

Die Radiopredigten

Auf Radio SRF 2 Kultur und Radio SRF Musikwelle gehört, zur Ergänzung notiert.
Es gilt das gesprochene Wort

Beat Allemand, ev.-ref.

23. Juni 2019

Stille

Mk 4, 35-41

Liebe ZuhörerIn, lieber Zuhörer

Im Frühling war ich in den Bergen. Als ich dort ankam hatte es schon eine Weile geschneit. Ich war nicht auf den Augenblick vorbereitet, der sich mir anbot. Der Schnee lag still und vollkommen unberührt da, das Dorf ein winterliches Landschaftsbild: Bäume und Hecken, Dächer und schmale Gassen, weiss bedeckt, die ganze Landschaft reglos, so weit das Auge reichte. Später - auf meiner Wanderung - fand ich eine kleine Kirche. Ich trat in die Mitte des Raumes und setzte mich in eine Bank. Ich hatte nicht die Absicht, hier lange zu bleiben, wollte mich aber eine Weile ausruhen. Einen Besuch war die Kirche allemal wert mit ihrem schönen Altarbild vom auferstandenen Christus. Es war vollkommen still, ich spürte diese Stille ganz physisch. Ein Augenblick, von dem ich mir wünschte, er würde andauern, nicht für immer, aber doch ein wenig länger. Weitere fünfzehn Minuten, noch eine Stunde.

Stille ist ein Wort, das die Abwesenheit von Geräuschen bezeichnet. Aber auf diese letzte Konsequenz des Worts gehen wir selten ein, stattdessen benutzen wir es, um Geräusche einzustufen, und verbinden es mit Ruhe und Entspannung - hier ist alles so friedlich und still, sagen wir, wenn wir in die Natur gehen, der Verkehrslärm verschwunden ist und unser Tatendrang aufgehört hat. Plötzlich hören wir Vogelstimmen und die Bewegungen der Bäume im Wind, die Stille des Waldes. Diese Stille macht etwas mit der Landschaft - und mit uns. Bei Goethe habe ich gelesen: *Berge sind stille Meister, und schaffen schweigsame Schüler.*

Ich denke, diese Sehnsucht nach Stille bewegt viele Menschen. Zu viel Lärm belästigt unsere Ohren und tönt uns zu. Viele sehnen sich nach Klarheit, nach Stille, nach dem Schweigen. Einer der grossen Gestalter der abendländischen Kultur - nicht nur in spiritueller Hinsicht -, der Gründer des Benediktinerordens, Benedikt von Nursia -, spricht in seinen Ordensregeln viel vom Schweigen und vom Hören. Wenn wir das Hören sensibilisieren, meint er, verfeinern wir auch andere Sinne. Vielleicht hilft uns die Sensibilisierung unserer Sinne auch, einen neuen Impuls zu finden. Eine neue Ausrichtung.

Menschen, die ab und zu ihre Meinungen entrümpeln und ihr Herz und ihre Ohren öffnen, ihr verletzlichstes Innerstes schutzlos einer unbekanntem Wahrheit öffnen und sich verändern lassen.

Viele Menschen tun sich aber schwer mit der Stille. Die Erfahrung, alleine zu sein, ohne Radio, ohne Fernseher, ohne Smartphone empfinden sie als belastend. «Eine Gesellschaft wie unsere, in der dauernd kommuniziert wird, erlebt die Stille als Schrecken», sagt der Psychoanalytiker und Soziologe Michael Buchholz in der kürzlich erschienen Ausgabe der Wochenzeitung *Die Zeit*. Die Art Stille, in der ein Mensch sich selbst begegnet, erträglich zu machen sei Arbeit. Die meisten Menschen scheinen von Natur aus nicht bereit zu sein, gründlich in sich selbst hineinzuhorchen. Aber die Sehnsucht nach Stille haben sie dennoch. Vielleicht ist die Sehnsucht nach Stille eher die Sehnsucht nach einer Welt, in der das Kleine, Leise, Lokale, das Unscheinbare wieder Gehör findet. «Achtsamkeit» ist das populäre Wort dafür. Aber wirkliche Stille?

Ich habe vorhin vom Erleben der Geräusche und der Stille in der Natur gesprochen. Die Natur war für den Menschen schon immer ein Ort für Stille-Erfahrungen. Wenn ich mit meinen Sinnen in den Bergen wandere, dann hört das laute Getöse der vielen Gedanken auf. Ich bin vielmehr im Schauen, im Hören, im Riechen und im Tasten. Für viele Menschen ist das Gehen in der Natur ein wichtiger Weg zu Stille. Für manche auch ein Weg oder ein Ort zur Begegnung mit Gott, der ihnen in der Schöpfung entgegenkommt.

