromme Weisheit kommt an ihr Ende. Zweifel kommen: Ist er überhaupt da? Wenn ja, wer bist du eigentlich, Gott? Es ist nicht zu erwarten, dass wir Gott im wörtlichen Sinn zu sehen, zu hören und zu begreifen bekommen, auch wenn wir uns noch

so sehr danach sehnen. Wir Menschen sind beschränkt und können mit unseren Sinnen von Gott nur wahrnehmen, was er wirkt, nicht wer oder was er ist.

### Sinn von Stille:

#### Wirkungen der Gegenwart Gottes spüren

Alles Lebendige wächst. Ich auch. In der Stille kann ich dem nachspüren, wie ich gewachsen bin und noch wachse, wie mein Glaube Gestalt gewinnt. Das ist jedoch ähnlich schwierig wie einen Stundenziger auf der Armbanduhr bei seiner Bewegung zu beobachten. Es gibt eine Bewegung der Uhr, und es gibt Wachstum in meinem Leben. Je unruhiger ein Mensch ist, desto schwerer fällt es ihm, langsame Bewegungen wahrzunehmen.

In der Stille kann man sich den Luxus leisten und sich die Zeit nehmen und schauen, ob sich der Uhrzeiger wirklich bewegt. Ich glaube, dass ich durch die Wirkung der Kraft Gottes wachse. In der Stille zählt nicht, was ich mache, sondern was mir geschieht. Es geht darum, was das Bibelwort oder das Bild, das ich betrachte, mit mir macht.

### Praktische Hinweise

- Mir helfen drei kleine Sätze, die ich mir mehrfach hintereinander aufsage: *Gott ist da – Gott sagt ja – Gott steht bei*. Diese Sätze kann man auch mit dem Atem verbinden oder beim Gehen mit den Schritten. Sie helfen, in der Gegenwart zu sein.
- Sich eine eigene „Liturgie“ aufstellen, mit der man die persönliche Stille einleitet.
- Sich eine bestimmte wiederkehrende Zeit festlegen und einen besonderen Ort (Kerze, Bild, Kissen, Gebetsbänkchen etc.) so gestalten, dass man sich darauf freut, dort zu sein.
- Zeiten zur stillen Besinnung nutzen (an der Ampel; an der Kasse etc.), spüren: So bin ich jetzt vor Gott.
- Mit anderen zusammen eine so genannte „Lebenswortgruppe“ bilden und sich über Erfahrungen und Schwierigkeiten in und mit der Stille austauschen.

Dagmar Petrick

## Die große Stille – Leben in fröhlicher Abgeschiedenheit \*

*Schon bevor ich den Film sehe, löst er Fragen in mir aus: Würde ich so leben wollen? Will Gott gar, dass wir so leben? So zurückgezogen, dem Gebet gewidmet, unablässig, auch nachts? Was, wenn jeder Christ sich dergestalt zurückzöge von der Welt? Meine Kinder wären kaum geboren worden! Und wer bin ich, wenn ich nur noch schweige? Oder befinde ich mich auf dem Holzweg?*

*„Holzwege“, sagte Hannah Arendt, die sympathische, kettenrauchende Denkerin, „sind sinnvoll“. Sie machen den Wald begehbar, erobern zurück, was vom Verfall bedroht wird, bringen Gedankenschleifen, festgefahrene Vorstellungen von Welt und Mensch in Fluss. Nun gut, lassen wir die Fragen also zu. Aber fangen wir auch an. Begeben wir uns auf eine Reise „Into Great Silence“, wie Grönings Film in der englischen Fassung heißt, hinein in die große Stille.*

Auf dem Holzboden kniet ein Mann in weißer Kutte. Das Zimmer um ihn herum wirkt, so könnte man es wohl bezeichnen, kärglich: Schlafkoje, ein schmaler Tisch in der Raummitte, ein anderer am Fenster. Im Ofen knistert ein Feuer. Ab und an greift der Mönch nach der Glut, sie zu schüren, sonst würde wohl auch er frieren, denn Supermänner sind die Mönche nicht. Aber seine Aufmerksamkeit bleibt doch nach vorn gerichtet, auf das Kreuzifix an der Wand aus Kiefernholzverschalung.

Aufstehen, verbeugen, Kreuz schlagen, niederknien, langes, schweigendes Gebet und wieder von vorn: aufstehen, verbeugen, Kreuz schlagen, niederknien.

Sein Film sei wie eine Wolke, bekennt der Regisseur Philip Gröning. Als wäre „Die große Stille“ ein Bereich, in den wir ein- und aus dem

\* Ein Film von Philip Gröning über einen der strengsten Schweigeorden: La Grande Chartreuse, die Kartäuser bei Grenoble in Frankreich.

