

Schweigen

Dürfen, müssen und brechen

09.02.2020

Schweigen. Stille. Nicht jetzt. Nicht hier im Radio. Sonst würden Sie möglicherweise den Sender wechseln oder ein technisches Problem vermuten. Über das Schweigen zu reden, mutet seltsam an. Man sollte stattdessen einfach schweigen. Es tun. Es spüren. Was passiert, wenn es ruhiger und ruhiger wird? Äußerlich und in mir drin. Was geschieht, wenn die Töne leiser werden? In mir, mit mir.

Dann kann es noch etwas leiser werden, möglicherweise sogar wirklich still.

Als das Stück 4:33, four minutes, thirty-three seconds, von John Cage im August 1952 in New York uraufgeführt wurde, kam es zum Skandal. Es war nichts zu hören. Exakt Vier Minuten, 33 Sekunden lang. Jedenfalls kein Ton von dem Klavier, das auf der Bühne stand. Der Pianist David Tudor machte die drei Sätze des Stücks nur durch das Öffnen und Schließen des Klavierdeckels kenntlich.

Cage hatte in den 1940er Jahren einen „schalltoten“ Raum in der Universität Harvard besucht. Das hatte ihn ins Grübeln gebracht. Denn schalltot, war dann doch nicht „ganztot“. Er berichtet:

„... (Da) hörte ich zwei Klänge, einen hohen und einen tiefen. Als ich sie dem zuständigen Techniker beschrieb, erklärte er mir, der hohe entstehe durch die Arbeit meines Nervensystems und der tiefe durch meinen Blutkreislauf.“ (1)

Es bleibt also ein Restrauschen, ein Hinweis auf meine Lebendigkeit. Erst im Tod verschwindet dieses Geräusch dann. Vielleicht ist diese Ahnung, dass es zum Tod hin immer leiser wird, einer der Gründe, warum viele Menschen Mühe haben, sich auf das Schweigen einzulassen. Unruhig werden, vielleicht sogar ängstlich. Ins Schweigen gehen, heißt, einen neuen, oft unbekanntem Raum betreten. Eine Expedition in unbekannte Regionen meiner Lebendigkeit. Ich selber habe mich auf dieses Abenteuer erst eingelassen, als ich in einer beruflichen Phase meines Lebens nicht mehr unterscheiden konnte zwischen Wichtigem und Unwichtigem. In der ich alleine nicht mehr zur Ruhe finden konnte. So habe ich das „Haus der Stille“ der Evangelischen Kirche im Rheinland in Rengsdorf bei Koblenz kennen gelernt. (2) Für mich ist es ein besonderer Ort - ein kleines Haus mit nur 16 Einzelzimmern für Kursteilnehmende und einem Refugium für vier Einzelgäste. Liebevoll gestaltete Räume, leckeres vollwertiges Essen und ein geregelter und durchdachter Tagesablauf. Ein guter Ort, um sich ins Schweigen zu begeben.

Irene Hildenhagen, Leiterin des „Hauses der Stille“, begleitet viele Menschen auf diesem Weg. Ich habe sie nach Risiken und Nebenwirkungen des Schweigens gefragt:

Irene Hildenhagen:

„Nebenwirkung kann tatsächlich sein, dass ich auf einmal Dinge an mir wahrnehme, die ich im Alltag so, wenn ich abgelenkt bin, oder eben, ja, auch meiner Arbeit oder eben den alltäglichen Verpflichtungen gefangen bin, die ich an mir nicht wahrnehme und die ich vielleicht, auch wenn ich sie dann wahrnehme, gar nicht erst mal so toll finde. Oft ist das was Körperliches, dass sich irgendein Schmerz tatsächlich meldet. (...) Nebenwirkung ist oft, dass die Sinne tatsächlich geschärft werden. Also Menschen sagen häufiger, nach ein paar Tagen Aufenthalt bei uns: Ich rieche auf einmal viel intensiver; oder auch: wenn ich, was esse, boah, das schmeckt alles ganz anders als wenn ich im Alltag mittags oder abends meine Mahlzeiten zu mir nehme. Der Blick ist bewusster, mir fallen Kleinigkeiten am Wegrand auf, die ich sonst nicht wahrnehme. Also es ist schon eine Schärfung der Sinne. Was erst mal auch was Positives ist, aber vielleicht auch manchen erst mal irritiert“

Das Leise des Lebens meldet sich. Das, was es bisher nicht bis zur Sprache geschafft hat, was nicht bis ins Bewusstsein vorgedrungen ist. Wer spricht da auf einmal in mir? Was tönt mir da entgegen, aus meiner Vergangenheit oder gar aus meiner Zukunft? Schweigen ist ein freier Raum, eine Leer-Stelle. Mit der Zeit kann sie zur Lehr-Stelle werden, jetzt mit „h“. Das Schweigen ist ein großer Lehrmeister. Eine kompetente Expertin, die mir viel zu sagen hat. Die Irritation bei der Aufführung von 4:33 war ja, dass plötzlich zu hören war, was sonst bei einer Musikdarbietung ungehört bleibt: ein Magengrummeln, ein lauter Atemzug, ein Kratzen am Kopf. Wir machen ständig Geräusche, aber wir nehmen sie nicht wahr. Wir hören im Alltag weder unseren Blutkreislauf pulsieren noch den Takt unseres Nervensystems.

