

## **DIE KRAFT DER STILLE**

Sehnsucht nach Stille

*Das Gefühl des Gehetztseins ist zum Dauerzustand geworden. In Zeiten von Facebook, Twitter und Youtube haben wir die Fähigkeit zur Stille verlernt. Doch Kopf und Seele brauchen hin und wieder den Leerlauf, um sich neu zu sortieren*

Die Stille hat den Menschen zu allen Zeiten fasziniert. Auch wenn wir selbst für all den Lärm umuns herum verantwortlich sind und kaum einmal für einen Augenblick innehalten, sondern uns pausenlos berieseln lassen: Wir sehnen uns nach Stille. Nach einer Pause für unsere Seele. Wenn wir nach einem hektischen Tag nach Hause kommen, wollen wir nur noch eines: abschalten. Doch was machen wir? Wir schalten an: den Fernseher, das Radio, den Laptop, das i-Phone. Wir checken noch schnell die letzten Mails, schauen nach neuen Einträgen in Facebook, greifen zum Telefon oder verschicken eine SMS. Irgendwie scheinen wir zu ahnen, dass Stille etwas Gefährliches ist. Etwas, das uns Angst macht. So flüchten wir auch noch in unserer Freizeit von einer Aktivität in die nächste.

Es ist paradox: Wir sehnen uns nach der Stille, aber wir haben gleichzeitig Angst vor ihr. Und das hat seinen Grund: "Offenbar fehlt uns das Vertrauen darauf, dass in der Tiefe unserer selbst etwas ist, wenn mal nichts von außen andrängt", wie der Soziologe Hartmut Rosa folgert.

Wer erlaubt sich schon noch den Luxus, offline zu sein?

Ob unter Managern oder Politikern, Selbstständigen oder Angestellten – bei allen breitet sich das Gefühl aus, permanent unter Druck zu stehen, ständig an Quartalsbilanzen, Umfragewerten oder Produktionssteigerungen gemessen zu werden und sich keine Atempause mehr gönnen zu dürfen. Hinzu kommt: In Zeiten von Facebook, Twitter und Youtube verlernen wir die Fähigkeit zur Stille und Muße. Auch im Internet kommt auf einmal die Anforderung auf uns zu, uns permanent selbst inszenieren zu müssen, um möglichst viele "Freunde" zu gewinnen. Wenn sich das eigentliche Leben mehr und mehr online abspielt, wer kann sich da überhaupt noch den Luxus erlauben, offline zu sein?

Dabei galt das "Fernsein von Geschäften und Abhaltungen", als welches die Muße definiert wird, einst als edelste Haltung des Menschen überhaupt. In solchen Zeiten kam man zu sich selbst philosophierte, betrachtete die Natur oder sprach mit Gott. Zeiten der Muße hatten keinen unmittelbar verwertbaren Nutzen. Man fragte sich nicht, was etwa das Philosophieren am Ende "bringe". Derjenige, der die Stille und den Müßiggang suchte, war sich selbst genug, er verfolgte keinen Zweck im Sinne einer Verwertungslogik.

Heute jedoch gelten das Nichtstun, die Einkehr in die Stille, Zeiten, in denen nichts geschieht und in denen man nichts tut, als unproduktiv und öde. Doch wer so denkt, unterliegt einem gewaltigen Irrtum, denn den Sinn solcher Mußestunden betrachten inzwischen sogar moderne Hirnforscher als einen Zustand, den wir zur Regeneration dringend benötigen. Es ist also durchaus nicht so, dass Nichtstun nichts brächte. Wissenschaftliche Studien zeigen, dass unser Gehirn offenbar immer wieder Zeiten des Nichtstuns braucht, damit es sich neu sortieren kann. Ein gewisser Leerlauf im Kopf ist demnach für unsere geistige Stabilität geradezu unabdingbar. Er gibt uns immer wieder die Kraft und neue Orientierung, um den Anforderungen des Alltags auch gewachsen zu sein. Ihn zuzulassen fällt uns heute jedoch immer schwerer.

