

SCHENK DIR EINEN  
MOMENT DER STILLE

reformiert  
christkatholisch  
römisch-katholisch  
baselland

ihre  
kirchen



## Impulse und Materialien für Gottesdienste

*Die Texte und Impulse verdanken wir Pfarrer Carl Boetschi, Arbeitsstelle Pastorales, 9000 St. Gallen. Die Rechte liegen bei den jeweiligen Autoren, die wir – soweit bekannt – namentlich angeführt haben.*

### Bibelveise

Sei still vor dem HERRN  
und harre auf ihn

Ps 37,7

Zu Gott allein ist meine Seele still,  
von ihm kommt meine Hilfe.

Ps 62,2

Zu Gott allein sei still, meine Seele,  
denn von ihm kommt meine Hoffnung.

Ps 62,6

So spricht Gott der HERR, der Heilige Israels:  
In Umkehr und Stillehalten besteht euer Heil,  
in der Ruhe und im Vertrauen liegt eure Stärke.

Jes 30,15

Und Mose, samt den Priestern, sprach zu ganz Israel:  
Sei still und höre!  
Heute bist du zum Volk des HERRN, deines Gottes, geworden.

Dtn 27,9

Und die Leviten hiessen das ganze Volk schweigen,  
indem sie sagten: Seid still, denn der Tag ist heilig!  
Und seid nicht bekümmert.

Neh 8,11

Der Herr ist mein Hirte, mir mangelt nichts,  
er weidet mich auf grünen Auen.  
Zur Ruhe am Wasser führt er mich,  
neues Leben gibt er mir.

Ps 23,1-2

Finde wieder Ruhe, meine Seele,  
denn der HERR hat dir Gutes getan.

Ps 116,7

Da stand Jesus auf, schrie den Wind an und sprach zum See:  
Schweig, verstumme!

Und der Wind legte sich, und es trat eine grosse Stille ein.

Mk 4,39

\*\*\*

## Lieder

Lied	Reformiertes Kirchengesangbuch	Katholisches Gesangbuch	Christkatholisches Gesangbuch
Gott ist gegenwärtig	162	---	854
Schweige und höre	166	600	911
Gib dich zufrieden und sei stille	683	---	---
Zu Gott allein ist meine Seele still	765	---	---
Ausgang und Eingang	345	146	507
Ubi caritas	813	418	886
Bleibet hier	294	421	327
Unsere Zeit	24	690	890
Wechselnde Pfade	699	710	889
Geborgen, geliebt und gesegnet	39	174	785
Mein Herr und mein Gott	650	546	891

### Hinführung zur Stille mit Ps 46,11a

Seid stille und erkennt, dass ich bin Gott  
Seid stille und erkennt, dass ich bin  
Seid stille und erkennt  
Seid stille  
Seid

*Stille*

Seid  
Seid stille  
...  
Seid stille und erkennt, dass ich bin Gott

*Dasselbe ist auch möglich mit Ps 37,7*

\*\*\*

### Hinführung zur Stille mit einem meditativen Lied

*z.B. „Ubi caritas“, „Bleibet hier“ oder ein „Kyrie“*

Das Lied wird ganz normal angekündigt und gesungen.  
Es braucht keine Regieanweisung wie „Wir singen es immer leiser“ o.ä. Dies ereignet sich.

Bei jeder Wiederholung spielt die Orgel ein wenig leiser (ca. 5 Mal) bis zur völligen Stille.

## *Stille*

Die Orgel beginnt ganz leise ... und baut die Lautstärke wieder auf (ca. 3 Mal).

\*\*\*

### **Ankern**

So viel Mobilität, Flexibilität und noch weitere "Bilitäten" sind von uns gefordert, dass es oft billiger käme, wir täten weniger. Es heisst ja schon "Wer rastet, der rostet", aber wer immer in Bewegung ist, der hat weder Standort noch Standpunkt und jede Eile, braucht seine Weile, meint ein anderes Sprichwort. Bei aller Bewegungstollheit, wie und wo geben wir uns die Möglichkeit, Boden zu gewinnen, oder zu ankern, auszuruhen?

Kein Usain Bolt reiht nonstop einen 100m-Sprint an den andern, kein Heile Gebrselassie läuft einen Marathon nach dem andern. Alle brauchen zwischendurch eine Pause. Pausen tun gut, und wo mache ich sie? Wo ankere ich, dass Erholung und Orientierung zusammenfinden?