Vor einiger Zeit habe ich ein Kind im See getauft. Der Vater des Mädchens sagte mir damals, dass der See eine natürliche Ruhe, Tiefe und Energie ausstrahle. Er hätte es sich auch vorstellen können, das Kind in der Kirche zur Taufe zu bringen, aber die Seenähe berührt ihn auch irgendwie religiös, also verbunden. Das Wort Religion meint ja Verbundenheit mit Schöpfung und Schöpfer. Ich verstehe das gut, weil ich selber schon alle Gefühle zum See getragen habe. Der See ist wie ein Spiegel der Seele. Manchmal ist er still nachdenklich, dann dunkel, ab und zu fragend und wieder heiter und gischtig

fröhlich. Er kann auch bedrohlich sein und dann wieder lebensfroh. Sanft oder so, dass er die Ufer ansteigend in Furcht bringt.

In der Bibel gibt es die Geschichte vom Seesturm. Das Boot der Jünger wird von Wellen und Wogen des Sees hin- und hergeworfen. Wasser dringt ins Boot ein. Die Jünger haben Angst, haben Todesangst. Und Jesus liegt schlafend hinten im Boot auf einem Kissen. Ihm kann das Tosen nichts anhaben. Doch als die Jünger ihn aufwecken, steht er auf und gebietet dem Sturm und dem See: *Schweig, sei still! Und der Wind legte sich, und es trat völlige Stille ein.* Im Griechischen, in der Originalsprache des Neuen Testaments, heisst es: *Es ward eine grosse Stille.* Ich stelle mir vor, wie die Jünger erschrocken in die Stille hinausschauen, ohne sich zu bewegen. In dieser Stille kommen die Bedrängnisse zur Ruhe. Wer aus dieser Stille zurückkehrt, wird das Leben möglicherweise anders sehen. Wir sollten nicht vor der Stille fliehen! Wir sollten ja auch nicht vor uns selbst fliehen.

Wer ganz bei sich ist - in Stille - ist auch ganz bei der Welt, bei den Dingen und bei den Menschen. Stille verbindet. Und Stille heilt. Sie tut mir gut, und sie tut anderen gut.

Aber oft, wenn ich versuche, still zu sein, dann werde ich von einer gewissen Unruhe gepackt. Und bin geneigt, aufzustehen, wegzulaufen. Ich kann keine Tricks anbieten und auch diese Radiopredigt ist keine Anleitung, wie Stille erreicht werden kann. Aber ich glaube, es gibt viele Wege zur Stille. Jeder wird den wählen, der ihm gut tut. Allerdings ist der Weg in die Stille nie nur angenehm und Stille ist nicht nur beruhigend. Sie konfrontiert uns auch mit uns selbst.

Bewährt haben sich verschiedene Hilfen, um in die Stille zu kommen. Neben dem Weg in die Natur, das Aufsuchen von stillen Orten, Meditation, Musik, Lesen, Rituale. Tätigkeiten, die uns beruhigen. All diese Wege lassen mich jedoch nur in die Stille finden, wenn ich sie mit der Einstellung beschreite, dass ich mir alles, was in mir auftaucht, erlaube. Alles darf sein. Ich verdränge nichts, ich bewerte nichts. Ich lasse es sein und halte es Gott hin. Auch wenn ich Angst habe wie die Jünger damals auf dem See Genezareth.

«Ich will sitzen und ich will schweigen und ich will hören, was Gott in mir rede», hat Meister Eckhart im 13. Jahrhundert gesagt.

Stille ist ein Wunder, das es zu entdecken gilt. Jeden Tag neu. Erst wenn wir still sind, haben wir die Möglichkeit, Grösseres zu erleben.

Liebe Zuhörerin, lieber Zuhörer, ich wünsche Ihnen, dass Sie mitten in der Unruhe an diesen Anker der Stille glauben, der uns halt gibt in den Wellen und Wogen unseres Lebens.

Beat Allemand
Herrengasse 11, 3011 Bern
beat.allemand@radiopredigt.ch

Auf Radio SRF 2 Kultur und auf Radio SRF Musikwelle um 10.00 Uhr (kath.) und um 10.15 Uhr (ref.)

ISSN 1420-0155, Herausgeber: Katholisches Medienzentrum, Reformierte Medien. Jahresabo per Kalenderjahr zu Fr. 45.-- als PDF-Datei. Einzel-Expl. im Kopie-Verfahren für Fr. 3.-- über Radiopredigt, Postfach 1914, 4001 Basel. Alle Rechte, auch die des auszugsweisen Nachdruckes, jegliche Reproduktion sowie Übersetzungen bleiben vorbehalten. Bestellungen und Elektron. Versand: Radiopredigt c/o Reformierte Medien, Pfingstweidstrasse 10, 8005 Zürich, mail: abo@radiopredigt.ch Produktion: Reformierte Medien, Zürich