

MARGOT KÄSSMANN

Stärkende Stille

HERDER 

FREIBURG · BASEL · WIEN



Neuausgabe 2025
Hermann-Herder-Str. 4, 79104 Freiburg
Alle Rechte vorbehalten
www.herder.de

Bei Fragen zur Produktsicherheit wenden Sie sich an
produktsicherheit@herder.de

Umschlaggestaltung: Sabine Hanel, Gestaltungssaal
Umschlagmotiv: © Niels Starnick / Bild am Sonntag
Satz: Arnold & Domnick, Leipzig
Herstellung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN Print: 978-3-451-03585-2
ISBN EPUB: 978-3-451-84258-0

Inhalt

Vorwort	7
Stille hören.....	9
Stille werden in mir.....	13
Die Stille des Heiligen Raumes	16
Erwartungsvoll angespannte Stille.....	20
Stille Liebe	23
Konzentrierte Stille.....	27
Stille beim Pilgern	31
Ersehnte Stille	34
Stille der Betroffenheit	38
Klärende Stille.....	41
Schockstille	44
Heilsame Stille	47
Stille Menschen	50
Stilleleben.....	54

Einsame Stille	57
Rückzug in die Stille	61
Stillstand	64
Stille der Nacht	67
Stille im Zentrum des Orkans	71
Musikalische Stille	75
Stille aushalten	79
Stille, die weh tut	83
Tröstende Stille	86
Stille mit vollbrachtem Tagewerk	89
Letzte Stille	91
Quellennachweise	95
Die Autorin	96

Vorwort

»Durch Stillesein und Vertrauen würdet ihr stark sein«, heißt es beim Propheten Jesaja (30,15).

Das ist ein interessanter Aspekt, finde ich. Stille kann ja Angst machen, Schockstarre auslösen. Und es ist schwer, in einer so lauten, umtriebigen Welt Stille zu finden. Da ist die eigene Unruhe, die ständige mediale Bespaßung, die Kommunikation über Handy, Notebook, Internet.

Manchmal ist Stille aber notwendig, um nachzudenken, Lösungen zu finden oder um sich selbst nicht zu verlieren. Viele Menschen suchen heute Klöster auf, weil sie Stille suchen.

In der Zeit der Coronakrise wurde es manchen allzu still. Sie haben Einsamkeit empfunden in der erzwungenen Abschottung, durch das Gebot, direkte Kontakte zu meiden.

Auch an das Stillen musste ich denken. Als ich eine meiner Töchter einmal mitten im Familienchaos stillte, sagte meine Mutter: »Stillzeit ist stille Zeit!« Erst habe ich mich geärgert und das als Vorwurf empfunden. Aber ich habe mir ihren Zwischenruf zu Herzen genommen und ab da versucht, aus der Zeit des Stillens wirklich eine stille, bewusste Zeit mit dem Kind zu gestalten. Eine schöne, intensive Erfahrung, ich bin heute noch dankbar für den Rat.

Gern bin ich auf die Anregung des Verlags Herder eingegangen, ein Buch zu diesem Thema zu gestalten. Ich wünsche mir sehr, dass dieses Buch Leserinnen und Leser ermutigt, zur Ruhe zu kommen, eigenes Nachdenken anregt, vielleicht auch etwas von der himmlischen Stille zeigt, nach der wir uns sehnen.

Ich danke Elke Rutzenhöfer für die Idee zu diesem Buch und das Lektorat

Margot Käßmann

Stille hören

Als ich mit meiner Tochter einmal Urlaub in einem kleinen Häuschen an der Elbe machte, sagte sie irgendwann überrascht: »Mama, hörst du, wie still das hier ist?« Eigentlich ein lustiger Gegensatz: Stille hören. Und doch habe ich es ganz ähnlich empfunden. Wir wohnten damals ziemlich zentral in Hannover über der Bischofskanzlei. Es war immer etwas los, sowohl im Haus, in dem neben der großen eigenen Familie über uns mein Referent mit seiner Familie lebte und unter uns die Büro- und Sitzungsräume frequentiert wurden. Da waren Stimmen, manchmal Gepolter, die Klingel der Haustür und das Klingeln des Telefons. Und draußen bildeten Autos und Menschen, das normale Leben der Stadt, eine Geräuschkulisse, die du irgendwann gar nicht mehr wahrnimmst.

