

Öfter mal schweigen

In einer Art Gewissenserforschung stellt sich Kardinal Franz Hengsbach (+1991 in Essen) folgende Fragen: „Habe ich ohne wichtigen Grund zu einer Sitzung eingeladen? Habe ich ohne wichtigen Grund durch eine Wortmeldung eine Sitzung verlängert?“ Schließlich endet der Kardinal mit der Bitte: „Lieber Gott, hilf mir, mein großes Maul zu halten, bis ich weiß worüber ich rede.“ Was der Kardinal hier recht provokant und teilweise mit derben Worten als eine Art Selbsterkenntnis formuliert, kennen wir wohl auch aus eigener Erfahrung. Das Reden geschieht oft schneller als das Denken und oft reden wir um des Redens willen. Ein altbekanntes Sprichwort besagt: „Reden ist Silber, Schweigen ist Gold.“

Ich nahm in den letzten Jahren zweimal je eine Woche an so genannten Schweigeexerzitien teil. Eine Woche gar nichts reden ist schon eine Herausforderung. Beide Male waren aber für mich intensive und wertvolle Erfahrungen. Natürlich ist es erstmal gar nicht so einfach, längere Zeit nicht zu reden, nicht zu telefonieren, kein Radio, Fernsehen oder Internet zu nutzen. Es ist eine Herausforderung sich nicht ablenken zu lassen, sondern ganz auf das zu schauen und zu hören, was gerade da ist, vor allem seine innere Stimme. Schwierig mit dem Schweigen ist es besonders dann, wenn man die Schweigeexerzitien zusammen mit anderen in einer Gruppe absolviert. Dem anderen z. B. beim Mittagessen ohne Worte zu signalisieren, er möge einem doch bitte das Salz und den Pfeffer reichen, ist schon eine spannende Angelegenheit. Ich habe dabei die Erfahrung gemacht, dass man aufmerksamer wird, die Menschen und Dinge genauer wahrnimmt. Vieles wofür wir in der Hektik des Alltags blind geworden sind, wird uns wieder bewusster.

Viele spirituelle Lehrer wussten, dass Gott in der Stille zu ihnen spricht. Anselm Grün sagt: „Stille bedeutet nicht nur die Abwesenheit von Lärm, sondern ist eine Grundhaltung. Wir können uns selbst, andere und Gott bewusster wahrnehmen.“ Vielleicht lohnt es sich auch für sie, öfters mal dem Schweigen und der Stille mehr Bedeutung zu schenken. Zeit zum Innehalten und Verweilen, täglich Momente der Stille im Alltag genießen, das wünsche ich Ihnen.