## Wann zur Stille anleiten?

Für regelmäßige Gruppentreffen hat sich der Abend bewährt. Wenn man auch jüngere Menschen mit dem Angebot erreichen möchte, legt sich eine Zeit nahe, in der kleine Kinder bereits im Bett sind. In der Gruppe unterstützen sich die Mitglieder gegenseitig auf dem Weg zur Stille. Geteilte Stille potenziert sich. Es hat sich auch bewährt, mit Gruppen etwa ein Mal jährlich ein Wochenende einzuplanen.

Geeignete Zeiten für die persönliche Stille kann jeder Mensch nach seinen individuellen Gegebenheiten einrichten. Für viele Menschen ist der Morgen eine gute Zeit, wenn die Geschäfte des Tages noch nicht allzu sehr andrängen. Nicht die schlechteste Zeit findet sich für manche Menschen in schlaflosen Nächten.

## Rahmenbedingungen schaffen

Stille ist nicht machbar. Wir können allenfalls Rahmenbedingungen schaffen, damit sich Stille einstellen, damit die Stille leichter zu uns kommen kann. Hilfreiches benennt *Gerhard Tersteegen* in seinem Lied „Gott ist gegenwärtig“:

„Wir entsagen willig allen Eitelkeiten, aller Erdelust und Freuden ...“

Was brauche ich wirklich zum Leben, auch zum Beruf und wann und wie viel Computer, Handy ...?

„Da liegt unser Wille ...“

Muss ich mein Leben bis ins Letzte durchplanen, muss ich den Plänen dann auch noch atemlos hinterher laufen? Bei allem Planen – kann ich mich dem Anruf des Augenblicks überlassen?

„Schlag die Augen nieder ...“

Immer wieder ist es gut, den Blick von Außen nach innen zu richten.

„Luft, die alles füllet – Du durchdringest alles ...“

Ich verschließe mich nicht, ich bin offen für die stille und unaufdringliche Gegenwart dessen, der von sich sagt: Ich bin da (Ex 2,14, vgl. Mt 28,20).

**Lore Bartholomäus: Ich bin an deiner Seite. Eine Ermutigung für pflegende Angehörige. Reihe Geistlich Leben, Bd. 28. Brunnen-Verlag, Gießen 2010, 80 Seiten, kartoniert, € 5,95**

Lore Bartholomäus hat ein sensibles Buch geschrieben. Und nicht nur, weil sie es im Text „Anstelle eines Vorwortes“ erwähnt, spürt man als Leser, dass es ihr nicht leicht gefallen ist. An vielen Stellen tastet sie sich an die richtigen Worte heran. Sie erzählt ihre eigene Geschichte an der Seite ihres Mannes, den sie durch eine langjährige Krankheit begleitet, gepflegt und schließlich auch im Sterben losgelassen hat. Sie erzählt so, dass der Schmerz dieser Zeit spürbar wird. Aber es ist keine Erzählung, die nur vom Schmerz erzählt. Augenblicke von bezaubernder Schönheit werden gezeigt. Manchmal muss ich schmunzeln, manchmal lachen.

Eine tiefe Dankbarkeit für die geschenkten Jahre wird zwischen den Zeilen laut, aber die Mühsal der gleichen Zeit wird nicht verschwiegen oder übertönt. Dass die Begleitung und die Pflege ihres Mannes nicht nur körperliche Kräfte gefordert und wohl auch nicht nur gelegentlich überfordert hat, ist das eine.

Dass in dieser Zeit aber auch eine Vertiefung der eigenen Existenz als Christin geschehen ist, dass aus diesem Glauben heraus der harte Weg angenommen werden konnte, nicht einfach so, aber übernommen als der Weg Gottes mit zwei Leuten, das ist das andere Thema dieses Buchs.

Es ist ein Buch, in dem beides zur Sprache kommt: die Härte der Krankheit, der Verlust an Freiheit für den Kranken und die Pflegenden, die Last, die diese Zeit der Begleitung auf den Tod zu bedeutet.

Aber daneben und tief verwoben in dies Erzählen von der Krankheit kommt es auch zur Sprache, dass im Glauben Kraft liegt, dass der Glaube zum Durchhalten hilft, dass der Glaube in manchen Versuchen auch davor bewahrt, der Hoffnungslosigkeit Vorschub zu leisten.

Das Buch wird zum Zeugnis für die Kraft dieses gelebten Glaubens im Erzählen und nicht zuletzt auch in der Wiedergabe der Predigt bei der Beerdigung ihres Mannes.

