

Leseprobe



Bettine Reichelt

Gib der Stille in dir Raum

Wege zu mir selbst

ca. 128 Seiten, 12,5 x 19,5 cm, gebunden, durchgehend farbig gestaltet, mit zahlreichen Farbfotos

ISBN 9783746246925

Mehr Informationen finden Sie unter st-benno.de

Alle Rechte vorbehalten. Die Verwendung von Text und Bildern, auch auszugsweise, ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlags urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Übersetzung oder die Verwendung in elektronischen Systemen.

©St. Benno Verlag GmbH, Leipzig 2016

Bettine Reichelt

Gib der
Stille in dir
Raum

Wege zu
mir selbst

Mit Fotos von Fabian Haas

benno

Mein Dank gilt Ursula Albrecht
für ihre Begleitung auf dem Weg.

Inhalt

Die Wahrheit der Stille. Vorgesdanken	7
Stille. Reflexion einer Erfahrung	9
Auflösung und Wiederkehr der Stille	31
Wüstentage, Wüstenzeiten	53
Laut und leise	67
Selbsterkenntnis und heitere Gelassenheit	81
Die Suche nach der Einheit	95
Dialog mit der Ewigkeit	107
Die Wahrheit der Stille. Nachgedanken	122
Häuser der Stille	123

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese
Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie;
detaillierte bibliografische Informationen sind im Internet
über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Besuchen Sie uns im Internet:
www.st-benno.de

Gern informieren wir Sie unverbindlich und aktuell auch in
unserem Newsletter zum Verlagsprogramm,
zu Neuerscheinungen und Aktionen. Einfach anmelden
unter www.st-benno.de.

ISBN 978-3-7462-4692-5

© St. Benno Verlag GmbH, Leipzig
Covergestaltung: Ulrike Vetter, Leipzig
Coverabbildung: © Binkski/Shutterstock
Gesamtherstellung: Kontext, Lemsal (A)

DIE WAHRHEIT DER STILLE. VORGEDANKEN

Vor einigen Jahren arbeitete ich mit einer Gruppe Jugendlicher zum Thema Gebet. Es war ein eher zähes Ringen um ein Thema, mit dem man sich als Christ nun einmal auseinandersetzen muss. An einem der Abende wagte ich ein Experiment. Es war ein schöner Sommerabend kurz vor den großen Ferien. Nach Arbeit war uns allen nicht. Also schickte ich die Jugendlichen hinaus in den Sommerabend. Sie sollten sich einen Ort unter dem Himmel suchen und ganz für sich sein. Ich wollte mir auch einen Platz an einem Baum suchen – und meine Ruhe haben. Irgendetwas würden sie dann schon zu erzählen haben.

Ich saß unter meinem Baum und um mich war nichts als der Garten. Jeder hatte einen Platz ganz für sich gefunden. Ich sah keinen der Jugendlichen. Ich war allein unter einem unermesslich weiten Himmel. Ganz allmählich wurde es dunkler. Die ersten Sterne begannen zu glitzern. Und ich war überwältigt. Dieser Abend füllte mich ganz.

Viel zu spät ging ich in den Raum zurück. Aber ich war die Erste, die kam. Nach und nach kamen die Jugendlichen mit großer Ernsthaftigkeit und erfüllt zurück. Dieser Abend hatte uns verändert. Nie vorher und auch nur selten nach diesem Abend war das Gespräch so intensiv.

Ich hatte mir nur eine Atempause verschaffen wollen. In der Atempause aber tat sich der Himmel auf.

An diesem Abend begann, ich wusste es noch nicht, die Arbeit an diesem Buch. Ob sie je zu einem Ende kommt, ist nicht gewiss.

Bettine Reichelt

Juni 2016

Stille.

Reflexion einer Erfahrung

Dunkle Quelle in mir
Blinder Spiegel
Schattenwort
Grund
bodenlos
Und daraus
ein Wachsen



STILLE ERFAHREN

Es kommt vor, dass ich, manchmal vollkommen unvermittelt, in einem Raum bin und die Planungen, die Geräusche, die Gespräche sich spürbar verändern. Die Alltagsgeräusche sind reduziert. Am eindrucklichsten erlebt man es vielleicht beim Betreten eines Klosterhofs oder einer Bibliothek. Am Tor oder an der Tür ändert sich etwas. Ich betrete den Raum und bin in einer anderen Welt. Im Lesen oder Schreiben ist einem eine andere Form der Intensität verfügbar. Erfahrung wird verdichtet. Ich bin anders konzentriert. In einem Kreuzgang sehe ich vielleicht das Grün sehr viel deutlicher. In der Bibliothek erhält der Zugang zum Thema, mit dem ich mich befasse, eine neue Tiefe. Einfach durch das Betreten des Raums hat sich etwas grundlegend verändert.