Wenn Schiffe in ihren Bestimmungshafen einlaufen, dann gehen sie vor Anker, um ihre Ladung zu löschen und neue aufzunehmen. Klar geht das heute schneller als früher. Aber niemand kommt auf die Idee einem vollbeladenen Schiff noch eine Ladung draufzuhauen. Nur wir meinen, wir könnten das.

Darum: Wo machen wir unsere Pausen, wo gehen wir vor Anker und löschen unsere Ladung, damit wir bereit sind Neues aufzunehmen und neue Ziele anzupeilen.

*"Und in der Frühe, als es noch finster war, stand Jesus auf,  
ging hinaus und begab sich an einen einsamen Ort, und dort betete er."*

Selbst er brauchte Momente, an denen er seinen Anker auswerfen, Altes ablegen und Kraft für Neues tanken konnte. Er wusste zu ankern, wo Ruhe finden, wo seine Ladung löschen und wo tanken. Er wusste es. Und wir? Wir wissen es doch auch. Gönnen Sie sich einen Halt, wo Sie ankern können, angesammelte Last löschen und neue Kraft schöpfen.

\*\*\*

### **Eine Burg ist uns der Gott Jakobs** - Psalm 46 im Wechsel mit der Gemeinde

Eine/r Gott ist uns Zuflucht und Schutz,  
eine Hilfe in Nöten, wohl bewährt.

Alle Sei stille vor dem Herrn und harre auf ihn.

*kurze Stille (5-10 sec.)*

E Darum fürchten wir uns nicht, wenn die Erde schwankt  
und die Berge wanken in der Tiefe des Meeres.

Alle Sei stille vor dem Herrn und harre auf ihn.

*kurze Stille*

E Toben mag, schäumen mag sein Wasser,  
Berge mögen erzittern, wenn es sich bäumt.

Alle Sei stille vor dem Herrn und harre auf ihn.

*kurze Stille*

E Eines Stromes Arme erfreuen die Gottesstadt,  
die heiligste der Wohnungen des Höchsten.  
Gott ist in ihrer Mitte, sie wird nicht wanken,  
Gott hilft ihr, wenn der Morgen anbricht.

Alle Sei stille vor dem Herrn und harre auf ihn.

*kurze Stille*

E Nationen toben, Königreiche wanken,  
er lässt seine Stimme erschallen, und die Erde erbebt.  
Der HERR der Heerscharen ist mit uns,  
eine Burg ist uns der Gott Jakobs.

Alle Sei stille vor dem Herrn und harre auf ihn.

*kurze Stille*

E Kommt und schaut die Taten des HERRN,  
der Entsetzen verbreitet auf Erden.  
Der den Kriegen Einhalt gebietet  
bis ans Ende der Erde,  
der Bogen zerbricht, Speere zerschlägt  
und Wagen im Feuer verbrennt.

Alle Sei stille vor dem Herrn und harre auf ihn.

*kurze Stille*

E Lasst ab und erkennt, dass ich Gott bin,  
erhaben unter den Nationen, erhaben auf Erden.  
Der HERR der Heerscharen ist mit uns,  
eine Burg ist uns der Gott Jakobs.

## **Die Kunst der Stille - Der Gottesdienst verträgt mehr Stille**

Es wirkt manchmal wie ein Verdikt, das über unseren Gottesdiensten liegt: Bloss keine Stille. Immer muss Geräusch sein. Liebende schweigen nach der Liebe, der Katholik schweigt nach dem Abendmahl. Geöffnete Kirchen werden als Oasen der Stille mitten in der Hektik geschätzt. Aber im normalen Gottesdienst sucht man Stille mit der Lupe. Immer muss man etwas singen, sagen, hören. Nach grossem Debatten-Aufwand hat sich eine Gemeinde dazu durchgerungen, im Fürbitteteil eine Phase stillen Gebets einzuführen. Die dauert 15 Sekunden - länger hält es die Leitung nicht aus. Was soll da entstehen? Gebet?

Kann es sein, dass in der Pause - unter anderem - der Tod ahnbar wird? Wird sie deshalb gefürchtet?

Kann es sein, dass die Gottesdienste meistens so pausenlos sind, weil die ganze Welt mit ihren Inszenierungen es auch ist - pausenlos?

Kann es sein, dass in der Pause unkontrollierbare Regungen entstehen, die sich selbständig zu Gott hin aufmachen könnten? Darf das geschehen?