Meine erste Schweigewoche habe ich in der Schweiz, im Berner Oberland verbracht, weit ab vom Lärm der Zivilisation. Außer dem Rauschen der Heizung und dem Läuten der Kuhglocken war oft nicht viel zu hören. Dann eine erste Mahlzeit im Schweigen. Wenn ich das Salz vom anderen Ende des Tisches wollte, musste ich auf die Aufmerksamkeit eines anderen Menschen hoffen. So wurde ich selbst aufmerksamer, wacher. Es begann langsam auch anders zu schmecken. Ich aß langsamer, kaute bedächtiger. Die eigenen Kaubewegungen wurden gefühlt immer lauter. Knäckebrot war wie ein Lärmexplosion im Schädel.

Aber nicht nur die Kaubewegungen des Kiefers werden im Schweigen lauter. Auch die Kaubewegungen der Seele werden wahrnehmbarer. Martin Luther hat immer wieder von der Bedeutung der „*ruminatio*“ gesprochen, dem „*Wiederkäuen*“. Er greift dabei auf eine sehr alte Tradition zurück, die sich schon in der Antike findet. (3) Auch die Seele muss verdauen. Sie braucht Zeit, um aus den Erlebnissen des Tages das Wichtigste herauszufiltern, um es zur Nahrung, zum Lebens-Mittel werden zu lassen. Idealerweise nimmt man sich dazu Zeit vor dem Einschlafen, nimmt vielleicht noch ein biblisches Wort dazu, um am nächsten Morgen mit dem nächtlich schweigend durchgekauten Ergebnis weiter zu leben und zu arbeiten.

Durch das Gehen ins Schweigen geben wir der Seele die Möglichkeit, ausgiebig zu verdauen und sich zu nähren. Ganz so einfach ist das aber nicht. Heinrich Rau, Oberarzt auf der Psychiatrie-Station im Bundeswehrkrankenhaus Berlin nahm im letzten Jahr an Schweigetagen im Kloster Heiligengrabe teil. (4) Er hatte sich vorher auch so seine Gedanken gemacht:

Heinrich Rau:

„Ich hatte die Befürchtung gehabt, dass vielleicht irgendwelche unangenehmen Gefühle oder Erinnerungen verstärkt hochkommen würden.“

Doch es kommt etwas anderes:

Heinrich Rau:

„Unangenehmes tatsächlich nicht. Es kamen viele, viele Gedanken, Dinge mit denen man sich im Alltag nicht auseinander setzt, wo man gar nicht die Zeit für hat. Die aber irgendwie so am Schlummern sind. (...) Es hat mir in diesen paar Tagen auch nen sehr starken Erholungseffekt gegeben. Es sowas wie ne Reizabschirmung. Und auch für private Dinge konnte ich einige Entscheidungen treffen, die ich ne Zeit vor mir her geschoben hab.“

Dort, wo ansonsten meine eigenen Gedanken vom Radio, vom Reden anderer, von meinem eigenen Sprechen übertönt werden und ich gar nicht richtig wahrnehme, was ich denke, werden meine Gedanken plötzlich laut und überdeutlich. Mir fällt auf, wie viel fragende und wie viele bewertende Gedanken dabei sind. Dann auch Fragen, die mir zeigen, wie sehr ich prüfe, ob ich mich in diesem noch ungekannten Schweigen „richtig“ verhalte. Ich hätte nicht gedacht, wie oft ich über andere urteile, schlecht über sie denke. Ich habe das immer als anstrengend erlebt, wenn ich jeden einzelnen Gedanken von mir hören kann. Wenn die Stille verhindert, dass ich meinen eigenen Gedanken ausweichen kann.