Darüber hinaus empfinde ich im selben Moment noch etwas anderes: Ich trete ein oder nähere mich einer anderen Dimension. Etwas, das immer da ist, ganz unabhängig davon, ob ich es wahrnehme oder nicht. Stille war vorher und wird sein. Ich habe lediglich einen oder mehrere Augenblicke lang Zugang dazu – bis die normale Unruhe des Lebens mich wieder in Anspruch nimmt.

So oder ähnlich schildern Menschen ihre Erfahrungen mit der Stille. Sie ist mit körperlichen und psychischen Wahrnehmungen verbunden: Die übliche Lautstärke wird reduziert. Es gibt insgesamt weniger oder weniger laute Geräusche. Das Gegenteil wäre Lärm, ein lautes Umfeld.

Auch die Bewegungen sind anders. Sie sind langsamer oder kommen beinahe ganz zur Ruhe. Ich komme bei mir selbst an, spüre, wer ich bin, war und werden könnte.

Bei genauerer Betrachtung ergeben sich Fragen: Wann beginnt die Stille? Ist es wirklich das Betreten des Raums, das mich verändert? Wie viel Dezibel dürfen höchstens erreicht werden? Und warum erlebe ich das Brausen des Meeres, das laut und sehr bewegt ist, als Stille, Wasser, das immer wieder aus einem undichten Hahn tropft, aber als Lärm?

Und gibt es einen Unterschied zwischen Stille und Ruhe? Welche Bedeutung hat das Schweigen? Kann man diese Dimension definieren? Gibt es vielleicht sogar eine Art Gleichung dafür?

Ethymologisch hat Stille ein weites Bedeutungsspektrum. Es reicht von „ohne Bewegung, lautlos, leise, ruhig“ bis „verborgen, geheim“. Die alten Bedeutungen finden sich heute noch in Formulierungen wie „stiller Wunsch“ oder „im Stillen“. Das althochdeutsche *stilli* meinte vor allem „unbeweglich stehend“. Das Wort ist dem Stillen verwandt: Ein tiefes Bedürfnis wird erfüllt und kommt damit zur Ruhe.

WINDstille
In der Mittagshitze.
Das Zittergras
zittert nicht
vor seinem Schatten.

Hans Arnfrid Astel

Aus wissenschaftlicher Sicht wird das Phänomen Stille sehr unterschiedlich beschrieben. Vollkommene Stille im Sinne einer vollkommenen Laut- und Bewegungslosigkeit herzustellen, ist physikalisch unmöglich. Der Kosmos ist in stetiger Bewegung und alles ist von Klängen durchdrungen, auch wenn Menschen sie nicht wahrnehmen können.

Die Zeitschrift Geo befragte vor einiger Zeit Naturwissen-

schaftler zu diesem Thema und erhielt überraschende Antworten. Der Physiker Emanuel Lörtscher sagt: „In der Nanotechnologie bedeutet Stille mehr als die bloße Abwesenheit akustischer Reize: Vibrationen, elektromagnetische Felder und Temperaturschwankungen würden unsere Grundlagenforschung genauso stören – etwa wenn wir an winzigen Bauteilen für Computerchips arbeiten. In unserem Forschungszentrum müssen wir deshalb alle Störfaktoren ausschalten. Die Experimente finden abgeschirmt in ‚Noise-free‘-Laboren statt, in acht Meter Tiefe auf tonnenschweren Fundamenten, die auf im Fels verankerten Luftkissen schweben – das dämmt die Schwingungen. Die Räume selbst sind schallschluckend und magnetisch abgeschottet, die Versuche ferngesteuert – bei uns ist der Forscher selbst zum größten Störfaktor der Stille geworden.“ In der Stille, in Abwesenheit fast jeder Bewegung, eröffnet sich ein Forschungspotenzial. Jegliche Form von Unruhe bedeutet in diesem Fall Störung. Für den Alltag bestätigt der Hirnforscher Ernst Pöppel diese paradoxe Erkenntnis: Immer weniger bedeutet nicht weniger zu tun, sondern öffnet neue Möglichkeiten. Er betrachtet das Phänomen aus der Sicht des kreativen Potenzials. Für ihn bietet auch eine relative Ruhe die Chance, kreativ zu werden. Er sagt darüber in einem Interview mit der „Zeit“: „Stille ist essenziell, um sich konzentrieren zu können. Sie nimmt den Druck von uns, der durch den Lärm von außen entsteht. Diese Erholungsphasen sind wichtig für unser Wohlbefinden, darüber hinaus aber auch für unsere Fähigkeit zu denken. Wenn ganz Deutschland jeden Tag für eine Stunde nicht kommunizieren würde, dann hätten wir hier den größten Innovations- und Kreativitätsschub, den man sich vorstellen kann.“

