

## Inseln der Stille

Sitzung 5 (Donnerstag, 14. September 2023)

### Die Praxis der Gebetsvollen Stille

Auf der Suche nach Unendlicher Liebe

Sam Helkvist, Oblat der Abtei Prinknash (England)

#### Einführung

Jeder von uns hier wird unterschiedliche Ansichten über die Stille haben. Für einige wird es ein wesentlicher Bestandteil unseres Tages sein. Für manche wird daraus vielleicht bewusst ein Wochenendausflug gemacht – um etwas Ruhe und Frieden zu finden. Für andere wird es ein langweiliges Ärgernis sein, das uns ein übereifriger Priester beim „Gebet der Gläubigen“ in der Messe aufdrängt. Um heute zu Euch zu sprechen, brauchen wir also eine gemeinsame Erfahrung der Stille. Ich werde den Film „In Pursuit of Silence“, den wir am Dienstag gemeinsam gesehen haben, als Grundlage nutzen, um dem näher zu kommen, wie wir betendes Schweigen praktizieren, die Meinungslücke schließen und versuchen können, diese Praxis im alltäglichen christlichen Leben zu verwirklichen.

Zuerst werde ich drei Grundsätze vorschlagen, die erforderlich sind, um in betende Stille einzutreten. Dann beleuchten wir das Wie und Wann, und zuletzt sollte das Warum deutlicher werden.

„Stille gibt es nicht wirklich. Stille besteht aus Geräuschen.“

John Cage, Komponist.

Eines der vielleicht erstaunlichsten Dinge an „In Pursuit of Silence“ ist das deutliche Fehlen von Geräuschlosigkeit im Film. Es gibt immer eine Art Ton, der es uns ermöglicht, uns emotional mit der Szene zu verbinden und sie durch das Medium Film voll zu erleben.

Zum Beispiel,

- Die Szenen der Natur beruhigen uns: Was wären sie ohne das Rascheln der Blätter im Wind, das Zwitschern der Vögel, das Rauschen des Windes? Nun, sie wären wie Wandtapeten, die eine Reaktion in uns hervorrufen, weil wir ja wissen, was Kunst sagt, wenn sie alle unsere Sinne anspricht.
- Das Lachen der Familien, die mit ihren Drachen spielen, ruft Freude hervor – denn wo könnte man sie besser finden als im unschuldigen Lachen der Kinder.
- Die intensive, tiefe Stille der Zisterziensermönche, die angestrengt ihr inneres Leben nach absoluter Leere und Fülle erforschen, erinnert uns an unsere eigene Stabilität im Gebet.

Dem Film gelingt es auf wunderbare Weise, Momente wie diese denen des Chaos gegenüberzustellen, die im täglichen Leben verankert sind: das Geräusch der normalen Arbeit, die nach diesem Moment der Stille wieder aufgenommen wird, im Verkehr das gequälten Quietschen der Zugbremsen und Düsentriebwerke. Sie sind absichtlich so platziert, dass es schmerzhaft ist, um uns einerseits daran zu erinnern, was wir verpassen, wenn die Stille aufhört, und andererseits um uns zu helfen, die Kortisonspritzen, denen wir im Laufe des Lebens ausgesetzt sind, als selbstverständlich zu erkennen.

Wir haben gesehen, dass wir, selbst wenn wir den stillsten Ort der Erde, den schallosen Raum, besuchen, diese beiden Tonhöhen hören – die hohen Tonhöhe unseres arbeitenden Nervensystems und die tiefen Töne unseres zirkulierenden Blutes: die ursprünglichen Geräusche des Lebens. Schöpfung; und das ist Wirklichkeit.

Was wir im Film *In Pursuit of Silence* entdecken, sind „Inseln“ der Stille, auf denen wir uns auf unserer Lebensreise ausruhen können. Die vielleicht tiefgreifendsten Szenen sind jene mit großem Lärm, während die Teilnehmer dieser Szene wortlos sind: der junge Mann, der auf seinem Weg durch Amerika seinem Schweigegelübde folgt: er verkörpert Stille. Aber wieviel bekommt er davon mit, wenn er an den Lauten Highways entlang läuft?

### Grundprinzipien der Praxis der gebetsvollen Stille

Unsere Praxis des betenden Schweigens muss auf drei Prinzipien basieren:

**Erstens**, diese Stille ist eine Insel, die es zu entdecken gilt und sie ist eine Insel, die Teil der Schöpfung ist. Das heißt, wir können nicht in einem mystischen Bereich beginnen – Stille ist irdisch und unsere Praxis muss in der Realität verankert sein.