Wenn selbst unsere Freizeit einem Kosten-Nutzen-Denken unterworfen wird

Doch auch wenn wir Zeiten des Nichtstuns und der Stille als Notwendigkeit für uns erkennen, ist es gleichwohl schwierig, sich solche auch zu nehmen. Den Lärm und die Betriebsamkeit um uns herum benutzen wir oft nur als Ausrede, um uns einzureden: Ich kann doch keine Stille finden. Der Soziologe Hartmut Rosa sagt dazu: "Je produktiver wir werden, je mehr wir pro Stunde erarbeiten, umso mehr steigt der Druck auf jene Stunden, in denen wir nicht arbeiten, weil wir nun die Erwartung haben: Jetzt muss ich aber mal wirklich gut entspannen!" So kann es schnell passieren, dass wir nicht einmal mehr unsere Auszeiten genießen können, weil wir zu sehr auf deren Nutzen schielen und den Gedanken an ihre Verwertbarkeit nicht ausblenden können. Selbst an Feiertagen oder zwischen den Jahren fällt es vielen schwer, richtig auszuspannen. Denn nun drängt, was man schon lange tun wollte: endlich einmal wieder mit der Familie, den Kindern, den Eltern etwas machen, die Klassenkameraden wieder sehen, zusammen essen, Hobbys pflegen, Sport treiben ... Am Ende kann sogar die freie Zeit den Charakter von Arbeit annehmen.

Feste Termine für stille Stunden freihalten

Und trotzdem sehnen wir uns nach der Stille als einer Zeit nur für uns. Wir tragen alle in uns das Wissen, dass es im Leben mehr gibt als das Materielle, Sichtbare, Verwertbare. Das Transzendente, Unsichtbare und Zweckfreie, alles das, was unser Leben erst lebenswert macht, erfahren wir nur in der Stille. Wir brauchen sie als Gegenpol zur lärmenden Umtrieblichkeit und sinnlosen Geschwätzigkeit – als eine Zeit der inneren Ruhe, in der wir uns und unser Leben wieder neu sortieren.

Doch genießen wir nicht bei allen Klagen über die fehlende Muße auch die Beschleunigung unseres Lebens? Es fällt uns nicht leicht, von den hektischen Gewohnheiten wirklich zu lassen. Um gegen den Zeitgeist der permanenten Geschäftigkeit anzukommen, müssen wir deshalb die Stille ganz bewusst zu uns einladen und sie mit eiserner Disziplin als einen festen Bestandteil in unseren Alltag einbauen. Stille ist möglich. Wenn wir es wollen, können wir uns Inseln – Stunden, immer wieder wenigstens Minuten – der Stille schaffen. Wir können uns frei machen vom herrschenden Kosten-Nutzen-Denken, das auch vor unserer Privatsphäre nicht halt macht.

Die Stille ist ein scheues Reh. Von alleine kommt sie nicht. Um sich immer wieder zu einem "Rendezvous mit der Stille" zu verabreden, kann es deshalb hilfreich sein, wenn wir in unseren Terminkalender ab und zu mal eintragen: "Stille". Und wenn dann jemand fragt: "Wollen wir an diesem Tag etwas unternehmen?", sollten wir auch konsequent sagen: "Nein, da hab ich schon was vor."

"Wenn du stille würdest, wäre dir geholfen."

Meister Eckhart

Wie wir aus der Stille Kraft schöpfen können

Diesen "Stilletermin" sollten wir genauso behandeln wie andere wichtige Termine auf unserer Agenda und gar nicht erst überlegen, ob wir ihn mal ausfallen lassen oder später hingehen sollen. Dadurch entlasten wir uns vom Druck des ständigen Entscheidenmüssens. Nehmen Sie sich also für den Anfang einfach mal jede Woche zwei Stunden ganz bewusst Zeit für die Stille. Und haben Sie keine Angst davor. Schlimmer als beim Zahnarzt kann es auch nicht werden.

