

Der Stille leise die Hand hinhalten

Ein Plädoyer für eine Kultur der Stille.
Von Niklaus Brantschen.

Hilfe, der Lärm ist gross! Und er wird durch die wachsende Mobilität noch grösser. Die Stille – oder besser: das Fehlen der Stille – ist zu einem Politikum geworden. Ruhezonen und Orte der Stille werden geschaffen und mit Schildern markiert. Die Botschaft ist unmissverständlich, die Zeichen sprechen für sich: Ein Handy, mit einem Rotstift durchgestrichen, oder ein geschlossener Mund mit dem warnenden Zeigefinger davor oder ein kurzes Wort mit Ausrufezeichen – Psst!

Doch ein Zaun um den Garten garantiert noch nicht gutes Gemüse. So ist es auch mit der Stille. Sie braucht das Pflanzen und die Pflege, will kultiviert sein. Mir persönlich hilft es, mich an Momente kraftvoller Stille zu erinnern.

Schöne Musik hören

Dankbar erinnere ich mich an ein Konzert, zu dem mich ein guter Freund eingeladen hatte. Der grosse Saal des Kultur- und Kongresszentrums Luzern war bis auf den letzten Platz besetzt. Auf dem Programm stand unter anderem Ludwig van Beethovens Konzert für Klavier und Orchester Nr. 5, Es-Dur, op. 73. Was ich schon oft sagen hörte, hier durfte ich es erfahren: Es ist der Ton, der die Musik macht; es sind aber auch die Pausen zwischen den Tönen und zwischen den einzelnen Sätzen. Jeder Ton wird aus der Stille geboren, wird, solange er klingt, von Stille umgeben und klingt in die Stille aus.

Möchten Sie Mozart gewesen sein? In der dichten Betrachtung von Peter Bichsel zu Mozarts Credo-Messe ist nachzulesen, wie es dem Schriftsteller beim Hören und Schreiben ergangen ist: «Ich habe die Credo-Messe tagelang, wochenlang gehört, als ich versuchte, diesen Text zu schreiben. Und je mehr ich sie hörte, desto weniger wollte mir einfal-

len. Musik schlägt einem die Wörter aus den Händen, Musik macht sprachlos. Ein Dasein ohne Sprache – ich kann mir das immer wieder nur schwer vorstellen, aber so etwas muss es geben, die Verliebten wissen es. Hie und da gibt es nichts mehr zu sagen, und Musik ist Einüben in das Schweigen.»

In die Berge gehen

«Die Berge sind stille Meister und machen schweigsame Schüler»: Dieses Wort von J. W. von Goethe aus «Wilhelm Meisters Wanderjahre» ist mir aus dem Herzen gesprochen. Es deckt sich präzise mit der Erfahrung, die ich im Laufe meines Lebens wieder und wieder machen durfte. Es müssen nicht hohe Berge sein. Das Zugerland, meine Wahlheimat, ist mit seiner voralpinen Moränenlandschaft und mit seinen Seen wie geschaffen für Wanderungen. Sooft ich dort oder anderswo unterwegs bin, stelle ich bereits nach wenigen Stunden fest: Der Lärm und die Betriebsamkeit bleiben zurück. Meine Geschäftigkeit fällt von mir ab. Ich werde stiller.

Stille sitzen und atmen

Stille sitzen und atmen, das klingt einfach – und ist es auch. Versuchen wir es: Wir nehmen Platz auf dem Kissen, Schemel oder Stuhl und richten uns auf, sind in einer guten Spannung, aber zugleich gelöst. Die Hände liegen im Schoss. Oder wir legen, etwas formeller, die linke offene Hand in die rechte, die Daumenspitzen berühren sich. Die Augen richten wir vor uns auf den Boden. Sie bleiben offen. Der Mund ist geschlossen, aber nicht verbissen. Nun achten wir auf den Atem, spüren, wie er ein- und ausströmt, ganz natürlich und ruhig wie von

selbst. Fangen wir an zu träumen und zu fantasieren, können wir jederzeit zur Übung zurückkehren. Der Atem ist da, er verlässt uns nicht. Wir lassen uns Zeit. Einatmen – ausatmen; einatmen – ausatmen, aufatmen! Atem ist Leben. Er hilft uns in der einzigen Zeit zu leben, die uns wirklich gehört, in der Gegenwart.

In der Gegenwart zu leben, ganz wach und präsent zu sein, braucht Zeit und Geduld. Ein alter Chinese pflegte zu sagen, seit dreissig Jahren versuche er, dem Atem zuzuschauen, ohne ihn dabei zu stören. Immer wieder werden wir von bestimmten Vorstellungen und Ideen abgelenkt. Die Gedanken jagen sich wie Affen auf einem Baum. Und wenn wir sie abschütteln, klettern sie flink wieder hinauf. Es nimmt kein Ende. Wie wäre es mit einem Stille-Halten-Abkommen? Also stille sitzen und atmen. So wird es den Affen zu langweilig, und sie suchen sich einen anderen Baum, wo sie spielen können.

Dem Klang des Schweigens lauschen

Es führen verschiedene Wege zur Stille, aber keiner führt an mir selbst vorbei. Und keiner kommt ohne geduldige, achtsame Übung aus. Wochen im Jahr, Tage jeden Monat, einige Stunden in der Woche, ein paar Minuten am Tag, an denen ich Einkehr halte und Stille pflege. Im Lassalle-Haus treffe ich immer wieder Menschen, die sich eine kürzere oder längere Auszeit gönnen.

Nicht müde werden lautet der Titel eines Gedichtes von Hilde Domin. Dieser Titel und die kurzen Verse sind wie ein Programm für die Kultur der Stille:

*Nicht müde werden
sondern dem Wunder
leise
wie einem Vogel
die Hand hinhalten.*

Die Pflege der Stille braucht nicht nur Zeit und Geduld; sie braucht auch Fingerspitzengefühl. Unter Druck und Zwang gedeiht sie schlecht. Halten Sie deshalb dem Wunder der Stille leise die Hand hin wie einem Vogel. Er wird sich an Sie gewöhnen, und Sie werden sein Lied, den heilsamen Klang der Schweigens vernehmen – auch mitten auf dem Marktplatz des Lebens.



Bild: zVg

Niklaus Brantschen ist Mitgründer des Lassalle-Instituts in Bad Schönbrunn ZG. Der Jesuit, Priester und Zen-Meister ist ein erfahrener Seminarleiter, gefragter Referent und Autor («Auf dem Weg des Zen. Als Christ Buddhist», «Vom Vorteil, gut zu sein. Mehr Tugend – Weniger Moral»). Demnächst erscheint bei Herder sein neuestes Buch, «Stille. Orientierung in einer lauten Welt».

Anzeige



Mehr Durchblick.

Was läuft in der Medienwelt? Was sind die neuesten Entwicklungen und Trends? Wer EDITO liest, weiss mehr. EDITO beobachtet die Medienszene kritisch – und über Sprachgrenzen hinweg.

Sichern Sie sich den vollen Durchblick!

Mit einem Abo für 69 Franken erhalten Sie EDITO 6 x jährlich in der gewünschten Sprachausgabe und haben Zugang zu allen Online-Dienstleistungen von edito.ch.

edito.ch | abo@edito.ch



EDITO
DAS SCHWEIZER MEDIENMAGAZIN