

ANSELM GRÜN

Das Glück der Stille

HERDER 

FREIBURG · BASEL · WIEN



Viele Menschen sehnen sich heute danach, still zu werden. Sie erhoffen sich äußere und innere Stille. Aber zugleich erleben sie, Stille nicht machen zu können. Wenn sie sich ruhig hinsetzen, wird es in ihnen nicht gleich still. Sie begegnen zuerst dem inneren Lärm der Gedanken und Gefühle. Das ist ihnen unangenehm, denn dann melden sich Ärger und Enttäuschung. Manchmal taucht auch die Angst auf, ob ihr Leben überhaupt richtig ist oder ob sie an sich vorbeileben. Oft empfinden wir Schuldgefühle und meistens wollen wir nichts mit ihnen zu tun haben. Dann greifen wir nach irgendwelchen Beschäftigungen, um uns der eigenen Wahrheit nicht stellen zu müssen.

Wir können nur still werden, wenn das innere Urteilen und Verurteilen, das Bewerten und Entwerten zum Schweigen kommen.

Stille kommt von »stehen bleiben«. Es ist Mut erforderlich, bei dem inneren Chaos, das in uns auftaucht, stehen zu bleiben, standzuhalten, uns mit all dem auszuhalten, was sich in uns bemerkbar macht. Solange wir in Bewegung sind, können wir auch vor uns selbst davonlaufen. Wir beschäftigen uns mit irgendetwas, damit wir uns nicht selbst anschauen müssen. Still werden heißt: stehen bleiben, um uns dem zu stellen, was in uns auftaucht. Die Versuchung, lieber vor dem wegzulaufen, was sich in uns zu Wort meldet, ist groß. Die frühen Mönche kannten diese Versuchung. Sie haben geraten, im Kellion, in der Mönchszelle, zu bleiben und auszuharren. Stabilitas nennt das Benedikt.

Still werden heißt: stehen bleiben.
Stille verlangt Stehvermögen.





Die Mutter stillt ihr Kind. Das Kind schreit, wenn es Hunger hat. Dann muss die Mutter es stillen, damit es wieder ruhig wird. Die deutsche Sprache drückt eine wichtige Erfahrung aus: Wenn wir den Mut haben, stehen zu bleiben und nicht vor der eigenen Wahrheit davonzulaufen, dann meldet sich in uns ein unendlicher Hunger zu Wort. Es ist nicht der Hunger nach Essen, sondern nach Leben, nach Liebe. In diesem Hunger schreien unsere tiefsten Bedürfnisse danach, befriedigt zu werden. Es sind die Bedürfnisse danach, beachtet zu werden, gelobt zu werden, geliebt zu werden, zärtlich berührt zu werden.

Wenn wir stehen bleiben, steht nicht gleich eine Mutter bereit, um unseren Hunger zu stillen. Wir können ihn aber Gott hinhalten, damit er unseren Hunger und unsere Bedürfnisse stillt.

Wenn die Stille sich nicht nur um uns breitet, sondern es auch in uns still geworden ist, dann ist das ein Augenblick größten Glücks. Nichts stört uns mehr, keine Gedanken wollen uns von uns wegbringen. Wir sind bei uns, wir sind eins mit uns und eins mit allem, was ist. Schweigen ist etwas Kostbares und zugleich Zartes. Wir spüren, dass wir es nicht besitzen können.

Wir können die Stille nur mit zarten Händen berühren. Sobald wir sie festhalten wollen, entschwindet sie wieder. Aber solange sie da ist, ahnen wir etwas vom Geheimnis des Seins, vom Geheimnis des Lebens.