„Eine Ermutigung für pflegende Angehörige“ verheißt der Untertitel. Das hat Lore Bartholomäus in meinen Augen eingelöst, gerade weil sie nie sagt: So geht es. So muss es bei euch auch gehen. Sie widersteht der Versuchung von Ratschlägen und Appellen. Sie erzählt ihre Geschichte. Und als Leser darf ich an dieser Geschichte sehen, wie einem Kraft zuwachsen

kann für einen Weg, den man sich nie und nimmer selbst führen würde.

Es ist eine große Ermutigung in diesem scheuen, behutsamen, sorgfältigen Erzählen, das nie den Mund zu voll nimmt, aber immer davon zu sagen weiß: Du bist nicht allein auf diesem Weg der Schmerzen und des Glücks.

*Paul-Ulrich Lenz*

**Kurt Rainer Klein: Du bist unser Weg. Gebete, Meditationen und Impulse für unterwegs. Das Pilger-Werkbuch. Herder Verlag, Freiburg – Basel – Wien 2009, 192 Seiten, € 14,95**

„Ein Paar Schuhe zu finden, die mich ‚tragen‘ würden, ohne viele Blasen zu verursachen und meine Achillessehne zu sehr zu strapazieren, war die schwierigste Aufgabe am Beginn meiner Pilgerreise. Der Rest an ‚Ausrüstung‘ war schnell besorgt. Des Weiteren machte ich mir wenig Gedanken. Ich hatte mich einer Gruppe angeschlossen, die Strecke war bemessen, die Unterkünfte waren gebucht, geistliche Führung inklusive.“ So beginnt der evangelische Pfarrer Kurt Rainer Klein sein Vorwort zu diesem „Pilger-Werkbuch“.

Das Buch ist ein echtes Werk-Buch und eine Fundgrube dazu, wie das Inhaltsverzeichnis zeigt: 1 Kyrie-Rufe: Du trägst mich auf meinem Weg. 2 Gebete: Du setzt mich in Bewegung. 3 Meditationen: Du öffnest mir Horizonte. 4 Fürbitten: Du lässt mich finden, was ich suche. 5 Bibeltex-te: Du schenkst mir deine Gegenwart. 6 Impulse: Du gibst mir ein Ziel. 7 Segensgebete: Du bist mir nahe. 8 Modelle für Pilgerwege: Du schenkst mir weiten Raum. 9 Lieder: Du lässt mich erklingen.

Auf den Seiten 162-171 wird der Ablauf von drei Stationen (Morgens / Mittags / Abends) vorgestellt. Und auf den Seiten 172-178 gibt es ein „Modell für drei Tage“ (Aufbrechen – Unterwegssein – Ankommen). Der Autor versteht diese Modelle als Vorschläge, die jede und jeder für sich anders gestalten und anders füllen kann.

Dabei kann man sich aus der Fülle dieses Buchs „bedienen“, um sich das „als spirituelle Nahrung zusammenzustellen, was einen ausreichend stärkt und in Bewegung hält“.

Auf seiner Pilgerreise hat Kurt Rainer Klein Menschen kennengelernt, die ihm zu Schwestern und Brüdern geworden sind. „Dankbar bin ich besonders für die Begegnung auf meinem Pilgerweg mit Irma, der Obstfrau in Einsiedeln. Ich wollte bei ihr

nur eine Banane kaufen. Sie gab mir 5 Schweizer Franken für den heiligen Klaus von Flüe. Weil ich die Franken in Flüeli-Ranft nicht ‚einlösen‘ konnte und ihr wieder zurückschickte, ist daraus ein bewegender Briefwechsel geworden“ (Vorwort, Seite 8).

Ich finde: Auch wer nicht pilgert, kann großen Nutzen aus diesem schönen Buch ziehen, das viele Texte enthält, die man für sich oder in der Gruppe meditieren kann.

*Waldemar Wolf*

**Thomas Kabel: Übungsbuch Liturgische Präsenz. Gütersloher Verlagshaus, Gütersloh, in der Verlagsgruppe Random House, München 2011, 256 Seiten, kartoniert mit DVD, € 19,99**

In zahlreichen Kursen und mit dem „Handbuch Liturgische Präsenz“ hat Thomas Kabel die dramatischen Strukturen des Gottesdienstes vielen liturgisch Handelnden erschlossen und so eine neue Sensibilität für gelingende Liturgie geweckt. Er hat ein Bewusstsein dafür geschaffen, dass liturgisches Handeln besonders dann gelingt, wenn die Handelnden in Dramaturgie und Symbolik, Rhetorik, Gestik und anderen Fähigkeiten, die auf der „Bühne“ wichtig sind, geübt sind.