Kirche ist einer der wenigen Orte in der Gesellschaft, wo man kollektiv still sein kann, ohne dass es peinlich wäre. Wir reden viel vom Unterbrechen und von der Sonntagsruhe, aber es gibt kaum wort- und klangfreies Innehalten in unseren Gottesdiensten.

Die Verabredung hiesse: Wir hören hier zusammen auf im Doppelsinn des Wortes "aufhören": Beenden (des Alltäglichen) und Hinhören, Horchen.

### **Zeiträume für Stille im Gottesdienst**

#### *Das musikalische Vorspiel...*

... kann in sich Pausen enthalten. Das ist kein Widerspruch zur Lautstärke. Es kann etwas Furioses geben und danach Stille. Beide Klänge steigern einander.

Die Musik, der Solo- oder Chorgesang kann laut beginnen und immer leiser werden, bis man nichts mehr hört. Dann kommt eine Zeit lang nichts mehr. Das wirkt so stark, dass man eigentlich schon satt nach Hause gehen könnte.

#### *Der Anfang mit Worten...*

... kann Pausen enthalten. Zwischen biblischem Wort und Begrüssung - drei Sekunden Pause. Ohne Überleitung. Zwischen trinitarischem Votum und Start der Begrüssung - drei Sekunden Pause. Pausen wirken in feiner Dosierung sofort konzentrierend. Ohne Moderation, Wetterbericht und Verweis auf den Kirchenkaffee.

#### *Im Vorbereitungsgebet...*

... nach der Begrüssung oder nach einem Psalm kann der Mensch in einer Stille von mindestens einer Minute (oder besser zwei) zu sich finden. Ankommen, Gott hinhalten, was ist. Gern alles, was aufsteigt, nicht nur ‚Sünde und Schuld‘.

### *Bei den Lesungen ...*

... kommen die Hörenden innerlich nur mit, wenn sie nach Sinnabschnitten oder Höhepunkten des Textes drei Sekunden nichts hören. So bekommt das vorher Gesagte erst Bedeutung. Der Groschen fällt. Die Seele kommt mit. Pausen gehören zum Selbstverständlichsten der Lesekunst.

### *Nach der Lesung ...*

... kann die Gemeinde einfach zusammen mit dem, der gelesen hat, lautlos nachhören. Mindestens eine Minute - erst dann wirkt es beabsichtigt und nicht wie eine Panne.

### *Bei der Predigt ...*

... darf ja auf keinen Fall geschwiegen werden. Der ununterbrochene Redefluss beweist Eloquenz. Mag sein. Erfahrungen aus entschieden meditativen Gottesdiensten zeigen: Nach eine Zeit der Stille wirkt ein schlichter Gedanke zehnmal so stark. Menschen merken sich das ungleich klarer und können es mitnehmen, weil die knappe Rede in eine deutlich tiefere Bereitschaft zum Hören fällt.

### *Nach der Predigt ...*

... Musik oder Stille

### *In der Fürbitte ...*

... spricht oft ein Mensch für alle vorne. Er könnte dort auch einfach ein Gebetsanliegen nennen (z.B. für die Menschen aus der Gemeinde, die krank sind.) - danach eine Stille von 15 Sekunden halten, damit die anderen im Raum jeweils an die denken können, die sie im Blick und im Herzen haben. Üblicher ist inzwischen eine Phase der Stille nach den gesprochenen Fürbitten, aber die ist leider fast immer zu kurz. Erfahrungsgemäss braucht es mehr als eine Minute, um überhaupt selber ins Beten zu kommen und den Modus des Zuhörens zu verlassen. Die häufig zu findende Praxis, "eine Zeit der Stille" anzusagen, die dann aber kurz ist und angespannt wirkt, hilft an dieser Stelle nicht.

### *Nach dem Abendmahl ...*

... kann man still sitzen. Alle, die wollten, haben etwas bekommen, die Leitung setzt sich, die Orgel schweigt, nichts passiert. Mindestens eine Minute.

### *Bei Kasual-Gottesdiensten ...*

... gilt das alles auch. Die Handlungen sind stark und müssen Wirkung entfalten dürfen. Dazu gibt die Stille ihnen eine Chance.

Bei der Taufe nach der Taufhandlung - Stehenbleiben oder Hinsetzen, nichts geschieht für eine Minute.

Das Abschiedsgedenken bei der Bestattung - Stille danach im Stehen.

Nach der Aussegnung - Stille.

