

Stille bewegt

Der Stille leise die Hand hinhalten

von Reto Bühler

„Wäre ich Arzt und man würde mich fragen, was empfiehlst du?, ich würde sagen: Schaffe Stille!“, Die Worte des Philosophen Sören Kierkegaard (gestorben 1855) scheinen in die heutige Zeit zu sprechen.

Entschleunigung als Heilmittel ist bis heute in der Schulmedizin noch nicht bekannt, im Tourismus ist sie aber längst entdeckt, wird rege verkauft. Auch das Burnout-Phänomen zwingt zunehmend der Verlangsamung Aufmerksamkeit zu schenken. In spirituellen Kreisen gehört sie seit Jahrtausenden zu einem inneren Lernweg. Hat die Erlebnispädagogik die Stille schon entdeckt?

Das Lassalle-Haus

Seit vier Jahren wohnen, leben und arbeiten meine Frau, Noa Zenger, und ich im Lassalle-Haus, einem spirituellen Bildungshaus mit interreligiöser Ausrichtung, oberhalb vom Zugersee in der Schweiz. Am Eingang in die wunderbare Parkanlage mit dem alten Baumbestand aus der Zeit, als hier in Bad Schönbrunn ein Kurhaus mit Heilbädern Touristen aus ganz Europa anlockte, begrüßen einem die Worte «Stille bewegt». Seit bald hundert Jahren wird an diesem Ort die Stille gepflegt. Begonnen haben die Jesuiten hier mit den Exerzitien, den spirituellen Übungen ihres Ordensgründers, Ignatius von Loyola. Bekannt über die Landesgrenzen hinaus wurde das Lassalle-Haus aber erst durch das Praktizieren von Zen, einer buddhistischen Meditationstechnik. Der Jesuit Hugo Enomiya-Lassalle wurde als Missionar nach Japan gesandt. Auf seiner eigenen Gottessuche entdeckte er den Zen, brachte ihn als einer der Ersten nach Westeuropa und stiess anfangs noch auf grossen Widerstand. Heute wissen wir, dass sich dies bald änderte. Viele Menschen kommen ins Lassalle-Haus, um in der Stille aufzutanken, neue Kraft zu schöpfen, sich zu stärken für ihre Aufgaben im Alltag. Die Jesuiten verbinden in ihrer Spiritualität die Vita contemplativa (das beschauliche Leben) mit der Vita activa (dem aktiven, tätigen Leben). Der Rückzug, die Meditation soll hin zu Verantwortungsübernahme und dem Einwirken in Gesellschaft und Umwelt führen. In der Stille soll verantwortungsvolles Handeln geboren werden.

Sitzen und Gehen

Als selbständiger Erlebnispädagoge arbeite ich vorwiegend als Lehrtrainer bei planoalto, einem eigenständigen erlebnispädagogischen Bildungsinstitut in der Ostschweiz. Im Lassalle-Haus versuche ich als Erlebnispädagoge Sitzen und Gehen zu verbinden. Die hier gepflegten spirituellen Lernwege, die erwähnten Exerzitien, die Kontemplation und Zen werden vorwiegend sitzend praktiziert. Viele Menschen sitzen in ihrem beruflichen Alltag. Mir ist es ein Anliegen, dass sie in ihrer Freizeit, bzw. ihren Ferien, in ihrer spirituellen Praxis im wahrsten Sinne des Wortes unterwegs und somit in Bewegung sein können. So leite ich seit 2011 ein Pilgerprojekt bei dem wir zu Fuss nach Jerusalem unterwegs sind. Jeden Sommer gehen wir eine Etappe von zehn Tagen. Dieses Jahr haben wir die Grenze zu Bulgarien überschritten; übrigens, ein wunderbares, touristisch noch wenig erschlossenes Land. Bei diesem Unterwegssein gehen wir den ganzen Morgen im Schweigen. Spätestens nach drei Tagen wird das zur natürlichen Selbstverständlichkeit. Obwohl ich das Pilgern als spirituell niederschwelliges Angebot bezeichnen würde, habe ich über die Jahre zunehmend die Erfahrung gemacht, dass sich in den Menschen sehr viel bewegt. Vielleicht ist es gerade dieses stille fokussierte Unterwegssein, welches innerlich bewegt.

Weiter bieten meine Frau und ich Schweigewochen an, in welchen wir Tageswanderungen in der näheren Umgebung des Lassalle-Haus unternehmen. Morgens und



Foto: Stefan Held

Abends meditieren wir auf dem Kissen jeweils eine halbe Stunde ... oder stehen schweigend ums Feuer. Das Programm ist überaus schlicht. Zunehmend vertrauen wir in das Wirken dieses einfachen Settings. Diese Kargheit hat etwas unglaublich Fruchtbringendes. Das Angebot nennen wir «Kontemplation zu Fuss». Viele Menschen kommen ohne Schweigerfahrung und erleben diese Zeiten als sehr vielschichtig. Die Worte von Dietrich Bonhoeffer, dem deutschen Theologen, erklären für mich die Wirkkraft solcher Wochen einleuchtend: „Es liegt im Stillesein eine wunderbare Macht der Klärung, der Reinigung, der Sammlung auf das Wesentliche.“

Zeit haben

Wir können den Begriff «Stille» einmal mit „Zeit haben“ ersetzen. Zeit haben zu essen, Zeit haben zu schlafen, Zeit haben in sich hinein zu hören, Zeit haben mit seinen eigenen Erfahrungen, dem eigenen Erleben zur Ruhe zu kommen. Klärung und Reinigung empfinde ich passende Begriffe für den Prozess, welcher sich dabei einstellen kann.

