

Ankommen in mir. bei Gott!



**Pater Anselm Grün,
Abtei Münster-
schwarzach**

Wir haben im Deutschen zwei Worte: Stille und Schweigen. Die Stille ist uns vorgegeben. Der Wald, durch den wir gehen, ist still. Die Kirche ist still. Es tut uns gut, in einen Raum der Stille zu gehen. Still kommt von stellen, stehenbleiben. Wenn ich stehen bleibe, und aufhöre, vor mir selbst davon zu laufen, dann kommt eine innere Unruhe hoch. Die Mutter stillt das unruhige Kind. So verlangt die Stille, dass wir uns den eigenen Bedürfnissen zuwenden, die da in uns auftauchen, damit wir wahrhaft still werden können.

Schweigen ist etwas, was wir tun sollen. Wir halten den Mund, schweigen, anstatt zu reden. Und wir sollen unsere Gedanken zum Schweigen bringen. Das mittelhochdeutsche Wort „swigen“ ist ein Veranlassungswort und bedeutet: „zum Schweigen bringen“. Wir wissen, dass es nicht so leicht ist, unsere Gedanken zum Schweigen zu bringen. Der Kopf ist immer unruhig. Die Gedanken, die im Kopf herum schwirren, können wir nicht einfach abstellen. Aber wir können durch den Lärm der Gedanken hinunter tauchen in den inneren Raum der Stille. So möchte ich in 7 Punkten einige Aspekte und Erfahrungen des Schweigens beschreiben. Schweigen will auch geübt werden. Es stellt sich nicht von allein ein. Aber zugleich sollten wir wissen, dass es auf dem Grund unserer Seele schon still ist. Unsere Aufgabe ist es, in Berührung zu kommen mit diesem inneren Raum der Stille.

Die Stille in mir finden – wo ist mein ruhender Pol?

Jeder Mensch hat in sich einen Raum der Stille. Doch dieser innere Raum ist oft verstellt mit allerlei Unrat, mit Sorgen,

Ängsten, lärmenden Gedanken. So finden wir die Tür zu diesem inneren Raum nur sehr schwer. Wir können diesen Raum nicht im Körper lokalisieren. Er ist auf dem Grund der Seele. Wenn wir durch alle lärmenden Gedanken und Gefühle hindurch nach innen horchen, erahnen wir, dass jenseits der Gedanken, jenseits der Ängste, jenseits der Eifersucht, jenseits des Ärgers auf dem Grund unserer Seele dieser innere Raum der Stille ist. Dort ist es schon still. Wir müssen die Stille nicht selber erschaffen. Es geht nur darum, die Stille in uns wahrzunehmen. Dann erleben wir die Stille als ruhenden Pol in uns, zu dem wir mitten in den Turbulenzen unseres Alltags immer wieder zurückkehren können. Ich kann mitten im Trubel der Fußgängerzone einer Großstadt innehalten, um im Innern Halt zu finden. Zu diesem inneren Raum der Stille hat der Lärm, der mich umgibt, keinen Zutritt. Dort haben auch die grübelnden Gedanken, was ich noch alles zu erledigen habe, nichts zu suchen. Dort ist es ganz still in mir. Das tut mir gut. Die innere Stille macht mich still.

Aus dem Schweigen Kraft ziehen

Das Schweigen tut meiner Seele gut. Da kann sie aufatmen, sich erholen. Da schöpft sie in sich neue Kraft. Sie kommt in Berührung mit der inneren Quelle, die in mir fließt. Diese Quelle ist unerschöpflich, weil sie göttlich ist. Das Schweigen ist auch eine Quelle von Inspiration. Wenn ich still werde und meine Seele im Schweigen bade, kommen auf einmal neue Ideen in mir hoch. Ich habe lange über etwas nachgedacht und keine Lösung für das Problem gefunden, das mich beschäftigt. Doch dann habe ich meine Gedanken zum Schweigen gebracht. Auf einmal tauchen heilsame Gedanken auf. Auf einmal steigt wie aus heiterem Himmel die Lösung in mir hoch. Und das Schweigen ist wie ein kurzer Mittagsschlaf der Seele. Da ist sie nicht beschäftigt. Da

kann sie ausruhen, um neue Kraft in sich zu finden. Stelle dir vor, dass du durch den Lärm der Gedanken beim Ausatmen in den Grund der Seele gelangst. Dort sprudelt eine frische Quelle in dir, die dich jetzt auf deinem Weg, da du müde geworden bist, erfrischt und stärkt. Dann kannst du getrost weiter gehen auf deinem Weg.

