

Kirche in WDR 2 | 15.12.2021 05:55 Uhr | Nicole Richter

## Still werden

Autorin: Wann waren Sie das letzte Mal ganz still? Erinnern Sie sich an den Moment, in dem Sie gespürt haben: Jetzt gerade ist alles absolut ruhig – kein Ton zu hören, vollkommen leise!?

Sprecherin: Wenn ich ganz still bin kann ich von meinem Bett aus das Meer rauschen hören. Es genügt aber nicht ganz still zu sein ich muss auch meine Gedanken vom Land abziehen.

Autorin: Wenn es im Außen ruhig wird, können wir plötzlich unsere Gedanken hören. Manchmal kommt es mir vor wie ein Rauschen. Laute Gedanken im eigenen Kopf. Wenn ich genau hinhöre, kann ich sogar plötzlich meinen eigenen Atem wahrnehmen.

Sprecherin: Es genügt nicht die Gedanken vom Festland abzuziehen. Ich muss auch das Atmen dem Meer anpassen, weil ich beim Einatmen weniger höre Es genügt nicht den Atem dem Meer anzupassen. Ich muss auch Händen und Füßen die Ungeduld nehmen.

Autorin: Still werden, verlangt auch Inne zu halten. Einfach mal das Tun sein lassen. Nicht mehr planen, organisieren, machen – sondern die Hände wirklich mal in den Schoß legen.

Sprecherin: Es genügt nicht Hände und Füße zu besänftigen. Ich muss auch die Bilder von mir weggeben. Es genügt nicht die Bilder wegzugeben. Ich muss auch das Müssen lassen. Es genügt nicht das Müssen zu lassen, solange ich das Ich nicht verlasse

Autorin: Je mehr ich alles, was ich tue und denke, was ich sage, schreibe, kommuniziere – sein lasse, desto mehr komme ich bei mir selbst an. In dem Gedicht "Wenn ich ganz still werde" beschreibt die Theologin und Poetin Dorothee Sölle den Prozess der Kontemplation. Lateinisch *contemplatio* heißt so viel wie: "den Blick auf etwas richten". Gemeint ist ein innerer Prozess des Rückzugs, der Einkehr und des Loslassens.

Sprecherin: Es genügt nicht das Ich zu lassen.  
Ich lerne das Fallen. Es genügt nicht, zu fallen;  
aber während ich falle und mir entsinke höre ich auf,  
das Meer zu suchen, weil das Meer nun  
von der Küste heraufgekommen und in mein Zimmer getreten  
um mich ist. (Wenn ich ganz still bin.)

Autorin: Je mehr ich nach innen gehe und mich von dem Bild löse, das ich von mir habe,  
desto näher komme ich meiner Sehnsucht und meinem eigenen Herzen. Und vielleicht  
begegne ich in der Stille auch Gott, dieser allumfassenden göttlichen Kraft, die mein Fallen  
sanft abfedert und mich umgibt wie das Meer. Wenn ich ganz still bin.

Quellen: [www.dorothee-soelle.de](http://www.dorothee-soelle.de) Dorothee Sölle, Die revolutionäre Geduld, Wolfgang  
Fietkau Verlag 1974

Redaktion: Pastorin Sabine Steinwender-Schnitzius