

Aber Maria merkte sich alle ihre Worte und bewegte sie in ihrem Herzen. (Lk 2,19)

Stille, das sind nur seltene Momente in einem normalen Leben. Jetzt gerade brummt der Lüfter meines Rechners, draußen bellt ein Hund, eine Krähe krächzt, der Stuhl knarrt, und – weil gerade die Sonne scheint – regt sich auch die Holzwand unseres Hauses, der Nachbar klappert draußen mit seiner Leiter. In der Stadt tönt immer wieder mal eine Polizeisirene vor dem Hintergrund des Autoverkehrs, auf dem Dorf kräht ein Hahn, ein Traktor rattert vorbei. Selbst im Wald rauschen die Bäume, gelegentlich ruft ein Vogel und eine Fliege brummt herum.



Wahre Stille habe ich selten erlebt: in einer tiefen Höhle, in einem Kellerraum, dessen Tür zufiel, unter Wasser beim Schnorcheln und in der Nacht in den Bergen. Eine solche Stille hat etwas unheimlich Lautes. Denn plötzlich werde ich gewahr, dass ich in der Stille irgendwie abgeschnitten scheine von dem großen pulsierenden Netzwerk des Lebens. Ich werde zurückgeworfen auf mich allein.

Das kennen viele Menschen so nicht. Im Leben von vielen ist immer was los. In manchen Wohnungen läuft Tag und Nacht der Fernseher, auch wenn niemand hinsieht. Und auf jeder Baustelle dudelt neben den Maschinen noch ein Radio mit lauter Musik, Selbst Sportler, die trainieren und hinauslaufen in die Natur, in den Park, haben mit den Geräuschen der Natur noch nicht genug und füllen ihren Kopf mit den Stücken ihrer aktuellen Hitlist auf Spotify, die Bildungshungrigen unter ihnen hören beim Joggen vielleicht noch einen Fachvortrag.



Auch in der Kirche ist Stille selten. Vor dem Gottesdienst intoniert der Organist nochmal die Choräle, die später gesungen werden, und die Kirchenbesucher tauschen sich noch mal aus über die Nachrichten, die sie bewegen. Eine große Überraschung war es für mich, als ich das erste Mal in Taizé, einem kleinen Ort in Frankreich im Gottesdienst war und plötzlich im Gottesdienst sieben Minuten lang Stille herrschte. Und keine Predigt. Die Stille „predigte“ und die wenigen Verse des Evangeliums, die zuvor in verschiedenen Sprachen gelesen worden waren, klangen nach.

Warum meiden wir die Stille? Warum vertreiben wir sie mit allen Mitteln? Diese Frage musst du dir selbst beantworten. Und wie finden wir die Antwort? Am besten, indem wir die Stille suchen. Ein Ehepaar machte mit Stille eine sehr zwiespältige Erfahrung. Für SIE war Stille zwischen den Partnern ein ruhiges Signal: Es ist alles gut, alles ist besprochen, wir sind verbunden. Für ihn löste Stille den Alarm aus: Da schweigt mich jemand an, der beleidigt ist, das Gespräch ist unterbrochen, der Draht ist ab.

Die gleiche Stille, ganz unterschiedliche Botschaften. Darüber müssen die beiden immer wieder reden und

die „Sprache“ des anderen verstehen, damit es keine Missverständnisse gibt. Es kann sich lohnen, eigene Erfahrungen mit der Stille aufzuschreiben und im Gespräch mit andern zu teilen.



Wenn ich selbst still werde, werden vielleicht so manche Gedanken laut. Sie drängen sich in den Vordergrund. Sie erinnern mich an Dinge, die ich vielleicht vor mir her schiebe, oder an eine Frage, die ich nicht hören wollte. Vielleicht ist da aber auch erst einmal nichts! So ein Nichts macht erst einmal Angst. Wer bin ich in diesem Nichts? Bin ICH nichts? Bin ich allein, verlassen, ja vielleicht sogar „verloren“? Bin ich selbst ein Nichts?