Dort an der Elbe gab es: nichts. Keine Autos, keine Nachbarn. Und wir begannen, wirklich in die Stille zu hören. Das Ohr wird auf eine ganz neue Weise aufmerksam. Da raschelt vielleicht das Schilf. Direkt am Fluss kannst du das Wasser fließen oder den Storch fliegen hören – wenn du ganz genau hinhörst. Aber dafür musst du selbst still werden! Stille ist nicht absolute Geräuschlosigkeit.

Ein Kanon von Michael Hermes besteht nur aus drei Zeilen:

Schweige und höre.
Neige deines Herzens ans Ohr.
Suche den Frieden.

Ich habe erlebt, wie bei der stetigen Wiederholung des Textes zu einer alten englischen Melodie Ruhe entsteht. Wir lassen dabei los, weil wir aufhören, viel herumzudenken, sondern uns einlassen auf den

Rhythmus. Und eben in diesem Schweigen ganz anderes hören. Damals an der Elbe den Fluss und die Störche, deren Töne wir vorher gar nicht wahrgenommen hatten. Und bei diesem Singen vielleicht wirklich unser Herz, das wir oft ignorieren. Auf jeden Fall kann Stille helfen, Frieden zu finden.

*Und so vollendete Gott am
siebenten Tage seine Werke,
die er machte, und ruhte
am siebenten Tage
von allen seinen Werken,
die er gemacht hatte.*

1. Mose 2,2-3

Stille werden in mir

In der christlichen Tradition ist die innere Stille Teil der Spiritualität. Innerlich still zu werden, um alle Ablenkung einmal auszublenden und ganz zu mir zu kommen, mich mit den existentiellen Fragen des Lebens zu befassen, ist eine gute Übung. Solches Schweigen meint nicht Feigheit oder Angst, sondern Meditation. Ich horche in mich hinein, um herauszufinden, was mich bewegt. Oder ich schweige, um Konzentration zu finden.

Bei mir selbst kenne ich ein Denken, Rennen, Tun, eine Geschäftigkeit, die mich völlig in Beschlag nimmt. Das macht mich oft glücklich, es ist schön, das alles zu können und zu dürfen. Aber es kommt immer wieder ein Punkt, an dem mir deutlich wird: Du musst zur Ruhe kommen. Du weißt ja gar nicht mehr, wohin du rennst, warum du etwas tust, womit du derart beschäftigt bist.

Stille braucht durchaus Übung. Du musst es wollen. Du kannst es lernen. Und danach wirst du dich besser fühlen. Diesen letzten Gedanken brauche ich wie beim Fasten oder auch beim Joggen: Erst einmal mag ich eigentlich nicht. Warum sollte ich das tun? Aber ich weiß aus Erfahrung, dass es mir gut tut, mich bestärkt, ich mich rückblickend daran freue oder vielleicht auch Glückshormone ausschütte.

Allerdings muss ich auch in einer Situation sein, in der ich diese innere Stille aushalte. Es gibt Zeiten der Belastung, der Sorgen und Ängste, in der wir dazu nicht die Kraft haben. Das dürfen wir uns zugestehen, gnädig sein mit uns selbst! Aber wenn es uns gut geht, wir innerlich frei sind, dann dürfen wir wissen, wie gut es tut, innerlich still zu werden. Ja, auf unseres Herzens Ohr zu hören. Weil wir ahnen, so werden wir Frieden finden in unserer Seele.