

CLAUDIA MÖNIUS  
Schweigen, Sprechen, Spielen



CLAUDIA  
MÖNIUS

# Schweigen

DREIKLANG FÜR MEHR

# Sprechen

LEICHTIGKEIT UND

# Spielen

LEBENSFREUDE



 KÖSEL

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44b UrhG ausdrücklich vor.  
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.

Aus Gründen der leichteren Lesbarkeit konnte eine gendergerechte Schreibweise nicht durchgängig eingehalten werden. Bei der Verwendung entsprechender geschlechtsspezifischer Begriffe sind im Sinne der Gleichbehandlung jedoch ausdrücklich alle Geschlechter angesprochen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

Copyright © 2025 Kösel-Verlag, München,  
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,  
Neumarkter Straße 28, 81673 München  
produktsicherheit@penguinrandomhouse.de  
(Vorstehende Angaben sind zugleich  
Pflichtinformationen nach GPSR.)

Umschlaggestaltung: zero-media.net, München  
Umschlagmotiv: FinePic©  
Innenteilabbildungen: © TWINDESIGN Studio/stock.adobe.com  
Satz: Satzwerk Huber, Germering  
Druck und Bindung: Friedrich Pustet GmbH & Co. KG, Regensburg  
Printed in Germany  
ISBN 978-3-466-37355-0

[www.koesel.de](http://www.koesel.de)





# INHALT

Die Quelle meiner Inspiration für dieses Buch 9

## Schweigen

Vom Wert der Stille 15

Oasen der Stille in der Großstadt 18

Kontemplation als Raum der Stille 27

Schweige und höre 33

Raum der Stille und Achtsamkeit 38

In der Stille dem eigenen wahren Wesen begegnen 41

Miteinander schweigen in Zeiten der Trostlosigkeit 46

Stille Nacht 51

## Sprechen

Redet miteinander! 57

»Wie geht es mir? – Wie geht es dir?« 59

Kommunikation im digitalen Zeitalter 62

Kommunikation in Paarbeziehung und Familie 69

Mut zu Konfliktgesprächen 77

Mit wem soll ich denn reden? 80

Miteinander reden statt »fremdeln« 84

Reden über Wesentliches 91  
Kommunikation mit der geistigen Welt 94

## Spielen

Die Kraft des Spiels 103  
Freudvoll feiern 108  
Gemeinschaft erleben im Spiel 111  
Beschäftigung mit Schöngeistigem 114  
Sich spielerisch befreien von alten Lasten 117  
Grenzenlos spielen 124  
Digitale Spielwelten 126  
Spielerisch die Welt verbessern 129  
Lebendige Rituale 131  
Das heilige Spiel 137

## Schweigen – Sprechen – Spielen

Dreiklänge harmonischen Lebens 149  
Werden Sie kreativ! 153

Nachwort 159

Mein Dank 162

Über die Autorin 163

Literatur und weiterführende Informationen 165

Anmerkungen 171

## DIE QUELLE MEINER INSPIRATION FÜR DIESES BUCH

In seiner Abschiedspredigt anlässlich der Versetzung von Nürnberg nach München sprach der Jesuit Pater Karl Kern sehr persönliche Worte. Er hielt Rückschau auf sein bisheriges Leben als Priester und Ordensmann und gab uns als seinen Hörerinnen und Hörern drei Empfehlungen mit auf den Weg: »Geht in die Stille! Redet miteinander! Spielt mal wieder!« Diese drei Komponenten benannte er als wesentliche Bausteine seines eigenen gelingenden Lebens, das er – damals in der Mitte seiner 60er angelangt – an einem Punkt reflektierte, an dem Menschen üblicherweise in den Ruhestand versetzt werden. Er hingegen wusste, dass an der nächsten Station seines priesterlichen Lebens neue große Aufgaben auf ihn warten würden, und zog mit seinem Resümee quasi eine Zwischenbilanz seines Berufslebens, das man bei ihm getrost als Berufsleben bezeichnen kann. Mir sind in meinem Leben bisher nur wenige Menschen begegnet, bei denen man so deutlich spürt wie bei ihm, dass er in seinem Sein und Wirken am richtigen Platz ist und seine Gaben und Talente lebt. Von Männern und Frauen, die in dieser Weise einen inneren Auftrag leben, geht oft eine magische Anziehungskraft aus. Es ist faszinierend, zu sehen,