Der Musiker John Cage widmete sich dem in der Musik und kam ebenfalls zu erstaunlichen Erkenntnissen:

*Den Stuhl
unter deinem Geist wegziehen
und zuschauen,
wie du auf Gott fällst –
es gibt nichts anderes
auf der Welt,
das Hafiz irgendwie
Vergnügen bereiten würde.*

SHAMS-DU-DIN MOHAMMED HAFIZ

*Gott – du bist für uns
die ewige Entdeckung
und das ewige Wachstum.
Je mehr wir dich zu begreifen
glauben;
umso mehr enthüllst du dich
als der andere.*

TEILHARD DE CHARDIN

Als ich Stipendiatin in der Villa Massimo in Rom war, kam das *Ensemble Modern* zu einem Konzert in die Villa. Unter anderem war ein Stück von John Cage mit dem Titel „4'33“ angekündigt. Der Pianist setzte sich an den Flügel und legte die Hände auf die Oberschenkel, vom Scheitel bis zur Schuhspitze Konzentration. Im Saal wurde es allmählich still, das Rascheln der Programmhefte versiegte, ein letzter Huster war zu hören. Wir warteten. Der Pianist saß am Flügel. Wir warteten. Der Pianist saß am Flügel.

Erste Unruhe entstand. Ein paar Füße scharrtten. Die Programmhefte knisterten wieder. Jemand flüsterte. Der Pianist saß am Flügel, voll und ganz konzentriert. Er saß vier Minuten und dreiunddreißig Sekunden lang. Dann stand er auf, verbeugte sich vor dem verblüfften Publikum und ging ab.

John Cage, der sich intensiv mit Zen befasst hat, begab sich einst in ein schalltotes Studio, um herauszufinden, was Stille ist. Dort machte er die Erfahrung, dass es Stille im Sinn der Abwesenheit von Geräuschen nicht gibt: In dem schalltoten Raum war John Cage mit den Klängen konfrontiert, die sein eigener Körper unaufhörlich produzierte. Er hörte seinen Magen kollern, sein Blut in den Ohren rauschen. John Cage kam zu dem Schluss: „Stille sind all jene Klänge, die wir nicht beabsichtigen.“

Um seinen Zuhörern das Erlebnis der Stille zugänglich zu machen, komponierte er das Stück „4'33“, in dem der Pianist keinen einzigen Ton spielt. Die Zuhörer aber hören nicht nichts, sondern ziemlich viel. Sie hören ihr Herz schlagen, das Blut kreisen, den Darm kullern. Was also hören die Zuhörer, wenn sie diesem Stück lauschen? Geräusche? Klänge? Sich selbst? Nein, sagt John Cage: Sie hören die Stille, denn „Stille ist der Zustand der Absichtslosigkeit“.

Margrit Irgang

STILLE, ALLEINSEIN, EINSAMKEIT

Viele Menschen sehnen sich heute nach Stille. Sie wollen der Unruhe der Telefone entkommen, dem unablässigen Tun, den nicht enden wollenden Anforderungen. Stille wird als Ankerpunkt ersehnt.

