



Stille ist die Abwesenheit von Angst

„Es ist alles schon gesagt, nur nicht von allen.“ Dieses Bonmot von Karl Valentin scheint sich angesichts der unzähligen medialen Kommentare zur aktuellen „Corona-Krise“ geradezu aufzudrängen. – Wir befinden uns gerade in der Passionszeit. In unserer evangelischen Kirche gibt es dazu seit einigen Jahren die Fastenaktion „7 Wochen ohne“.

Wie wäre es, das Fasten auf all die Worte, Kommentare und Gedanken anzuwenden, die leider bei vielen Menschen vor allem eines bewirken: Angst?!

Ich möchte Ihnen einen Vorschlag unterbreiten, wie diese religiöse Übung des Wort- und Gedanken-Fastens angesichts der gerade grassierenden Angst aussehen könnte. Das Schlüsselwort heißt: Stille.

Auch wenn es auf den ersten Blick banal klingt, stelle ich Ihnen zunächst die Frage: Was ist das überhaupt – Stille?

Stille ist weitaus mehr als nur die Abwesenheit von Tönen und Geräuschen, mehr als die Absenz von Sprache und Lärm.

Stille – vor einem weiteren Horizont betrachtet – ist die Abwesenheit von jedweder Reaktion, von jeglichem Widerstand gegenüber einer Situation.

Stille ist die Abwesenheit von Angst.

Deutlich wird das in Lebensumständen, die absolut unausweichlich sind, wo jeder

Widerstand sinnlos ist, weil es schlicht kein Entrinnen mehr gibt, z. B. in der momentanen gesundheitspolitischen Lage. Auch wenn die politisch verordnete, einzig möglich scheinende Reaktion jetzt „Isolation“ heißt.

In praktisch allen Lebenssituationen, die uns bedrohen oder zu bedrohen scheinen, versuchen wir, auf das, was uns Angst macht, irgendwie zu reagieren: mit geschäftigem Tun, mit Rechtfertigungen, mit Wut – und alles ist begleitet von einem ständigen inneren Gedankenkreisen und von Selbstgesprächen.

An Sterbebetten habe ich es wieder und wieder erleben können, wie Angehörige sich gegen die Unausweichlichkeit des Todes aufgelehnt haben. Mein Vorschlag in solchen schweren Momenten war und ist immer: Versuchen Sie einmal, das, was Ihnen jetzt in Gestalt des Sterbens gegenüber tritt, einfach nur zu sehen, ohne damit irgendetwas zu „machen“ – sei es in Gedanken oder nervösen Handlungen. Auch wenn es schwer ist, – es ist möglich. Jeder, der sich auf meinen Vorschlag eingelassen hat, hat mir hinterher bestätigt: Sobald ich einfach nur sehe, was ist, beginnt sich die Atmosphäre total zu verändern.

Die sprachlose Angst vor dem Verlust verwandelt sich zunächst in Trauer, und die pure Beobachtung der Trauer angesichts des Verlustes wird auf wunderbare Weise zu Stille ...



Die Zeit scheint für eine Weile angehalten zu sein. Manche nannten es später einen „heiligen ewigen Moment“. Einmal sagte die Frau eines sterbenden Patienten ganz leise: „Jetzt ist Liebe und Segen da. Und ich habe plötzlich ganz viel Kraft.“

Allein das widerstandslose Beobachten dessen, was ist, hat Menschen aus dem Zustand von Angst und Trauer heraus durch das Tor der Stille in einen größeren Raum geführt, in dem Weite und Frieden sich zu einer tragenden Kraft entfalten konnten – „in einem heiligen ewigen Moment“. Und noch etwas wird in diesem Beispiel sichtbar: Liebe, Kraft und Segen sind ohne explizites religiöses Ritual eingetreten, ganz von selbst. In der Sprache des Glaubens: Die absolute Abwesenheit menschlichen Tuns ist die Voraussetzung für das Eintreten der göttlichen Gnade.

Stille ist immer da, wo keinerlei Verlangen mehr besteht, etwas zu ändern; wenn man darauf verzichtet, auf das Erleben des Augenblicks mit Widerstand zu reagieren.

Die christlichen Mystiker haben diese Weisheit der Stille entdeckt, wenn sie über das Leben im Jetzt sprechen, z.B. wenn Meister Eckhart in einer Predigt sagt: „Dass ein Mensch ein stilles Leben hat, ist gut. Dass ein Mensch ein mühevolleres Leben mit Geduld erträgt, ist besser. Aber dass man Stille hat inmitten des mühevollen Lebens, das ist das allerbeste.“

Würden wir lernen, diesen alles umfassenden Raum der Stille jenseits von Angst, Wollen, Verlangen und Widerstand in unserem Alltag zu kultivieren, dann würden wir in belastenden Zeiten wie den gegenwärtigen etwas Entscheidendes wieder gewinnen für unsere Psychohygiene bzw. unser Seelenheil. Mit den Worten Jesu ausgedrückt: „Was hülfte es dem Menschen, wenn er die ganze Welt gewönne und nähme doch Schaden an seiner Seele?“ oder: „Wer ist unter euch, der seines Lebens Länge eine Spanne zusetzen könnte, wie sehr er sich auch darum sorgt? ... Sorget nicht für morgen, denn der morgige Tag wird für das Seine sorgen.“

Die Seele kann sich, auch in diesen angstbesetzten „Corona-Zeiten“, nur in der Stille regenerieren – oder anders ausgedrückt: Stille, jener unermessliche Raum jenseits von Angst, Gedanke, Reaktion und Aktionismus, ist auf der psycho-spirituellen Ebene des Lebens das einzige, was heilt und was unser körperliches wie religiöses Immunsystem stärkt. Und das ist noch wichtiger als jede verordnete Isolation.



Hanns-Martin Hager