

Pierre Spoerri

Keine Zeit für stille Zeit?

illustriert von Margaret Gray

CAUX VERLAG LUZERN

© 1982 Caux Verlag-, Theater- und Film-AG, Luzern
Alle Rechte vorbehalten
Satz und Druck: Raeber AG, Luzern
Umschlag: Vreni Gaütschi
ISBN 3 85601 022 X
Printed in Switzerland

Inhalt

Warum überhaupt stille Zeit?	7
Nichts Neues und doch immer wieder neu	13
Die Praxis der stillen Zeit	25
Ziele und Perspektiven	33
Menschliche und allzumenschliche Beziehungen	41
Wachstum durch Stille	53
Erwartete und unerwartete Auswirkungen	65
Anmerkungen	75

Warum überhaupt stille Zeit?

Die Suche nach Dynamik und Orientierung aus der Stille heraus ist nicht eine Entdeckung unserer Zeit. Schon immer hat es Menschen gegeben, die versuchten, an die Stelle eines von Sachzwängen bestimmten Lebens ein von innen gesteuertes zu setzen.

Neu ist vielleicht, dass Worte wie Stille, Hören, Meditation u. a. geradezu Modeworte geworden und heute zweifellos «in» sind. Eine der grossen amerikanischen Computer-Gesellschaften stellt ihre ganze Propaganda unter das Thema: «Zuhören lohnt sich. Durch das Schliessen des Mundes öffnet sich der Sinn. Nie ist bis jetzt etwas Neues durch einen offenen Mund bis zum Verstand durchgedrungen. Das erklärt, warum Menschen, die dauernd reden, selten etwas Intelligentes zu sagen haben.»

Während vielleicht einige wenige durch solche oberflächliche Propaganda dazu gebracht werden, einen Versuch mit der Stille durchzuführen, kommen viele eher zu einem solchen Experiment durch handfeste Erfahrungen in ihrem täglichen Leben. Die folgenden Fragen sind keineswegs erfunden. Sie sind dem Autor gestellt worden oder haben sich ihm in den letzten Monaten selbst gestellt:

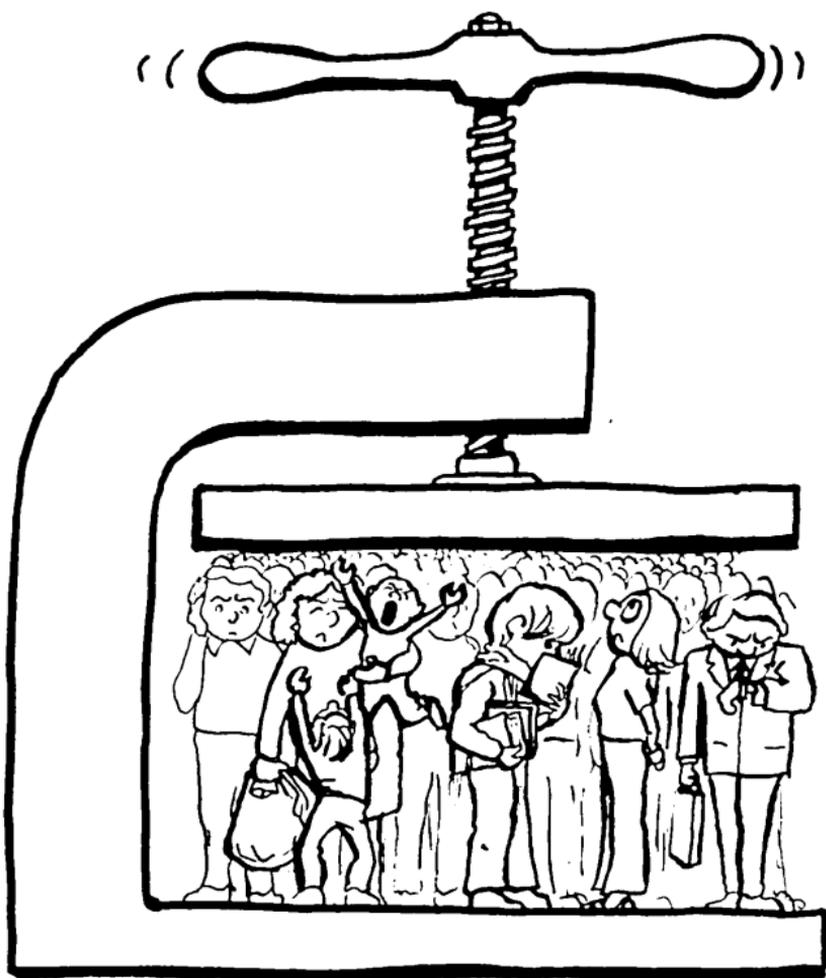
- Wie überwindet man die Leere im Alltag? Ein Abgeordneter sagt zu einem Freund in der Lobby des Bundestages in Bonn zwischen zwei Debatten: «Hin und wieder setze ich mich an einem solchen Tag an meinen Schreibtisch und versuche, nichts zu tun. Aber auch so komme ich aus meiner inneren Leere nicht heraus.»

- Wie erneuert man seine innere Substanz inmitten eines Lebens, das immer wieder fordert und wenig zurückgibt? Der frühere US-Aussenminister Henry Kissinger schreibt in seinen Memoiren, es sei eine Illusion, wenn man denke, dass man sich in einem hohen Amt immer wieder erneuere. «Im grossen und ganzen verbraucht man in einem hohen Amt intellektuelles (und sicher auch geistiges, der Autor) Kapital; man erwirbt es nicht. Die meisten hohen Beamten scheiden aus ihrem Amt mit den gleichen Vorstellungen und Einsichten aus, mit denen sie es übernommen haben; sie lernen Entscheidungen zu treffen, nicht aber welche Entscheidungen getroffen werden müssen.»¹

Der Verschleiss an Substanz scheint in der heutigen Industriegesellschaft noch grösser geworden zu sein als früher. Wer in einer europäischen Hauptstadt wohnt und die verantwortlichen Männer regelmässig aus der Nähe (oder am Bildschirm) sieht, kann diesen Verschleiss sogar innerhalb weniger Monate feststellen.

- Gibt es einfach keine Zeit mehr, sogar für das, was wir als wesentlich betrachten? Zeit ist ja an sich ein sehr relativer Wert. In den ersten Lebensjahren und auch oft im Ruhestand scheint zu viel Zeit zur Verfügung zu stehen. Die Jahre kriechen nur voran. Aber während der aktiven Jahre ist für vieles Wichtige einfach kein

Raum und keine Zeit da. Allerdings, wenn uns plötzlich viel Zeit geschenkt würde, hätten wir die Fähigkeit, diese richtig zu verwenden? Oder müssten wir uns auf den Staat verlassen, dass er uns entsprechende Vorschläge macht, etwa durch ein neues Ministerium wie das in Frankreich neu geschaffene «Ministerium für freie Zeit» (Ministère du Temps libre)?



Der im Jahre 1979 verstorbene Abgeordnete Adolf Scheu hatte in dieser Frage seine ganz eigenen Ideen, die auch in Bonn seinen Tageslauf prägten. Er schrieb kurz vor seinem Tod: «Ich habe keine Zeit - diesen Satz hören oder sagen wir oft. Aber dieser Satz stimmt nicht. Wir haben Zeit. Sehr viel sogar: an jedem Tag 24 Stunden oder 1440 Minuten. Die Frage ist nur, was wir aus dieser Zeit machen. Management-Seminare, Bücher über effektiveres Lesen, Angebote über zeitsparende Technologie wollen uns lehren, die Zeit besser einzuteilen und zu nutzen. Planen, Prioritäten und Selbstbeherrschung sind dabei wichtig.»

Scheu machte dann die Erfahrung, dass «Zeit mit Gott» Orientierung, Autorität und Gelassenheit mit sich bringt. Scharf formuliert schreibt er: «Zeit mit Gott bedeutet immer Zeitgewinn. Keine Zeit mit Gott bedeutet immer Zeitverlust.»²

Schliesslich gibt es noch zwei weitere tiefere Gründe, warum heute Menschen nach Stille und Orientierung suchen:

Jeder, der sich mit Fragen der Politik und des öffentlichen Lebens beschäftigt, entdeckt immer wieder, dass es schliesslich die Dinge *hinter* den Dingen sind, die die Entscheidung auslösen. Ob es um internationale Fragen geht wie die Spannungen im Mittleren Osten, im südlichen Afrika oder in Irland, oder um Fragen der Wirtschaft wie Inflation, Arbeitslosigkeit oder die Verteilung des Nationaleinkommens - immer steht hinter den Sachfragen der Mensch mit seinen Ängsten, seinen Hoffnungen oder seinem Hass. Wer die Dinge hinter den Dingen nicht zu verstehen und einzuberechnen

weiss, wird mit seinem Urteil und seiner Entscheidung immer daneben sein.

Endlich gibt es die Sehnsucht in jedem von uns, das tägliche Leben und Handeln in Einklang zu bringen mit dem, was wir zutiefst erreichen wollen. Paul Tournier schreibt in seinem Büchlein *Durchbruch zur Persönlichkeit*: «Eine völlige Übereinstimmung zwischen Aussen und Innen bleibt für uns auf dieser Welt eine Utopie. Paradoxerweise nähern wir uns ihr in dem gleichen Masse, in dem uns Tag für Tag ihre Entzweiung bewusst wird. So führt der Weg zur Selbsterkenntnis, wenn ich so sagen darf, von einem Unbehagen zum andern. Aber das langsame und tastende Vordringen ist viel fruchtbarer und lebendiger als eine lückenlose und abgeschlossene Selbsterkenntnis.»³

Es wäre sicher nicht richtig, viele Quellen und Persönlichkeiten heranzurufen, um sie über die Bedeutung der Stille sprechen zu lassen, ohne bereit zu sein, auch noch die persönliche Erfahrung hinzuzufügen. Für mich ist die tägliche Stille mit Gott zu einer Notwendigkeit geworden wie Nahrung, Luft und Wasser. Je intensiver der Tagesablauf ist, desto notwendiger die Stille, nicht nur um der Orientierung in einer verwirrten Welt oder um des besseren Programmablaufs willen, sondern auch um den Einklang mit dem Schöpfer zu finden. Ebenso wichtig ist die Abstimmung mit meiner Frau und mit den Menschen um mich herum.

Ich verdanke dieser Erfahrung der Stille auch die ganze Richtung, die mein Leben nach dem Studium genommen hat. In jedem entscheidenden Augenblick wurde mir das Geschenk der Gewissheit zuteil: der Ge-

wissheit, welcher von vielen möglichen und guten Wegen der richtige war. Oft führte dieser Weg um unerwartete Klippen herum oder durch erwartete Stürme hindurch.

Bei der Frage nach dem Warum der stillen Zeit kommt es nicht einmal so sehr darauf an, woher wir kommen und warum wir dieses Experiment wagen. Jeder kann seinen eigenen Grund dafür haben. Wichtig ist nur, dass wir es wagen.

Nichts Neues und doch immer wieder neu

Es gehört zur Natur des Menschen, dass er im Spannungsfeld von Aktion und Kontemplation, Stille und Lärm, Ruhen und Handeln leben muss.

Oft in der Geschichte schwang das Pendel mehr auf die eine, dann wieder mehr auf die andere Seite. In Zeiten des Umbruchs waren die Menschen immer offener für Besinnung und für Fragen nach dem Sinn des Lebens. Zeiten des materiellen Aufschwungs und des Reichtums dagegen bedeuteten oft ein geringeres Interesse für Stille und Neuorientierung.

Dabei gab es immer jene, die ihren Kompass und ihre Maßstäbe in einem Denksystem ohne Gott finden wollten, und andere, die sich die «innere Stimme» und das Gewissen ohne eine Verwurzelung im Übermenschlichen – in Gott – nicht vorstellen konnten.

Im Alten Testament spricht Gott zu vielen Menschen in sehr direkter Weise. «Rede, Herr, denn dein Diener hört... Der Herr sagte zu Samuel...»⁴ «Das Wort des Herrn erging an mich... Da sagte ich: Ach, mein Gott und Herr, ich kann doch nicht reden, ich bin ja noch so jung. Aber der Herr erwiderte mir: Sag nicht: Ich bin noch so jung. Wohin ich dich auch sende, dahin sollst du gehen, und was ich dir auftrage, das sollst du ver-

künden.»⁵ «Denn so spricht der Herr... Nur in Umkehr und Ruhe liegt eure Rettung, nur Stille und Vertrauen verleihen euch Kraft.»⁶ «Deine Ohren werden es hören, wenn er dir nachruft: Hier ist der Weg, auf ihm müsst ihr gehen, auch wenn ihr selbst rechts oder links gehen wolltet.»⁷

Dies sind nur einige typische Zitate, die den ungebrochenen Kontakt zwischen einem Menschen und seinem allmächtigen Gott darstellen. Möglich ist ein so natürliches direktes Gespräch zwischen dem Schöpfer und seinem Geschöpf sicher auch heute noch, wenn es auch nicht alltäglich ist. Was ein französischer Priester im letzten Jahrhundert sagte, dürfte auch für heute zutreffen: «Gott besucht uns oft, aber meistens sind wir nicht zu Hause.»⁸ Ohne Zweifel ist der moderne Mensch schwerhörig geworden.