Wenn sie dann aber erreicht ist, wenn man allein ist, längere Zeit ohne Handy, Computer, Uhr und all dem, was den Alltag prägt, kann es geschehen, dass die Stille zur Bedrohung wird. Wer bin ich, wenn ich nicht mehr haste, wenn ich nicht mehr durch mein Tun definiert bin? Gibt es einen Wert des Lebens an sich? Bin ich nur dann etwas wert, wenn ich für andere etwas bin? Oder hat mein Leben, mein Sein in sich etwas Unverlierbares, das sich weder vom Tun noch vom Nicht-Tun zerstören oder infrage stellen lässt? Wo erfahre ich überhaupt Stille? Wie erreicht sie mich?

Wo erfahren Menschen heute noch Stille?

Robert Brammer: Wenn man sich auf die Stille einlässt, dann überall. Es gibt so viele unterschiedliche Formen der Stille: die Stille, die aus Staunen entsteht, Stille als Zeit zum Nachdenken, die Stille, in der wir uns verlieren und uns dann doch wiederfinden. Oder die Stille, wenn alles gesagt ist ... Oder die Stille, die uns mit dem Anfang der Welt und allem, was danach kam, verbindet. Die gesamte Menschheitsgeschichte ist doch über die Stille in uns präsent. So geht es mir jedenfalls.

Susanne Burkhardt: Oder Stille als Moment großer Intimität, den wir suchen und oft fast genauso schnell wieder zerstören. Jeder kennt doch diese Stille, wenn sich zwei Menschen in ihre Gesichter schauen, ohne sich dabei etwas zu sagen.

Leider ist Stille heute in unserer so kurzlebigen und hektischen Zeit immer schwerer zu finden.

[...]

Robert Brammer: [...] Stille, das haben uns unsere Gesprächspartner erzählt, ist eine wichtige Voraussetzung für kreatives Schaffen. Dostojewski schrieb über diese Momente des Innehaltens: „Es gibt Augenblicke, da bleibt die Zeit stehen und wird ewig.“ [...]

Schafft Stille eine Gegenwart?

Robert Brammer: Unbedingt. Sir Simon Rattle zitiert ja immer wieder diesen wunderbaren Satz von Leopold Mozart: „Jeder Ton beginnt mit der Stille und kehrt zur Stille zurück.“ Für John Cage, den großen Komponisten der Stille, ist Stille auch ein Zustand der Absichtslosigkeit. Etwas Vergleichbares findet sich in der modernen Kunst bei Paul Klee – Absichtslosigkeit. In der Kunstgeschichte korrespondiert damit auch das Werk von Kasimir Malewitsch und seinen schwarzen, monochromen Bildern. Das Erlebnis eines solchen schwarzen Quadrates oder Kreises fällt mit einem intensiven Erleben von Stille zusammen.

Susanne Burkhardt: Und was das Theater angeht, da fällt mir dieser schöne Satz von Heiner Müller ein, der auch für den kürzlich verstorbenen Regisseur Dimitter Gotscheff immer so wichtig war: „Wenn die Diskotheken verlassen und die Akademien verödet sind, wird das Schweigen des Theaters wieder gehört werden, das der Grund seiner Sprache ist.“

Die Frage danach, wie ich Stille erreiche, ist für viele zu einer bedrängenden Frage geworden. Sie möchten sich einen Raum schaffen. Endlich Ruhe haben. Zugleich hält sie gerade diese Art des Zugangs zur Stille von ihr fern. Absichtslosigkeit schaffe ich nicht. Ich lasse mich darauf ein.

Im Gegensatz dazu leiden viele, die allein leben, darunter,

den Wert der Stille nicht zu spüren. Sie haben viel Ruhe um sich und empfinden das oft als zu viel. Diese Form der Ruhe ist für sie nicht positiv, sondern belastend. Wer bin ich denn jetzt noch – allein?

Auch Menschen, deren Partner verstorben ist, oder die umgezogen sind, sind oft von der Frage nach dem Wert des eigenen Lebens umgetrieben. Man ist, wie man es sich so oft gewünscht hat, allein. Aber daran ist nichts Erholsames oder Entlastendes. All die vielen wunderbaren Dinge, die man tun wollte, wenn endlich einmal Zeit dafür ist, tut man nun gerade nicht. Der Feierabend und das Wochenende, die freie Zeit im Urlaub sind weit anstrengender als angenommen. Plötzlich öffnet sich eine Leere, in der nichts mehr gilt, in der alles infrage gestellt ist. Wer bin ich? Jetzt und hier? Die Stille schreit einen geradezu an. Eine andere Form von Unruhe und Belastung macht sich breit.

