

# DER DUFT DER STILLE

## Wie Gemeinschaft uns in die Stille begleiten kann

### Einkehr – leichter gesagt als getan

In unserem Kulturkreis sind der Winter und das Jahresende die Zeit für Rückzug und innere Einkehr. Für viele von uns ist es jedoch gar nicht so einfach bis hin zu unmöglich, unvermittelt aus dem betriebsamen Alltag auszusteigen und still zu werden. Gelegentliche Oasen mit Tee, Kerze und ruhiger Musik oder auch zehn Minuten Meditation sind hilfreich, um den Herausforderungen unseres täglichen Lebens mit mehr Ruhe zu begegnen oder Augenmaß im Weihnachtstrubel zu behalten. So schaffen wir es, unseren Alltag besser zu bewältigen – aber oft eher im Sinne von Schadensbegrenzung. Gefühle von Unzulänglichkeit und Unzufriedenheit, problematische Beziehungen und immer wieder kehrende Schwierigkeiten werden so nicht aufgelöst. Unsere gängigen Strategien (Ablenkung durch Arbeit, Essen, Trinken, Sex etc.) führen uns nicht aus diesem Kreislauf, sondern weiter hinein. Im Grunde sehnen wir uns nach einem anderen Lebensgefühl, nach der Verbundenheit mit uns selbst und mit anderen – nach Aufhebung der Isolation. Und im Grunde wissen wir, dass es hilfreich ist, still zu werden, um diesem Lebensgefühl näher zu kommen.

### Äußere und innere Stille

Äußere Stille, also die Abwesenheit von Lärm und starken Ablenkungen, kann eine günstige Voraussetzung für innere Stille sein – muss es aber nicht. Denn wenn der äußere Lärm verstummt, wird der innere Lärm umso lauter: Das zwanghafte, automatische Denken ist der Gegenspieler der Stille. Das Pendant zur äußeren Stille ist die innere Stille jenseits der Gedanken. Mit innerer Stille ist also die Stille oder zumindest die Beruhigung der Gedanken gemeint.

### Die Dämonen der Stille

Wir sehnen uns nach der Stille, und gleichzeitig tun wir alles, um sie zu vermeiden. Warum? Wir haben Angst vor den Dämonen der Stille, etwa vor unseren Schatten oder vor der Erfahrung der Leere. Das unwillkürliche Geplapper der Gedanken ist ein hervorragender Schutz vor diesem Unbekannten.

Wie können wir diese Gier der Gedanken beruhigen? Bei allem, was uns im Weg zu sein scheint, geht es letztlich darum, diesen Hindernissen zu begegnen, sie anzuerkennen, ohne ihnen jedoch Energie zu geben und darin hängen zu bleiben.

## Helfer auf dem Weg in die Stille

Ich persönlich bin immer interessiert am Einfachen und wenn man so will, am Weg des geringsten Widerstands. In diesem Sinne gibt es auf dem Weg in die Stille vielfältige Techniken und Helfer: vor allem eine gleichförmige und ritualisierte Beschäftigung, etwa mit Singen oder mit Bewegungsabläufen, erlaubt es uns, dem Geplapper der Gedanken unsere Aufmerksamkeit zu entziehen. Nicht umsonst sind Gesang und Tanz zentrale Bestandteile in den Ritualen vieler religiöser Kulturen. Dabei geht es nicht um den individuellen künstlerischen Ausdruck – also nicht darum, etwas besonders gut oder originell zu machen. Vielmehr geht es um die Erfahrung, dass in der Gleichförmigkeit etwa eines Mantras oder eines schlichten Kreistanzes die Grenzen meines Ichs, wie ich sie im Alltagsbewusstsein wahrnehme, sich auflösen und „ich“ mich als Teil eines Größeren fühle. Jeder kennt solche mystischen Erlebnisse und Einheitserfahrungen – sei es in einem klassischen Konzert, in der körperlichen Vereinigung oder im Orgasmus, sei es in einem inbrünstigen Gebet.

## Zwei Aspekte von Gemeinschaft

Einheitserfahrungen sind Geschenke – wir können sie nicht erzwingen oder erkaufen. Wir können aber günstige Bedingungen schaffen. Für viele Menschen ist eine wichtige Voraussetzung ganz einfach Entspannung. Entspannung stellt sich leichter ein, wenn die Angst vor dem Alleinsein besänftigt ist. Eine vertrauensvolle und unterstützende Umgebung, die Aufmerksamkeit von anderen und für andere schafft Entspannung. So entsteht der Raum für das Erleben von etwas, das größer ist als wir – und das wiederum nimmt uns die Angst vor dem Unbekannten, das in der Stille eintritt.

Das Zusammensein mit anderen kann also beides sein: es kann uns ablenken von uns selbst und dadurch das Gefühl von Trennung vertiefen – oder es kann uns den Weg zur Abwesenheit von Isolation und somit zur Verbundenheit ebnen. Der Duft der Stille ist nicht reserviert für einsam Suchende – er kann auch gemeinsam genossen werden.