

Leiberfahrung und Stille

Das verlorene Gut der Stille

Das Angebot zu längeren Schweigezeiten mag bei manchen Menschen unangenehme Gefühle auslösen. Reden zu können, reden zu dürfen gilt als Zeichen von Freiheit. Wer gut reden kann, wird meist bewundert und steht leicht im Mittelpunkt. „Wissen ist Macht“ - das kann man abwandeln zu: „Reden können ist Macht“! Still sein zu müssen ist in der Kindheit und in der Schulzeit oft als Reglementierung erlebt worden. „Beim Essen spricht man nicht!“ „Wenn die Erwachsenen reden, haben die Kinder zu schweigen!“ „Sei still, wenn du nicht gefragt bist!“ So wurde es uns anerzogen: Reden ist der Normalfall, Schweigen die Ausnahme oder sogar ein Mangel, ein Nicht-Können oder Nicht-Dürfen.

Aber was unserer Zeit fehlt, ist Stille und Ruhe. Lärm und Schnelligkeit, Hektik und Betriebsamkeit, ununterbrochene Information nehmen zu. In immer weniger Zeit soll immer mehr gesagt und getan werden. Die Zeit wird immer weiter vollgestopft mit Aktivität und Information. Das Rad muss immer schneller laufen; sein Lauf darf nicht unterbrochen werden.

Die menschliche Natur braucht dagegen Zeiten des Ausruhens. Wenn wir dann aber in die Stille kommen, spüren wir um so mehr den Lärm und die Unruhe in uns. Wir sind voll mit lauten Gedanken, Geräuschen, voll von Aktivität. „Es“ läuft, „es“ redet pausenlos in uns. So ist das Ausruhen, die Stille nicht auszuhalten. Unser Inneres, unsere Mitte ist angefüllt mit Oberflächlichem, Ruhelosem. Wir haben unsere Mitte verloren. Wie man einen Brunnen zuschüttet, so ist in uns die Tiefe zugeschüttet. Wenn kein Austausch mehr stattfindet zwischen Oberfläche und Tiefe, brodeln es oben, und unten gärt es. Der Mensch wird leiblich und seelisch krank.

Unser Umgang mit unserem Leib

Hinzu kommt, dass der Leib vor allem in der Stille wahrnehmbar ist. Die lebendigen Ströme des Körpers spüren, den Körper erleben - das kann meist nur aus der Stille heraus geschehen. In der Leistungsgesellschaft ist uns unser Leib vielfach wie zu einer Maschine geworden, die ohne Rast laufen und funktionieren muss, deren Kraft wir ausbeuten und oft überfordern. Eine Weile kann der Leib so funktionieren, aber um den Preis, dass er immer weniger spürbar wird - und auch unser Interesse und unsere Fähigkeit nimmt ab, ihn zu spüren; unsere Sensibilität verkümmert.

So nehmen wir uns selbst immer weniger wahr - nur noch vom Funktionieren her. Wir sind dann immer weniger „da“, leben immer weniger in der Gegenwart.

Auch dieser Umgang mit unserem Leib ist geeignet, uns krank zu machen, abgesehen davon, dass wir über unsere Kräfte leben. Auch der Leib hat ein Gedächtnis. Es speichert unser Erleben. Traumatische Erfahrungen, seelischer Stress und übermäßiges Leben wird sich in Form von Verspannungen und Verkrampfungen in der Muskulatur niederschlagen.

Heilung ist nur möglich über das Bewusst-Werden und die Wahrnehmung dieser Verspannungen. Nur wenn wir sie wahrgenommen haben, können wir sie lassen.

Wenn wir immer weniger die Stille aushalten und unseren Leib wahrnehmen können und immer weniger „da“ sein können - wie können wir dann im Gebet vor Gott sein - als solche, die sich ihrer selbst gar nicht ganz bewusst sind, sondern innerlich oft schon mit etwas anderem beschäftigt?

Stille und Leiberfahrung in der Bibel

Jesus hat Zeiten der Stille, des Schweigens und des Gebets konsequent eingehalten. Er hat nicht pausenlos und flächendeckend geheilt, sondern sich solchen Erwartungen immer wieder entzogen und sich an stille Orte zurückgezogen (Mk 1, 32-39). Dabei hat er ein menschliches Maß eingehalten, besonders den schöpfungsmäßigen Wechsel von Tun und Lassen, Ruhe und Aktivität, Gebet und In-der-Welt-Sein praktiziert.

Auch die Seinen hat Jesus aufgefordert: „*Geht ihr allein an eine einsame Stätte und ruhet ein wenig!*“ (Mk 6, 30-34).

Und dem Volk sagt er: „*Kommet her zu mir, alle, die ihr mühselig und beladen seid; ich will euch erquicken ...; so werdet ihr Ruhe finden für eure Seelen!*“ (Mt 11, 28-29).

Am Anfang von Jesu Tätigkeit steht ein großes Fasten und Meditieren in der Wüste (40 Tage „Exerzitien“! Mt 4, 1-11).