Ebenso schwer zu ertragen ist die Einsamkeit zu zweit, wenn zwischen Partnern ein Verstummen eingezogen ist, das unüberwindlich scheint. Alles scheint gesagt. Wozu sich noch einlassen?

Was soll man mit dieser Stille und „leeren“ Zeit anfangen? Ist die Flucht in den Trubel die Lösung? Soll man den unangenehmen und belastenden Gefühlen, den tausenden von Gedanken wieder entkommen?

Und wenn wir wieder von der Einsamkeit reden, so wird immer klarer, dass das im Grunde nichts ist, was man wählen oder lassen kann. Wir *sind* einsam. Man kann sich darüber täuschen und tun, als wäre es nicht so. Das ist alles. Wie viel besser ist es aber, einzusehen, dass wir es sind, ja geradezu, davon auszugehen. Da wird es freilich geschehen, dass wir schwindeln; denn alle Punkte, worauf unser Auge zu ruhen pflegte, werden uns fortgenommen, es gibt nichts Na-

*Bei Gott allein kommt meine Seele
zur Ruhe,
von ihm kommt mir Hilfe.
Nur er ist mein Fels, meine Hilfe,
meine Burg;
darum werde ich nicht wanken.
Bei Gott allein kommt meine Seele
zur Ruhe;
denn von ihm kommt meine Hoffnung.
Nur er ist mein Fels, meine Hilfe,
meine Burg;
darum werde ich nicht wanken.
Bei Gott ist mein Heil, meine Ehre;
Gott ist mein schützender Fels,
meine Zuflucht.*

PSALM 62,2–3,6–8 (Einheitsübersetzung)

*Wisse, dass die Geduld
die Tugend ist,
die dich am meisten
zur Vollkommenheit erhebt.
Ich meine nicht die Geduld
mit den anderen,
sondern die Geduld mit dir selbst.
Denn wer in der reinen Liebe zu Gott
aufgehen will,
der bedarf nicht so sehr der Geduld
mit anderen
als der Geduld mit sich selbst.
Deine Unvollkommenheiten
musst du ertragen,
wenn du vollkommen werden willst;
musst sie ertragen in Geduld.*

FRANZ VON SALES

Beim Fahrradfahren oder Gehen in der Stadt, an einem ganz normalen Tag: Irgendwo liegt unerwartet eine Blume auf der Straße. Ich habe damit nicht gerechnet. Ich war mit ganz anderem beschäftigt. Meine Gedanken waren mir weit voraus. Und da liegt diese Blume mitten auf der Straße. Verloren. Wie ich, denke ich, verloren im Dschungel der Großstadt, der Ämter, einer ungewissen Zukunft. Und ich kann es nicht lassen: Ich kehre um und hebe sie auf. Dann steht sie neben mir in der Vase und blüht, blüht nur für mich.

Eine banale Morgenbegegnung hat meinen Tag verändert. Ich hätte mich in meinen Frust eingraben können. Das steht mir immer noch frei. Aber neben mir blüht diese Blume. Sie ist einfach da. Und ich konnte sie wahrnehmen. Sie verändert meinen Zugang: Diese kleine harmlose Blume hat sich nicht zerstören lassen von ihrem Fall. Ich habe sie aufgehoben und sie blüht weiter.

Diese Blume wird für mich zum Zeichen für das Gute, das es dennoch zu finden gibt – wenn ich aufmerksam und wach durch mein Leben gehe. Manchmal fällt es anderen zufällig aus dem Strauß. Manchmal wird es mir überreicht. Es ist vielleicht nicht so wichtig, wie und warum mich diese kleinen Begegnungen aus meinem Alltag reißen, wesentlicher ist, es sie tun zu lassen: Wenn ich eine Blume geschenkt bekomme, nehme ich sie an. Ich bedenke nicht das Gegengeschenk. Ich reflektiere nicht Nutzen oder Schaden oder die Absicht des Schenkenden. Ich nehme sie an.