Mit Stress haben wir leidlich gelernt umzugehen. Aber mit Stille? Wirklich mal nichts tun ist gar nicht so einfach und will deshalb auch gelernt sein. So können Sie sich beispielsweise für

Ihr erstes Rendezvous mit der Stille auch raus in die Natur begeben, sich auf eine Bank setzen und einfach nur mal das wahrnehmen, was sich vor Ihren eigenen Augen und Ohren abspielt. Vielleicht entdecken Sie die vielen unterschiedlichen Farbtöne in der Natur, das fröhliche Zwitschern eines Vogels (welches Vogels?), das sich Hin- und Herwiegen der Blätter. Oder Sie hören auf die Geräusche, die der Schnee macht. Wenn es Ihnen jetzt draußen zu kalt ist, können Sie sich ebenso gut auf das Sofa im warmen Wohnzimmer zurückziehen, die Beine hochlegen und sich darauf konzentrieren, was Sie gerade fühlen. Wie die Gedanken, einer nach dem anderen, an Ihnen vorüberziehen. Versuchen Sie dabei kein Gefühl und keinen Gedanken festzuhalten. Tauchen Sie einfach ganz in das ein, was jetzt gerade ist! Je tiefer Sie das tun, umso mehr lassen Sie los. Und je mehr Sie loslassen können in der Stille, umso gelassener werden Sie im Alltag. Stille schafft Ehrfurcht, Demut und Hingabe.

### In der Stille auf Gottes Stimme hören lernen

Im christlichen Sinne können wir in der Stille ein Gespräch mit Gott beginnen. In der Stille können wir wieder beten lernen. "Beten heißt nicht: sich selbst reden hören. Beten heißt: Stillewerden und Stillesein und Hören, bis der Betende Gott hört" (Sören Kierkegaard). Auch Jesus zog sich den biblischen Schriften zufolge immer wieder aus dem Trubel des Alltags in die Stille zurück, um auf seinen Gott zu hören. Stille ist für den Christen notwendig, um sich immer wieder auf das Höchste, das Wesentliche, also auf Gott hin auszurichten. Und das bedeutet vor allem hören, was Gott mir zu sagen hat. Hören heißt, ganz langsam über den Lärm der Außenwelt hinwegzugehen und allmählich wieder der Stimme Gottes zu lauschen. Einer sanften und so tief gehenden Stimme, die uns nach christlichem Glauben "geliebtes Kind" nennt. In die Stille gehen heißt: Ich komme heraus aus meinem absurden Leben, wo ich nichts höre von der Stimme Gottes. Ich höre wieder hin, nehme mir ganz bewusst die Zeit dafür.

"Wir können in die Stille eintreten wie in eine Kirche."  
Joachim-Ernst Berendt

### Eine unendliche Weite, in der es kein Ich mehr gibt

Buddhisten schätzen die Stille als den Ursprung der Kraft und Neuorientierung. Pyar Troll beschreibt sie so: "Der Verstand kann die Stille nicht hören, aber das Herz hört sie, wenn wir unsere Aufmerksamkeit von unserem ständigen Selbstgespräch weg und auf die Stille selbst ausrichten. Uns eine Zeit der äußeren Stille zu erlauben, eine Zeit ohne Sprechen, kann sehr hilfreich sein. Wenn wir nicht reden, kann auch der Geist sich mehr und mehr entspannen, und das innere Selbstgespräch der verschiedenen Teile des eigenen bewussten und unbewussten Verstandes, das ja normalerweise dieselben Geschichten wieder und wieder wiederholt, kann nachlassen. Wir können eintreten durch dieses Tor der Stille und uns tiefer und tiefer sinken lassen." Die Stille ist für den Buddhisten ein offener Raum der Unendlichkeit. Er nennt es Tao. In ihm und aus ihm entsteht alles. Wer die Stille sucht, muss hinter und zwischen seine Gedanken gehen, denn sie sind es, die uns ständig von der Wahrnehmung der Stille abhalten. "Unser eigener Verstand spricht ständig mit sich selbst, tauscht Argumente und Gegenargumente aus" (Pyar Troll). Wir können uns dieses Gedankenstroms bewusst werden und auf die Lücke zwischen den Gedanken achten. In diesem Raum zwischen dem einen und dem nächsten Gedanken, dem einen und dem nächsten Atemzug ist für Buddhisten die Stille zu finden. In ihm steht die Zeit still und wir können das

Unfassbare erleben: eine unendliche Weite, in der es kein Ich und kein Ego mehr gibt. Stille ist der Ort, in dem wir ganz präsent, wach und lebendig sind.

