

»Obwohl ich alleine unterwegs war, empfand ich nicht das Gefühl von Einsamkeit, sondern im Gegenteil, die Empfindung eines tragenden Grundes.«

IN DER STILLE STEIGT DER RELIGIÖSE GRUNDWASSERSPIEGEL

In die Stille eintauchen tut nicht nur gut im Sinne von Erholung, sondern stärkt zugleich unseren Spürsinn für den religiösen Horizont, in dem unser Leben steht.





von Pater Markus Thomm

Gut erinnere ich mich an einen Vorgang, der sich im Studentat jedes Semester neu abspielte, obwohl ihn niemand geplant hatte: Gegen Ende des Semesters waren wir immer schneller mit den Mahlzeiten fertig. Wie konnte das sein? Der Hintergrund war ein ganz einfacher: Je näher die Prüfungen kamen, desto mehr waren die einzelnen auf die Vorbereitungen der Prüfungen fokussiert und die Wahrnehmung von anderen Dingen verlor ein Stück weit an Bedeutung, wurde auf das wirklich Notwendige reduziert.

Die Extremform wäre, wenn sich jemand so im Stress befindet, dass er wie in einem Tunnel ist und nur noch den kleinen Punkt am Ende des Tunnels wahrnimmt. Der umgekehrte Vorgang kann sich einstellen, wenn man sich wieder Zeit nimmt, nicht nur funktioniert, sondern auch mal innehält, in die Stille geht, vielleicht mitten am Tag. Dann nimmt man mehr und mehr auch wieder die leisen Töne des Lebens wahr: Der Blick eines Menschen beginnt zu sprechen. Im Klang der Worte schwingt viel mehr mit als die sachliche Information, die sie vielleicht transportieren.

Wie ein unsichtbarer bergender Mantel

Und es geschieht noch etwas, worüber ich – je länger, desto mehr – nur noch staunen kann: Zum ersten Mal ist mir das aufgefallen im Laufe einer längere Phase der Stille beim Wandern über mehrere Wochen durch die Natur: Obwohl ich alleine unterwegs war, empfand ich nicht das Gefühl von Einsamkeit, sondern im Gegenteil, die Empfindung eines tragenden Grundes, oder so etwas wie einen unsichtbaren bergenden Mantel. Ich habe große Freude an gut formulierten religiösen Gedanken, Gebeten und Texten. Diese Erfahrung aber war mehr, lag noch tiefer. Vielleicht kann man auch sagen, war die Grundlage für authentisches religiöses Sprechen, oder auch für den Vorgang der religiösen bzw. schönstättischen „Spurensuche".

In der Stille steigt sozusagen der „religiöse Grundwasserspiegel", was eigentlich sehr plausibel ist, wenn man davon ausgeht, dass Religion, Gottvertrauen und Gottesglaube nicht Erfindungen des menschlichen Intellekts sind, sondern tatsächlich einer größeren Realität entspringen, die sich dem Menschen in unterschiedlicher Weise immer wieder neu zeigt.

Die eigene Antenne empfangsbereiter machen

Die Stille ist ein Weg, wie die eigene Antenne wieder stärker wird, empfangsbereiter, für diese Dimension unseres Lebens. Diese Wahrnehmungskraft wächst nicht nur durch außergewöhnlich lange Zeiten der Stille. Dies geschieht auch durch wenige Tage des Innehaltens, zum Beispiel in Kontemplativen Exerzitien. Und sie wächst sogar durch kleine Rituale der Stille im Alltag, die gar nicht viel Zeit in Anspruch nehmen müssen, sondern ihre Kraft und Nachhaltigkeit entfalten, indem ich das ein oder andere für mich genau passende Ritual über einen längeren Zeitraum täglich vollziehe.

In diesem Sinn kann bereits eine einfache praktische Stilleübung eine religiöse Bedeutung entfalten, noch vor jedem religiösen Gedanken oder Wort. Zugleich sind religiöse Gedanken und Worte von Menschen, die aus der Stille schöpfen, meist keine leeren Worte, sondern in besonderer Weise gefüllte Aussagen. «

„Spurensuche"
ist eine Meditationsart, um Gottes Spuren in meinem Leben zu entdecken. Mehr dazu unter
www.spurensuche.info

WIE KÖNNEN RITUALE DER STILLE IM ALLTAG AUSSEHEN?



Ein paar Beispiele, bei denen es nicht darum geht, möglichst viele in den Alltag zu integrieren, sondern im Gegenteil: Die Beispiele sollen der Inspiration dienen, das für mich Passende zu entwickeln. Am besten zunächst nur ein Ritual und mit diesem vielleicht am Anfang noch ein wenig experimentieren, bis es wirklich für mich und meine Art stimmt und sich gut über längere Zeit praktizieren lässt.

