

Die Gaben der Stille.

Stefan Eideloth

Ein Gutsherr säte guten Samen auf seinen Acker. Während nun die Leute schliefen, kam sein Feind, säte Unkraut unter den Weizen und ging wieder weg. Als die Saat aufging und sich die Ähren bildeten, kam auch das Unkraut zum Vorschein.

Da gingen die Knechte zu dem Gutsherrn und sagten: Herr, hast du nicht guten Samen auf deinen Acker gesät? Woher kommt dann das Unkraut? Er antwortete: Das hat ein Feind von mir getan. Da sagten die Knechte zu ihm: Sollen wir gehen und es ausreißen?

Er entgegnete: Nein, sonst reißt ihr zusammen mit dem Unkraut auch den Weizen aus. Lasst beides wachsen bis zur Ernte. Wenn dann die Zeit der Ernte da ist, werde ich den Arbeitern sagen: Sammelt zuerst das Unkraut und bindet es in Bündel, um es zu verbrennen; den Weizen aber bringt in meine Scheune. (Mt13,24ff.)

Im Leben verläuft nicht immer alles glatt, auch wenn du dein Bestes gibst. Es gibt nicht nur die schönen Dinge. Plötzlich taucht ein Problem auf, und du hast Stress - mit den Worten der Geschichte: Da ist Unkraut auf deinem Acker. Manchmal ist es eine Krankheit, manchmal eine Trennung, manchmal ein Jobverlust oder eine schwierige zwischenmenschliche Situation. Oder es sind negative Selbstbilder, die aus irgendeinem Grund plötzlich in dir auftauchen: „Keiner nimmt mich ernst“ „Ich bin *nichts* wert“, „Ich werde *nie* gehört“, oder „Mein Leben ist *nicht* schön.“ „Ich hab mir mein Leben anders vorgestellt, *nicht* so langweilig.“ Bei negativen Selbstbildern schwingt meist das Wörtchen „nicht“ im Hintergrund mit und verrät viel über den Zustand unserer Seele.

Jeder Mensch hat mit solch bedrängenden Dingen in seinem Leben zu tun. Jeder erlebt Bedrängnisse, d.h. Dinge, die stören, die nicht perfekt sind oder irgendwie anders sein müssten - der Job, die Mitmenschen, der Ort, an dem man lebe, das eigene Aussehen ... Plötzlich ist es da, das Unkraut und wir würden es am liebsten „ausreißen“ bzw. aus unserem Leben und unserem Kopf entfernen. Manchmal müssen wir das auch. Wenn man einen Weg sieht und ein Problem gelöst werden kann, dann soll und muss man Verstand und Wille einsetzen und das Problem auch angehen. „Sollen wir gehen und es ausreißen?“ fragen die Knechte in der Geschichte. Diese Knechte sind unser Verstand und unser Wille. Sie müssen wir setzen. Das ist das Beste, das ein homo rationalis tun kann.

Manchmal lassen sich Dinge aber nicht gleich lösen, so gern wir das auch hätten. Manchmal ist Geduld gefragt und warten und vertrauen können. Weise, und damit meist vom Leben gebeutelte Menschen wissen, dass es wichtig ist, sich und andere vor Überreaktionen zu schützen, erst mal eine oder mehrere Nächte über ein Problem zu schlafen und nicht voreilig und panisch zu handeln. Fang nicht gleich an, an dir oder anderen herumzureißen, sprich: dich oder andere zu kritisieren und zu verurteilen. Psalm 4 der Bibel meint kurz und klar: „Ereifert ihr euch [Regt euch etwas auf], so sündigt nicht. Bedenkt es auf eurem Lager und werdet still“ (Ps 4,5).

Warum still werden? Was macht Stille mit uns?