Meine Erfahrung ist aber auch, dass sich die Gedanken beruhigen, dass sie weniger werden, dass es stiller wird in mir. Wie bei einem See, in den man einen Stein geworfen hat: Am Anfang wühlt der Stein das Wasser noch auf, aber nach einer Weile werde die Kreise, die er ausgelöst hat, immer kleiner, schwächer bis die Wasseroberfläche glatt wird. Eine alte Geschichte hilft mir dabei zu verstehen, worum es geht:

Eines Tages kamen einige Menschen zu einem einsam lebenden Mönch. Sie fragten ihn: „Was für einen Sinn siehst du in deinem Leben der Stille und Meditation?“

Der Mönch war mit dem Schöpfen von Wasser aus einem tiefen Brunnen beschäftigt. 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 Mönch die Leute erneut auf: „Schaut in den Brunnen. Was seht ihr jetzt?“ Die Leute blickten wieder hinunter: „Ja, jetzt sehen wir uns selber!“

Der Mönch sprach: „Nun, als ich vorhin Wasser schöpfte, war das Wasser unruhig. Jetzt ist das Wasser ruhig. Das ist die Erfahrung der Stille und der Meditation: Man sieht sich selber! Und nun wartet noch eine Weile.“

Nach einer Weile sagte der Mönch erneut: „Schaut jetzt in den Brunnen. Was seht ihr?“ Die Menschen schauten hinunter: Nun sehen wir die Steine auf dem Grund des Brunnens.“ Da erklärte der Mönch: „Das ist die Erfahrung der Stille und der Meditation. Wenn man lange genug wartet, sieht man den Grund aller Dinge.“ (5)

Auch für mich ist die Geschichte ein wunderbares Bild. Indem ich immer mehr zur Ruhe komme, komme ich immer mehr zu mir. Bewohne mich selbst, bin bei mir zu Hause. Was draußen tönt und lärmt, wird gedämpft. So spüre ich immer mehr das Wohltuende, Heilsame des Schweigens. Meine Angst vor dem, was da kommen könnte, wurde immer kleiner, je länger ich mich im Schweigen geübt habe. Und es braucht einige Übung. Ich habe gemerkt: sich nur mal hinsetzen und die Klappe halten, das ist es nicht. Es braucht die Seelenhygiene. Das Freiwerden von dem, was so an der Seele kleben bleibt. Vielleicht ist Schweigen so eine Art seelisches Zähneputzen. Ja, um im Frieden in die Nacht gehen zu können noch einmal bewusst für ein paar Minuten schweigen, bevor sich der Mantel des Schlafs dann friedvoll über die Augen legen darf.

Die Tage und Wochen, die ich selbst im Haus der Stille verbracht habe, führten mich immer auch in die Nähe Gottes. Eine Schicht tiefer, zum Grund aller Dinge. Wenn ich schweige, hat Gott die Möglichkeit zu mir zu reden. Im Alltagstrubel dringt sein Wort oft nicht durch mein Ohr in mein Herz. Die Schallwellen der Welt wirken oft wie Ohropax. Gott müsste da schon brüllen, dass ich ihn höre. Aber das tut er nicht. Gott brüllt mich nicht an. Er wartet, bis ich bereit bin zu hören. Eine der wunderbarsten Geschichten des Ersten Testaments ist deshalb für mich die von Elia am Horeb, wie sie im 19. Kapitel des ersten Königsbuches erzählt wird:

Der Herr sprach: Geh heraus und tritt hin auf den Berg vor den HERRN! Und siehe, der HERR ging vorüber. Und ein großer, starker Wind, der die Berge zerriss und die Felsen zerbrach, kam vor dem HERRN her; der HERR aber war nicht im Winde. Nach dem Wind aber kam ein Erdbeben; aber der HERR war nicht im Erdbeben. Und nach dem Erdbeben kam ein Feuer; aber der HERR war nicht im Feuer. Und nach dem Feuer kam ein stilles, sanftes Sausen. Als das Elia hörte, verhüllte er sein Antlitz mit seinem Mantel und ging hinaus und trat in den Eingang der Höhle. (1Kön 19,11-13a)

Wie Gott in der Stille zu mir spricht, formuliert Irene Hildenhagen, die Leiterin des Hauses der Stille in Rengsdorf, so:

Irene Hildenhagen:

Gott wirkt immer, aber die Frage ist, wann und bei welcher Gelegenheit in meinem Alltag, wenn ich so die Dinge hintereinander wegmache, wie sie sich so für mich eben als Aufgaben oder auch als Termin, als angenehmen Dinge darstellen, an welchen Stellen hat Gott da Platz. Also indem ich auch mir bewusst mache oder gewahr werde, dass er tatsächlich gegenwärtig ist. Und tatsächlich auch sich dann die, ja, die Erfahrung machen lässt, dass in diesem Raum, ich einen Moment finde, dass ich sage, bei mir ist es oft so, dass so wie eine Stimme in mir aufsteigt, die sagt: „Alles ist gut!“. Und mein Verdacht ist manchmal mal, das könnte Gottes Stimme sein, die mir das sagt, dass im Grunde alles gut ist.