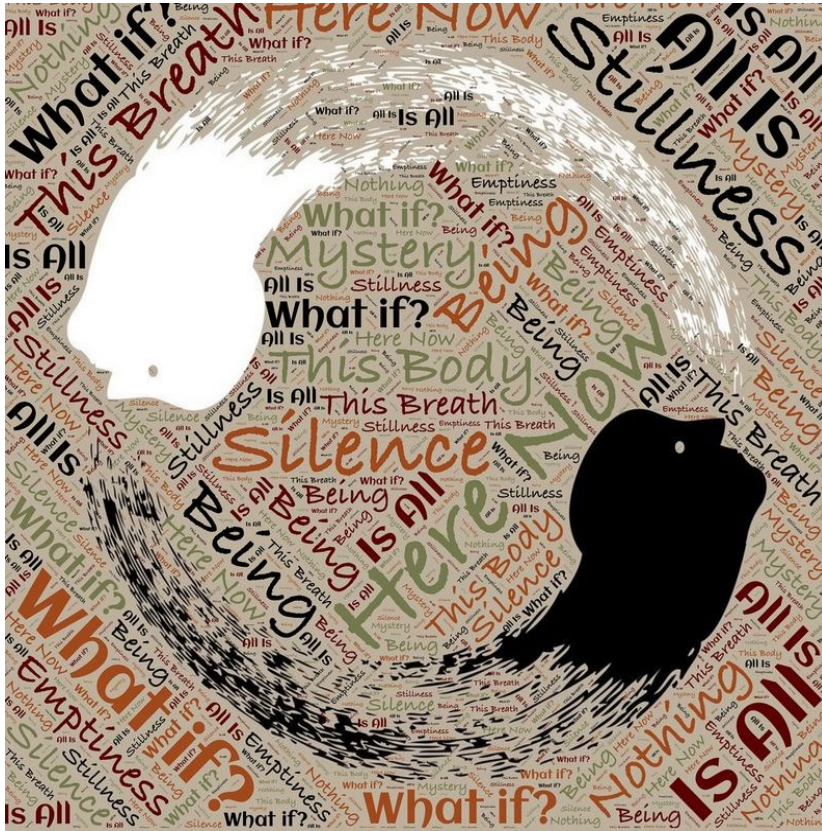
Es ist erhellend, den Physikern zuzuhören, die uns erzählen, dass die Welt – auch die unter Wasser – alles andere als still ist. Wir hören nur gelegentlich nichts. Und dennoch ist da alles um uns herum voll mit Schallwellen an Information. Nicht nur Radio, Fernsehen und Mobilfunk, auch die „stummen“ Fische haben ihre Lieder, selbst Sterne schwingen, alles ist Klang.

Die Stille erinnert uns an all die Antennen, die uns fehlen, weil wir sie nicht geschult haben, die verkümmert sind wie die Muskeln an Beinen, die nicht mehr benützt werden. Wenn wir in die Stille gehen, können wir neue Antennen entwickeln. Da ist die Antenne des Mitgefühls, wenn wir uns in der Stille Zeit nehmen, an die Menschen zu denken, die unser Leben reich machen, die unseren

Alltag prägen. Und wir können ihnen in der Stille danken. Wir können uns an die Menschen erinnern, die uns kürzlich Steine in den Weg gelegt haben und uns ängstigen. Und wir können ihnen in der Stille ganz viel Liebe und Segen schicken, damit sie den Weg in eine andere Zukunft finden. Da ist auch die Antenne der Selbsterkenntnis: Du kannst dich auch in der Stille auf all die Botschaften besinnen, die du mitgenommen hast aus deiner Kindheit, weil das damals wichtig war für deine Eltern oder für dich. Schau sie an, und was dir davon zu schwer ist, gib es zurück und lege es ihnen zu Füßen.

Die Stille eignet sich auch wunderbar als Antenne für „Gottes Wort“. Hier kannst du wichtigen Sätze und Verheißungen der Bibel nachspüren: „Euch ist heute der Retter geboren worden“, erfahren die Hirten von Bethlehem durch die Engel. Davon erzählen sie ganz erstaunt den Eltern des Kindes, Maria und Josef. **„Aber Maria merkte sich alle ihre Worte und bewegte sie in ihrem Herzen“**. Es tut uns gut, wenn wir uns in der Stille durch solche Botschaften nähren lassen, sie „essen“ und „durchkauen“, bis sie uns satt machen. Nicht umsonst ist Stille in der Urform der menschlichen Ernährung beim Trinken an der Brust der Mutter, dem Stillen, enthalten. In unserem heiligen Buch, der Bibel stehen viele solche guten, nährenden Nachrichten. Alle wollen sie uns zum Leben führen. Am besten geschieht das in der Stille, dort verdauen wir diese Dinge am besten.





Und wenn uns in der Stille gar nichts mehr einfällt? Uns keine Gedanken mehr stören? Dann ist alles gut. Dann bringen wir uns selbst vor den Herrn der Welt, den Herrn der Stille und atmen ihn still und ruhig ein wie ein helles Licht, das wir beim Ausatmen in alle Winkel unseres Körpers schicken, damit dieses Licht Leib und Seele heilen kann.

Christoph Schwethelm
zum 10. April 2022

Bilder: Pixabay