Im Konflikt der beiden Schwestern Maria und Martha hat Jesus die kontemplative Lebensform der Maria - das Hören, Schweigen und Lassen - gepriesen (Lk 10, 38-42).

Viele dieser Stellen zeigen, dass es Jesus dabei nicht allein um die natürliche Erholung (Rekreation) geht, sondern um die innige Verbindung mit dem Vater, aus der wir die Kraft wahren Lebens schöpfen.

Auch im Alten Testament finden sich zahlreiche Zeugnisse, die erkennen lassen, dass wahre Gotteserkenntnis aus der Stille kommt und in der Stille erst möglich wird. So heißt es im Psalm (46, 11): *„Seid stille und erkennet, dass ich Gott bin!“* *„Sei nur stille zu Gott, meine Seele, denn er ist meine Hoffnung.“* (Ps 62, 6).

Nach dem Auszug aus Ägypten, auf der Flucht vor der Streitmacht des Pharao, war dem Volk Israel der Weg durch das Schilfmeer versperrt. Da wurde ihm durch Mose von Gott geboten: *„Der Herr wird für euch streiten, und Ihr werdet stille sein.“* (Ex 14, 14). Mit dem Vertrauen auf diese Zusage durchquerten sie die Wasser des Schilfmeeres.

Als Gott sich auf dem Berge Horeb dem Elia mitteilte, war er nicht in den Zeichen der gewaltigen, lauten und machtvollen Naturerscheinungen, in denen man ihn sonst glaubte, sondern in der *„Stimme verschwebenden Schweigens“* (1Kön 19, 12; Übersetzung nach Martin Buber).

Jesaja ruft seinen Zeitgenossen zu: *„Wenn ihr umkehrtet und stille bliebet, so würde euch geholfen; durch Stillesein und Hoffen würdet ihr stark sein!“* (30,15). In der Stille, im Lassen, in dem man alles von Gott erwartet und ihn walten lässt und darauf verzichtet, alles selbst zu „machen“, liegt Rettung, Hilfe zum Leben, Erlösung und Heil.

Die Stiftung des Sabbats ist Zeichen dafür, dass Gott der ganzen Schöpfung den Rhythmus von Aktivität und Ruhe, von Ein- und Ausatmen, von Innen und Außen, von Stille und Wort gegeben hat.

Schon ein kurzer Blick auf die Psalmen zeigt, dass die Menschen der Bibel ein viel intensiveres Verhältnis zu ihrem Leib gehabt haben als wir heute. Sind doch die Psalmen voll von Aussagen über die Regungen des Leibes und der mit ihm zusammenhängenden Seele; so z.B. die Sehnsucht nach Gott, die sich bis ins Leibliche hinein niederschlägt:

*„Gott, ... dich suche ich;
meine Seele dürstet nach dir.
Mein Leib schmachtet nach dir
wie dürres, lechzendes Land ...
Gleich wie an Mark und Fett
ersättigt sich meine Seele ...“*
(Ps 63, 2.6)

*„Ich bin müde von meinem Rufen,
vertrocknet ist meine Kehle.
Meine Augen verzehren sich
im Harren auf meinen Gott.“*
(Ps 69, 4).

Der Leib, der nach Gott schmachtet wie trockenes, nach Wasser schreiendes Land; die Augen, die sich im Harren auf Gott verzehren - was ist das anderes als Gebet? Gebet aus der Sehnsucht heraus, die nicht nur von der Seele, sondern auch vom Leib wahrgenommen wird? Gebet des Leibes! Unser Leib - *„ein Tempel des Heiligen Geistes“* (1. Kor 6, 19)!

Das Bergen des Schatzes der Stille und der Leiberfahrung

Das Schweigen soll keine Last sein, auch kein Selbstzweck. Es muss wachsen. Es kann nicht erzwungen werden, sonst wird es verkrampft. Die Stille soll ersehnt werden. Am Anfang darf sie nicht zu ausgedehnt sein. Sie soll gut tun und dem Kraft-Schöpfen dienen.

Deshalb muss es Hilfen geben, in das Schweigen und in die Stille hineinzukommen und darin zu bleiben.

Hier sind sich die Erfahrung der Stille und die Wahrnehmung des Leibes eine gegenseitige Hilfe. In größere Stille komme ich,

- wenn ich mich auf ein intensives und bewusstes Spüren des Leibes einlasse;
- wenn ich eine Körperhaltung erlerne, bei der die Kreislauf- und Energieströme ungehindert fließen können und in der Verkrampfungen und Verspannungen gelöst werden können;
- wenn ich aus meiner Sehnsucht ein Wort, ein Gebetswort oder einen Gebetsatz aufsteigen lasse, den ich dann immerfort wiederholend innerlich spreche – z.B. das Wort Gerhard Tersteegens: *„Ich in dir, du in mir“* (EG 165, 5) oder die Anrufung *„Jesus!“* oder die Bitte: *„Jesus Christus, erbarme dich meiner!“* (Übungstradition des Herzensgebets).

