

MARGOT KÄßMANN

*Stärkende*  
**STILLE**

Mit Fotografien von Andreas Helm

**HERDER** 

FREIBURG · BASEL · WIEN

# VORWORT

»Durch Stillesein und Vertrauen würdet ihr stark sein«, heißt es beim Propheten Jesaja (30,15).

Das ist ein interessanter Aspekt, finde ich. Stille kann ja Angst machen, Schockstarre auslösen. Und es ist schwer, in einer so lauten, umtriebigen Welt Stille zu finden. Da ist die eigene Unruhe, die ständige mediale Bespaßung, die Kommunikation über Handy, Notebook, Internet.

Manchmal ist Stille aber notwendig, um nachzudenken, Lösungen zu finden oder um sich selbst nicht zu verlieren. Viele Menschen suchen heute Klöster auf, weil sie Stille suchen.

In der Zeit der Coronakrise wurde es manchen allzu still. Sie haben Einsamkeit empfunden in der erzwungenen Abschottung, durch das Gebot, direkte Kontakte zu meiden.

Auch an das Stillen musste ich denken. Als ich eine meiner Töchter einmal mitten im Familienchaos stillte, sagte meine Mutter: »Stillzeit ist stille Zeit!« Erst habe ich mich geärgert und das als Vorwurf empfunden. Aber ich habe mir ihren Zwischenruf zu Herzen genommen und ab da versucht, aus der Zeit des Stillens wirklich eine stille, bewusste Zeit mit dem Kind zu gestalten. Eine schöne, intensive Erfahrung, ich bin heute noch dankbar für den Rat.

Gern bin ich auf die Anregung des Verlages Herder eingegangen, ein Buch zu diesem Thema zu gestalten. Und ich habe vorgeschlagen, dass es dazu auch »stille« Fotos gibt, in schwarz-weiß gehalten. In letzter Zeit hatte ich oft den Eindruck, solche Bilder bringen mehr Ruhe in den eigenen Blick. Ich wünsche mir sehr, dass dieser Band Leserinnen und Leser ermutigt, zur Ruhe zu kommen, eigenes Nachdenken anregt, vielleicht auch etwas von der himmlischen Stille zeigt, nach der wir uns sehnen.

Ich danke Elke Rutzenhöfer für die Idee zu diesem Buch und das Lektorat. Und ich hatte große Freude daran, gemeinsam mit Andreas Helm nach zu den Texten passenden Fotos oder auch Motiven zu suchen. Dem Verlag Herder danke ich für die Gestaltung.

Margot Käßmann  
April 2020

# INHALTSVERZEICHNIS

06	Stille hören
14	Stille werden in mir
19	Die Stille des Heiligen Raumes
25	Erwartungsvoll angespannte Stille
31	Stille Liebe
36	Konzentrierte Stille
44	Stille beim Pilgern
48	Ersehnte Stille
56	Stille der Betroffenheit
60	Klärende Stille
67	Schock-Stille
72	Heilsame Stille
79	Stille Menschen
86	Still-Leben
90	Einsame Stille
97	Rückzug in die Stille
102	Stillstand
109	Stille der Nacht
116	Stille im Zentrum des Orkans
120	Musikalische Stille
127	Stille aushalten
132	Stille, die weh tut
138	Tröstende Stille
142	Stille nach vollbrachtem Tagwerk
147	Letzte Stille

STILLE  
*hören*





Als ich mit meiner Tochter einmal Urlaub in einem kleinen Häuschen an der Elbe machte, sagte sie irgendwann überrascht: »Mama, hörst du, wie still das hier ist?« Eigentlich ein lustiger Gegensatz: Stille hören. Und doch habe ich es ganz ähnlich empfunden. Wir wohnten damals ziemlich zentral in Hannover über der Bischofskanzlei. Es war immer etwas los, sowohl im Haus, in dem neben der großen eigenen Familie über uns mein Referent mit seiner Familie lebte und unter uns die Büro- und Sitzungsräume frequentiert wurden. Da waren Stimmen, manchmal Gepolter, die Klingel der Haustür und das Klingeln des Telefons. Und draußen bildeten Autos und Menschen, das normale Leben der Stadt, eine Geräuschkulisse, die du irgendwann gar nicht mehr wahrnimmst.

