

„Stille ist Stillstand“



Bild von [Holger Feulner](#) auf [Pixabay](#)

„Stille ist Stillstand!“ – Dieser Satz fiel spontan in einem Gespräch.

Ich schwieg erst einmal und ließ diesen Satz so stehen. Später musste ich in Gedanken aber wieder zu diesem Satz zurückkehren.

War dieser Satz wahr? Traf er zu?

Ich denke in bestimmten Situationen oder bei bestimmten Personengruppen würde dieser Satz Zustimmung finden.

Da denke ich zum Beispiel an Produzenten. Die Corona-Pandemie hat viele Unternehmen in die Kurzarbeit getrieben. Manche Firmen mussten ganz ihre Produktion einstellen.

Wenn dann der Produktionsleiter durch die Produktionshallen gehen würden, in der die Maschinen still stehen, würde er sicherlich diesen Satz bejahen können: „Stille ist Stillstand!“

Es sind aber auch Situationen denkbar, da bewirkt Stille genau das Gegenteil ...

Die Dynamik der Stille

Wer hingegen schon mal in die Stille gegangen ist – gewollt oder ungewollt -, konnte vielleicht auch die machtvolle Seite der Stille erleben.

Das Ungewöhnliche an der Stille ist, dass man sich manchmal danach sehnt; wenn man dann drin ist, kann man eine Überraschung erleben:

Der Weg der Stille führt nämlich von ‚außen‘ nach ‚innen‘. Anfangs fokussiert man seine Aufmerksamkeit auf das, was außerhalb eines selbst ist.



Vielleicht versucht man noch Geräuschen zu lauschen, je nach Ort: draußen in der Natur das Zwitschern der Vögel, das Säuseln des Windes oder das Plätschern des Regens.

Oder man hört die Geräusche des Hauses oder der Wohnung: Wasserspülungen, das Rauschen der Heizung, das Geräusch des Kühlschranks, das Ticken einer Uhr, die knautschenden Geräusche, wenn man sich im eigenen Sessel bewegt.

Von außen nach innen



Irgendwann geht die eigenen Aufmerksamkeit auf den eigenen Körper. Man lauscht dem eigenen Atemrhythmus. Manch eine/r hört sogar den eigenen Herzschlag oder spürt am Hals den eigenen Puls, der das Blut durch die Ader schleust.

Dann – allmählich – kommen die Gedanken in einem hoch. Bleibt man in der Stille und bei sich und gibt nicht der Versuchung nach, sich zu zertreuen oder abzulenken, dann beginnen die Gedanken eine Eigendynamik zu entwickelt.

Unterschiedliche Themen ploppen auf oder Gefühle kommen hoch.

Abenteuerreise ins unbekannte Land

Jetzt beginnt die Phase, wo der Mensch dann auf sich selbst zurückgeworfen wird. Jetzt beginnt die spannende und die machtvolle Phase der Stille.

Das Spannende ist nun, dass – wenn wir nicht dagegen lenken – die Stille eine Eigendynamik entwickelt, die zu einer

Herausforderung werden kann.

Beiseitegeschobene Themen oder unterdrückte Gefühle können langsam aus den Tiefen des eigenen Ichs ihren Weg nach ***oben*** ins eigene Bewusstsein finden und wecken Erinnerungen; Erinnerungen die mit schönen aber auch mit schweren, belastenden oder sogar schmerzhaften Gefühlen verbunden sind, ebnen sich ihre Bahn ins Hier und Jetzt.

Je nachdem, welche Erfahrungen und Erinnerungen es sind, kommt es jetzt darauf an, zu entscheiden, welchen Weg man weitergehen will?

Sollten es traumatische Erinnerungen sein, ist ein weiterer Weg durch die Stille sicherlich nur unter fachkundiger Begleitung zu empfehlen. Die Schäden, die sonst entstehen könnten, wären fatal!

Ansonsten ist es jetzt hier nötig, eine Entscheidung zu treffen: Bin ich bereit mich den verdrängten Erinnerungen und Gefühlen zu stellen und zu entdecken, wohin sie mich führen, oder ängstigen sie mich so sehr, dass ich lieber davon wieder Abstand nehmen möchte?

Den Drachen in mir nutzen



Bild von [ImaArtist](#) auf [Pixabay](#)

Im Rahmen einer geistlichen Begleitung würde ich meist dazu ermutigen, zu versuchen, sich dieser Erfahrung zu stellen, die aus der Stille erwächst.

Denn diese solche Phasen bergen – bei aller Eigendynamik – auch die Chance einer persönlichen Entwicklung und Reifung, indem ich nämlich ‚Unerledigtes‘ anschau und vielleicht sogar versuche, damit umzugehen; indem ich eine neue Haltung dazu finde oder sogar neue Entscheidungen für mein eigenes Leben daraus resultieren, die mich weiterbringen.

Wer eine solche Stille erlebt (hat), wird sicherlich dabei erkennen können:

Stille bedeutet eben nicht Stillstand, sondern ein Weg, dessen Verlauf und Ziel mir vielleicht unbekannt sind, der mich auf ungewohnte Pfade setzt und der mich herausfordert, weil ich nicht weiß, ob ich diesen Weg gehen kann und ob ich die Kräfte dazu habe.

Stille birgt in dieser Hinsicht die Chance einer Eigendynamik, die mich herausfordert und auch manchmal herausführt aus einer Gleichgültigkeit, einer Gleichförmigkeit und Lethargie des ‚Alltags‘.

Gebet

Jesus Christus, mein Bruder und Gefährte.

Du bist vierzig Tage lang den Weg in die Stille der Wüste gegangen.

Auch dich forderte diese Stille heraus und hat dich versucht.

Am Ende dieser Zeit lag dein Weg klarer vor deinen Augen.

Ich bitte dich, gib mir den Mut, immer wieder in die Stille zu gehen.

Lass mich die bestärkende und die klärende Kraft der Stille spüren und schenke mir die Gnade, meinen Weg klarer zu erkennen, der mich ein Stück mehr zu meinem ‚Ich‘ und zu meiner Bestimmung führt.



Ihre Gedanken

Wenn Sie selber die Stille erlebt haben und sich mitteilen wollen, wie es Ihnen damit ergangen ist, lade ich Sie gerne ein, mir zu schreiben.