Wieder neu erfahren, worauf es im Leben ankommt

Auch Joachim-Ernst Berendt (1922-2000) hat sich intensiv mit der Kraft aus der Stille beschäftigt. Für den Klangexperten und Mitbegründer des Südwestfunks haben wir in der Stille die Möglichkeit, auf unsere innere Stimme zu hören. Auch für ihn ist das Ziel der Stille das, was Gott genannt werden kann. "Wir können in die Stille eintreten wie in den Innenraum einer Kathedrale. Wir brauchen die Kathedralenicht, die Stille ist sie. Wenn wir ihn betreten, aus der Außenwelt kommend, meinen wir, der Raum sei klein. Aber wenn wir in ihm sind – tief in ihm –, erfahren wir: Er ist das Universum – und größer als dies."

Wenn wir in der Stille sind, dann zeigt sich das berühmte "Innere Lächeln" und wir erfahren eine tiefe Glückseligkeit. So wird die Zeit der Stille zu einer Kraftquelle, die uns ein Vielfaches mehr gibt, als die Zeit uns zu nehmen scheint. In der Stille hört das Reden und Denken auf. Es kommt nur noch auf das Hören an. In ihr erfahren wir eine Übereinstimmung zwischen uns und dem, worauf es in unserem Leben ankommt. Wer das versteht, kann erleben, dass sich die Stille manchmal sogar unvermutet von hinten anschleicht und uns plötzlich überrascht, obwohl wir gar keinen Termin mit ihr vereinbart hatten. Zum Beispiel beim Lesen eines Stille-Artikels – jetzt, in diesem Moment.

Autor: **Winfried Hille**

Herausgeber und Chefredakteur von "bewusster leben"

[hille@bewusster-leben.de](mailto:hille@bewusster-leben.de)

[www.bewusster-leben.de](http://www.bewusster-leben.de)

---

---

## STILLE-ÜBUNG

Nimm eine Klangschale oder eine Glas- oder Kristallschale, die schön klingt. Es ist besser, wenn der Ton nicht so hoch und so hell ist, also eher eine nicht so kleine Schale. Lege dich auf eine nicht zu weiche Unterlage und setze die Schale auf deine Brust. Dann schlage sie an – am besten mit etwas Hölzernem, sie klingt dann besonders schön. Und nun lausche, wie sie verklingt ... Lass dich von dem leiser werdenden Ton in die Stille führen. Lausche, bis nicht mehr das Geringste zu hören ist, und lausche noch eine Strecke weiter in die Stille hinein. Wenn dann Gedanken kommen – irgendwann kommen sie –, schlage die Schale von Neuem an. Und gehe wieder mit ihrem leiser und leiser werdenden Verklingen in die Stille ...

Nimm wahr, was außerdem hörbar wird: das Auto von unten. Die Stimme von nebenan. Die Vögel draußen. Ein Hund. Nimm es wahr und lass es los. Dies ist eine Übung des Loslassens. Alle Übungen des Lauschens sind Übungen des Loslassens. Hafte nur dem Klang an, der jeweils verklingt, und lass auch ihn los – jedes Mal –, und wenn dann die Stille kommt, werde eins mit der Stille. Jedes Mal wieder, du wirst die Stille. Erfahre deinen Atem. Wie er kommt – wie er geht – warte, bis er von selbst wiederkommt – ohne einzugreifen in ihn. Erfahre seinen tiefsten Punkt: nachdem er gegangen ist, bevor er wiederkommt. Er nimmt dich mit in

die Quelle, aus der er kommt – und in die er geht: Stille. Es ist das Heilige. Es ist Odem. Und immer wieder: Wenn ablenkende Gedanken kommen, schlage von neuem die Schale an.

Lass diesen Vorgang mehrere Male geschehen. Tue es so oft, wie es dir gefällt. Es ist eine Übung, die stärkend und sammelnd sein kann.

Du wirst bemerken, dass die Abstände zwischen deinem Schlagen der Klangschale immer größer werden. Nach einiger Zeit musst du sie überhaupt nicht mehr anschlagen, du brauchst keine Klangschale mehr. Du bist "drin" im Raum der Stille. Der Essenz. Des Seins. Je öfter du dies erfährst, desto leichter kannst du in diesen Raum eintreten. "Plups" – und du bist drin.

*Entnommen aus **Joachim-Ernst Berendt**, "Kraft aus der Stille - Vom Wachsen des Bewusstseins"*