wie mächtig die eigene Schöpferinnenkraft sein kann, wenn es gelingt, das persönliche Potenzial zu erkennen und zu leben. Wie konstruktiv können wir unser Umfeld mitgestalten, wenn wir das in uns entdecken, womit wir die Welt in Leichtigkeit und Freude beschenken können! Ich glaube, das regelmäßige Aufsuchen dieser drei von Karl Kern SJ (Societas Jesu) benannten Zustände kann dazu beitragen. Was allerdings so schlicht, ja fast banal klingt, enthält bei näherem Beleuchten eine so tiefe Weisheit und so viele verschiedene Facetten, dass es sich lohnt, jedem der drei Bausteine eine eigene Betrachtung zu widmen. Bewusst habe ich dabei auf die Darlegung komplexer Theorien verzichtet, obwohl es zu jedem der drei Themenbereiche umfangreiche Forschung und Studien gibt. Ich möchte Impulse setzen und Sie, liebe Leserin und lieber Leser, zum Weiterdenken und Vertiefen bewegen. Jeder der drei Töne des hier skizzierten Dreiklangs verdient ausführlichere Beachtung.

Wir brauchen Stille und Zeiten des bewussten Schweigens, um zu uns selbst zu kommen und auf die feine innere Stimme zu lauschen, die uns als Leitstern den Weg zu unserem ureigenen Pfad weisen will. Nur wenn es in uns und um uns herum ruhig wird, können wir wahrnehmen, was aus unserer eigenen Tiefe aufsteigen und sich entfalten will. Wenn wir jedoch nur auf uns selbst hören, laufen wir Gefahr, das zu übersehen, was im Schatten liegend der Selbsterkenntnis nicht zugänglich ist und entsprechend ohne Blick von außen verborgen bleibt. Als soziale Wesen brauchen wir das Gegenüber, mit dem wir sprechen können und das in Resonanz mit uns geht. Wir brauchen jemanden, der

uns mutig den Spiegel vor Augen hält und auch unbequeme Fragen stellt, damit wir Haltungen überprüfen und zu tieferer Erkenntnis gelangen können. Austausch und Kommunikation mit anderen lässt uns mehr begreifen über die Welt und über uns selbst. Die dritte Komponente schließlich mag vielleicht gerade in unserer Zeit, in der allenthalben Ernsthaftigkeit, Zielstrebigkeit und eine klare Positionierung zu den großen die Welt bewegenden Fragen gefordert werden, fast unangebracht wirken. Wo kommen wir denn hin angesichts der sich abzeichnenden oder drohenden Katastrophen, wenn wir uns als Menschen Spiel und Spaß erlauben? Ich bin überzeugt, dass wir genau diese Qualität brauchen, um sowohl individuell als auch kollektiv heilsame Wege und gute Lösungen für anstehende Probleme zu entdecken. Verbissenheit, fundamentalistische Haltungen und Abwertung anderer sind die Gegenspieler zu Kreativität, gesundem Wachstum und förderlicher »Entwicklung« (im Wortsinn). Vielleicht hatte Jesus auch spielerische Leichtigkeit im Sinn, als er das bekannte Wort sprach: »Wenn ihr nicht umkehrt und wie die Kinder werdet, könnt ihr nicht in das Himmelreich kommen.« (Mt 18,3) Kinder leben, wenn man sie denn lässt, alle drei Elemente – schweigen, sprechen und spielen – auf natürliche Weise: In einem Moment noch spielen sie in Ruhe selbstvergessen vor sich hin, im nächsten plappern sie drauflos und teilen mit, was sie in ihrem soeben selbstgeschaffenen Universum erlebt haben. Wir alle waren mit diesen kindlichen Qualitäten also schon einmal vertraut; es ist kein Neuland, das wir betreten, wenn wir versuchen, sie uns zurückzuerobern. Dieses Buch will Anregungen dazu