Machen wir einen Sprung von der Zeit des Alten Testaments in die Zeit des Zerfalls des Römischen Reiches, eine Zeit, die oft mit der unseren verglichen wird. Und da erscheint eine ausserordentliche Persönlichkeit auf der Bildfläche: Benedikt von Nursia. Er wurde in ein Italien hineingeboren, das von der Völkerwanderung, von Hungersnöten, Erdbeben, Seuchen, Krieg und Sittenzerfall heimgesucht wurde. So schreibt Walter Nigg: «Hoffnungsloser konnte das Elend gar nicht mehr aussehen, jedenfalls sprach man vom Greisenalter der Welt.»⁹

Das erste Wort der Regel von Benedikt lautet: «Höre, mein Sohn, den Lehren des Meisters, und öffne das Ohr deines Herzens... Man möge doch das Murren unterlassen; das ist unsere allererste Mahnung.» Nigg

fügt hinzu: «Benedikt setzte an die Stelle des Murrens das Hinhorchen. Ihm kam es auf das Hören an. Er gebrauchte diesen Ausdruck noch und noch und schrieb sogar die ungewöhnlichen Worte: «Hören wir mit aufgeschreckten Ohren.»... der Psalmist dankt dem Schöpfer: «Ein hörend Ohr hast du mir gegeben.» Wir dagegen haben das äussere und innere Hören verlernt, weil uns die Stille und die Sammlung dazu fehlt.»¹⁰

Wenn hier immer wieder auf das Ohr hingewiesen wird, so ist dies ganz in der Tradition des alttestamentlichen und orientalischen Menschen. Für diesen bezeichnete das Ohr nicht nur einen Körperteil, sondern auch die Hörfähigkeit, den Hörsinn. «Der Mensch kann mit dem Ohr nicht nur hören, sondern zugleich das Gehörte prüfen.»¹¹

Auch Nigg geht auf Benedikts Definition des Ohres ein: «Es geht Benedikt nicht um das äussere Ohr. Das ist ihm zu wenig. Er will mehr und schrieb deshalb vom «Ohr des Herzens», vom inwendigen Menschen. Diese Aufforderung ist wirklich unzeitgemäss, denn in der Gegenwart droht alles im Lärm unterzugehen. Deshalb gelangen wir nur durch eine radikale Umkehr zum Hören mit dem Herzen.»¹²

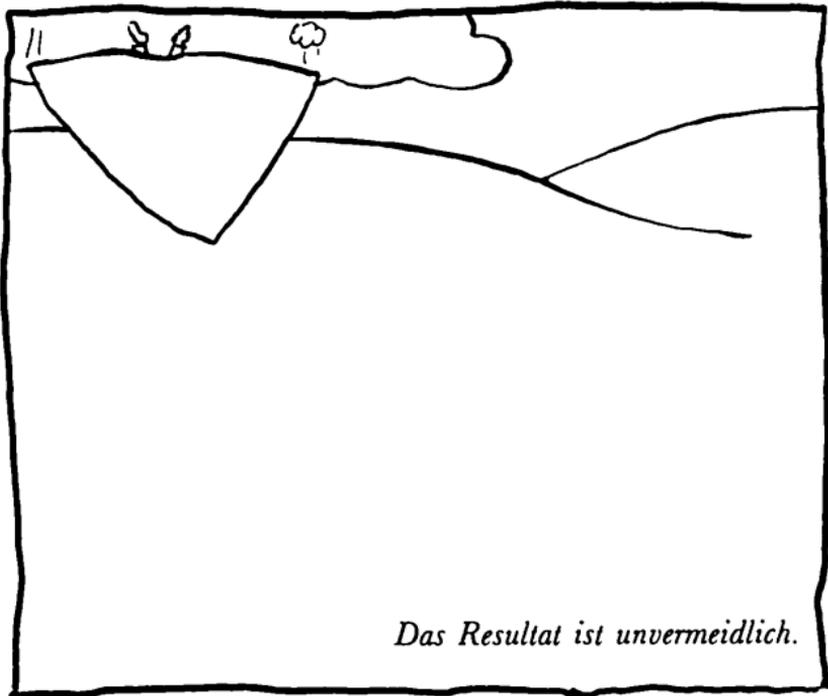
Das Ziel Benedikts war natürlich nicht Stille um der Stille willen oder Hören um der Rettung der einzelnen Seele willen. Sein Ziel - und die tatsächliche Frucht seiner Arbeit - war der Aufbau eines Netzes von Zellen einer neuen Gemeinschaftsform. Das Horchen und Hören war die Voraussetzung für das Schaffen dieser neuen geistigen Grundlage, auf der die nachrömische Gesellschaft aufgebaut werden konnte.



Wie der menschliche Körper ist auch unser Innenleben einer Art Schwerkraftgesetz unterworfen. (S. 38)



*Manchen Situationen lässt sich nicht ausweichen.
Es kann aber gefährlich sein, sich ohne entsprechende Ausrüstung in eine Sturmsituation zu begeben.*



Schon am Ende des Mittelalters wurde die durch Benedikt und seine Nachfolger neu durchdachte Beziehung zwischen Gott und dem Menschen wieder in Frage gestellt. Obwohl sich der Mensch im Bewusstsein der Allmacht Gottes sicher und geborgen gefühlt hatte, suchte er jetzt die Befreiung von dieser Macht. Das Resultat war nicht das, was er erwartet hatte: «Als man Ende des Mittelalters nicht mehr sicher war, Gott zu *haben*, und sich statt dessen anschickte, selber Gott *sein* zu wollen, ging es darum, alles zu wissen, alles selber zu machen, um sich nicht abhängig fühlen zu müssen.»¹³ Was tut dann aber der allmächtig gewordene Mensch, wenn er plötzlich die Grenzen seiner Allmacht entdeckt – in Not, Krankheit oder beim Nahen des Todes? An wen appelliert er dann? Auf diese Frage konnte damals niemand eine befriedigende Antwort geben, und auch heute klingen die entsprechenden «Antworten» kaum überzeugender.

Wir wollen den «roten Faden» von Stille und Hören auf Gott, der sich durch die ganze Geschichte zieht, wieder bei Martin Luther aufnehmen. In einer Schrift, die zum Ziel hatte, einem guten Freund «eine einfältige Weise zu beten» beizubringen, schrieb Luther im Jahre 1535: «Es kommt oft vor, dass ich bei einem Stück oder Bitte in so reiche Gedanken mich ergehe, dass ich die andern sechs Bitten alle anstehen lasse. Und wenn einem gleichfalls solche reiche, gute Gedanken kommen, so soll man die anderen Bitten fahren lassen und diesen Gedanken Raum geben und ihnen in Stille zuhören und sie beileibe nicht hindern. Denn da predigt der Heilige Geist selber, und *ein* Wort von seiner Predigt ist

besser als von unseren Gebeten tausend; so habe ich auch in *einem* Gebet oft mehr erlernt, als ich aus vielem Lesen und Nachsinnen hätte kriegen können.»¹⁴

Im gleichen Werk kommt Luther einmal mehr auf dieselbe Erfahrung zu sprechen: «Und wie ich oben beim Vaterunser gesagt habe, ebenso mahne ich abermals: Wenn der Heilige Geist während dieser Gedanken in dein Herz zu predigen anfinge, so tue ihm die Ehre, lass diese vorgefassten Gedanken fahren, sei stille und höre dem zu, der es besser kann als du; und was er predigt, das merke dir und schreibe es auf; so wirst du, wie David sagt (Ps. 119,18), Wunder erfahren am Gesetze Gottes.»¹⁵

Der letzte Schritt in der Zeit, den wir hier tun wollen, führt uns in unser eigenes Jahrhundert. Vielleicht war die Verbindung von Europa und Amerika, von solider theologischer Ausbildung und der Bereitschaft zum pragmatischen Experiment nötig, um dem heutigen Menschen in einfacher Weise wieder zu zeigen, dass auch er in der Stille Orientierung, Richtung und Sinn finden kann. Es müssen verschiedene Faktoren im Spiel gewesen sein, die es ermöglichten, dass sich an der Ostküste der Vereinigten Staaten in den letzten Jahren des 19. Jahrhunderts und im ersten Jahrzehnt unseres Jahrhunderts eine ausserordentliche Gruppe von hervorragenden geistlichen Persönlichkeiten zusammenfand, die ihr Denken und Leben gegenseitig befruchteten.

Einer von diesen war C. H. Spurgeon, der schrieb: «Es ist viel, viel besser, sich tatsächlich je und dann in einsame Stille zurückzuziehen und so neue Kraft für den Kampf zu suchen, als sich sentimental nach einem vom

Getöse der Welt abgeschiedenen Leben zu sehnen.»¹⁶ Ein anderer in der Gruppe war Frank Buchman, ein Deutsch-Amerikaner schweizerischer Abstammung, der zunächst Theologie studierte, dann die verschiedenen sozialen Experimente von Bodelschwingh und anderen Deutschen untersuchte und schliesslich seine eigene Arbeit zu entwickeln begann, die von 1938 an den Namen *Moralische Aufrüstung* trug.

Frank Buchmans erstes Experiment mit der stillen Zeit fiel in bezeichnender Weise mit dem Augenblick zusammen, in dem er als Seelsorger und geistiger Betreuer von Studenten so gefragt war, dass die beiden Telefonapparate auf seinem Schreibtisch ihn völlig zu tyrannisieren begannen. So beschloss er, am frühen Morgen, vor aller anderen Tätigkeit, Zeit für Gebet und Stille mit Gott in sein Programm einzubauen. Er sagte oft später: «Wenn der Mensch horcht, spricht Gott; wenn der Mensch gehorcht, handelt Gott.»¹⁷

Buchmans Vision war, dass Millionen von Menschen das Geheimnis lernen würden, auf Gott zu hören. Seine letzten Worte drückten noch einmal diesen tiefsten Wunsch aus: «Ich möchte die Welt regiert sehen von Menschen, die sich von Gott regieren lassen. Warum lassen wir Gott nicht die ganze Welt regieren?»¹⁸

Die Gedanken von Buchman über die stille Zeit gelangten über verschiedene Wege auch zu Dietrich Bonhoeffer. Auch wenn die zwei Männer, soweit bekannt ist, nie zusammentrafen, fand sich in ihrer Erfahrung der christlichen Praxis manche Gemeinsamkeit.¹⁹

In der erstmals 1939 erschienenen Schrift *Gemeinsames Leben*, die zu seinen Lebzeiten die grösste Verbreitung

erreichte, widmet Bonhoeffer dem *Schweigen* und der Meditation ein ganzes Kapitel. Hier schreibt er unter dem Titel *Der einsame Tag*: «Wer nicht allein sein kann, der hüte sich vor der Gemeinschaft. . . Umgekehrt aber gilt der Satz: Wer nicht in der Gemeinschaft steht, hüte sich vor dem Alleinsein. . . Das Merkmal der Einsamkeit ist das Schweigen, wie das Wort das Merkmal der Gemeinschaft ist. Schweigen und Wort stehen in derselben inneren Verbundenheit und Unterschiedheit wie Alleinsein und Gemeinschaft. Das rechte Wort kommt aus dem Schweigen, und das rechte Schweigen kommt aus dem Wort.»²⁰

Einen ähnlichen Gedankengang verfolgt der Zürcher Theologe und Zeitgenosse von Bonhoeffer, Emil Brunner: «Einsames Gebet und Gemeinschaft stehen in Wechselwirkung miteinander. Nur aus der Stille heraus ist Gebet möglich. Der moderne Mensch. . . braucht die Zucht des Stilleseins. Die Anleitung zum Stillesein und Gebet ist für manche, die schon jahrelang ‚glaubten‘, ihre Bibel lasen, zur Kirche gingen und zu beten versuchten, ohne dass das in ihrem Leben etwas bedeutet hätte, eine Lebenswende geworden. Aus der Stille heraus wurde ihnen Glaube, Bibel, Kirche und das Gebet selbst neu.»²¹

Bonhoeffer fasst auch zusammen, was «das schlichte Stillwerden des einzelnen unter dem Worte Gottes» bedeutet: «Es liegt im Stillesein eine wunderbare Macht der Klärung, der Reinigung, der Sammlung auf das Wesentliche. Das ist schon eine rein profane Tatsache. . . Darum, wie dem auch sei: keiner erwarte vom Schweigen etwas anderes als die schlichte Begegnung

mit dem Worte Gottes, um deswillen er ins Schweigen gekommen ist. Diese Begegnung aber wird ihm geschenkt werden. Der Christ stelle keine Bedingungen, wie er diese Begegnung erwartet oder erhofft, sondern er nehme sie hin, wie sie kommt, und sein Schweigen wird reichlich belohnt werden.»²²

Vielleicht gibt es eine letzte Stimme aus der Gegenwart, die in diesem notwendigerweise unvollständigen historischen Überblick zu Worte kommen sollte, weil sie noch eine weitere Dimension zur Erfahrung der Stille beiträgt. Es ist die Stimme der *Dissidenten*, der Menschen, die in den Gefangenen- und Arbeitslagern an die letzte Grenze ihrer Existenz und ihres Glaubens gekommen sind und diese Prüfung durchgestanden haben. Einer von ihnen, Mihajlo Mihajlow, schreibt: «Wenn der einzelne sich entschliesst, alles Materielle auf der Seite zu lassen und nur der inneren Stimme zu folgen... sieht und fühlt er in sich selbst, in empirischer Weise, mit einer Mischung von Freude, Entsetzen und Erschütterung, dass es tatsächlich eine mysteriöse, aber auch mächtige Kraft gibt, die in seinem Körper und in der Aussenwelt gleichzeitig aktiv wird. Es wird ihm auch bewusst, dass er nicht der Besitzer dieser Kraft ist, dass aber im Gegenteil alles im Leben von dieser geistigen und mysteriösen Kraft abhängt. In der Sprache der Religion nennt sich diese Kraft Gott... Der Gehorsam dieser inneren Stimme gegenüber befreit den Menschen, sogar vor den Toren des Todes, so wie es Daniel unter den Löwen geschah.»²³

Sicher ist es kein Zufall, dass gerade jene, die den Verlust an Freiheit am bittersten zu spüren bekamen,

den Zusammenhang zwischen dem Gehorsam gegenüber dem Diktat des Gewissens und der Entdeckung wirklicher Freiheit am klarsten herausgearbeitet haben.