Das **zweite** Prinzip ist, dass wir Suchende sind. In *Pursuit of Silence* gibt es viele Themen, aber in dem Film geht es nicht um die Stille selbst, sondern darum, wie jeder von uns auf der Suche nach Stille ist.

Der **dritte** Grundsatz ist, dass Gott immer für uns verfügbar ist. Theologisch gesehen ist diese Aussage in vielerlei Hinsicht wahr – am tiefsten und offensichtlichsten natürlich in der Eucharistie, aber auch in seiner Gegenwart jenseits des Altarraumes, die bis in den Alltag reicht. Seine reale Präsenz ist immer gegenwärtig, damit wir völlig präsent für ihn sein können.

„Gott wohnt in der Stille der Ewigkeit.“

Maggie Ross, Theologin.

Diese drei Prinzipien hängen miteinander zusammen und können ohne einander nicht existieren, und ich werde erklären, warum. In der zweiten Hälfte des Films gibt es viele medizinische, wissenschaftliche, historische und pädagogische Gründe dafür, warum Menschen Stille suchen, aber für mich gibt es einen primären Grund: Da wir nach dem Bild Gottes geschaffen sind, ist es natürlich, ihn zu suchen. Wenn Gott in der Stille der Ewigkeit wohnt, ist das Streben nach Stille mehr als der Wunsch nach Frieden und Stille. Das Streben nach Stille ist eigentlich eine Suche nach der Vertiefung unserer mystischen Beziehung zu Gott. Es geht darum, nach dem „Ich bin“ des Exodus zu suchen, das Moses am Horeb fand, mit der gleichen Neugier, die ihn überhaupt dazu veranlasste, sich dem brennenden Dornbusch zu nähern.

Dies ist übrigens der Grund, warum dieses erste Prinzip so bedeutsam ist – Gott ist das „Ich bin“ – alles, was erschaffen wurde, ebenso wie alles, was nicht erschaffen wurde – ohne die Schöpfung können wir Ihn nicht in der Leere der Stille finden. Gott verkörpert dann die Stille in dem Maße, in dem seine Universalität die Schöpfung selbst allumfassend ist. Wenn der erzeugte Lärm aufhört, bleibt Stille. Er ist. Und deshalb stellt sich Gott uns durch die Stille zur Verfügung, wenn wir in diese Stille eintreten.

### Gebetsvolle Stille

Oberflächlich betrachtet stehen wir vor einem Rätsel: Wir suchen Gott in der Stille, und natürlich suchen wir Gott durch das Gebet, aber unsere primäre Kommunikationsmethode ist solide. Wie können wir also authentisch und still beten?

Wir gehen vielleicht sofort zu Meditation und Lectio Divina über, aber diese werden, obwohl sie im Stillen praktiziert werden, ein Mantra bzw. einen Text erfordern, obwohl beide oft in die Stille führen und sehr wertvolle Übungen sind (das muss ich hier nicht sagen). Einige spirituelle Lehrer sprechen von der Gefahr, einfach still zu sitzen und keinen Schwerpunkt zu haben. Was sollen wir also tun?

Eine Antwort auf unsere Frage finden wir in der Praxis der Gebetsvorbereitung. Denk einen Moment darüber nach, was passiert, wenn jemand sagt: „Lasst uns beten“. Unser Wesen springt zur Tat! Wir nehmen fast augenblicklich eine andere Haltung ein, wir klären unseren Geist von Gedanken und erwarten das kommende Gebet, während unsere Seelen aufmerksam zuhören. Was passiert nun, wenn ich die Pause in die Länge ziehe?

Lass uns beten.

Wir bleiben aufmerksam: Zuhören, suchen, erwarten, dass Worte kommen.

Wenn die Pause jedoch unerwartet kommt und zu lange dauert, verlieren wir das Interesse – unsere Gedanken beginnen abzuschweifen. Wir werden abgelenkt und machen uns Sorgen. Aber wenn wir uns stattdessen in diesem Moment dafür entscheiden, das Zeichen des Kreuzes zu machen – eine stille Handlung, die tausend Gebete spricht – finden wir uns wieder in unserer Mitte und nutzen diese Gebetsgeste als Sprungbrett, um in der Stille nach Gott zu suchen.

So könnte unsere Praxis der betenden Stille beginnen.