1. Die Stille lässt unser Vertrauen wachsen. Der Text vom Unkraut im Weizen ruft uns in Erinnerung, nicht gleich in Panik zu verfallen und nicht vorschnell zu urteilen. „Sollen wir gehen und es ausreißen?“ „Nein“, lautet die knappe Antwort. Gib erst Geduld und Vertrauen in dir Raum, bevor du vor lauter Panik mehr kaputt machst als du ändern kannst. Beruhige dich erst mal. Setz dich hin und komm zur Ruhe. Spüre dich, deinen Körper, deinen Atem, den Boden unter dir.

2. Die Stille hilft, Situationen und Emotionen anzuschauen. Der Text spricht vom Sammeln: „*Sammle das Unkraut.*“ „Sammeln“ heißt, dass du selbst gesammelt bist. Du bist einer Sache aufmerksam zugewandt, wie beim Pilzesammeln zum Beispiel. Wenn etwas Ängste, Panik, Wut, Traurigkeit in mir auslöst, nehme ich das Problem und meine Ängste und Emotionen erst einmal wahr. Und dazu brauche ich Stille; das geht nur in der Stille. In der Stille werde ich zunächst immer mit meinem Leben konfrontiert. In der Stille, und nur dort, öffnet sich aber auch ein geistiger Raum, in dem sich meine Gedanken und Emotionen erst einmal beruhigen können und sortieren lassen. Ich nehme wahr ohne zu urteilen, und bleibe verbunden mit meinem Atem und dem Jetzt. Dadurch werde ich innerlich etwas freier und gelassener. „Du hast mir weiten Raum geschaffen in meiner Bedrängnis.“, so lautet dazu die Erfahrung in einem Psalm.

3. In der Stille üben und lernen wir, Gedanken los zu lassen und achtsam zu sein für den gegenwärtigen Augenblick. „Bindet das Unkraut“ lautet im Text der weitere Schritt. In der Übung der Achtsamkeit bindest du dein Bewusstsein an die Gegenwart. Alle Gedanken, Emotionen und alle Unruhegeister in mir lasse ich los, indem ich meine Achtsamkeit an das eine Notwendige binde: an die Gegenwart, an diesen Moment, an diesen einen Atemzug, und dann wieder an

den nächsten, und wieder an den nächsten usw. Das ist meine Übung. Immer wieder. „Bindet das Unkraut“, sagt der Besitzer des Ackers. Du bist dieser Besitzer.

4. Lass jetzt die Stille ihr Werk tun. Hast du deine Achtsamkeit an die Gegenwart gebunden, kann die innere Stille sofort beginnen, ihre Kraft zu entfalten! Im Text ist von einem Feuer die Rede, das das Unkraut verbrennt und damit zu Dünger verwandelt, der letztlich wieder dem Ganzen dient. Alles hat irgendwie seinen Sinn, alles wird in das große Ganze des und deines Lebens eingeordnet. Stille hat/ ist eine transformierende Kraft, die von innen her wirkt und verwandelt - lebensdienlich und ein Leben lang. In ihrem 2019 erschienenen Buch „Stille für Frauen“ betrachtet die Psychologin Luitgard Jany die Stille als eine „ständige Verbündete, die Gaben zu verteilen hat.“ Ein schönes Bild: „Die Stille als eine Spenderin von Gaben.“ Ja, am Ende aller Mühen eben doch immer wieder eine Ernte.

Die Gaben der Stille können darin erfahren werden, dass wir innerlich ruhiger werden, dass sich unsere Sichtweise ändert, mit der wir uns und andere betrachten, dass wir geduldiger werden, vielleicht mutiger oder umsichtiger und verständnisvoller, oder sanftmütiger, freundlicher, vertrauensvoller und gelassener dem Leben gegenüber. Die Bibel versucht es so in Worte zu fassen: „Lasst euch erneuern in eurem Denken durch den Geist!“ (Eph 4,22-24).

Kehren wir also zurück zu unserer Übung. Lassen wir uns beschenken und erneuern in diesem Moment, bei diesem Schritt, diesem Griff zur Tasse, diesem Zähneputzen, diesem Atemzug ...