Inneres Entrümpeln – loslassen können

Die Stille reinigt. Stille kommt von stillen, stehen bleiben. Der Wein muss stehen bleiben, damit das Trübe nach unten sinkt und der Wein klar wird. Oft bringt das Schweigen die inneren Turbulenzen zum Stehen und reinigt all die trüben Emotionen in mir. Das Trübe in mir klärt sich. Aber manchmal genügt es nicht, einfach zu still zu werden. Ich muss den inneren Unrat aus mir herauswerfen. Ein Zimmer, das voll ist von Gerümpel, muss entrümpelt werden. Gerümpel bedeutet ursprünglich: Gepolter, Lärm. Der Hausrat, der sich ohne Ordnung in mir angesammelt hat, macht Lärm. So muss ich all das aus mir herauswerfen, was nicht in mein Lebenshaus hinein passt. Ich muss manches, was sich in mir angesammelt hat, heraus werfen. Ich muss aber auch manchen Hausbesitzer, der mir das Hausrecht in meinem Lebenshaus streitig macht, des Hauses verweisen. Da gibt es Ärger, der in meinem Haus Lärm erzeugt. Ihn muss ich aus der Tür drängen. Und ich muss die Sorgen, die sich in allen Räumen meines Lebenshauses breit gemacht haben, loslassen. Bei diesem Entrümpeln meiner Sorgen kann mir das Psalmwort helfen: „Wirf deine Sorgen auf den Herrn. Er hält dich aufrecht.“ (Psalm 55, 23) Wenn ich meine Sorgen auf Gott werfe, bekomme ich wieder Stehvermögen. Dann kann ich zu mir stehen in meinem Haus.

Um mich herum ist Hektik – aber in mir ist Stille

Wenn ich auf der Buchmesse bin, dann ist um mich herum ein ständiges Gerangel. Wenn ich von einem Buchstand zum andern gehe, muss ich mich durch die Menschenmenge hindurch arbeiten. Ich spüre, dass mir diese vielen Menschen um mich herum Kraft rauben. Ich tue gar nichts. Aber allein das Mich-Durchwühlen durch die Menschenmassen macht mich müde. Da hilft es mir, mir immer wieder bewusst zu werden: In mir ist ein Raum der Stille. Zu diesem inneren Raum haben die vielen Menschen keinen Zutritt. Wenn ich auf der Rolltreppe stehe, dann werde ich mir dieses inneren Raumes bewusst. Und dieses Wissen um den inneren Ort der Stille auf dem Grund meiner Seele hilft mir dann, auch mitten in der Hektik der vielen Besucher die innere Ruhe zu bewahren. Ich kann mir dann mitten im Gewühl vorstellen: Ich gehe jetzt durch die vielen Menschen, aber sie alle haben keinen Zutritt zu meiner inneren Stille. Dort im Raum der Stille bin ich ganz ich selbst, ganz ruhig. Da will niemand etwas von mir. Da dringen keine Anfragen hinein, keine Bewertungen der Menschen, die auf mich schauen. Da bin ich ganz still, ganz im Einklang mit mir selbst. Der äußere Trubel prallt an mir ab.