Die Praxis der stillen Zeit

Warum wissen heute so wenige Menschen – am wenigsten jene, die im Stress des täglichen Lebens stehen – mit dem Experiment der stillen Zeit etwas anzufangen? Der Hauptgrund ist einfach: Es ist ihnen nie – in Familie, Kirche oder Schule – praktisch gezeigt worden, wie man den Weg zur Stille finden kann. Zwar werden die meisten von uns sicher zugeben, dass wir uns hin und wieder sehr nach Stille sehnen. Wenn wir aber die Gelegenheit haben, einfach still zu sitzen, kommen wir uns oft etwas dumm vor, und bevor das Experiment überhaupt richtig angefangen hat, ist uns schon wieder etwas eingefallen, was wir *tun* können.

Wir alle kennen Augenblicke, in denen frische Gedanken auf uns einströmen, vielleicht beim Autofahren oder auf der Langlaufloipe. Oder es überfallen uns wichtige Gedanken aller Art auch während der Nacht. Mit dem Experiment der Stille hat dies jedoch nur beschränkt etwas zu tun. Um wirklich zu erfahren, ob es bei uns funktioniert, müssen wir bereit sein, uns mit *sechs Bedingungen* auseinanderzusetzen. Für das Experiment brauchen wir:

Erstens einen *Ort*, wo wir still sein können. Für einige von uns ist es einfach, einen ruhigen Ort zu finden, wo

wir nicht gestört werden können; für andere ist dies viel schwieriger. Sogar Jesus schien diese Schwierigkeit zu kennen: «In aller Frühe, als es noch dunkel war, stand er auf und ging an einen einsamen Ort, um zu beten. Simon und seine Begleiter eilten ihm nach, und als sie ihn fanden, sagten sie zu ihm: Alle suchen dich.»²⁴ Und schon war es auch hier mit der Stille zu Ende!

Der italienische Geistliche und Autor Carlo Carretto spricht von der Notwendigkeit, in unseren heutigen Städten – und für den einzelnen in seinem eigenen Haus – «ein Stück Wüste» zu schaffen, wo er mit sich und mit Gott allein sein kann.²⁵ Carretto flog während mehrerer Jahre als eine Art Manager der «Katholischen Aktion» im ganzen Land hin und her, bis er dann plötzlich zum Schluss kam, dass all sein Aktivismus eigentlich nichts Wesentliches hervorbringe. Er zog sich darauf in die Sahara zurück und genoss nach einigen Anfangsschwierigkeiten die absolute Einsamkeit der Wüste. Gerade als er anfing, sich in der Stille wirklich wohlzufühlen, bekam er von seinem Orden den Befehl, wieder «in die Welt» zurückzukehren und hier, in der Praxis, das Erlernte anzuwenden.

Der Ort hat allerdings nicht nur mit äusseren Faktoren zu tun. Katharina von Siena gab ihren Zeitgenossen den Ratschlag: «Macht euch eine Zelle in eurem Innern; aus der geht nie heraus.»²⁶

Zum Teil hat die Wichtigkeit des Ortes aber auch etwas mit Gewöhnung zu tun. Zunächst hilft es sicher, auch um sich herum Stille zu haben. Gerade wenn die Zeit kostbar und der Stress beträchtlich ist, trägt die Möglichkeit eines Rückzugs in einen Ort der Stille und

Besinnung, nur für einige Minuten, sehr zur Bereicherung des Experimentes bei. Wenn das «innere Ohr» einmal auf die richtige Wellenlänge eingestellt ist, wird es sogar in einer vollen Bahnhofshalle neue Ideen und Impulse empfangen können.

Zweitens: die *Zeit*. Zu diesem Punkt ist eigentlich nur zu sagen, dass für alles, was wirklich etwas wert ist, ein gewisser Preis bezahlt werden muss. Zeit, um mit seinen eigenen inneren Aspirationen - und mit Gott - in Einklang zu kommen, sollte eigentlich immer vorhanden sein.

Kardinal König aus Wien schlägt vor, «mit zwei Minuten, fünf Minuten täglich, mit einer Viertelstunde» anzufangen. «Gott wird uns in dieser Zeit irgendwann anrühren. Geben wir ihm diese Chance, so werden wir seine Wirklichkeit erfahren. Wir werden dann erkennen, dass hier das eigentliche Leben ist und dass wir Verrat am eigenen Leben begingen, wenn wir diesem Weg nicht folgten. So werden wir uns allmählich mehr und mehr Zeit für diese Stille nehmen, für diese Suche nach Gott.»²⁷

Die dritte Bedingung ist eine wirkliche *Bereitschaft zu hören*. Der griechische Philosoph Zeno sagte: «Wir haben zwei Ohren und einen Mund, damit wir mehr horchen und weniger reden mögen.» In *Die Führung zur Meditation* schreibt Klemens Tilmann: «Auch das volle Schweigen hat verschiedene Stufen. Es heisst zunächst einmal: nicht sprechen. Dann: Auf die von aussen kommenden Dinge und Reize nicht antworten, um zu sich zu kommen. Trotzdem kann hinter dem verschlossenen Mund in Kopf und Herz noch manches geschwätzig

sein. So ist die nächste Stufe die innere Ruhe und Stille, das Schweigen der Sinne, der Neugier, des Mitteilungsdranges; das Stillewerden der Vernunft, der schweigenden Aufmerksamkeit, der Triebhaftigkeit, der Sorge und Geschäftigkeit. In tiefem Schweigen ist alles zur Ruhe gekommen.»²⁸ In diesem ganzen Prozess spielen innere Bereitschaft, äussere Ruhe und regelmässige Praxis alle zusammen.

Viertens: Jeder, der dieses Experiment wagt, wird vielleicht seinen eigenen *Einstieg*, der ihm besonders liegt, finden müssen. Für die einen wird das Ganze überhaupt keine Schwierigkeit bedeuten, wie z. B. für den jungen Amerikaner, der nach einigen Augenblicken des Stilleseins sagte: «Ich kann keine grossen Schicksalsgedanken empfangen, aber mein Gewissen bringt mich fast um.» Bernard von Clairvaux schrieb: «Hört auf die innere Stimme! In der Tat muss sich keiner abmühen, diese Stimme zu hören. Die Stimme pocht ohne Unterlass an eines jeden Herzens Tore.»

Während gewöhnlich der Fluss von Gedanken in der stillen Zeit nach einer Zeit der «Abstimmung» ganz natürlich einsetzt, hilft es in Zeiten von Krankheit oder anderen grossen Belastungen, seine Zeit der Stille zu strukturieren. Zum Beispiel kann man an drei Schritte denken:

Hinaufschauen (nicht räumlich gemeint)

Hineinschauen

Hinausschauen.

Zum Hinaufschauen gehört für viele eine Lesung in der Schrift oder sonst in einem Buch, das einem hilft, zu den eigenen geistlichen Wurzeln zurückzufinden.

Wer Mühe hat, Ordnung in seine Gedanken zu bringen oder sich vor dem Überfluss an Gedanken nicht mehr zu helfen weiss, kann vielleicht das praktische Rezept des französischen Oratorianer-Paters des letzten Jahrhunderts, Alphonse Gratry, anwenden – wie es auch von Martin Luther und Frank Buchman empfohlen wurde –: «Was heisst dies, auf Gott zu hören? Sollen wir mit gebeugtem Haupt und der Stirn in den Händen dasitzen und den Blick gegen den Himmel richten? Was sollen wir wirklich tun? Hier ist die Antwort. Wir sollen *schreiben*. Traue deinem Gedächtnis nicht. Das Gedächtnis funktioniert nur dann zuverlässig, wenn der Gedanke noch gegenwärtig ist... Weisst du, dass gewisse Menschen, auch einige der besten Köpfe, irgendwie steril bleiben und nie schreiben? Der Grund ist, dass sie nie damit anfangen. Sie haben nie die unwiderlegbare Wahrheit erlernt, dass man, um zu schreiben, die Feder in die Hand nehmen muss.»²⁹

Fünftens: *Ehrlichkeit mit sich selbst*. Das Experiment mit dem Hören wird sehr bald unproduktiv, wenn wir anfangen, unsere eigenen Gedanken zu zensieren. Es ist ja durchaus möglich, dass die ersten aufkommenden Gedanken von einer erstaunlichen Banalität sind. Vielleicht haben sie mit so alltäglichen Dingen zu tun, dass wir sie als nicht wichtig abtun. Sie könnten aber in ihrer Konsequenz im täglichen Umgang mit unseren Mitmenschen viel weiter führen, als wir uns je vorstellen. In die Kategorie von solchen einfachen Dingen fallen sowohl Gedanken, die wir an die Menschen um uns weitergeben sollen, als auch kleine «Liebesdienste», die in einem vollen Tag oft vergessen werden; oder die be-

wusste Überwindung von Gewohnheiten, die den Familienmitgliedern auf die Nerven gehen.

Für Intellektuelle gibt es deshalb oft ein Hindernis, das zuerst überwunden werden muss. Als mein Vater im Jahre 1932 zum ersten Mal mit Frank Buchman zusammentraf, war er Ordinarius und Literarhistoriker an der Universität Zürich und fand das von Buchman und seinem Team Gesagte ziemlich simpel und allzu persönlich. Doch konnte er sich dem Schwung und der Klarheit im Leben dieser Menschen nicht entziehen. Als ihm aber vorgeschlagen wurde, selbst das Experiment mit der Stille zu versuchen, antwortete er: «Das scheint mir viel zu einfach. Ich schreibe ja dauernd meine Gedanken auf!» Es wurde ihm aber doch bewusst, dass ihm eine Dimension der Stille fehlte. Als er darauf nach mehreren Tagen in seinem Studierzimmer still und heimlich am frühen Morgen Papier und Bleistift nahm, stürzten nicht die «moralischen» Gedanken auf ihn ein, die er erwartet hatte – z. B. dass er seiner Frau gegenüber mehr Geduld an den Tag legen sollte –, sondern es drängte sich ihm eine einfache Weisung auf: «Gehe auf die Strasse hinunter!» Er wusste wohl, dass diese Weisung nicht wörtlich gemeint war – dass er etwa von seinem Studierzimmer im 2. Stock auf den Haselweg vor dem Hause hinuntersteigen solle. Er verstand sofort: diese Weisung bedeutete, er solle seine selbstgewählte Isolation auf seinem Elfenbeinturm aufgeben und sich in die wirkliche Welt seiner Mitmenschen und ihrer Motive begeben.

Zunächst wies mein Vater den ihm gegebenen Gedanken entschlossen zurück. Als sich ihm aber fünf Ta-

ge lang, jeden Morgen wieder, der gleiche Gedanke aufdrängte, entschloss er sich schliesslich, der inneren Stimme zu gehorchen. Dies wurde zu einem Wendepunkt in seinem Leben. Nicht nur die Beziehungen zu seiner Frau und seinen Kindern wurden durch diese Entscheidung verändert. Die ganze Zielrichtung seines Denkens und Arbeitens hatte eine neue Klarheit gefunden.