Bei der Trauung nach dem Ja-Wort - Stille.

Gerade Kirchenungeübte, wie man sie in Kasualgottesdiensten häufig findet, können in einem Vorbereitungsgebet mit Ruhe etwas anfangen. Für viele ist der Raum erst einmal fremd. Während der Gebete mit Stille darin können sie zu sich kommen und offener werden.

### *Bei grossen Anlässen ...*

... das heisst, bei Familien-Gottesdiensten, Markt-Gottesdiensten usw. geht Stille selbstverständlich auch. Vielleicht nicht so oft, aber einmal am Anfang nach einem Klang auf die Ruhe lauschen mit 100

Kindern zusammen, das ist für alle ein grosses Erlebnis. Wo gibt es das sonst? Fragt man nach dem Gottesdienst Eltern und Kindern nach ihrem persönlichen Höhepunkt im Gottesdienst, so sagen mindestens 50 %: Die Stille zu Beginn.

#### *Bei Übergängen in der Liturgie ...*

... z.B. wenn jemand auf die Kanzel geht oder einen langen Weg zum Altar hat: keine Orgel, der Musik der Schritte lauschen, wahrnehmen, dass sich jemand auf einen Weg macht. Wortfreie Zone. Dies auskosten. Allerdings: Zuviel darf es auch nicht sein, sonst kann es betulich werden. Drei wahrnehmbare und nicht als Pannen, sondern als Absicht erlebte Momente der Stille im Gottesdienst sind ein gutes Mass.

#### **Entschieden gestalten: Dramaturgie**

Wer einen Gottesdienst mit vertiefenden Elementen plant, muss sich entscheiden:

Soll es vorwiegend still zugehen, vorwiegend bewegt, vorwiegend lehrreich? Ein Gottesdienst wirkt leicht unentschieden, wenn von allem etwas dabei sein soll.

Wer z.B. Stille als Hauptakzent will, führt dies als wiederkehrendes Element wie eine Art ‚Knochengerst‘ in den ganzen Gottesdienst ein. Anfangs fällt die Stille etwas länger aus zum Gewöhnen, später kann die Stille kürzer ausfallen, weil dieses Element schneller greift - das heisst, die Menschen erwarten es nun und brauchen weniger Zeit, um zu sich zu kommen. Denn auch die anderen Elemente sind geeignet zum Vertiefen - wenn sie Raum bekommen, nachzuklingen.

nach Thomas Hirsch Hüffell, Gottesdienstinstitut Nordkirche

\*\*\*

#### **„Ruht euch ein wenig aus“ - Meditation zu Mk 6,30-44**

Ruheorte, Zeiten der Stille suchen nicht erst heute Menschen, die durch die Hektik ihres Berufes sehr gefordert sind. Die Jünger, voll von Erlebnissen ihrer ersten Aussendung, kommen zurück und erzählen. Jesus erkennt, dass sie jetzt erst einmal Abstand brauchen. Wenn ihre Erlebnisse wirklich zur pastoralen Erfahrung werden sollen, dann ist diese Distanz wichtig. Ab und zu ein freier Tag.

*Die Apostel versammelten sich wieder bei Jesus und berichteten ihm alles, was sie getan und gelehrt hatten. Da sagte er zu ihnen: Kommt mit an einen einsamen Ort, wo wir allein sind, und ruht ein wenig aus. Denn sie fanden nicht einmal Zeit zum Essen, so zahlreich waren die Leute, die kamen und gingen (6,30-31).*

Sie fahren also mit dem Boot in eine einsame Gegend - aber die Menschen sind schon vor ihnen da. Wie so oft erwarten uns Menschen mit ihren Fragen und Sorgen gerade da, wo wir meinen, sie abschütteln zu können. Jesus ist gezwungen, zu reagieren. Er könnte die Menschen heimschicken, könnte um Verständnis bitten, könnte noch einmal ins Boot steigen und an einen anderen Ort fahren ... Er tut es nicht. Etwas Wunderbares geschieht. Er verwandelt den Ort in dreifacher Weise. Er macht ihn zu einer Jeshiva, einer Schule. Er macht ihn zu einem Gasthaus. Und er macht ihn zu einem Ort des eucharistischen Segens über geteilte Brote und Fische.

## **Das Lehrhaus**

Jesus sieht die Menschen, er erkennt ihre Not - jetzt. Und stellt sich dieser Situation.