geben, wie das möglichst anstrengungslos und spielerisch gelingen kann. Es ist keine Anleitung zum Nachkochen von Standardrezepten für gelingendes Leben und will sich nicht einreihen in die Vielzahl der Optimierungs-Ratgeber. Vielmehr vermittelt es Ideen und Impulse, die zum Ausprobieren, Reflektieren und Weiterentwickeln einladen. Kein »So geht's!«, sondern inspirierender Begleiter auf der individuellen Reise zu mehr Leichtigkeit und Lebensfreude. Nebenbei entstand dadurch eine Hommage an Karl Kern, der die Welt mit seiner Weisheit, die einer tiefen Spiritualität und geistlichen Anbindung entspringt, nunmehr im achten Lebensjahrzehnt beschenkt und dem ich persönlich viel verdanke auf meinem beruflichen und spirituellen Weg.

# Schweigen



Wenn es nur einmal so ganz stille wäre.

Wenn das Zufällige und Ungefähre  
verstumme und das nachbarliche Lachen,  
wenn das Geräusch, das meine Sinne machen,  
mich nicht so sehr verhinderte am Wachen –:

Dann könnte ich in einem tausendfachen  
Gedanken bis an deinen Rand dich denken  
und dich besitzen (nur ein Lächeln lang),  
um dich an alles Leben zu verschenken  
wie einen Dank.

RAINER MARIA RILKE



## VOM WERT DER STILLE

Haben Sie einmal einem Musiker zugehört, der über die Pausen hinweg spielt, statt sie in der vom Komponisten vorgesehenen Länge zu halten? Sofort entsteht ein gehetzter Eindruck, eine Art akustische Atemlosigkeit, die in scharfem Gegensatz steht zu der wohltuend beruhigenden Wirkung, die Musik auf unsere oft gestressten Gemüter ausstrahlen kann. Pausen sind so wichtig, dass uns die Natur viele davon schenkt. Denken Sie nur an Ihre Atmung: Zwischen dem Einatmen und dem Ausatmen ergibt sich naturgemäß immer eine kleine Pause und wenn wir uns bewusst darauf konzentrieren, verlangsamt sich unser Pulsschlag; wir werden ruhiger. In hitzigen Debatten wirkt der Einsatz eines Redestabs Wunder, der in der Mitte der Gesprächsrunde liegt, so dass derjenige, der das Wort »er-greifen« will, aufstehen und auch den Stab »er-greifen« muss, ehe er spricht. Der kurze Moment der Stille, der dadurch entsteht, lässt den vorherigen Redebeitrag nachhallen, gibt Gelegenheit, darüber nachzudenken und mit Bedacht die eigenen Worte zu wählen. Ich sehe eine darüber hinaus reichende Wirkung: In diesem kleinen Raum des Schweigens kann sich ein heilsamer *Geist* ausbreiten und es entstehen leichter neue und hoffentlich »geist-reiche« Gedanken, als bei einem ununterbrochenen verbalen Schlagabtausch. Stellen Sie sich eine Fernsehtalkshow vor, die in solch einer entschleunig-

ten Form mit bewusst gesetzten Pausen und Momenten der Stille durchgeführt würde. Was für eine andere Qualität!

Doch viele Menschen tun sich schwer damit, Stille auszuhalten. Vor einiger Zeit mussten wir auf unserem Nachbargrundstück eine lärmende Baustelle ertragen. Mir taten die Arbeiter leid, weil sie dieser Dauerbeschallung ausgesetzt waren. Als sie zur Frühstückspause ihre Werkzeuge abschalteten, atmete ich in der wohltuenden Stille richtiggehend mit ihnen auf – um im nächsten Moment meinen Ohren kaum zu trauen: Noch ehe sie sich zu Kaffee und Leberkäsemmel niedersetzten, drehten sie lautstark das Radio auf. Von wegen Ruhepause! Bei einem Tischgespräch in privater Runde wünschen sich unsere Gäste Hintergrundmusik, damit nur ja kein Moment der Stille aufkommt. Eine alleinlebende Frau schafft sich zwei Kanarienvögel an, damit es daheim nie ruhig ist, sondern immer hörbares »Leben in der Bude«. Beim Einsteigen ins Auto schaltet sich bei den meisten automatisch das Radio an, im öffentlichen Raum ist es ohnehin fast immer laut und in Restaurants oder Läden beschallen uns verkaufsfördernde Töne oder unverhohlen aufdringliche Konsumwerbung. An dem Punkt angekommen, an dem sich die Gestressten nur noch die Ohren zuhalten und ihre Ruhe haben wollen, buchen sie dann für viel Geld »Retreats« in schicken Seminarzentren oder Wellnessaufenthalte in teuren Hotels. Endlich Stille! Um nach ein paar Tagen oder Wochen der Erholung erneut einzutauchen in den Lärm und die akustische Dauerberieselung.