Solche Begegnungen verändern mein Lebensgefühl, wenn sie auch die Alltagslast nicht ändern können. Vieles tut sich leichter mit dem Blick auf die Blumen der Welt. Wie schwierig sich mein Leben auch immer gestalten mag, es gibt dennoch einen anderen Blickwinkel, erfreuliche Begegnungen, ermutigende Anfänge. Damit ändere ich noch nicht die große Politik, aber vielleicht das eine oder andere in meinem

Umfeld. Die Blume, die meinen Tag zum Leuchten bringt, macht mich vielleicht fähig, das weinende Kind der Nachbarin zu trösten. Das getröstete Kind hilft der eigenen Mutter zu einem entspannteren Abend. Eine entspannte Mutter geht am nächsten Morgen fröhlich aus dem Haus ... Das Einfache zu der Zeit zu tun, wenn es zu tun ist, verändert das Leben.

DER WEG DES EINFACHEN

Der Weg zum Einfachen aber bleibt ein Weg des Muts. Zumeist hat man sich daran gewöhnt, für morgen und übermorgen zu planen – auch wenn man nicht wissen kann, was morgen sein wird. Ängste sind vertrauter als das Vertrauen. Und ist unsere Umgebung nicht auch in vielerlei Hinsicht beängstigend?

Hinzu kommt: Die Welt der Technik ist eine Welt, die Sicherheit verspricht. Auch wenn es eine Scheinsicherheit ist. Sicherheit, Absicherung möglichst bis ins Rentenalter hinein. Viele Menschen haben sich daran gewöhnt. Wer aus diesem System herausfällt, manchmal von einem Tag auf den anderen, fällt in ein Loch.

Die alltägliche Unsicherheit und die Angst, zu viel zu verlieren, wenn sich das Leben verändert, machen viele Menschen unbeweglich. Im Umgang mit dem Risiko sind andere Kulturen flexibler als derzeit die europäische.

Die oben beschriebene schlichte Weisheit wird gerade in Krisenzeiten sehr bewusst erfahren: Real ist nur die Zeit, in der ich jetzt lebe. Nutzen kann ich diese Zeit, die jetzt ist. Angelus Silesius nennt es die „Anwesenheit im Nun“. Was war, ist vergangen und wird nur durch die sich wandelnde Erinnerung immer wieder Teil des Lebens. Was kommt, kann ich

zwar mit bestem Gewissen planen, aber nicht mit Sicherheit wissen. Zur Gestaltung bleibt mir dieser Augenblick. Jetzt. Und auf dieses folgt das nächste Jetzt – bis es für mich kein Jetzt mehr gibt.

Wann genau diese Grenze erreicht wird, weiß ich nicht. Sicher ist nur, dass ich sie erreichen werde, wie jeder Mensch dieser Erde. Und sicher ist, dass es keine Sicherheit dafür gibt, dass der letzte Tag nicht schon morgen ist. Das ist der Ernst des Realen, der mich täglich umgibt, der zugleich aber auch jedem Leben einen besonderen Wert gibt. Alles, was ich erlebe, aufnehme, wahrnehme, ist einmalig. Und es wird vergehen. Es gehört mir nur auf Zeit. Und darum ist es in besonderer Weise kostbar, egal ob das Gefühl, das ich damit verbinde, unangenehm oder angenehm für mich ist: Wertvoll ist dieser Augenblick in jedem Fall.

Dicht über dem Wasser funkelte etwas in der Lichtsäule wie ein heller Stern. Es bewegte sich mit majestätischer Langsamkeit dahin und Momo erkannte ein ungeheures Pendel, welches über dem schwarzen Spiegel hin- und zurückschwang. Aber es war nirgends aufgehängt. Es schwebte und schien ohne Schwere zu sein.

Als das Sternenpendel sich nun langsam immer mehr dem Rand des Teiches näherte, tauchte dort aus dem dunklen Wasser eine große Blüte auf. Je näher das Pendel kam, desto weiter öffnete sie sich, bis sie schließlich voll erblüht auf dem Wasserspiegel lag.

Es war eine Blüte von solcher Herrlichkeit, wie Momo noch nie eine gesehen hatte. Sie schien aus nichts als leuchtenden Farben zu bestehen. Momo hatte nie geahnt, dass es diese Farben überhaupt gab. Das Sternenpendel hielt eine Weile über der Blüte an und Momo versank ganz und gar in den Anblick und vergaß alles um sich her. Der Duft allein schien

ihr wie etwas, wonach sie sich immer gesehnt hatte, ohne zu wissen, was es war.