*Als er ausstieg und die vielen Menschen sah, war er bis ins Innerste erregt, denn sie waren wie Schafe, die keinen Hirten haben. Und er lehrte sie lange (6.34).*

Der einsame Ort wird zu einem Lehrhaus. Der Text im Markusevangelium spielt auf ein berühmtes Kapitel im Buch Ezechiel an (vgl. Ez 34). Dort stellt der Prophet die Priesterschaft unter schonungslose Kritik. Denn sie kümmern sich mehr um sich selbst als um die Menschen. Gott selbst, so der Prophet, wird sie ablösen und seinem Volk nahe sein. Ob Jesus in seinem "und er lehrte sie lange" dieses Kapitel im Ezechiels auslegt? Ob er sie, wie später in Jerusalem, vor den schlechten "Hirten" warnt, die das Volk mit Angst machenden Gottreden bedrücken? Ob er ihnen eine Schriftauslegung bietet, die aufrichtet und von Gottängsten befreit? Jedenfalls macht er ihnen Mut in schwerer Zeit, da die Juden nicht nur in Galiläa vielfachen Gewalten ausgesetzt sind. Eine Zeit des Aufatmens sollen sie bei ihm erleben. Die Gruppe, die das nicht versteht, sind die, die ihm am nächsten stehen: die Jünger. Sie haben nicht begriffen, was jetzt dran ist. Als es nämlich Abend wird, empfehlen sie Jesus, die Menschen zu entlassen. Endlich. Das aber führt zum zweiten Schritt - und wir ahnen schon, dass es Markus in diesem Geschehen und den Reden um das Verständnis christlicher Gemeinde geht, um ihre dankagende Gastfreundschaft für alle.

## **Das Gasthaus**

*Und als schon späte Stunde geworden, traten seine Jünger zu ihm und sagten: Öd ist der Ort, und die Stunde spät: Entlasse sie, dass sie in die umliegenden Gehöfte und Dörfer gehen und sich etwas zu essen kaufen. Er aber hob an und sprach zu ihnen: Gebt ihr ihnen zu essen! (6,35-37)*

Was jetzt geschieht ist ein Lehrstück - vor allem für die "Hirten" im Dienste Gottes. Weder brauchen die Jünger loszuziehen und einzukaufen, noch zählt bei Jesus, es sei nicht genug da. Der Text bei Markus spielt im Folgenden auf die rettende Tat Gottes im Sinai an: Auch da glaubte Israel zu verhungern, aber es war immer für den Tag genug da. Und am Freitag, vor dem Sabbat, gab es sogar doppelte Portion. Der Sabbat sollte unbelastet sein von der Sorge um "das tägliche Brot". Blicken wir auf das Ende der Markus-Erzählung, dann legt der Text nahe, dass sich hier am öden Ort das Freitagswunder des Sinai wiederholt: Es bleiben zwölf Körbe übrig, also für jeden Stamm Israels ein Korb. Keiner muss hungern. Nur zwei Kapitel weiter, nach der Begegnung mit einer nicht jüdischen Frau, wiederholt sich diese Szene noch einmal. Auf der anderen Seite des Sees, der nicht jüdischen, bleiben sieben Körbe übrig (vgl. Mk 8,1-10). Sieben. Einer alten Überlieferung nach lebten dort sieben nicht jüdische Volksstämme. Es war das heidnische Gebiet der "Zehn Städte", der Dekapolis. Die Völker sind mit hineingenommen in die Zeit eines großen Sabbats messianischer Fülle, in der niemand mehr hungern muss, wenn er denn nur bereit ist, das Seine zu teilen.

## **Das Haus preisenden Segens**

Das Mahl in der Ödnis wird zu einem Mahl des dankenden, eucharistischen Segens: *Jesus nahm die fünf Brote und die zwei Fische, blickte zum Himmel auf, sprach die Preisung und brach die Brote und gab seinen Jüngern, damit sie ihnen vorlegten. Auch die zwei Fische teilte er allen (6,41).*

Mit jüdischen Ohren mögen wir hier sogar noch eine Anspielung auf die fünf Bücher der Tora und den doppelten Bund - Israel und die Völker - mithören. Der Mensch lebt nicht allein vom Brot, sondern von allem, was der Mund des Herrn spricht (Dtn 8,3). Ob die Jünger jetzt verstanden hatten? Die christliche Gemeinde, die sich auf Jesus beruft, findet hier ihre wesentlichen Aufgaben: Die Lehre, die Gastfreundschaft und den preisenden Segen über die unter die Menschen zu teilenden Güter dieser Welt. Im Mahl verdichtet in der Eucharistie.