Lasst uns in der nächsten Zeit intensiv nach Gott im Schweigen suchen. Es kann nützlich sein, ein Wort oder ein Bild zu haben, das dabei hilft, unsere Aufmerksamkeit auf das 'Ich bin' zu lenken. Aber das Wesentliche, das Ziel unseres Schweigens besteht darin, danach zu streben, uns der Gegenwart Gottes bewusst zu werden und ihm präsent zu sein in unserer Praxis der Stille.

Paradoxerweise ist dies die einfachste, aber auch schwierigste Sache. Warum? Ablenkungen. Kognitive und umweltbedingte Ablenkungen tauchen auf und oft meditieren wir stillschweigend über unsere Einkaufsliste, unsere To-Do-Liste, eben alles andere als das Göttliche! Jeder, der eine Art von stillem Gebet geübt hat, weiss was ich meine.

Unser sehr geliebter, der verstorbene und großartige Pater Thomas Keating, hat uns das Centering Prayer gelehrt, das im Wesentlichen eine Form des vorbereitenden Gebets zur Kontemplation ist. Er **erklärt die Einfachheit des Centering prayers**: der Präsenz und dem Handeln Gottes zustimmen und sich dem Geist hingeben, der wiederum unser Gebet inspiriert und auf uns antwortet. In diesem stillen Tanz der Willenskräfte: unseres eigenen Willens zu beten und des Willens des Geistes zu handeln, begegnen wir Gott. Diese Begegnung, die zum Aufbau einer stärkeren Beziehung zu Gott führt, ist der Zweck der Praxis der betenden Stille.

Der Prozess ist jedoch nicht immer komfortabel. In der **glückseligen Stille**, die wir so sehr gesucht haben, begegnen wir Turbulenzen aus unserem Unterbewusstsein, während Gott zu unserer Seele spricht und uns auffordert, uns seiner zunehmenden Präsenz und seinem Wirken in unserem Leben hinzugeben. *Conversatio Morum*...niemand hat gesagt, dass es einfach sein würde!

Ich denke, das ist der Grund, warum wir Menschen so viele Ablenkungen schaffen, um unsere Zeit ohne Stille zu verbringen, und warum es so viel Widerstand gegen das Schweigen gibt. In der Stille begegnen wir Gott, und er beginnt in uns zu wirken, und nicht immer gefällt uns, was er uns zu sagen hat! Manchmal ist es einfacher, diese *Conversatio* ganz zu vermeiden.

„Wahre Liebe, durch Stille kann nur einer hören“

Rumi, Dichter des 13. Jahrhunderts.

Der Segen ist groß, wenn wir nach Stille streben. Und das sollten wir auch. Ich empfehle diese Praxis, jeden Tag eine Zeit lang in Stille vor Gott präsent zu sein, vielleicht als erweiterte Vorbereitung für Ihre Lectio Divina und Meditation. Vielleicht eine Fortsetzung davon. Vielleicht beides.

Das Wichtigste ist, es einfach zu halten: Lasst es ganz natürlich geschehen, sucht schweigend auf dem Weg zur Arbeit, wenn Du die Flasche am Wasserhahn auffüllst, wenn Du im Stau stehst, wenn Du im Gespräch eine Pause einlegst. Finde Deine Inseln der Stille und ignoriere sie nicht – setze die Suche nach Gott fort und klammere Dich in der Stille an Ihn und erbitte seinen Segen.

Sprecht vor der Messe mit Gott.

Hört während der Messe Gott zu.

Redet nach der Messe miteinander.

Es ist ein wunderbarer Segen, wenn wir diese Praxis in die Liturgie der Eucharistie übertragen. Vielleicht kennt Ihr diese Anweisung – sie wird oft Erstkommunionkandidaten gesagt, und ich sehe sie oft an der Tür einiger Kirchen bei mir in England, um zu versuchen, die ständig schwankende Aufmerksamkeit der Menschen beim Betreten des Gebäudes zu leiten.