Doch dann schwang das Pendel langsam, langsam wieder zurück. Und während es sich ganz allmählich entfernte, gewährte Momo zu ihrer Bestürzung, dass die herrliche Blüte anfang zu verwelken. Ein Blatt nach dem anderen löste sich und versank in der dunklen Tiefe. Momo empfand es so schmerzlich, als ob etwas Unwiederbringliches für immer von ihr fortging.

Als das Pendel über der Mitte des schwarzen Teiches angekommen war, hatte die herrliche Blüte sich vollkommen aufgelöst. Gleichzeitig aber begann auf der gegenüberliegenden Seite eine Knospe aus dem dunklen Wasser aufzusteigen. Und als das Pendel sich dieser nun langsam näherte, sah Momo, dass es eine noch viel herrlichere Blüte war, die da aufzubrechen begann. Das Kind ging um den Teich herum, um sie aus der Nähe zu betrachten.

Sie war ganz anders als die vorhergehende Blüte. Auch ihre Farben hatte Momo noch nie zuvor gesehen. Aber es schien ihr, als sei diese hier noch viel reicher und kostbarer. Sie duftete ganz anders, viel herrlicher und je länger Momo sie betrachtete, umso mehr wundervolle Einzelheiten entdeckte sie. Aber wieder kehrte das Sternependel um und die Herrlichkeit verging und löste sich auf und versank, Blatt für Blatt, in der unergründlichen Tiefen des schwarzen Teiches.

Langsam, langsam wanderte das Pendel zurück auf die Gegenseite, aber erreichte nun nicht mehr dieselbe Stelle wie vorher, sondern es war um ein kleines Stück weitergewandert. Und dort, einen Schritt neben der ersten Stelle, begann abermals eine Knospe aufzusteigen und sich allmählich zu entfalten.

Michael Ende

Die scheinbare Möglichkeit, alles im gleichen Augenblick zu haben und zu erleben, entwertet letztlich mein Leben. Denn ich koste nicht mehr das aus, was ich tatsächlich in einem bestimmten Moment erlebe. Ich meine, vieles zu erleben. Aber ich nutze alles nur noch halb. Am Ende zerrinnt mir das Leben zwischen den Fingern und sein Glanz bleibt aus. Nicht weil dieser Glanz nicht da gewesen wäre, sondern weil ich mich mit dem kleinen Glanz des jeweiligen Augenblicks nicht zufrieden geben konnte.

Es ist eine Suchtstruktur. Ich kann mich ihr ausliefern. Und ich kann mich mit den Weisheiten der Alten auf einen mühevollen, aber den Wert des Lebens steigernden Weg begeben. Beides steht mir zur Verfügung. Gott, der den Menschen mit Freiheit beschenkt hat, nimmt mir diese Entscheidung nicht ab. Ich darf gestalten.

Auf dem Weg des Einfachen kann ich entdecken, was meine ganz persönliche und unverwechselbare Reise für mich bereit hält. Die Reduktion wird mir nichts nehmen, sondern den Wert des Einzelnen steigern. Das ist der Weg mit meinem ureigenen Zugang zur Stille. Um dieses zu erleben, muss ich mich auf die Blüte des Augenblicks einlassen.

Wo die Augen verzichten lernen,
werden wieder Visionen möglich.
Wo sich freiwilliges Schweigen ausbreitet,
ist wieder Hoffnung für die Sprache.
Wo die Ohren dem Wohlklang entsagen,
können sie wieder Weissagung hören.
Wo das Sichtbare über sich selbst hinausweist,
wird das Unsichtbare wieder sichtbar.
Wo man sich wieder Zeit nimmt,
wird das Zeitlose wieder gegenwärtig.

*Autor unbekannt,
zu DDR-Zeiten auf Jugendtreffen handschriftlich weitergegeben.*

*Die Seele erblüht in der Stille
wie eine Seerose,
die sich unbemerkt
des nachts entfaltet.
Lautlos blüht sie auf.*

*Meine Seele erblüht himmelwärts,
offen für das Licht der Sterne,
für die Stimme Gottes,
die dem leisen Wispern der Blätter
im Nachtwind gleicht.*

*In der Stille erfahre ich
eine tiefe Dankbarkeit,
Frieden erfüllt meine Seele.*