Sechstens: Die Bereitschaft, aus der erhaltenen neuen Erkenntnis *Konsequenzen* zu ziehen. Ohne die Bereitschaft, den Weisungen der inneren Stimme zu gehorchen, wird diese schwächer und schwächer werden und schliesslich ganz verstummen. Wenn wir aber den uns gegebenen Gedanken Folge leisten, wird unser inneres Ohr für Weiteres und Tieferes sensibilisiert. Das deutsche Wort Ohr hatte ursprünglich die Bedeutung von «scharf». Es geht also beim Experiment der Stille um ein täglich erneutes Schärfen des Ohres.³⁰ Man kann diese Praxis auch mit dem Trainieren eines Muskels vergleichen, der, wenn er nicht gebraucht wird, immer mehr verkümmert. Am klarsten ist diese Frage der Konsequenzen in dem kurzen Satz formuliert: «Hörchen und Gehorchen».

Jeder, der das Experiment mit der Stille wagt, wird auf die oben beschriebenen sechs Voraussetzungen stossen. Dazu kommt, dass jeder von uns vielleicht noch einen spezifischen Widerstand überwinden muss.

Zwei unserer Freunde zum Beispiel, die wegen verschiedener Temperamente und lebhaften, nicht immer einfachen Kindern oft in Konfliktsituationen hineinschlittern, wissen in Theorie genau, dass in schwierigen

Augenblicken eine gemeinsame stille Zeit Entspannung und oft auch wirkliche Lösungen bringt. Trotzdem ist jedesmal zuerst ein innerer Widerstand da, der überwunden werden muss, bevor beide Elternteile für die Suche nach einer tieferen Wahrheit bereit sind. Vielleicht ist es der Stolz, der uns in diesen Augenblicken zurückhält. Die Erfahrung aber zeigt, dass man gerade durch eine gemeinsame stille Zeit ohne Angst vor Autoritäts- oder Gesichtsverlust frische, für alle Seiten annehmbare Lösungen ausarbeiten kann.

Es gibt viele Menschen, die es als eine Hilfe empfinden, das Experiment der stillen Zeit mit einem Freund oder dem Ehepartner zusammen beginnen zu können. Es kommen ja in diesen Augenblicken so viele Dinge an die Oberfläche, dass der Beteiligte die Möglichkeit schätzt, seine Gedanken mit jemandem besprechen zu können. Entscheidend ist aber, dass die Vertikale – die Beziehung zu Gott, zum Gewissen, zur inneren Dimension – nicht durch die Horizontale, das heisst die Beziehung zu den Menschen um uns herum, überstimmt wird.

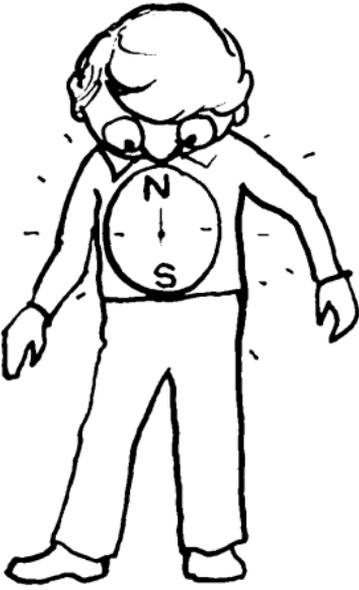
Ziele und Perspektiven

Die stille Zeit ist kein psychologischer Trick, den man in einem Notzustand plötzlich anwenden kann, wenn man nicht mehr weiter weiss. Sie ist auch kein Ei des Kolumbus, das, einmal entdeckt, die ganzen Perspektiven des Lebens verwandelt. Die stille Zeit ist einfach ein Mittel, um unserem Leben, auch unserem täglichen Leben, eine *Richtung* zu geben.

In einem Vortrag vor französischen Lehrern sprach Theophil Spoerri über den *inneren Kompass*, der in jedem Menschen eingebaut ist:

«Ich weiss nicht, wie der Radar funktioniert, aber ich weiss, was ein Kompass ist. Sie kennen alle dieses kleine wertvolle Instrument mit einem Zifferblatt wie bei einer Uhr, mit den vier Himmelsrichtungen klar eingezeichnet. Man kann den Kompass in alle Richtungen drehen, man kann ihn in die Tasche stecken, man kann ihn sogar wegwerfen, was viele heute auch tun. All dies hat aber überhaupt keine Auswirkung auf die kleine Nadel, die sich unveränderlich immer wieder in die gleiche Richtung dreht.

Dann stellt sich natürlich die Frage: Ist diese Nadel von innen oder von aussen gesteuert? Der Techniker wird antworten: von aussen – denn die Nadel gehorcht



der Anziehungskraft eines Zentrums in der äusseren Welt. Ein Wissenschaftler dagegen wird sagen: die Nadel tut dies, weil sie selbst magnetisch geworden ist.

So gibt es eine Übereinstimmung zwischen dem Inneren und dem Äusseren: Sobald der Nordpunkt auf

dem Zifferblatt auf die Richtung der Nadel ausgerichtet ist, nehmen die vier Himmelsrichtungen ihren Platz ein, und man weiss genau, wie man sich orientieren und welche Richtung man einschlagen soll. Dieses Bild geht uns sehr direkt an, denn in jedem menschlichen Wesen ist ein solcher innerer Kompass eingebaut. Sobald ein Mensch geboren ist, beginnt sich dieser innere Richtungssinn zu entwickeln.»³¹

Für jene von uns, die ein ungebrochenes Verhältnis zu Gott und Christus haben, kann die stille Zeit wie eine Art Gebet sein, vielleicht mit dem Unterschied, dass wir Gott nicht nur sagen, was wir von ihm wollen und erwarten, sondern dass wir ihm auch die Gelegenheit geben – wenn er will – uns mitzuteilen, was er von uns erwartet.

In seinen Fastenpredigten *Zeichen des Widerspruchs* spricht Papst Johannes Paul II vom «nicht-liturgischen privaten Gebet, vor allem dem inneren Gebet des Denkens, des Herzens, des Willens, der Anbetung, der Kontemplation, des Schweigens und der Sammlung.»³²

Noch einfacher formuliert dies Mutter Teresa von Kalkutta: «Ich fühle mich als eine Art Bleistift in der Hand Gottes. . . Gott schreibt durch uns. . . Er lässt sich herab, von so schwachen und unvollkommenen Werkzeugen, wie wir es sind, Gebrauch zu machen. Er lässt sich herab und wirkt durch uns. Ist das nicht staunenswert?»³³

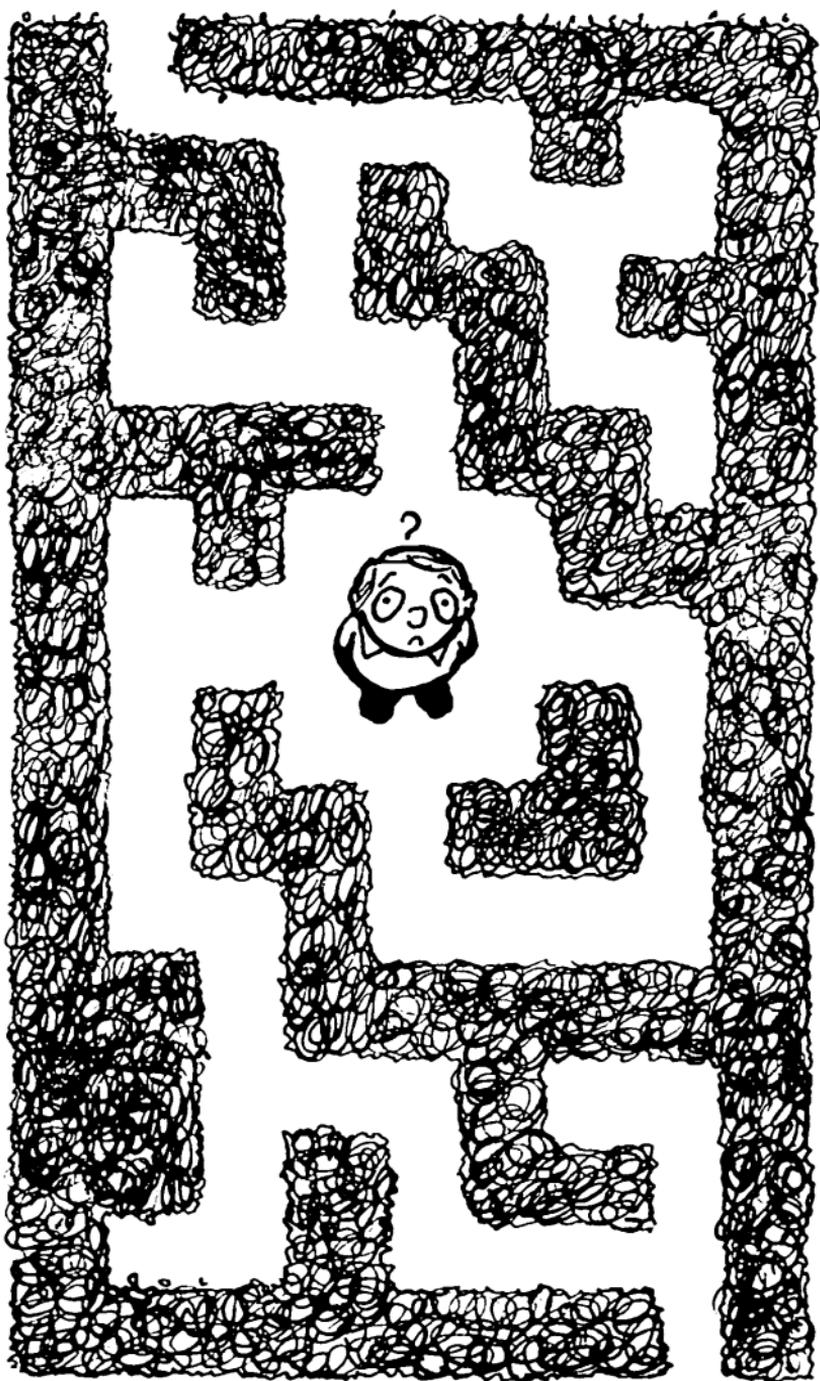
Natürlich steht es jedem, der das Experiment der Stille nicht mit der Frage des Gebets verbinden will, frei, seine praktische Erfahrung als «Hören auf die Stimme des Gewissens» oder «Hören auf die innere

Stimme» zu beschreiben. Früher oder später wird aber niemand darum herumkommen, auch einem rein praktischen Experiment eine Richtung, eine Perspektive und sogar einen Namen zu geben.

Zwei Dinge sind nämlich für eine ernstgemeinte Weiterführung des Experimentes der stillen Zeit notwendig: die Bereitschaft, sich unter eine höhere, ausserhalb des einzelnen Menschen stehende Autorität zu stellen, und ebenso die Bereitschaft, ein «Koordinatensystem» von Grundsätzen zu akzeptieren.

Dass diese Forderung, eine höhere Autorität anzuerkennen, vielen modernen Menschen gegen den Strich geht, ist sicher eine Tatsache. Die Geschichte der letzten fünfzig Jahre sollte aber jeden, der über die tieferen Zusammenhänge nachdenkt, überzeugen, dass Dietrich Bonhoeffer mit seinem Wort recht hatte: «Hast du die Herrschaft Gottes nicht über dich, wird bald ein anderer über dich herrschen.»

Und ohne eine Reihe von Koordinaten, die durch absolute moralische Massstäbe dargestellt werden, wird jede auch kleine Entscheidung gezwungenermassen zu einem grossen Ereignis. Es ist dann fast eine Erleichterung zu entdecken, dass es absolute Grundsätze wie absolute Ehrlichkeit, Reinheit, Selbstlosigkeit und Liebe gibt. Natürlich sind diese schon in der Bergpredigt verbindlich und klar formuliert worden. Wenn unsere Gedanken diesen Richtlinien, die auch von religiös nicht verpflichteten Menschen akzeptiert werden können, nicht entsprechen, können wir sie als nicht relevant auf die Seite schieben, ohne zu viel Zeit auf sie verwenden zu müssen.



Ein weiterer Grund, warum es wichtig ist, uns über unsere eigentlichen Ziele klar zu sein, hat mit der menschlichen Tendenz zu tun, sich mit dem Kleinen, Beschränkten, Zweitbesten, mit dem Weg des geringsten Widerstandes abzufinden. Genauso wie der menschliche Körper dem Gesetz einer äusseren Schwerkraft unterworfen ist, scheint auch unser Innenleben einem solchen Gesetz zu gehorchen. Wenn die eine Stimme, wie es Katharina von Siena formuliert, sagt: «Gebt euch nicht mit Kleinem zufrieden, denn Gott erwartet Grosses»³⁴, antwortet ihr sofort die Stimme der inneren Schwerkraft: «Warum sich anstrengen? Es hat doch alles keinen Sinn!»