Heute verwalten Benediktiner den traditionsreichen Ort der Brotvermehrung - "Siebenquell" (Tabga). Im Verständnis des Markusevangeliums gehört er den Menschen, die allen Ruhe-Bedürfnissen der Hirten voraus immer schon vorher da sind. Das musste selbst Jesus lernen.

Wilhelm Bruners , Pfarrer, Bibliodramaleiter und Geistlicher Begleiter, Mönchengladbach

\*\*\*

### **Bitte nicht stören**

*Schüler greifen im Klassenzimmer zunehmend zum Pamir. Weil es ihnen zu laut ist – und weil sie sich ohne Militär-Gehörschutz nicht mehr konzentrieren können. Brauchen wir im Alltag mehr Ruhe?*

Während der Pamir früher die Ohren der Rekruten und Soldaten vor Lärm geschützt hat, findet er heute im Schulzimmer seinen Platz. So verkaufte der Onlineshop sury.ch 2012 dreimal so viele Kinder-Pamire wie 2010, und das vermehrt auch an Schulen. Funktion und Zweck des Pamirs im schulischen Umfeld: Konzentration der Schüler fördern und Abschweifen verhindern. Aber nicht nur in der Schule ist es lauter geworden. Fahren wir Zug, so quasseln links und rechts die Mitfahrer in ihr Mobiltelefon. Und neben einem schallt die Musik aus den Kopfhörern des Nachbarn. Ist die heutige Gesellschaft auf mehr Ruhe angewiesen?

### **Im Frontalunterricht sinnlos**

Lehrer geben ihren Klassen heute häufiger Gruppenarbeiten. Beat W. Zemp, Zentralpräsident des Dachverbands Schweizer Lehrerinnen und Lehrer erklärt, wieso der Lärmpegel dabei zunimmt. «In Gruppenarbeiten ist die Kommunikation unter den Lernenden zentral. Dadurch entsteht ein höherer Lärmpegel als beim Stillsitzen mit Frontalunterricht.» In einer altersdurchmischten Klasse, in der viele verschiedene Aktivitäten gleichzeitig laufen, findet Zemp den Einsatz eines Gehörschutzes sinnvoll.

Aber geht es um frontalen Unterricht, sagt er ganz klar: «In einer frontalen Unterrichtssequenz spricht die Lehrperson zu einer ganzen Jahrgangsklasse. Da macht der Gehörschutz keinen Sinn.» Den konkreten Einsatz sollen jedoch die Lehrer selbst bestimmen: «Lehrpersonen haben Methodenfreiheit, um die Lernziele bestmöglich zu erreichen. Das gilt auch für den Einsatz von Gehörschutz-Utensilien. Man muss nicht immer alles gleich regulieren, verbieten oder vorschreiben.»

Einige Jugendliche bezeichnen das Tragen eines Pamirs gar als angenehm. Woher kommt das Bedürfnis der Schüler nach Ruhe im Schulzimmer? Zemp sagt: «Der Gehörschutz kommt denjenigen Jugendlichen entgegen, die sich in der Pubertät oder Adoleszenzphase lieber von der Umwelt abkapseln als ständig mit der Umwelt auf Empfang zu sein.»

## Die Ruhe neu entdecken

Das klingt erstaunlich, denkt man an die vielen Jugendlichen, die nonstop auf ihrem Handy erreichbar sind und ihr Facebook-Profil stündlich aktualisieren. Ständig erreichbar sein, das bedeutet Stress. Stille ist ein fragiles Gut geworden. Mittel gegen Lärm – wie zum Beispiel der Pamir – zeigen, dass eine Gegenbewegung zum Beschallen und Erreichbar-Sein-Wollen stattfindet. Wir suchen wieder vermehrt Ruhe.

An dieser Stelle ein kleines Plädoyer: Im Zug einfach mal wieder einen Blick durchs Fenster auf die vorbeiziehende Landschaft wagen – und davor am besten das Mobiltelefon ausschalten. Dann bleibt nur noch zu hoffen, dass man es schafft, ohne Pamir auf den Ohren Ruhe zu finden. Und dass man mit dieser neuen Ruhe auch etwas anfangen kann.