Freiheit spüren – und sie mir gönnen

Der Raum der Stille, der auf dem Grund meiner Seele ist, ist für mich zugleich der Ort, von dem Jesus im Lukasevangelium sagt: „Das Reich Gottes ist in euch.“ (Lukas 17, 21) Dort, wo das Reich Gottes in mir ist, dort, wo Gott in mir herrscht, bin ich frei von der Herrschaft der Menschen. Da haben die Menschen keine

Macht über mich, ganz gleich was sie von mir denken und über mich reden. Ich bin nicht abhängig von ihrer Anerkennung oder Ablehnung, von ihrer Bestätigung oder Kritik. Ich lasse sie sein mit ihren Ansprüchen, Erwartungen und Meinungen. Aber in mir herrscht Gott. Und dort, wo Gott in mir herrscht, bin ich frei. Ich genieße diese innere Freiheit. Gott ist für mich der Garant meiner Freiheit. Wenn ich mich als Sohn oder Tochter Gottes fühle, dann sagt Jesus zu mir, wie er es damals dem Petrus zugesprochen hat: „Also sind die Söhne frei.“ (Matthäus 17, 26) Die Maßstäbe der Welt gelten für mich nicht mehr, weder der Maßstab von Erfolg und Misserfolg, noch von Reichtum und Armut. Wo Gott in mir herrscht, werde ich wahrhaft frei. Da kann ich aufatmen. Ich mache mir das öfter bewusst. Allein das Wissen um diese innere Freiheit lässt mich aufatmen. Mein Brustkorb weitet sich. Ich genieße die Freiheit im Atmen, im Denken, im Gehen und im Ruhen. Ich bin freier Sohn und freie Tochter Gottes und gehe in Freiheit meinen Weg.

Friedenswunsch – in der Stille Kraft schöpfen, um dem Anderen die Hand zu reichen

In der Stille bin ich allein. Ich meide bewusst den Lärm der Gesellschaft und ziehe mich zurück in die Stille. Aber wenn ich die Stille bewusst wahrnehme, fühle ich mich zugleich eins mit allen Menschen. Ich genieße in der Stille das Alleinsein. Aber wie die deutsche Sprache uns suggeriert: im Alleinsein bin ich auch All-eins. Ich spüre in der Stille, dass ich eins bin mit allen Menschen. Ich telefoniere nicht, ich spreche nicht mit ihnen, ich sehe sie nicht. Aber in der Tiefe meiner Seele bin ich eins mit dem Seelengrund der anderen Menschen. Ich fühle eine tiefe innere Verbindung. Das haben schon die frühen Mönche so erfahren. Evagrius sagt vom Mönch: „Ein Mönch ist ein Mensch, der sich von allem getrennt hat und sich doch mit allem verbunden fühlt.“ In der Stille spüre ich die Einheit mit allen Menschen, mit der ganzen Schöpfung und mit Gott. Und aus diesem Gefühl von Einssein kann ich den Segen Gottes in der Stille zu all den Menschen strömen lassen, mit denen ich mich verbunden fühle.

Bei sich selbst ankommen

In der Stille bin ich bei mir und in mir. Ich bin bei mir, bei meinem wahren Selbst angekommen. Viele sind nicht bei sich. Sie sind in Gedanken ständig woanders. Sie gehen ständig in den Räumen ihrer Gedanken spazieren. Sie sind immer in der Fremde. Wenn ich meine Gedanken zum Schweigen bringe, ist das der erste Schritt, um bei mir anzukommen. Wenn ich bei mir ankomme, kann ich auch bei mir zur Ruhe kommen. Ich bin dann bei mir daheim. Aber das deutsche Wort „ankommen“ hat noch eine andere Bedeutung: Ich komme bei den Menschen an. Ich finde Zuspruch. Wenn ich bei mir ankomme, ist das nur angenehm, wenn ich auch Zuspruch bei mir finde, wenn mein innerstes Selbst diesen unruhigen Menschen, der gerade bei sich angekommen ist, annimmt. Es ist nur ein gutes Ankommen, wenn ich mich selbst annehme, wenn ich freundlich mit mir selbst umgehe, wenn ich aufhöre, an mir ständig herum zu kritisieren. So besteht der zweite Schritt des Ankommens: in mir zur Ruhe kommen, liebevoll das annehmen, was ich bei mir vorfinde. Und der dritte Schritt: Ich möchte am Ziel ankommen. Ganz angekommen bei mir bin ich erst, wenn ich bei Gott ankomme, der in mir wohnt. Dann bin ich wahrhaft angekommen und daheim. ■