Oft wirkt diese Schwerkraft auch auf indirekte Weise. So schreibt der amerikanische Studentenpfarrer Morton Kelsey: «Ein effizientes, geschäftiges Leben, welches uns auf Trab hält, ohne uns aufzurütteln, und welches unsere Aufmerksamkeit völlig auf äussere Dinge richtet, ist wahrscheinlich für geistiges Wachstum potentiell zerstörerischer als ein Leben von Laster, Alkohol oder Drogen... Ein ungestörtes, effizientes und beschäftigtes Leben, das in guten Werken aufgeht, kann einen Menschen sehr erfolgreich davon abhalten, den Sprung in die Tiefe zu tun, in der Gott wohnt.»³⁵

Wenn wir für uns den Rahmen genau abstecken, in dem wir leben wollen und werden, ist die Wahrscheinlichkeit gross, dass auch in der Stille die Gedanken nicht über die vorgeschriebene Grenze hinausreichen werden. Die Versuchung, sich zu überschätzen, ist zwar bei fast jedem Menschen vorhanden. Gerade bei den sogenannten guten, anständigen Menschen ist aber die

Gefahr der «Unterschätzung» beträchtlich grösser. «Vor was für riesigen Problemen stehen wir», schrieb der wegen seines Widerstandes gegen Hitler hingerichtete Helmuth James Graf von Moltke im November 1941, «und welcher Gigant soll sie lösen? Ist es denkbar, dass eine Gruppe von Durchschnittsmenschen das schafft? Oder ist nicht vielleicht wahrscheinlicher, dass eine solche Gruppe, als dass ein Gigant das fertig bringt?»³⁶ Moltke drückt dann auch klar aus, dass es nicht um eine gewaltige, rein menschliche Anstrengung geht, sondern dass der Mensch die Fähigkeit hat, in der Zusammenarbeit mit Gott die nötigen Kräfte zu mobilisieren.

Schliesslich gehört noch in ein Kapitel über Ziele und Perspektiven die Erkenntnis, dass aus dem Experiment der stillen Zeit zwei Arten von Erfahrung herauswachsen. Die eine ist die Erfahrung der dramatischen Umkehr, der radikalen Änderung oder Wandlung oder, um die religiöse Sprache zu gebrauchen, der Bekehrung. Bei einer solchen Erfahrung ist man sich meist des genauen Zeitpunkts des Ereignisses sehr wohl bewusst. Dieses Ereignis stellt eine Zäsur im Leben dar: Bis hierher ging ich in dieser Richtung; jetzt gehe ich in der entgegengesetzten Richtung weiter.

Solche radikale Änderungen oder Erfahrungen kann man in seinem Leben einmal oder einige wenige Male erleben. Sie sind auch so umwälzend, dass alle Menschen um uns herum das neue Leben an unserem Gesicht und unserer Lebensweise erkennen können.

Die zweite Form von Erfahrung kann man mehr mit organischem Wachstum vergleichen. Die Schritte von

Erkenntnis und die Entscheidungen, die damit zusammenhängen, sind nicht so spektakulär. Subjektiv fühlt man sich zwar anders, und man ist sich auch der Änderungen in seiner Lebensweise bewusst, aber die Auswirkungen auf die Umgebung sind oft nicht so dramatisch. Trotzdem ist auch eine solche Erfahrung ohne «Blitz und Donner» wesentlich und wichtig. Ohne sie gibt es keine dauernde Erneuerung der Motive. Ohne sie verpufft auch ein mit bestem Willen begonnenes Experiment mit der stillen Zeit.

Ohne Ziele und Perspektive kommen wir also nicht weiter. Wir kommen auch nicht weiter, wenn unser Experiment im Allgemeinen und Ideellen bleibt. Es muss sich auch auf die konkreten unmittelbaren Situationen auswirken, mit denen wir uns täglich auseinandersetzen. Diesen konkreten Auswirkungen sollen jetzt die nächsten Kapitel gewidmet sein.

Menschliche und allzumenschliche Beziehungen

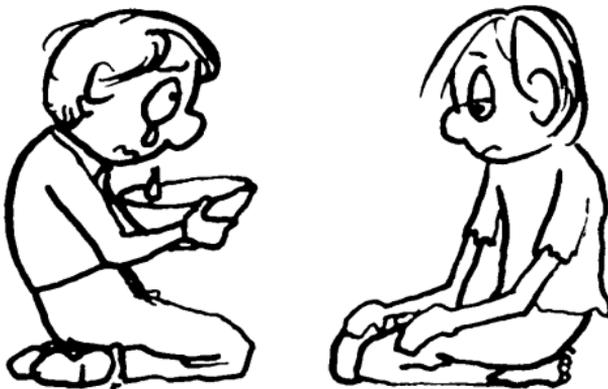
Für alles, was unser Leben mit unserer Umwelt betrifft, sind schliesslich die Beziehungen zu unseren nächsten Mitmenschen der wirkliche Prüfstein. Der erwähnte Studentenpfarrer Morton Kelsey bemerkt dazu: «Christliche Meditation, die nicht einen Unterschied in der Qualität der Beziehungen eines Menschen zu seiner Umwelt mit sich bringt, endet oft im Kurzschluss. Vielleicht flackert das Licht kurz auf; aber wenn das Resultat nicht in reicheren und mehr von Liebe getragenen Beziehungen besteht oder sonst in einer Änderung der Bedingungen in der Welt und in dem damit verbundenen menschlichen Leiden, ist die Möglichkeit gross, dass das Gebetsleben einfach abstirbt.»³⁷

Ein südafrikanischer Theologieprofessor erklärte mir einmal, was er als den entscheidenden Unterschied zwischen der traditionellen Theologie in seinem Land und der meistverbreiteten theologischen Auffassung in Europa ansehe: «Wir hier haben viel mehr Sinn für das Vertikale, die Verbindung des einzelnen mit Gott. Dafür vernachlässigen wir oft die horizontale Dimension, die Beziehung zu den anderen Menschen. In Europa scheint die Versuchung zu bestehen, den Akzent zu sehr auf die Horizontale zu legen und die Vertikale des-



halb zu vernachlässigen. Beide - Horizontale und Vertikale - sind notwendig und ergänzen sich.»

In ähnlicher Weise spricht ein deutscher Autor, Günther Krüger, über die drei Begriffe *Inspiration*,





Kommunikation und Institution: «Kommunikation ohne Inspiration, also soziales Leben ohne die Gegenwart eines erweckenden und belebenden Geistes, würde lediglich Anpassung bewirken. Der umgekehrte Fall liegt dort vor, wo sich zwar Inspiration ereignet, diese aber nicht zur Kommunikation führt. Es gibt eine Verslossenheit und Selbstgenügsamkeit des geistigen Lebens ohne jede nennenswerte Wirkung auf andere Menschen... Weil aber das geistige Leben des einzelnen wie das der Gruppe eine historische Dimension hat, sich in der Zeit erstreckt... ist es angewiesen auf institutionelle Bahnen und Stützen.»³⁸

Was heisst dies in der Praxis? Was heisst dies im besonderen in der Frage der zwischenmenschlichen Beziehungen?

Man kann diese in drei Gruppen einteilen:
fruchtbare und schöpferische Beziehungen,
festgefahrene oder gestörte Beziehungen,
zerstörte und neutrale Beziehungen.

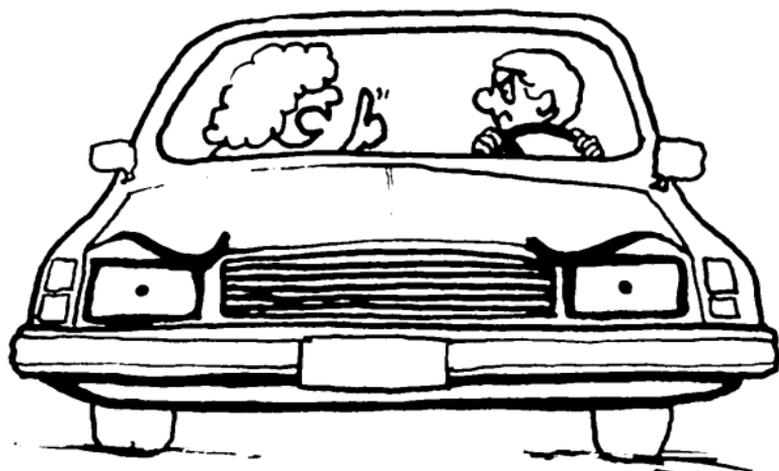
Über die fruchtbaren und schöpferischen Beziehungen ist weiter nicht viel zu sagen. In den meisten von ihnen – z. B. in der Ehe oder der Familie – gibt es sowohl die horizontale Kommunikation wie auch eine Zielsetzung, die über die strikte Zweierbeziehung bzw. Kleinfamilie hinausgeht. Auch bei den neutralen und zerstörten Beziehungen wollen wir uns nicht lange aufhalten.

Was den Autor aber in den letzten Monaten am meisten beschäftigt hat, war die Feststellung, dass es gerade auch unter «guten Christen» eine Unzahl an völlig festgefahrenen Beziehungen gibt. In Familien mit solchen Beziehungen schaffen diese Spannungen mehr Leid, Frustration, Einsamkeit und Bitterkeit als alle äusseren Faktoren zusammengenommen.

Ohne in die Tiefenpsychologie eintauchen zu wollen, müssen wir zunächst einmal feststellen, dass viele unge löste Probleme der Jugendjahre einfach in die späteren Lebensalter übernommen worden sind. So kann eine Mutter-Tochter-Beziehung, die während der Entwicklungsjahre der Tochter schiefgegangen ist, noch vierzig Jahre später das Leben der beiden Beteiligten vergiften. Viele von uns kennen ja auch Fälle von längst verstorbenen Vätern, die als «unvergebene Geister» noch in der Ehe ihrer Kinder zerstörerisch wirken.

Über festgefahrene Beziehungen sollte praktisch jeder von uns etwas sagen können. Wir alle kennen sicher die Art von Beziehungen, bei denen jeder genau weiss,

wie der andere auf eine Situation oder ein Wort reagieren wird. Man könnte fast sagen, in solchen Beziehungen seien alle Reaktionen vorprogrammiert. In manchen Ehen wird zum Beispiel das Autofahren jedesmal zur Qual, weil der eine Partner seine Fahrweise, der andere seine Kommentare nicht mehr revidieren kann. In



unserer Ehe gibt es eine völlig verschiedene Auffassung von frischer Luft in einem Zimmer und von Grosszügigkeit bzw. Sparsamkeit in Fragen des Geldes. Bei einem Freund aus den Philippinen war die Art und Weise, wie seine Frau die Zahnpasta-Tube immer von vorn oder von der Mitte aus zusammendrückte, eine tägliche Quelle von Irritation und Explosion. Diese äusseren Dinge sind zwar nur die Spitze des Vulkans, aber mit dem Vulkan muss man eben rechnen.

Was kann man tun, um festgefahrene Beziehungen wieder flottzumachen? Drei Dinge helfen meiner Frau



und mir immer wieder freizuwerden, auch wenn wir uns in keiner Weise deshalb als Experten vorkommen und immer wieder die gleiche Medizin selbst schlucken müssen.

Das erste ist, dass wir zu entdecken lernen, was sich hinter den Worten des andern versteckt. Wenn plötzlich etwas mit ungeheurem Dampf aus mir – oder ihr – herausbricht, ist der Grund oft gar nicht im unmittelbaren Konflikt zu suchen, sondern in etwas ganz anderem, was sich vielleicht schon früher zugetragen hat und nicht vergeben oder vergessen worden ist. Ein weisser südafrikanischer Journalist, der mit einem schwarzen Kollegen durch die Bundesrepublik reiste, hörte diesen einmal mit grosser Heftigkeit zu ihm sagen: «Warum hörst du nur auf meine Worte, Mann? Um Gottes willen, versuche auch zu hören, was hinter meinen Worten steckt.»

Was uns auch hilft, aus der Erstarrung herauszukommen, kann mit dem Wort *Perspektive* umschrieben werden. Wenn es gelingt, statt einander anzustarren, zusammen auf das weiter entfernte Ziel zu schauen, ist die erste Krise schon überwunden.

Drittens schliesslich können wir und müssen wir Gott immer wieder bitten, uns von den heftigen, wiederholten und immer wieder erwarteten Reaktionen zu befreien. Wenn zwischen Mann und Frau, Vater und Sohn oder Mutter und Tochter einmal die vorprogrammierte Reaktion einfach ausbleibt, bringt das den anderen sicher völlig aus dem Konzept. Aber die Erstarrung löst sich auf. Und die schöpferische Freiheit ist wiederhergestellt.

Erstarrung ist besonders in jenen Beziehungen schwer zu lösen, bei denen der eine über den anderen Macht ausübt. Es gibt die elterliche Macht über die Kinder. Es gibt aber auch die Macht der Kinder, die einen schwachen Elternteil terrorisieren. Dann gibt es die Macht der Gruppe und auch die Macht der sexuellen Faszination, die man bewusst oder unbewusst einsetzt.