Nina Thöny, in: Tagblatt Online, 24. April 2013

\*\*\*

## Stille

*„Denn so spricht der Herr, der Heilige Israels: Nur in Umkehr und Ruhe liegt eure Rettung, nur Stille und Vertrauen verleihen euch Kraft“. (Jes 30,15)*

„Ich sehne mich nach der Ruhe. In mir jagen sich die Stimmen und Gedanken. Ständig meine ich mich und andere beschützen zu müssen und so renne ich gegen alles an. Ich rede ständig, und keiner scheint mich zu hören. Ich fühle mich ohnmächtig und wertlos“.

Die Sehnsucht der Frau nach Stille ist gross, in ihr lärmt es. Still zu werden wäre für sie Erlösung, das weiss sie. Mystiker sagen, dass die Stille viel Ähnlichkeit mit Gott habe. Aller Klang gehe aus ihr hervor und verhalle wieder in ihr. So wie alles von Gott kommt und wieder zu ihm zurückkehrt.

In der Musik wechseln Klang und Stille geordnet. Ohne Pausen in der Tonfolge gäbe es keine Melodie. Darum brauchen auch wir Momente der Stille. Nur so können wir inneren Lärm zur Musik ordnen

Still werden ist am Anfang schwer. Man kann damit beginnen, indem man auf die Töne hört, die einem gerade umgeben. Das kann der eigene Atem sein, eine Klimaanlage, Strassenlärm, spielende Kinder, Wind, das Rascheln der Blätter an den Bäumen usw. Die ungewollte Gedankenflut lässt sich bremsen, wenn man die Sinne auf etwas richtet. Damit drängen wir den ständigen Gedankenkram etwas zurück. Wir schaffen Raum für die Stille. Die Ruhe die sich dann in uns ausbreiten kann, macht heiter. Mit ihr zieht die Fröhlichkeit wieder ins Herz ein; die Lust am Leben ist wieder da.

Gelingt es den unkontrollierten Gedankenfluss zu unterbrechen, mit den ersehnten Momenten der Stille, beruhigt sich die Seele. Ihre Oberfläche wird glatt, wie bei einem stillen Teich. Sie wird zum Spiegel über den Gottes Licht in die Welt strahlen kann. Von ihm fliesst uns wieder Vertrauen und neue Lebenskraft zu.

\*\*\*

## Vom Sinn des Schweigens

Zu einem einsamen Mönch kamen eines Tages Menschen. Sie fragten ihn: "Was für einen Sinn siehst du in deinem Leben der Stille?" Der Mönch war eben beschäftigt mit dem Schöpfen von Wasser aus einem tiefen Brunnen. Er sprach zu seinen Besuchern: "Schaut in den Brunnen. Was seht ihr?" Die Leute blickten in den tiefen Brunnen. "Wir sehen nichts!" Nach einer kurzen Weile forderte der Einsiedler die Leute wieder auf: "Schaut in den Brunnen! Was seht ihr?" Die Leute blickten wieder hinunter. "Jetzt sehen wir uns selber!" Der Mönch sagte: "Schaut, als ich vorhin Wasser schöpfte, war das Wasser unruhig. Jetzt ist das Wasser ruhig. Wartet noch eine Weile. - Was seht ihr jetzt?" Die Leute schauten wieder hinunter: "Jetzt sehen wir auf den Grund – und die Steine auf dem Grund." Der Mönch sagte: "Das ist die Erfahrung der Stille: Man sieht sich selber! – Und wer weiter wartet, sieht auf den Grund. Und wenn man noch länger wartet, zeigt sich uns vielleicht der Grund aller Dinge – Gott."

\*\*\*

### Mk 4,35

Die Welt, die uns umgibt, ist in aller Regel laut: Der Verkehr, Radio und Fernseher, Maschinen, Menschen, auch Bilder und Texte können ›laut‹ sein, schrill, aufdringlich, Aufmerksamkeit auf sich ziehend. Sie beschäftigen die Seele. Die eigene innere Welt ist oft laut: Ideen, Wünsche, Sorgen, innere Auseinandersetzungen – meist mit Menschen, die wir als schwierig erleben, und mit Situationen, die wir als belastend empfinden. Immer wieder ist es nicht das Laute *um* uns, sondern das Laute *in* uns, das den Schlaf raubt. Die Erfahrung von Stille hilft, mit dem Lauten umzugehen. Das Komplizierte, das Verwirrende, das Zuviel kann in den Hintergrund treten, manchmal sich klären. Was aber stellt sich ein, wenn sich die Stille einstellt?