Der 1958 in Köln geborene und mit einer Pfarrerin verheiratete Autor kam vom Ballett zum Schauspiel. Er hospitierte bei Regisseur Rudolf Noelte und inszenierte am Hamburger Thalia Theater. Seit 1986 ist er in der Aus-, Fort- und Weiterbildung in Liturgischer Präsenz von PfarrerInnen tätig. Er trainiert ARD-SprecherInnen zum Wort zum Sonntag und inszeniert öffentliche Gottesdienste.

Das „Übungsbuch liturgische Präsenz“ hat er aus seinen Kursen und seinem Handbuch entwickelt. Im Mittelpunkt der einzelnen Kapitel stehen die Eröffnung, die Lesung, die Predigt, das Abendmahl und der Segen als die zentralen Momente jedes Gottesdienstes. Worauf es ankommt, wenn das liturgische Handeln an den einzelnen Stationen gelingen soll, und welche Möglichkeiten und Varianten der Gestaltung diese jeweils bieten, wird anschaulich und ausführlich erläutert. Vorschläge für praktische Übungen ergänzen die Darstellung, die in der Regel die unterschiedlichen liturgischen Traditionen lutherischer, reformierter oder unierter Prägung berücksichtigt.

Ein zusätzliches Kapitel erschließt die Dramaturgie eines Gottesdienstes anhand eines beispielhaften Gottesdienstablaufs. Im abschließenden Kapitel

„Preparationen“ finden sich schließlich zehn allgemeine Übungen zur Verbesserung der liturgischen Präsenz, die für PfarrerInnen, PrädikantInnen und LektorInnen gleichermaßen von großem Wert sind. Dabei geht es unter anderem um das Stehen, um die Atmung, um die Stimme und um die spirituelle Einstimmung in den Gottesdienst.

Es geht vor allem darum, ein Bewusstsein für den eigenen Körper und für die Bewegungen im Gottesdienst zu entwickeln. Und es geht um die unterschiedlichen Situationen sprachlichen Engagements und einer Verdeutlichung der dort versprochenen Emotionen. Das Abendmahl zum Beispiel ist ein erfreulicher Akt, deshalb dürfen die Einsetzungsworte das widerspiegeln und müssen nicht demütig, dunkel, defensiv gesprochen werden.

Im Vorwort schreibt Thomas Kabel: „Auch wenn es Kurse zur Liturgischen Präsenz gibt, bedeutet dies nicht, dass es um ein bloßes Verhaltenstraining und technisches Verbesserungsprogramm geht. Liturgische Präsenz ist für mich ein spiritueller Weg, der über die reine Form und das Verhalten hinausgeht ... Darum verstehe ich dieses Buch nicht nur als praktisches Handbuch, sondern vor allem als

eine Einführung in eine spirituelle Praxis. Es reicht darum nicht, dieses Buch einmal zu lesen! Vielmehr ist ein – manchmal jahrelanger – Weg der Einübung nötig. Nur so entwickelt sich der liturgisch-spirituelle Sinn, der dem Liturgen und der Gemeinde den Geschmack des Unendlichen enthüllt.“

Das „Übungsbuch Liturgische Präsenz“ ist also kein Buch, das man einfach mal schnell „wegliest“. Doch schon beim schnellen „Weglesen“ kann man auf den Geschmack kommen, mit diesem Buch zu arbeiten, es zu einem Lebensbegleiter werden zu lassen – und das gilt nicht nur für PfarrerInnen.

*Waldemar Wolf*

---

**Vorschau auf Heft 5 /2011:**

## Auferstehung der Toten

**Aus dem Inhalt:**

*Reinhard Hempelmann:*

*Hans-Joachim Eckstein:*

*Paul-Ulrich Lenz:*

*Hermann Kotthaus:*

*Renate Kersten:*

*Friedhardt Gutsche:*

*Hartmut Bärend:*

*Dagmar Petrick:*

*Renate Kersten:*

*Beate Weingardt:*

Auferstehungs- und Weiterlebensvorstellungen heute

„Wir haben den Herrn gesehen“ – Wie ist das zu deuten?

„Das Letzte ist Lob und wird im Lob vorweggenommen“

Bibelarbeit zu 1. Korinther 15

Auferstehung – ein Gemeindegemeinschaftsminiar

„Martha, glaubst du das?“ – Predigt über Johannes 11,17-27

Grabsteine und ihre Hoffnungstexte

Auferstehung im Film

Seelsorge im Pflegeheim

Studienbrief S 59: Wenn Eltern älter werden –

wie gehen wir dann mit ihnen um?