Dort an der Elbe gab es: nichts. Keine Autos, keine Nachbarn. Und wir begannen, wirklich in die Stille zu hören. Das Ohr wird auf eine ganz neue Weise aufmerksam. Da raschelt vielleicht das Schilf. Direkt am Fluss kannst du das

Wasser fließen oder den Storch fliegen hören – wenn du ganz genau hinhörst. Aber dafür musst du selbst still werden! Stille ist nicht absolute Geräuschlosigkeit. Ein Kanon von Michael Hermes besteht nur aus drei Zeilen:

SCHWEIGE UND HÖRE,  
NEIGE DEINES HERZENS OHR,  
SUCHE DEN FRIEDEN.

Ich habe erlebt, wie bei der stetigen Wiederholung des Textes zu einer alten englischen Melodie Ruhe entsteht. Wir lassen dabei los, weil wir aufhören, viel herumzudenken, sondern uns einlassen auf den Rhythmus. Und eben in diesem Schweigen ganz anderes hören. Damals an der Elbe den Fluss und die Störche, deren Töne wir vorher gar nicht wahrgenommen hatten. Und bei diesem Singen vielleicht wirklich unser Herz, das wir oft ignorieren. Auf jeden Fall kann Stille helfen, Frieden zu finden.







Und so vollendete Gott am  
siebenten Tage seine Werke,  
die er machte, und ruhte  
am siebenten Tage  
von allen seinen Werken,  
die er gemacht hatte.

1. Mose 2,2-3



... (text continues) ...

... (text continues) ...



# STILLE

*werden in mir*

In der christlichen Tradition ist die innere Stille Teil der Spiritualität. Innerlich still zu werden, um alle Ablenkung einmal auszublenden und ganz zu mir zu kommen, mich mit den existentiellen Fragen des Lebens zu befassen, ist eine gute Übung. Solches Schweigen meint nicht Feigheit oder Angst, sondern Meditation. Ich horche in mich hinein, um herauszufinden, was mich bewegt. Oder ich schweige, um Konzentration zu finden.

Bei mir selbst kenne ich ein Denken, Rennen, Tun, eine Geschäftigkeit, die mich völlig in Beschlag nimmt. Das macht mich oft glücklich, es ist schön, das alles zu können und zu dürfen. Aber es kommt immer wieder ein Punkt, an dem mir deutlich wird: Du musst dringend zur Ruhe kommen. Du weißt ja gar nicht mehr, wohin du rennst, warum du etwas tust, womit du derart beschäftigt bist.

Stille braucht durchaus Übung. Du musst es wollen. Du kannst es lernen. Und danach wirst du dich besser fühlen. Diesen letzten Gedanken brauche ich wie beim Fasten oder auch beim Joggen: Erst einmal mag ich eigentlich nicht. Warum sollte ich das tun? Aber ich weiß aus Erfahrung, dass es mir gut tut, mich bestärkt, ich mich rückblickend daran freue oder vielleicht auch Glückshormone ausschütte.

Allerdings muss ich auch in einer Situation sein, in der ich diese innere Stille aushalte. Es gibt Zeiten der Belastung, der Sorgen und Ängste, in der wir dazu nicht die Kraft haben. Das dürfen wir uns zugestehen, gnädig sein mit uns selbst! Aber wenn es uns gut geht, wir innerlich frei sind, dann dürfen wir wissen, wie gut es tut, innerlich still zu werden. Ja, auf unseres Herzens Ohr zu hören. Weil wir ahnen, so werden wir Frieden finden in unserer Seele.





Schweige und höre.  
Neige deines Herzens Ohr.  
Suche den Frieden.

Michael Hermes OSB (1979)  
nach der Benediktsregel