Ist es Gottes Stimme, die ich in der Stille vernehme? Oder höre ich nur ein Echo meiner selbst in mir reden? Als wir in einem brandenburgischen Kloster Schweigetage mit Mitarbeitenden der Psychiatrie des Berliner Bundeswehrkrankenhauses erlebten, waren Menschen ganz unterschied-

licher religiöser Prägung dabei. Manche waren „*religiös absolut unmusikalisch*“, wie zuerst der Soziologe Max Weber in seinem berühmt gewordenen Ausspruch von sich sagte. Bei unserem gemeinsamen Schweigen in Kloster Heiligengrabe fühlten wir uns unabhängig von unseren Prägungen in der Gruppe vom Schweigen der Anderen getragen und verstanden. Eine Tür ging in uns auf: die *Interpretationen*, was dahinter sichtbar wurde, konnten wir offenlassen. Man könnte das „Andere“ aber auch das „Transzendente“ nennen, das was jenseits des vermeintlich Normalen liegt. Der Psychiater Heinrich Rau beschreibt es für sich so:

Heinrich Rau:

„Ich glaube, dass das, was wir hören, das, was wir erleben im Schweigen, etwas ist, was eigentlich schon in uns drinnen ist. Und wir hier die Möglichkeit haben, genauer hinzuhören, auf das was uns durch den Alltag übertüncht wird. Und wenn das unter Transzendenz fällt, dann gibt es ne transzendente Erfahrung im Schweigen. Aber das ist als nicht-religiöser Mensch, sag ich mal, dann immer noch der Glaube und das meine ich im naturwissenschaftlichen Sinne Glauben, das es aus uns selbst kommt.“

Ich möchte die Erfahrungen des Schweigens nicht missen. Ich glaube, dass unsere Zeit, die so sehr handlungsorientiert ist und die Tendenz hat, alles im Leben zu verzwecken, dass in dieser Zeit das Schweigen wirklich not tut. Es gibt einen Unterschied, ob ein Mensch aus der Stille ins Handeln geht, oder ob er einfach immer nur so weitermacht, um möglichst effektiv zu sein. Viele Gedanken kommen mir erst, wenn ich im Schweigen Abstand gewinne und Gott hinhalten kann, was mich unruhig macht. Dann vertraue ich darauf, dass ihm etwas einfällt. Manchmal genügt mir ein kleiner Hinweis. Manchmal muss ich lange warten. Egal. Wenn ich es aushalte zu schweigen, übe ich, ihn zu hören. Und erinnere mich daran, dass auch Jesus Christus solche Zeiten brauchte. Als er hinausging aus der Stadt, weg von den Menschen, weil auch er die Stille brauchte:

Und am Morgen, noch vor Tage, stand er auf und ging hinaus. Und er ging an eine einsame Stätte und betete dort. (Mk 1,35)

Stille, Schweigen ist ein Abenteuer. Ich muss nur damit beginnen. Wenn der erste Schritt getan ist, geht es oft schon leichter. Manche Schritte kann man alleine gehen, manchmal ist es gut, jemanden an der Seite zu haben, der schon erfahrener ist. So eine Art Expeditionsleiter. Eine Begleiterin wie Irene Hildenhagen:

Irene Hildenhagen:

Es ist ein Schatz. Ich finde, die Stille ist ein Schatz, den wir aber heben müssen. Also der, der sich nicht so ohne weiteres einstellt oder seine Wirkung entfaltet, sondern das ist auch wirklich 'nen bisschen Herausforderung an uns, sich drauf einzulassen. (...) Es ist also schon insofern keine leere Stille, sondern eine inspirierte und aus meiner Sicht vom Heiligen Geist inspirierte Stille. Und das gibt dem Ganzen natürlich eine besondere Kraft, über die wir nicht einfach verfügen können, aber in die wir immer wieder eintauchen können mit der Sehnsucht, auch, ja, davon gestärkt und erfüllt zu werden.

Es gilt das gesprochene Wort.

Musik dieser Sendung:

- (1) Fantasy, Sting and Edin Karamozov, Songs from the Labyrinth
- (2) Ill, Ketil Bjørnstadt/ David Darling, The River
- (3) Schweige und höre, Vokalensemble Elbcanto, Hagios Ein gesungenes Gebet
- (4) Knot of place and time, Jan Garbarek, In Praise of Dreams
- (5) In un'altra vita, Jeroen van Veen, I Giorni

Literaturangaben:

- (1) <https://de.wikipedia.org/wiki/4'33> (17.12.2019)
- (2) <https://www.ekir.de/haus-der-stille/>
- (3) Martin Nicol, Meditation bei Luther, S. 57-60
- (4) <https://klosterstift-heiligengrabe.de/>
- (5) Der Mönch und sein Brunnen, Verfasser unbekannt

Redaktion: Pfarrer Reinhold Truß-Trautwein (reinhold.truss-trautwein@gep.de)

Weitere Sendungen, Informationen, Audios und mehr finden Sie unter:
<http://rundfunk.evangelisch.de/kirche-im-radio/dradio/feiertag>
Facebook: <https://www.facebook.com/deutschlandradio.evangelisch>