

Kirche in WDR 4 | 22.02.2014 08:55 Uhr | Christof Lenzen

Beängstigende Stille...

Stille macht wahnsinnig. Guten Morgen liebe Hörerin, lieber Hörer! Vielleicht fragen Sie sich nun: Ja was denn jetzt? Sollte ich hier nicht positiv von der Stille reden? Werde ich auch. Aber ich muss zuerst vor den Gefahren der Stille warnen, denn diese gibt es nicht ohne Nebenwirkungen. Wer sich unvorbereitet auf Stille einlässt, wird vermutlich irgendwann frustriert aufgeben. Also: Stille praktisch!

An der Technischen Hochschule Aachen gibt es einen schalltoten Raum. 99,9% des Schalls werden dort geschluckt. Man denkt zuerst: Komm, lass uns himmlische Stille genießen! Von wegen. Kein Mensch hält es in diesem Raum länger als 45 Minuten aus! Wir ertragen diese extreme Stille nicht. Das Rauschen des Windes oder der Wellen, das Zwitschern der Vögel - das nennen wir Stille, aber das ist es eben streng genommen nicht. Wir können gar nicht absolut still werden, wir brauchen Hintergrundrauschen. Und genau hier scheiden sich die Geister. Denn es gibt Hintergrundrauschen, das uns krank macht, aber eben auch eins, das uns hilft, innerlich still zu werden. Permanente Berieselung mit Medien macht unruhig, hektisch, unkonzentriert. Es kann keine innere Stille entstehen. Dazu müssten wir die äußere relative Stille wagen. Die Stille des eigenen Zimmers, des Waldes, des Autos auf dem Parkplatz, das stille Örtchen (bitte ohne Duschradio!). Stille-Oasen. Die brauchen wir und die tun gut.

Nun begleite ich viele Menschen seelsorglich. Nicht wenige berichten mir, dass sie vor genau diesen Stille-Oasen flüchten. Weil es dann deutlich wird, wie laut es in ihnen ist. Also lieber ablenken und betäuben... Und ja: Wagen wir die äußere Stille, dann treffen wir auf den inneren Lärm. Und dieser innere Lärm kann ganz schön beängstigend sein! Was machen wir damit? Diese Angst vor dem inneren Lärm lässt uns ja vor der wünschenswerten Stille flüchten! Ich glaube, wir haben es hier mit einem epidemischen Phänomen zu tun! Eine sich ablenkende und betäubende Gesellschaft! Stille zu wagen wäre hier ein geradezu rebellischer Akt... Ich gebe Ihnen drei kleine Hinweise, wie innere Stille gelingen kann.

Erstens: Geben Sie das, was da in der Stille hoch kommt, im Gebet an Gott ab. Ärger, Zorn,

Angst, Trauer... geben Sie es ungefiltert in Gottes Hände. Es ist ja eh in Ihnen und Gott sieht es und verurteilt es nicht. Wenn man so seine inneren Nöte und Impulse abgibt, kann schon ein ganzes Stück mehr Ruhe und Frieden hinein kommen.

Dann braucht es zweitens Zeit. Unser Kopf ist wie eine große Flasche mit vielen aufgeregten Heuschrecken drin. Alles wuselt durcheinander. Wenn es äußerlich still wird, wird es auch dort stiller werden. Aber wir schalten nicht vom 5. in den 1. Gang - sondern stufenweise herunter. Wenn Sie hektisch bleiben bei den ersten Stilleversuchen: Einfach weiter versuchen. Fünf Minuten am Tag vielleicht. Klein anfangen. Sich Gott hinhalten. Was ganz oft in dieser Zeit hochkommt sind Gedanken wie: Was mache ich hier Nutzloses? Sollte ich nicht zumindest ein Vater-Unser beten, wenn ich schon was mit Gott mache? Das zeigt, wie sehr wir im Leistungsdenken gefangen sind. Wagen wir Stille als befreiendes Gegenmittel.

Aber dann gibt es auch drittens innere Impulse, die nicht weniger werden wollen, Bilder, die wehtun, alte Geschichten, die hochkommen. Ich mache Ihnen Mut, liebe Hörerin, lieber Hörer, sich dann einen guten Seelsorger oder therapeutischen Begleiter zu suchen. Manchmal suchen wir Lärm und Hektik, um vor vergangenem Schmerz zu fliehen.

Heilsame Stille also - äußerlich und innerlich. Ich konnte nur das Vorspeisenbuffet eröffnen - Appetit machen! Lassen Sie sich auf diese Entdeckungsreise mit Gott und sich selbst ein - es ist aufregend, anstrengend, aber es lohnt sich. Mitten im Alltag Stille wagen - das wünscht Ihnen Ihr Pastor Christof Lenzen aus Eschweiler.