Es geht anders: An Stille kann man sich gewöhnen und man kann sie als so heilsam empfinden, dass man sie nicht

mehr missen mag. Wenn wir zur Ruhe kommen und es leise um uns herum wird, hält die Stille Einzug in unser Inneres und breitet sich immer mehr in uns aus. Wir können die Aufmerksamkeit nach innen richten und spüren, wie unbewegt und unbeirrt von den Wogen des Lebens unsere innere Tiefe ist. Es gibt einen Anteil in uns, der sich durch keine noch so widrigen Umstände aus der Ruhe bringen lässt. Das Bild der Lotosblüte bringt es zum Ausdruck: Der obere Teil mag von Wind und Wetter gebeutelt sein und muss den Stürmen des Lebens trotzen, in der Tiefe aber ist die Pflanze unerschütterlich verwurzelt. Diesen unverletzlichen und unversehrten tiefwurzelnden Grund haben wir Menschen ebenso und können ihn bewusst wahrnehmen, wenn wir still werden. Ich bin zutiefst überzeugt, dass wir in dieser »Ver-senkung« unserem wahren Wesen begegnen, unserem göttlichen Kern, der Idee, als die wir eigentlich gedacht sind. In der Stille unserer Innerlichkeit können wir das erfahren und erspüren, wonach so viele Menschen verzweifelt im Außen suchen: unseren eigenen Wert – unseren »Selbst-wert«.

Diese Annäherung an sich selbst will geübt werden. Wenn wir vom turbulenten Treiben unseres Alltags stark in Beschlag genommen sind, können wir nicht plötzlich den Hebel umlegen und in einen entschleunigten Modus der Stille und des Schweigens überwechseln. Möglicherweise kann in der Stille sogar Panik aufkommen, weil sich aus der Tiefe Gefühle melden und wahrnehmbar werden, mit denen man nicht ohne weiteres umgehen kann. Deshalb ist es gut, sich vorsichtig anzunähern und zunächst wieder die Fähigkeit zur unmittelbaren Wahrnehmung zu

trainieren, die durch zu viel Input und Impulse von außen zu verkümmern droht, wie ein lange nicht beanspruchter Muskel. Dazu bedarf es keiner großen Veränderung. Es geht darum, sich zu fokussieren auf das, was um uns herum geschieht und welchen akustischen Einflüssen wir ausgesetzt sind. Aufmerksam wahrnehmen, was ist, und sich auf diese Weise allmählich bereitmachen für den spürbaren Wert des Schweigens und der Stille.

## OASEN DER STILLE IN DER GROSSSTADT

Unsere Welt ist laut. In der Stadt sind wir ohnehin von einer dauernden Geräuschkulisse umgeben, die uns vielleicht schon gar nicht mehr bewusst ist. Doch selbst auf dem Land sind Phasen der Stille selten geworden. Irgendein Rasenmäher, eine Kettensäge oder ein Traktor produzieren beständig ein mehr oder minder lautes und nerviges Geräusch. Als wäre der im Außen produzierte Lärm nicht bereits genug, lassen sich immer mehr Menschen viele Stunden am Tag von einem digitalen Endgerät beschallen. Selbst beim Wandern oder Joggen im Wald werden Podcasts, Vorträge oder Musik gehört. Würden es die Beschallten überhaupt merken, wenn kein Vogel mehr zwitscherte, keine Grillen mehr zirpten oder im Wald keine Blätter mehr