Unter dem Bann der Macht der Gruppe sehen alle Glieder dieser Gruppe gleich aus. Sie scheinen alle eine Uniform zu tragen und gleiche Gesichtszüge zu haben. Wenn man die gleichen Menschen aber einzeln, in alltäglichen Kleidern und in ihrem Zuhause sieht, machen sie einen ganz anderen Eindruck. Im Einzelgespräch sind sie ansprechbar, natürlich, interessiert und oft auch in selbstloser Weise motiviert. Aber dann kommt der Druck der Gruppe. Und plötzlich verwandelt sich der ganze Charakter. Die gleichen Menschen werden plötzlich uniform, gleichgeschaltet, verschlossen. Um diesen ungeheuren Gruppenswängen widerstehen zu können, ist eine tiefe Kenntnis seiner selbst und zusätzlich die Intervention einer höheren Kraft nötig. Vielleicht ist es sogar mit stiller Zeit schwierig, sich gegen Gruppenswänge wehren zu können; ohne eine Zeit solcher täglicher Stärkung und Inspiration ist aber ein Widerstand gegen diese Zwänge fast hoffnungslos.

Der schon erwähnte Abgeordnete Adolf Scheu wurde während einer Zeit seiner politischen Laufbahn in Bonn zwischen den Verpflichtungen in der Bundeshauptstadt und denen seiner Familie gegenüber hin- und hergezogen. Es war mehrmals geschehen, dass er zu Hause ver-

sprochen hatte, den Abend oder das Wochenende mit der Familie zu verbringen, und dass andere, sogenannt wichtigere Termine dazwischengekommen waren. So hatte er eines Morgens den Gedanken, dass die Termine mit seiner Frau und seinen Töchtern ebenso wichtig seien wie irgendwelche politischen Verabredungen. Von dieser Zeit an stand in seinem Terminkalender jede Woche ein grosses «F» für den Termin, der zuvor mit der Familie ausgehandelt und dann für alle Teile verbindlich niedergeschrieben worden war. Natürlich waren auch diese Termine nicht unumstösslich, aber die Tatsache, dass Scheu diese Verabredungen als ebenso wichtig bezeichnete wie andere, gaben der Familie ein Gefühl der Sicherheit, das bis zu jenem Augenblick nicht existiert hatte.

Ein ähnliches Mittel benützte der norwegische Bischof Eivind Berggrav. «In dieser Zeit begann er», schreibt sein Biograph Alex Johnson, «das *dh. besetzt* in seinen Amtskalender zu schreiben. Wenn dann Leute kamen, die ihn baten, irgendwo zu sprechen, dann zeigte er ihnen seinen Amtskalender vor, so dass sie selbst sehen konnten, dass da *besetzt* stand, wobei er ihnen allerdings nicht erzählte, dass *dh.* daheim bedeutete.»³⁹

Als Gegensatz zur Erstarrung von Beziehungen ist vor wenigen Jahren der Begriff der *psychischen Plastizität*⁴⁰ geprägt worden. In ähnlicher Weise, wie beim Prozess des Alterns des physischen Organismus das Anpassungsvermögen abnimmt, besteht auch im psychischen Bereich die Gefahr, dass unsere Fähigkeit verkümmert, unsere Beziehungen immer wieder mit

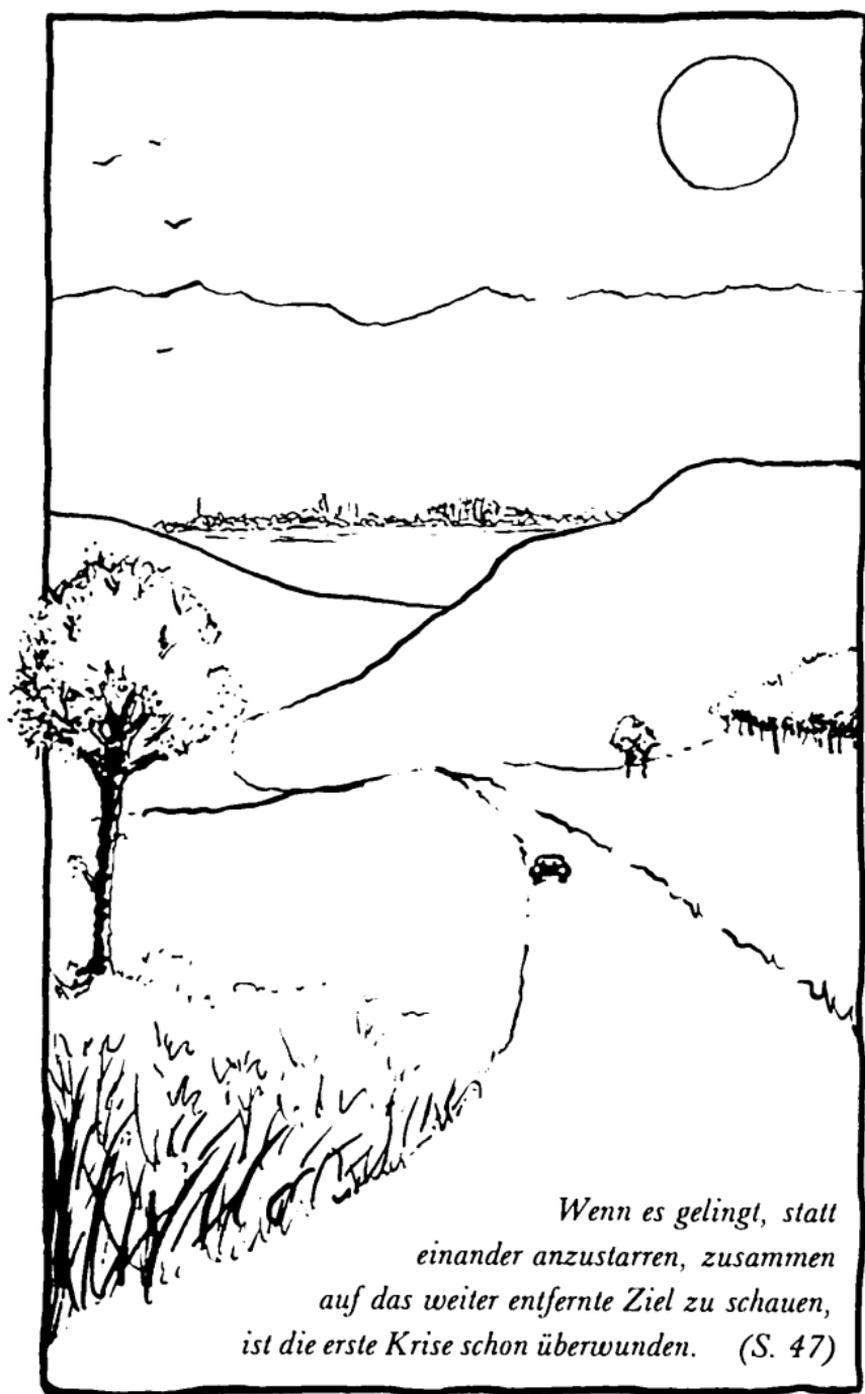
Unvoreingenommenheit und Frische anzuschauen. Es ist auch ein Teil der abnehmenden psychischen Plastizität, dass man nicht mehr fähig ist, dauernde Beziehungen und Freundschaften aufzubauen. Umgekehrt habe ich auch viele ältere Menschen kennengelernt, die wegen ihrer «Erneuerung durch Innensteuerung» imstande waren, sogar im Alter um sich herum fruchtbare und schöpferische Beziehungen zu bewahren oder sogar neue aufzubauen.

Schliesslich noch kurz etwas über *neutrale* Beziehungen. Die meisten von uns haben um uns herum oder in unserer Nachbarschaft eine Reihe von Menschen, die wir zwar kennen, mit denen wir aber in keine wirkliche Beziehung treten wollen oder können. Vielleicht fehlt uns einfach die Zeit oder Energie, uns noch mit dem Leben eines weiteren Menschen zu beschäftigen. Wir finden, unsere Arbeit bringe uns mit genügend Menschen zusammen, so dass wir voll eingedeckt sind.

Um noch einmal auf Adolf Scheu zurückzukommen: er hatte einmal den unerwarteten Gedanken, dass er in einem normalen Tagesablauf nur mit *einer* Art von Menschen zusammenkomme, nämlich denen, mit welchen er im beruflichen und politischen Leben «zu tun» hatte. Daneben gab es eine ganze Reihe von Menschen, die er zwar grüsste, von denen er aber im Grunde überhaupt nichts wusste. So beschloss er, jeden Tag wenigstens *ein* Gespräch mit jemandem zu führen, das nichts mit dem Unmittelbaren und Politischen zu tun hatte. Diese Gespräche brachten ihn nicht nur mit neuen Menschen zusammen - Kanzleibeamten, Chauffeuren, Sekretärinnen, Parlamentsdienern -, sondern sie halfen

ihm auch, aus der Dimension der Organisation und der politischen Diskussion auszubrechen.

Die Praxis der stillen Zeit bringt fast automatisch eine Sensibilisierung der eigenen Antennen für andere Menschen mit sich. Man fängt an, wie es jemand einmal beschrieben hat, kalte Füße zu bekommen, wenn der Nachbar ein Loch im Schuh hat.



*Wenn es gelingt, statt
einander anzustarren, zusammen
auf das weiter entfernte Ziel zu schauen,
ist die erste Krise schon überwunden. (S. 47)*

Wachstum durch Stille

Die Praxis der stillen Zeit wird, wie jede andere geistige Übung, leicht zur Routine oder trocknet sogar ganz aus, wenn nicht immer weitere und tiefere Gebiete unserer Persönlichkeit und unserer Tätigkeit in das Kraftfeld der Stille einbezogen werden.

Vier der Fragen, mit denen sich jeder von uns früher oder später einmal auseinandersetzen muss und die fast zwangsläufig mehr in die Tiefe führen, sind:

Welche Prioritäten setzen wir in unserer Arbeit und unserem Leben?

Welchen Stellenwert hat für uns die Dynamik der Vergebung?

Gibt es Teile unserer Persönlichkeit oder unseres Charakters, von denen wir wissen, dass sie unterentwickelt sind?

Was tun mit Angst?

Was die Prioritäten anbetrifft, so gibt es wohl kaum einen Menschen im aktiven Leben, der sich nicht über diese Frage Gedanken gemacht hat. Die finnische Politikerin und frühere Abgeordnete Margit Borg-Sundman beschrieb vor Kollegen aus allen Teilen Europas im Sommer 1981, wie sie eines Tages ihre Prioritäten neu zu ordnen hatte: «Ich nahm meinen Termin-

kalender, auf den ich stolz war und den ich gerne vorzeigte, um zu beweisen, wie beschäftigt ich war. Mit einem Bleistift in der Hand ging ich alle Eintragungen durch. Da stand zum Beispiel ‚Cocktailparty‘. Ich dachte, dass es wichtig sei, überall dabeizusein. So strich ich also diese Verabredung. Dann sah ich das Wort ‚Modeschau‘. Ich hatte gemeint, hingehen zu müssen, um einige Damen zu treffen. Aber auch das strich ich durch. Dann gab es die Ausschüsse und Vereine, in denen ich Vorsitzende oder Mitglied war, und ich beschloss, eine Vertreterin zu schicken, die es ebenso gut machen würde wie ich. Später stellte ich zu meiner Verwunderung fest, dass diese Organisationen alle auch ohne mich überlebten.»⁴¹

Als mein Vater in den dreissiger Jahren zum ersten Mal mit der Frage konfrontiert wurde, was in seinem Leben und Tagesprogramm den ersten Platz haben müsste und warum, entdeckte er, dass der Vorsitz oder stellvertretende Vorsitz in ungefähr 25 Vereinen und Verbänden vor allem seine Eitelkeit nährte. Darauf richtete er an eine Organisation nach der anderen einen Rücktrittsbrief und sagte jeweils lachend zu uns: «Wieder ein Kranz weniger bei meiner Beerdigung!» Natürlich ging es ihm bei diesen Briefen nicht darum, die Tätigkeiten, denen er zuvor viel Zeit und Energie gewidmet hatte, als minderwertig abzutun. Sein neues Ziel bedeutete aber, dass er freier sein wollte für das Wesentliche: den vollen Gehorsam Gottes Willen gegenüber. Es war ihm auch klargeworden, dass in seinem früheren Programm einfach keine Zeit übriggeblieben war, sich um einzelne Menschen zu kümmern.

Jeder von uns hat sicher die Erfahrung gemacht, wie schwierig es ist, jemandem zu widerstehen, der einem weismachen will, man sei die einzige Person, die eine gewisse Aufgabe erfüllen könne. Halb glaubt man ihm, halb wehrt man sich gegen die in diesen Worten nett eingepackte Schmeichelei. Und schon hat man den geringen Spielraum, den man in seinem Terminkalender noch eingebaut hatte, vergeben.