Bezüglich dem ganz bewussten in Beziehung treten mit sich selbst und der Umwelt spricht der Soziologe Hartmut Rosa von Resonanzfähigkeit. Er bezeichnet es als die Kompetenz in Verbindung zu gehen, Kontakt aufzunehmen und sich berühren zu lassen. Im Modus des Abarbeitens von To-do-Listen bleibt diese Qualität oft aus. Wir stressen durch das Leben, von Termin



Foto: Stefan Held



zu Termin; auch in unserer Freizeit. Dabei lassen wir uns nicht mehr auf das Leben ein; auf uns selbst. Entschleunigung ist dabei nur das Transportmittel hin zum eigentlichen Ort des Geschehens. Die Verlangsamung oder auch die äusserliche Stille kann helfen, innerlich zur Ruhe zu kommen. Räume und Zeiten, die unverzweckt sind, keinem bestimmten Ziel dienen, sehe ich als Voraussetzung um innerlich still zu werden. Eine Stille-Erfahrung kommt aber nicht einfach durch Nicht-reden. Es braucht die aktive Entscheidung zum Schweigen. Eine schweigende Gruppe kann helfen Stille intensiver wahrzunehmen. Das Weglassen vom Miteinander-sprechen hilft in eine Sammlung zu kommen.

Natur – Ort der Stille

Es ist für mich keine Frage, dass Stille im Sinne eines Ausgleichs heute einem ganz allgemeinen Bedürfnis entspricht. – Schöpft die Erlebnispädagogik ihren Zugang zur Stille bereits aus? Sie sollte uns doch vertrauter sein als vielen anderen. Die Natur scheint mir einer der besten Orte um mit ihr in Kontakt zu kommen. Eine Antwort auf diese Frage ist sicherlich diese, dass das Aufsuchen der Stille Zeit braucht; also auch Geduld. Zu schnell verscheuchen wir sie mit Programm und Aktion. Wollen wir ihr wirklich begegnen? Sind wir bereit sie auszuhalten? Halten wir dabei auch die Unruhe der Menschen aus? Haben wir das Vertrauen, dass in ihr etwas wachsen kann, sie uns bewegen kann?

Die Stille pflegen

Ein Mensch, der andere in die Stille begleiten möchte, muss selbst die Stille pflegen. Er muss die Stille im eigenen Leben kultivieren und sie muss ihm selbst eine Quelle der Kraft sein. Er muss sich von ihr bewegen lassen.

Stille ist nichts für Kontrollfreaks und Programmfanatiker. Man kann sie nicht organisieren. Vielmehr kann man sich für sie öffnen. Hilde Domin beschreibt es vortrefflich:

» *Nicht müde werden
sondern dem Wunder
leise
wie einem Vogel
die Hand hinhalten.* «

So kann sie nach Otto Scharmer für einem persönlich zu einem inneren Ort werden, aus dem wir handeln; einer Quelle, woraus wir schöpfen können. Niklaus Brantschen, Zen-Meister und langjähriger Direktor des Lassalle-Hauses pflegt zu sagen, dass jeder Ton aus der Stille kommt und wieder zu ihr zurückkehrt. Gute Musik braucht viel Fingerspitzengefühl, der Umgang mit Stille ebenso.

Autor

Reto Bühler, Lehrtrainer bei planoalto (www.planoalto.ch), Kursleiter im Lassalle-Haus (www.lassalle-haus.org), selbstständig Kontakt: mail@retobuehler.ch; www.retobuehler.ch



Den Ton angeben

Meine erlebnispädagogischen Programme wurden in den letzten Jahren immer schlanker, reduzieren sich zunehmend aufs Kochen und Essen, Übernachten und natürlich ums Feuer sitzen. Ich lerne der Wirkkraft der Natur, der Stille in ihr zu vertrauen. Dabei ist es in unseren Kursen keineswegs still, aber das Programm gibt nicht mehr den Ton an.

Literatur

- Bonhoeffer, D. (2006). *Gemeinsames Leben* (26. Auflage). München: Gütersloher.
- Domin, H. (2010). *Sämtliche Gedichte* (4. Auflage). Frankfurt am Main: S.Fischer.
- Rosa, H. (2019). *Resonanz* (1. Auflage). Berlin: Suhrkamp.
- Scharmer, O. (2019). *Essentials der Theorie U* (1. Auflage). Heidelberg: Carl-Auer.