Tagesbeginn

Ich öffne das Fenster, atme die frische Morgenluft tief in mich hinein und lausche in die Stille des noch klaren Morgens um mich herum und tief drinnen in mir. Vielleicht verbindet sich mit diesem Atemholen ein Gewahrwerden: „Ich stehe am Beginn eines neuen Tages meines Lebens." Oder ich gehe in das Spüren: „Ich atme das Leben – das Leben atmet mich." Möglicherweise steigt auch das ein oder andere Wort aus der Tiefe auf, das meine Gottesbeziehung ausdrückt, ganz spontan oder als gleichbleibendes Gebetswort, wie zum Beispiel aus dem Psalm 36: „In Deinem Licht schauen wir das Licht."

Foto: © Delphotostock – AdobeStock



Unterbrechung

Zwischen zwei Aufgaben: Ich halte inne, stehe auf und nehme einfach ein paar tiefe Atemzüge, während ich wahrnehme, dass ich lebe. Unabhängig davon, was ich gerade getan habe, ob es gelungen ist oder nicht – ich lebe, trage das Leben in mir, kann erspüren, wie es sich anfühlt, dass ich lebe: geschenktes Leben, auch jetzt, in diesem Augenblick.

Kostbare Wege

Wenn ich einen Weg zurückzulegen habe, über einen Flur oder zum Einkaufen oder von der Arbeit: Auch diese scheinbar zwecklose Zeit kann ich als geschenkte Zeit nehmen, in der ich das, was hinter mir liegt, bewusst ausklingen lasse, es ablege und loslasse, ein paar Momente nur das Hier und Jetzt wahrnehme und dann mit der Offenheit für Neues auf das zugehe, was nach diesem Weg ansteht. Diese Übung kann sehr kurz sein oder etwas länger, je nach Art des Weges.

Luxus, der kein Geld kostet

Die Übung vom Luxus, der kein Geld kostet, besteht darin, nicht mit hängender Zunge gerade noch pünktlich zu sein, sondern bewusst sich so zu organisieren, dass man ein paar Minuten früher da ist, als es notwendig wäre. Pünktlichkeit im tieferen Sinn würde dann bedeuten, dass ich nicht nur rein körperlich zur rechten Zeit da bin, sondern auch die Seele angekommen ist, wenn z.B. der Gottesdienst beginnt. Man kann auch nach dem Gottesdienst statt sofort „die Flucht zu ergreifen" noch zwei Minuten genussvoll dem Orgelspiel lauschen oder noch ein paar Worte wechseln, wo es sich anbietet.

Seinsgebet

Besonders prägend kann ein Ritus sein, wenn ich bewusst auch den Körper mit entsprechenden Bewegungen miteinbeziehe. So habe ich folgenden Bewegungszyklus entwickelt und „Seinsgebet" getauft: „In der Tiefe in Gott verwurzelt": Der Oberkörper neigt sich tief nach unten, während auch die Arme sich in die Tiefe strecken, als würden sie Wurzeln schlagen im Grund. Dann drehen sich die Handflächen aus den Armen heraus nach innen, zu den Füßen hin, und weiter, bis die Handrücken sich berühren. Hier beginnt die Bewegung der Arme nah am Körper nach oben in die Streckung, wobei sich die Handrücken von den Gelenken zu den Fingerspitzen hin abrollen, die Handflächen kurz einander gegenüber liegen und dann die Hände mit den Armen sich in einer lebendigen Dynamik seitwärts wie eine Silvesterrakete zu einer strahlenden Rosette öffnen: Ein Bild des Willkommenheißens und Willkommenseins bezogen nicht auf ein neues Jahr, sondern auf mich selbst, während ich diese Bewegung mit den Worten vollziehe: „In dieser Welt willkommen!" Aus der weiten Öffnung der Arme im aufrechten Stand finden nun die Hände zu einer ruhigen Geste, in der die flachen, offenen Hände still nach vorne geschoben werden und dort einen Moment zur Ruhe kommen: „Immerfort empfange ich mich, Gott, aus DIR." (vgl. Romano Guardini). Man kann die Arme über Kreuz zum Herzraum führen, tief einatmen und dann von Neuem beginnen.

Frieden für die Seele

Am Abend, wenn der Tag hinter mir liegt, kann ich ihn auch seelisch ausschwingen und zu Ende kommen lassen. Die christliche Spiritualität kennt einen großen Reichtum an Formen und Gebeten. Auch hier kann ich für mich suchen und entdecken, wie ich die Betriebsamkeit und das Bewegtsein während des Tages zur Ruhe kommen lassen kann. Dabei kann es gut sein, bewusst vom Denken und Reflektieren, das vielleicht am Beginn der Tagesrückschau steht, mehr ins Spüren zu kommen und schließlich in einen Akt der vertrauensvollen Übergabe und des Loslassens: Bei Gott ist es gut aufgehoben. Und ich darf mich, wie von einem bergenden Mantel, im Fluss des Atems, einhüllen lassen von der Stille der Nacht.

Erschienen in: **wir** - Familienmagazin aus Schönstatt, 2023-3