Was diese Anweisung nicht klarstellt, ist, dass das „Mit Gott reden“ im Stillen geschehen kann, da Gott die Gedanken und Absichten des Herzens kennt. Zumindest fünfzehn Minuten vor Beginn der Messe empfehle ich die Praxis des Schweigens, in der Kirche, vor der mystischen Gegenwart Gottes im Allerheiligsten Sakrament, beim Aufenthalt im Tabernakel und überall dort. Oft reicht schon die stille Gegenwart Gottes vor Beginn der Messe aus. Dies erfordert, dass Ihr von dem Moment an, in dem Ihr die Kirche betretet, schweigt und diese Praxis über alles andere stellt. Wegen der anderen Menschen ist es am schwierigsten, besonders wenn sie sich unterhalten wollen – aber es gibt wirklich nur sehr wenige Dinge, die wichtig genug sind, um vor Beginn der Messe besprochen zu werden, und die nicht danach wieder aufgenommen werden können.

Diese Praxis führt in Kombination mit dem aktiven Hören auf Gott während der Messe zu einer *intensiveren Erfahrung der Einheit* [mit Gott], die die heilige Teresa von Avila beschreibt.

Und das Wunderbare ist, dass Sie dies immer dann praktizieren können, wenn Sie eine Kirche betreten, nicht nur zur Messe. Und die Begegnung mit der Stille wird jedes Mal anders sein – genau wie John Cages Interpretation von 4:33, die Sie im Film gesehen haben. Das war aufgrund des Veranstaltungsortes und des Publikums jedes Mal anders. Wenn Gott das stille Orchester dirigiert, bleibt die Stabilität in Ihm dieselbe, egal wo wir sind, aber die Erfahrung ändert sich.

Während die Liturgie weitergeht, müssen drei Inseln der Stille gewahrt werden:

1. **Beim Eröffnungsgebet** , nachdem der Priester „Lasst uns beten“ angewiesen hat und bevor er das Eröffnungsgebet spricht . Übergeordnet heißt es: „Es wird Stille gehalten“ . So sammeln wir uns und werden uns seiner Gegenwart bewusst, stellen uns vor ihn und haben die Fülle seiner Barmherzigkeit in der Absolution empfangen. Schweigend.
2. **Nach dem Großen Amen**, vor dem Vaterunser.  
Nun lagen die geweihte Hostie und das kostbare Blut vor uns auf dem Altar. Übergeordnet heißt es: „Es wird geschwiegen“ . Und das zu Recht – welchen besseren Weg gibt es, sie anzubeten und uns darauf vorzubereiten, sie zu empfangen, als Gott in der Stille willkommen zu heißen und Ihm Raum zu geben.
3. **Nachdem wir die Kommunion empfangen haben**, vor dem Gebet nach der Kommunion.  
Jetzt sind wir zum Gefäß geworden, das die heiligen Elemente in sich trägt. Dies ist nicht der beste Moment, um darüber zu sprechen, wer nach der Messe den Wasserkocher aufsetzt! Entspannen Sie sich lieber bei Gott und bewundern Sie ihn im Stillen, während er Sie von innen heraus heilt und nährt!

Nun bin ich mir bewusst, dass ich hier drei Empfehlungen ausgesprochen habe, die größtenteils außerhalb unsere Kontrolle liegen, vor allem wenn der Priester vorausleitet... In aller Demut spreche ich den hier anwesenden Priestern und Geistlichen diese Empfehlungen aus, nachdem ich selbst über diese Rubriken nachgedacht habe. Meine Überlegungen entstanden als Reaktion auf das Buch „**The Power of Silence**“ von Kardinal Robert Sarah. Es ist ein recht konservativer Text, und das überrascht uns nicht! Unabhängig von unserem theologischen Standpunkt gibt es jedoch einige Schlüsselbotschaften, über die es sich lohnt, nachzudenken, insbesondere wenn es um die Liturgie und die Stille geht.

### Weiterführende Literatur

Ich kann das Buch von Kardinal Sarah jedem hier empfehlen. Es gibt unzählige Texte, ich kann aber auch empfehlen:

- Pater Thomas Keating: „Intimität mit Gott“.
- Marie-Aimée de Jésus: „Die zwölf Grade des Schweigens“.
- Rowan Williams: „Stille und Honigkuchen“.
- George Prochnik: „Auf der Suche nach Stille“.
- Sara Maitland: „Ein Buch der Stille“.
- Abtprimas emeritiert Notker Wolf: „Nehmen Sie sich Zeit für sich selbst: Es ist Ihre Zeit.“

Unser Intellekt möchte immer mehr lernen – aber manchmal hindert uns das daran, einfach etwas zu tun, insbesondere in der praktischen Theologie. Deshalb ermutige ich diese stillen Praktiken, abgesehen von zu viel Lektüre, und bete, dass der Segen des Himmels über uns kommt.

\*\*\*