

Inseln der Stille im Alltag

Das Wochenende kommt in Sicht. Da wird mitunter die Zeit knapp. So vieles gibt es noch zu tun, und nach Erholung sehen auch Samstag und Sonntag nicht aus. Wenn die Wogen über mir zusammenschlagen, hilft es mir, wenn ich mich auf einen Punkt zurückziehe, an dem ich zu mir selbst finde. Je stiller es dann um mich wird, desto leichter klärt sich mein Inneres. Auch Jesus hat um die Kraft gewusst, die im Aushalten der Stille liegt. Die Evangelien berichten immer wieder davon, dass er sich zurückgezogen hat, um zu beten. Sie erzählen uns von 40 Tagen allein in der Wüste, vom Aufruhr der Seele und dem Kampf mit dem Widersacher, dem Teufel. Sie erzählen von Gebeten auf hohen Bergen, von himmlischen Stimmen und veränderten Bewusstseinszuständen. Sie erzählen von der Klarheit, die Jesus aus seinem Nachtgebet im Garten Gethsemane bezog. Obwohl mitten im Konflikt, der ihn das Leben kostet, scheint es zugleich, als würde er über den Dingen stehen. Über den Dingen stehen, ja, über den Dingen schweben, das ist es, was auch der Liederdichter Gerhard Tersteegen für sich erbittet.

Mache mich einfältig, innig, abgeschieden,
sanft und still in deinem Frieden;
mach mich reinen Herzens, dass ich deine Klarheit
schauen mag im Geist und Wahrheit.
Laß mein Herz
überwärts
wie ein Adler schweben
und in dir nur leben.

So lautet die siebte Strophe in dem Lied „Gott ist gegenwärtig“, das Tersteegen 1729 dichtete. Mit beiden Beinen mitten im Leben stehen - und zugleich wie ein Adler über den Dingen schweben, mit einer Prise Humor gar. Menschen, die sich auf den Weg der Meditation und Kontemplation einlassen, wissen davon zu berichten: Indem sie meditieren, üben sie sich darin, einen Schritt zwischen Reiz und Reaktion zu schalten. Ich bin dem, was äußere Eindrücke in mir auslösen, nicht mehr unmittelbar ausgeliefert. Es gelingt mir, einen Schritt zurückzutreten und das, was ich erlebe zugleich von außen anzusehen. Wenn ich angerührt bin, wenn ich mich aufrege, wenn ich in Zorn gerate: Dann schaue ich an, was in meinem Inneren vor sich geht. Dabei entsteht ein gesunder Abstand zu den Dingen. Ich finde einen Standpunkt. Einen Ruhepol. Eigentlich bin ich Weltmensch und kein Aussteiger. Aber der Ruhepol in meinem Leben ist mir wichtig geworden. Deshalb habe ich ein paar Markierungen in meinen Alltag eingezogen, die für mich etwas Meditatives haben. Zur Ruhe kommen im Auto zum Beispiel. Ich bin morgens und abends eine weitere Strecke unterwegs. Ich versuche jedes Mal, die Fahrzeit nicht abzukürzen, indem ich aufs Gas trete. Ich passe mich der Geschwindigkeit auf der rechten Fahrspur an, schalte das Radio aus und lasse die Gedanken kommen. Oder Meditieren beim Essen: Bisweilen nehme ich meine Mahlzeiten alleine ein. Dann lasse ich alles andere weg, keine Zeitung kein Radio. Ich versuche, langsam zu kauen. Das klingt banal.

Aber es ist nicht einfach. Am wichtigsten ist natürlich die so genannte stille Zeit: Morgens beim Frühstück nicht gleich durchstarten, sondern den vorgesehenen Abschnitt aus der Bibel lesen, einen Psalm, ein Gebet. Abends den Fernseher auslassen. Einen Spaziergang machen, gemeinsam mit meiner Frau, stets den gleichen Weg, schweigend wenn möglich. Ich versuche, Inseln in meinen Alltag einzubauen, auf denen ich so viele äußere Reize wie möglich ausschalte. Und manchmal spüre ich tatsächlich Ruhe, die sich in mir ausbreitet. Das muss es sein, was der Liederdichter Gerhard Tersteegen gemeint hat, als er schrieb: Gott, mach mich innig abgeschieden, sanft und still in deinem Frieden. So möchte ich als Christ leben. Aber ist das genug? Verlangt Gott nicht mehr von uns? Dazu am Samstag die letzten Gedanken. Ihnen einstweilen einen guten Tag und Gottes Segen.

Text: [Gerhard Tersteegen](#) 1729, Evangelisches Gesangbuch Nr. 165