So kann ich Gott begegnen in der Tiefe meines Seins.

Manches wird sich dann ordnen.

Zuerst Leibliches.

Es ordnet sich meine Haltung: das aufrechte Sitzen, das Stehen als freier, erlöster Mensch, das feste Stehen auf einem Stand-Punkt, das gelassene, aber auch zielstrebige Gehen, das Liegen als Sich-Anvertrauen, Geborgen-Sein und Sich-Getragen-Wissen.

Es ordnet sich auch – von selbst und nicht durch mein Eingreifen! – das Atmen.¹ In meinen Atem vollzieht sich Verbindung mit meinem Schöpfer: Ich bin geborgen in seinem großen Atem. Er gibt mir Luft – eine Gabe, durch die er sich in sämtlichen Zellen meines Körpers innigst mit mir verbindet. Im tiefsten Unbewussten findet ein intensiver Austausch statt. Dadurch wird mir ständige Erneuerung zuteil, mit der er mich erhält. So bin ich getragen vom Rhythmus der Schöpfung Gottes²: Werden und Vergehen, Ergreifen und Lassen, Arbeit und Ruhe, Geben und Nehmen, Erschlaffen und Neu-Werden, Lachen und Weinen, Freude und Trauer, Licht und Dunkel, Tag und Nacht.

Es ordnet sich die Durchlässigkeit meines Körpers für die Ströme des Lebens. Ich kann sie erleben als Zeichen, als Symbol für meine Durchlässigkeit für Gottes Willen und für den Plan, den Gott mit mir hat, der sich in mir verwirklichen will.

Dann kann sich auch Seelisches ordnen.

In der stillen Begegnung mit Gott halte ich ihm hin, was mich freut und was mir Beschwer macht, und verweile dabei. Ich tue nichts weiter, als es ihm hinzuhalten und von ihm anschauen zu lassen. Ich erzwingen nichts (etwa dass ich mich unter Druck setze: ‚Das muss ich künftig besser machen!‘, oder: ‚Ich muss mich ändern!‘), sondern ich lasse es nur von seinem liebenden Blick anschauen.

Denn das heißt für uns Christinnen und Christen in der Stille sein: sich von seinem liebenden Blick anschauen zu lassen so, wie die Sonne die Blumen bescheint. Wie die Blume unter den Strahlen der Sonne aufgeht, so gedeihen wir unter den Strahlen seiner Gnade. Die Blume kann sich nicht selbst öffnen; sie lässt sich nur bescheinen, lässt die Strahlen der Sonne zu und ist ganz empfangend: So kann sie sich entfalten, und ebenso kann ich mich als ganzer Mensch mit Leib, Seele und Geist entfalten:

*„Du durchdringest alles.
Lass dein schönsten Lichte,
Herr, berühren mein Gesichte!
Wie die zarten Blumen
willig sich entfalten
und der Sonne stille halten,
lass mich so
still und froh
deine Strahlen fassen
und dich wirken lassen!“
(Gerhard Tersteegen, EG 165, 6).*

¹Vgl. hierzu U. Hofmann, Von Gottes Atem bewegt, im Herzen erneuert, den Menschen nahe. Meditation und Mystik als Kraftquelle für eine Erneuerung der Kirche (in: ders. (Hrsg.), Spiritualität, Mystik, Meditation. Wege der Gotteserfahrung, Reutlingen 2000, 55-69), 60-62.

² Das Atmen selbst sollte nicht Inhalt und Gegenstand einer Meditationsmethode sein. Dann entsteht die Gefahr, dass der Atem manipuliert wird, und das sollte vermieden werden. Das Atmen ist ein unbewusster Vorgang, der nur hin und wieder bis ins Bewusstsein reicht. Die Methode, sich das Atmen permanent bewusst zu machen und an einen bewussten Vorgang (das Meditieren des Ein- und Ausatmens oder die Verbindung des Atems mit einem innerlich gesprochenen Satz) zu binden, birgt die große Gefahr der Manipulation des Atems in sich. Da wird künstlich in einen vegetativen Vorgang eingegriffen. Zudem geschieht der eigentliche Austausch des Sauerstoffs nicht in der Lunge, sondern in den Einzelorganen bzw. einzelnen Zellen durch die Zufuhr frischen Blutes bzw. durch den Austausch von Sauerstoff und Stickstoff. Dieser Austausch wird durch die Übungsweise „Rhythmus – Atem – Bewegung“ gefördert, wobei die Thematisierung und Bewusstmachung des Atems der Lunge vermieden wird. Ich habe erlebt, dass selbst ein Buddhist bei einem Sesshin davor warnte, den Atem zu meditieren. Der Zen-Buddhismus braucht ja den Atem als Meditationsinhalt. Dieser Zen-Meister aber hatte die Erfahrung gemacht, dass der Atem nicht manipuliert werden darf. DAS ATMEN ORDNET SICH VON SELBST, NICHT DURCH MANIPULATION!