Natürlich gibt es auch Mächte, Parteien und Persönlichkeiten, die diese Methode bewusst anwenden, um mögliche «Spielverderber» auszuschalten. In einem der Länder Afrikas, die ich kürzlich besuchte, war eine besondere Institution geschaffen worden, eine Art «Ältestenrat», in dem wichtige Dinge für die Zukunft des Landes hätten besprochen werden sollen. Alle Mitglieder des neuen Rates erhielten eine sehr hohe Bezahlung und eine offizielle Residenz. Nach einiger Zeit wurde klar, dass viele der Mitglieder der neuen Institution allen Sinn für den wirklichen demokratischen Kampf verloren hatten. Sie waren eben «gekauft» worden.

Es gibt wenige Menschen, die tatsächlich von sich sagen können, dass sie ihre ganze Zeit *nur* dem Wesentlichen widmen. Zu jeder Tätigkeit gehört soundso viel Leerlauf und Routine. Überwiegt aber der unbefriedigende Leerlauf und hat man die Wahl, grundlegende Änderungen ins Auge zu fassen – was natürlich nicht immer möglich ist –, dann sollte man dies sicher tun. Wenn man keine Zeit mehr zum Nachdenken hat und auch keine Zeit für die Nächsten und die Familie, dann scheint ein chirurgischer Eingriff unbedingt notwendig – auch wenn jeder solche Eingriff zunächst weh tut.

Welchen Stellenwert hat bei uns die *Dynamik der Vergebung*? Seit einigen Jahren stosse ich immer wieder auf dieses Thema der Vergebung. Zunächst wurde ich gezwungen, mich mit dieser Frage tiefer auseinanderzusetzen, als ein Verwandter mich um ein Gespräch bat. Mein Gesprächspartner, ein überzeugter Christ, sagte mir, er könne einfach nicht daran glauben, dass der Tod Christi am Kreuz auch für sein Leben und seine Verfehlungen volle Vergebung bedeute. Er sei vom Sterbebett seines eigenen Vaters weggelaufen. Er habe während der Nazizeit in entscheidenden Augenblicken einfach die Augen zugemacht und sich selbst dadurch entschuldigt, dass er sagte, er sei nicht zum Helden geboren. Er habe immer wieder in Augenblicken des Zorns menschliche Beziehungen zerstört. – Die Frage, die sich mir bei diesem und dann bei vielen weiteren Gesprächen stellte, war: Wie hilft man einem andern Menschen, volle Vergebung anzunehmen und auch anderen zu schenken?

Kurz nach diesem Gespräch waren meine Frau und ich zu einem Essen bei Freunden eingeladen. Nach Mitternacht, als wir uns gerade verabschieden wollten, stellte uns die Gastgeberin plötzlich die Frage: «Ist es jemals gerechtfertigt, Rache auszuüben?» Ich stellte eine Gegenfrage: «Ist dies ein theoretisches Problem, oder handelt es sich um eine wirkliche Situation?» Es erwies sich als blutiger Ernst. Ein Mitglied der Familie hatte eine schwere Tat begangen, die den Tod eines nächsten Angehörigen verursacht hatte. Die grosse Mehrheit der Familie war jetzt so bitter gegen den Verantwortlichen, dass viele entschlossen waren, ihn für die Tat zahlen zu

lassen. Es wurde später als zwei Uhr, bis sich unser Gastgeber und seine Frau zu einem klaren Entschluss in dieser Frage durchgerungen hatten.

Schliesslich hatte ich in den letzten Jahren viel mit Menschen aus Gegenden zu tun, deren Geschichte alle Beteiligten zu Gefangenen der Vergangenheit gemacht hat. Sei es Irland, Südostasien, Israel, Palästina oder das südliche Afrika - überall liegt das Gewicht der Geschichte schwer auf den Schultern nicht nur der Regierungen, sondern auch der gewöhnlichen Menschen.



Oft sind es die Enkel oder Urenkel derer, die gelitten haben, die an den Enkeln oder Urenkeln derjenigen Rache nehmen wollen, die damals die Ungerechtigkeit begangen hatten. Zu der gegenwärtigen schwierigen Situation, die menschlich gesehen fast unlösbar scheint,

kommt also noch die Hypothek der Vergangenheit hinzu. Im letzten Kapitel werden wir auf einige Erfahrungen von Menschen zurückkommen, die sich von diesem Zwang der Geschichte haben befreien können.

Doch die Dynamik der Vergebung hat auch eine alltägliche und persönliche Dimension. Der Bonner Abgeordnete Jan Oostergetelo antwortet auf die Frage, inwiefern ihm der Glaube an Jesus Christus im politischen Alltag helfe: «Ich habe den Glauben nötig, weil ich immer wieder Vergebung und Wegweisung brauche. Gebet und Nachdenken sind für mich Mittel, der Vergebung gewiss zu werden, Schuldgefühle und Ängste loszuwerden und Entscheidungshilfen zu finden. So hilft mir mein Glauben an Jesus Christus, auch im Stress des politischen Alltags immer wieder Atem zu holen. Ich lerne gelegentlich Einsamkeit zu ertragen und ein fröhliches Herz und Humor zu behalten, die ich als eine wunderbare Gabe Gottes empfinde.»⁴²

Sind wir uns je dessen bewusst, dass es *Teile unserer Persönlichkeit gibt, die unter- oder sogar un-entwickelt sind?*

Jeder von uns weiss sehr wahrscheinlich, dass es in seiner Persönlichkeitsstruktur stärkere und schwächere Seiten gibt. Oft sind es auch unsere nächsten Angehörigen oder Mitarbeiter, die uns diese Schwächen nicht vergessen lassen. Es ist natürlich, dass sich der eine mehr als Organisator, der zweite als Denker, der dritte als «Improvisierer» und der vierte als Künstler vorfindet. Der eine formuliert und spricht gern; der andere hört lieber zu. Beim einen steht das Denken, beim zweiten das Fühlen, beim dritten das Tun an erster Stelle. Es ist wichtig, sich der Versuchung bewusst zu



*Beim einen steht das Denken,
beim andern das Fühlen, beim
dritten das Tun an erster Stelle.*



sein, das Experiment mit der stillen Zeit nur zur Weiterentwicklung unserer starken Seiten zu benützen und die schwächeren noch mehr zu verdrängen. Mit anderen Worten: Der Aktivist kann die stille Zeit brauchen – oder missbrauchen –, um seinen Aktivismus noch besser zu organisieren und zu straffen. Der extravertierte Mensch ist in Gefahr, sich noch mehr auf die Aussenwelt zu konzentrieren, während der introvertierte sich noch mehr in seiner Innerlichkeit zu verlieren droht.

Morton Kelsey beschreibt diesen Prozess: «Weil Extravertierte sich unter anderen Menschen wohlfühlen und gerne aktiv sind, wird ihr Gebetsleben sich voraussichtlich auf den Dienst an und mit anderen konzentrieren. Aber auch Extravertierte brauchen Zeit für Stille und Nachdenken. Sonst sind sie nicht imstande, das, was sie mit andern erlebt haben, zu integrieren und für ihr eigenes Wachstum und ihre eigene Beziehung zu Gott zu verwenden. Introvertierte finden schon im voraus die innere Welt faszinierend und leicht zugänglich. Da sie gerne in der Stille leben, werden sie es relativ leicht finden, sich Zeit zur Meditation und zur Suche nach dem Andern zu nehmen. Für sie ist es deshalb wichtig, in die äussere Welt des Dienstes an anderen Menschen und an der Gesellschaft zurückgerufen zu werden, was für sie schwierig, aber notwendig ist. Wenn sie es nicht lernen, herauszugehen und sich mit den Realitäten der Aussenwelt auseinanderzusetzen, mit den schönen, aber auch mit den schmutzigen, wird ihr Gebetsleben wirklichkeitsfremd und unecht werden.»⁴³

Das Ziel des Bemühens, alle Teile der Persönlichkeit zu integrieren, ist natürlich nicht die Integration an sich. Einmal mehr geht es hier nicht um einen psychologisch nützlichen Trick. Eine solche Integration ist aber notwendig, auch um der Menschen willen, die um uns herum leben und mit denen wir in täglicher Verbindung stehen. Nur ein echtes Gleichgewicht zwischen dem Inneren und Äusseren, zwischen Stille und Aktion, zwischen Geben und Empfangen, kann uns helfen, zu wirklicher Freiheit und schöpferischem Einsatz zu kommen.

Was tun mit Angst?

Wenn man in der Tagespresse Schlagzeilen liest wie «Gibt es eine Ideologie der Angst?»⁴⁴ oder «Unsere Angstgesellschaft»⁴⁵ oder «Die Angst der Deutschen»⁴⁶, bestätigt dies nur das allgemein verbreitete Gefühl, dass Angst in unserer westlichen Gesellschaft zu einem wichtigen persönlichen und auch eminent politischen Faktor geworden ist. Vielleicht war dies schon immer so, und die Soziologen und Anthropologen haben wieder einmal nur etwas Altbekanntes neu entdeckt. Zumindest spricht man heute offen über die Angst – wenigstens die der anderen. Als wir das letzte Mal von Afrika nach Europa zurückflogen, wurde unser Abflug durch ein tropisches Gewitter verzögert. Schliesslich entschloss sich der Pilot doch zu starten, und unser Flugzeug wurde während der ersten Stunde rücksichtslos hin- und hergeschüttelt. Einige Passagiere liessen ihren Angstgefühlen freien Lauf, während andere fast verzweifelt versuchten, sich «zusammenzunehmen» und ja nicht etwas von ihrer Angst durchblicken zu lassen. Unser Kabi-

nennachbar, der schon viel gereist war, drehte sich zu mir und sagte: «Wissen Sie, etwa neunzig Prozent der Menschen hier haben Angst. Nur darf es niemand zeigen.»

Oft sind wir uns der Macht der Angst über unser Denken und Tun auch nicht voll bewusst. Ausser der Angst gibt es ja noch andere solche Mächte, die uns führen können, ohne dass wir es uns selbst gegenüber zugeben. Bekannte Kräfte dieser Art sind ausser Angst auch Ehrgeiz, Neid, Eifersucht, Neugier, Bitterkeit, Hass. Den Zusammenhang zwischen Überbeschäftigung und einem mangelnden Sich-bewusst-sein dieser uns von aussen oder innen kontrollierenden Kräfte hat Alfred Speer in seinen *Erinnerungen* auf erschütternde Weise formuliert: «Meine Arbeitswut verdrängte Probleme, die sich mir hätten stellen müssen. In der täglichen Hast erstickte manche Ratlosigkeit. Beim Niederschreiben dieser Erinnerungen war ich in zunehmendem Masse darüber erstaunt und dann geradezu bestürzt, dass ich vor 1944 so selten, eigentlich fast gar nicht die Zeit gefunden hatte, über mich selbst, über mein eigenes Tun nachzudenken... Heute (in der Rückerinnerung) habe ich mitunter das Gefühl, dass mich damals etwas vom Boden hob, mich von allen Verwurzelungen löste und zahlreichen fremden Kräften unterwarf.»⁴⁷

Dass Angst auch eine dieser «fremden Kräfte» war, die Speer beherrschten, ist sehr wahrscheinlich. Offensichtlich operiert diese Kraft auf sehr verschiedenen Ebenen. Man kann mit physischer Angst zu tun haben, wie sie der Autorennfahrer Niki Lauda beschreibt: «Ich

habe Angst vor der Nacht. Ich habe Angst davor, dass mich einer anspringt, wenn es finster ist. Da bekomme ich richtig Herzklopfen. Aber ich habe keine Angst in meinem Auto, weil ich das beherrsche.»⁴⁸

Ausser dieser physischen Form von Angst gibt es all die verschiedenen Aspekte von Furcht, die sich im Zusammenleben von Menschen zeigen. Es gibt die Angst vor dem Zwang der Gruppe, die Angst vor dem, was die anderen denken oder sagen könnten, wenn ich aus der Reihe tanze.

Eine der akutesten heutigen Formen von Angst hängt mit der Unfähigkeit zusammen, dauernde menschliche Beziehungen aufzubauen. In der *Frankfurter Allgemeinen Zeitung* wird die Tatsache erwähnt, dass im Jahre 1953 jeder zehnte, im Jahre 1979 schon jeder fünfte Bürger in der Bundesrepublik allein lebte. «Die Entwicklung der Kleinfamilie bei gleichzeitiger Wanderung in die Anonymität der Städte brachte eine Befreiung von der sozialen Kontrolle. Mehr Möglichkeiten durch weniger Bindungen bedeutet aber nicht nur mehr Freiheit, sondern auch mehr Angst. Übermächtig wird diese Angst, wenn ausser den kollektiven auch die persönlichen Bindungen fehlen.»⁴⁹

Was also tun mit Angst? Was hat die Praxis der stillen Zeit mit der Überwindung von Angst zu tun? Zunächst verliert jede der erwähnten Mächte an Kraft über uns, sobald wir sie an die Oberfläche bringen und bei ihrem Namen nennen. Ein grosser Teil ihrer Faszination verschwindet, wenn wir offen mit uns selbst und mit den Menschen um uns herum sind und nicht versuchen, unsere Ängste zu verdecken.