In der Geschichte von der Sturmstillung heißt es gegen Schluss: »Und der Wind legte sich, und es entstand eine große Stille« (Mk 4,39). Das griechische Verb, aus dem die Windstille abgeleitet ist, meint: glänzen, vor Freude strahlen, lachen. Zuvor war das Galiläische Meer aufgewühlt, grau, glanzlos, nun kann sich in ihm das heitere Sonnenlicht spiegeln, es reflektiert das Blau des Himmels, es kommt zum Bewusstsein: Jesus ist mit im Boot. Wo er gebietet, kann die aufgewühlte Seele immer wieder zur Ruhe kommen und die Gegenwart Gottes kann in ihr aufleuchten.

Gott ist ein Gott der Stille, Stille ist eine seiner Gegenwart entsprechende Haltung des Menschen, es ist Gott gemäß, still zu werden: »Aber der Herr ist in seinem heiligen Tempel, es sei stille vor ihm alle Welt« (Hab 2,20). Gott ist der Gott des stillen, sanften Sausens (1Kön 19,12). Die Stille verweist auf ihn, und er erweist sich selbst, wo es still wird. Gemeint ist freilich nicht die bedrückende Stille, die die Leidenden sprachlos macht.

Stille und Schweigen gehören zueinander, das Eine wächst aus dem Andern. Hier geht es nicht um das belastende Schweigen der Beziehungslosigkeit, einer gestörten oder zerbrochenen Beziehung (all das kennt die Bibel, kennen insbesondere die Psalmen auch), es geht um das knisternde, beglückende Schweigen, wie es sich zwischen Liebenden einstellen kann.

Weil die Stille von Gott her kommt, ist es gut, die sich nach Stille sehnde Seele auf Gott hin auszurichten, damit sie aus seiner Stille empfangen und still werden kann. Luthers Übersetzung von Ps 62,2, »Meine Seele ist stille zu Gott, der mir hilft«, lautet dementsprechend bei Martin Buber:

»Nur auf Gott zu ist Stille, meine Seele«. Die Seele hält sich Gott hin, damit sie in seiner Stille still werden kann: »Wie die zarten Blumen willig sich entfalten und der Sonne stille halten, lass mich so still und froh deine Strahlen fassen und dich wirken lassen.«

Aus der Stille der Nacht kommt Gottes Wort in die Welt: »Denn als alles still war und ruhte und eben Mitternacht war, fuhr dein allmächtiges Wort vom Himmel herab, vom königlichen Thron.« (Weish 18,14.15a) Aus der Stille heraus kann der Mensch vernehmen, nicht nur sich selbst und seine Mitmenschen, sondern auch Gott. In einem der grundlegenden Texte zur abendländischen Spiritualität, in der Benediktsregel, heißt es in Anlehnung an Jes 50,4: »Schweigen und Hören ist Sache des Jüngers.«

In aller Regel sind Gebet und Lobgesang ein Wort- und Klanggeschehen, aber es gibt ein Psalmwort, in dem das Lob in der Stille geschieht: Ps 65, 2: »Gott, man lobt dich in der Stille zu Zion.« Viele Übersetzungen folgen der griechischen Fassung des Alten Testaments und übersetzen wie Buber-Rosenzweig: »Dir ist Preisung geziemend«; nach der hebräischen Fassung ist hier jedoch wie bei Luther zu lesen: »Dir ist Schweigen Lob«.

Während die Herrlichkeitskunde in Ps 19 in das Gotteslob der Tora einmündet, bleibt das Gotteslob in Ps 65 still. Es duldet nur die Worte, die den schweigenden Hymnus auf den vergebenden, rettenden und segnenden Gott in Tempel und Welt andeuten. Vielleicht ist die Theologie des Hymnus von Ps 65 verzichtbar extravagant. Vielleicht ist sie aber auch die theologisch unverzichtbare Tiefbohrung, die die Menschenworte des Gotteslobes begrenzt, indem sie ihnen die wortlosen Lobgesänge aus Gottes Welt beigesellt und durch sie eine neue Dimension der Preisung gewinnt, das himmlische Stillschweigen.

Dem Wirken Gottes in Stille entspricht das Lob des Menschen in Stille. »Gott ist gegenwärtig, lasset uns anbeten und in Ehrfurcht vor ihn treten, Gott ist in der Mitte, alles in uns schweige«

aus: GottesdienstPraxis B, Abendgottesdienste, Gütersloh 2012

\*\*\*