Der zweite Prozess, der durch die Erfahrung der Stille gefördert wird, hat mit der Stärkung des Glaubens zu tun, der einzigen Gegenkraft, die die Angst endgültig besiegen kann. Es gibt ja Ängste, die auch dann nicht verschwinden, wenn wir über sie ehrlich sind. Ein Auto kann man beherrschen, wie Niki Lauda es sagt, aber mit Selbstbeherrschung ist solchen tieferen Kräften nicht beizukommen.

Ein tägliches Neuentdecken der Faktoren, die unseren Glauben schwächen und derjenigen, die ihn stärken, stellt den einzigen Weg dar, uns von der Erpressung durch die Angst zu befreien.

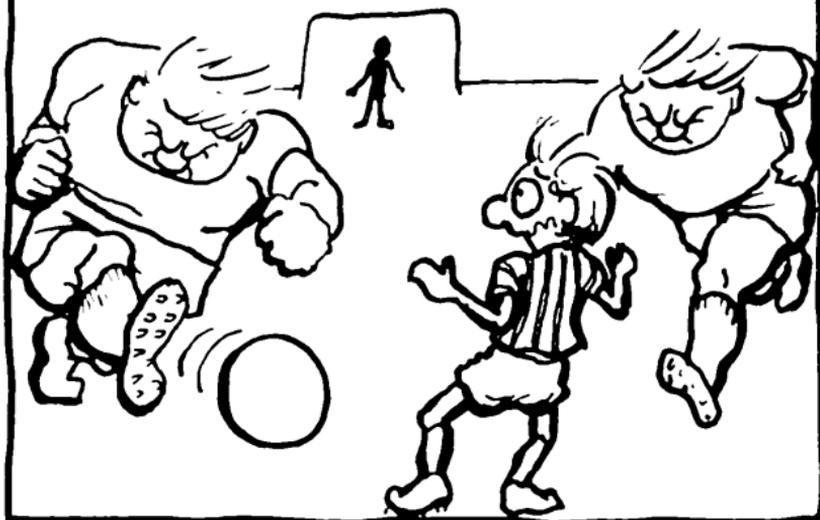
Erwartete und unerwartete Auswirkungen

Jedermann – besonders ein vorsichtiger Schweizer – überlegt sich, bevor er irgendein Experiment beginnt, was ein solches ihm selbst oder anderen Menschen bringen wird. Beim Experiment mit der stillen Zeit hängt allerdings das Resultat sehr stark davon ab, was wir von ihm *erwarten*. Von Frank Buchman stammt das Wort: «Der Glaube entspricht dem Ausmass der Erwartung.» Mit anderen Worten: Sehr oft geschieht nichts, weil wir es durch unsere minimale Erwartung nicht geschehen lassen. Oder es geschieht etwas Unerwartetes, Grosses, weil wir dafür bereit sind.

In einem weiteren Sinne ist dies auch für menschliche Beziehungen der Fall: Wenn wir vom anderen nichts oder nur Negatives erwarten, dann ernten wir meistens auch nichts oder nur Negatives. Einer meiner Freunde hingegen besitzt geradezu ein Charisma der Erwartung. Er hat die Gabe, im anderen immer das Beste zu sehen, und so ist es auch nicht weiter erstaunlich, dass um ihn herum die Menschen immer ihr Bestes zu geben scheinen.

Auswirkungen des Experiments mit der stillen Zeit sind auf zwei Ebenen zu erwarten: auf der persönlichen und auf der gesellschaftlichen.

Wie reagiere ich auf Gruppenzwang? (S. 48 + 63)



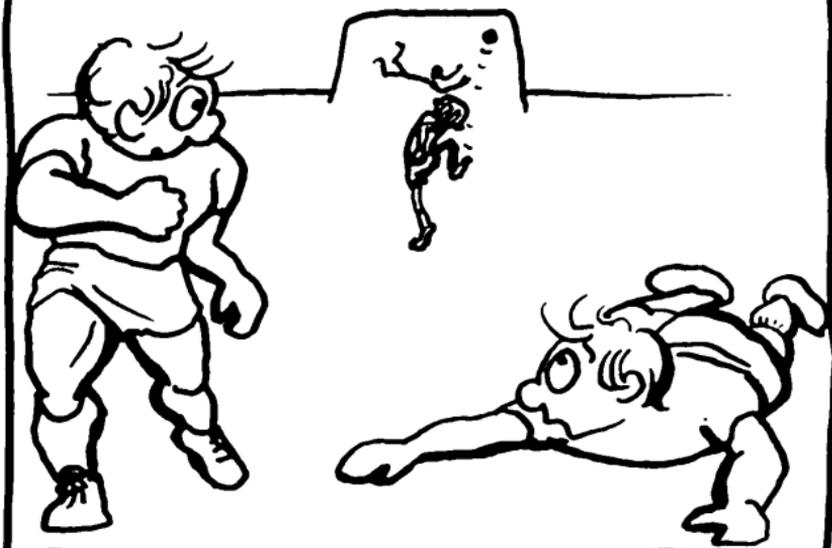
Davonlaufen ist eine Lösung, ...



... sich anschliessen eine andere.



Oder man findet seinen unabhängigen Weg (und schießt möglicherweise sogar ein Tor).



Die «Früchte» im *persönlichen* Leben sind vielgestaltig. Ich habe erfahren, wie im Leben eines Mitmenschen Angst Schritt um Schritt überwunden und das Urvertrauen wieder gestärkt wurde.⁵⁰ In einem anderen Falle erlebte ich, wie sich bei einem Freund der dauernde Konflikt zwischen inneren Zielvorstellungen und äusseren Umständen durch die stille Zeit löste. In einem weiteren Fall half das tägliche Hören auf die innere Stimme, eine tiefe Angst vor Entscheidungen zu überwinden. Dieser Freund konnte nie einen Entschluss fassen, ohne vorher tagelang alle Konsequenzen jedes möglichen Schrittes durchzudenken. Und je länger dieser Prozess andauerte, desto weniger entscheidungsfreudig wurde der Betroffene. Doch dann entdeckte er die Wahrheit des Wortes von Kardinal Newman: «Gott, gib mir ein kleines Licht, damit ich die nächste Etappe sehe, so dass ich den ersten Schritt tun kann, der dann zum nächsten Schritt führt.»⁵¹

Eine wichtige Frucht im persönlichen Bereich ist die *Gewissheit*, dass unser Tun im Einklang mit Gott steht. Gewissheit ist gleichzeitig ein Geschenk und eine Voraussetzung: ein Geschenk, weil man oft nichts tun kann, als auf das Gefühl der Gewissheit zu warten; eine Voraussetzung, weil auch das Experiment mit der stillen Zeit nicht wachsen kann, wenn es dauernd von Zweifeln und Ängsten unterbrochen wird. Reinhold Schneider schrieb: «Fügung und Führung setzen nur ein, wenn eine Gewissheit da ist; an ihr befestigen sie sich, und langsam unterliegt das Leben einem verborgenen Plan; wir brauchen ihn nicht zu kennen; er setzt sich durch, insofern wir gehorsam sind.»⁵²

Die Früchte im *gesellschaftlichen* Leben sind ebenso vielfältig und oft ebenso unerwartet. Beispiele von solch unerwarteter Intervention und Inspiration gäbe es aus allen Kontinenten zu erzählen. Alle diese Erfahrungen haben eines gemeinsam: Der Beteiligte wusste im gegebenen Augenblick gar nicht, dass der ihm eingegebene Gedanke zu einem grösseren, umfassenden Plan gehörte. Sein Beitrag bestand einfach darin, dass er bereit war, zu hören und zu gehorchen.

So traf ich in Bombay einen Mann, der als Vorarbeiter in einer Textilfabrik an ein «Industrie-Seminar» eingeladen wurde, bei dem auch die Frage des «Hörens auf die innere Stimme» auf der Tagesordnung stand. Als der Vorarbeiter das Experiment versuchte, kam ihm ein Gedanke, der nichts mit seiner Fabrik oder seinem Arbeitsplatz zu tun hatte: Er solle in seinem Quartier, in dem viele Arbeiterfamilien wohnten und das mehr einem Slum als einer wirklichen Siedlung glich, den einzigen Brunnen tiefer ausgraben. Während der Hälfte des Jahres war nämlich dieser Brunnen ausgetrocknet, und die Frauen der Siedlung mussten einen Kilometer weit gehen, um sich ihr Wasser zu holen. Als der Vorarbeiter nach seiner Rückkehr vom «Industrie-Seminar» nach der Arbeitszeit in den Brunnen hinabstieg und anfang zu graben, wurde er zunächst von allen Männern ausgelacht. Sie riefen ihm zu, es sei doch die Sache des Landbesitzers oder der Gemeindeverwaltung, etwas für die Wasserversorgung zu tun. Nach ein paar Tagen schlossen sich ihm aber einige Männer an. Der Landbesitzer steuerte den nötigen Zement bei. Und nach relativ kurzer Zeit stand der Brunnen wöh-

rend des ganzen Jahres zur Verfügung. In ähnlicher Weise wurden in den darauffolgenden Monaten eine Strasse und eine Schule für das Quartier gebaut. Entwicklungsexperten besuchten seither oft das Haus des Vorarbeiters und das ganze Quartier, weil hier ohne eine Rupie an Regierungsgeldern eine Initiative von unten wichtige Früchte gebracht hatte. Und dies alles hatte mit dem einen Gedanken angefangen, den der Vorarbeiter bei jenem Seminar gehabt hatte.

Ein Betriebsrat in einem grossen Stahlwerk in Wales hat im Laufe der letzten zwei Jahre in ähnlicher Weise gezeigt, wie eine relativ kleine Gruppe von Menschen die Atmosphäre in einem grossen Werk beeinflussen kann. Das Stahlwerk Llanwern wurde im Jahre 1962 eröffnet und produzierte mit 9000 Arbeitern ungefähr zwei Millionen Tonnen Stahl im Jahr. Heute wird eine ähnliche Quantität Stahl mit der gleichen Maschinerie, aber mit nur 4700 Arbeitern gefördert. Ein Werk, das geschlossen werden sollte, ist heute konkurrenzfähig, verglichen mit ähnlichen Werken auf dem europäischen Kontinent und in Japan.

Sicher haben viele Faktoren zu diesem Umschwung beigetragen. Doch einer dieser Faktoren war eine Änderung von Einstellungen und Gewohnheiten auf einer breiten Basis, die bei einer kleinen Gruppe von Arbeitern anfang.

Gwilym Jenkins, Computeroperator und Gewerkschaftsvorsitzender, erinnert sich genau an den Tag, an dem er während des nationalen Stahlstreiks auf seinem Streikposten stand und einer der Direktoren zu ihm kam und sagte: «Es wird höchste Zeit, an die Arbeit zu-

rückzukehren, Jenkins, denn unsere Auftragsbücher sind bald leer. Wenn Sie mir nicht glauben wollen, kommen Sie doch herein und sehen Sie sich selbst die Situation an.» Nach einigem Überlegen willigte Jenkins ein, die Auftragsbücher durchzusehen, und zu Hause, am Abend, begann er sich zu überlegen, was getan werden sollte.

Es ist hier nicht der Ort, alle Einzelheiten zu beschreiben, die den Umschwung in Llanwern möglich machten. Bei einer ganzen Reihe von Treffen, die eine Gruppe von Arbeitern und Direktoren mit potentiellen Kunden zusammenbrachten, konnten sich die Kunden davon überzeugen, dass es allen ernst war mit ihrer Überzeugung, nicht nur das Werk zu retten, sondern auch in Bezug auf Qualität und Lieferfristen drastische Änderungen einzuführen.

Ein Betriebsrat des Stahlwerkes erklärte dazu: «Man hätte nie die Bedingungen ändern und den Umschwung herbeiführen können, wenn die Grundeinstellung einzelner Menschen sich nicht geändert hätte.»⁵³

Auch auf dem afrikanischen Kontinent hat sich in den letzten Jahren auf der politischen Ebene eine Reihe von Ereignissen zugetragen, die durch persönliche Entscheidungen einzelner Menschen in der Stille möglich gemacht wurden.

So herrschte im Sudan, dem flächenmässig grössten Land Afrikas, siebzehn Jahre lang ein Bürgerkrieg zwischen dem muslimischen Norden und dem weitgehend christlichen Süden. Mehr als eine Million Menschen hatten als Flüchtlinge in den Nachbarländern Zuflucht gefunden. Alle Vermittlungsversuche hatten versagt.

In diesem kritischen Augenblick trafen sich zwei Freunde, ein hoher Regierungsbeamter aus dem Norden und ein früherer Minister aus dem Süden, der eine Muslim, der andere Christ, auf dem Dach eines halbfertigen Hauses in der Hauptstadt Khartum. Drei Dinge brachten die zwei Männer zusammen: das persönliche Vertrauen zueinander, obwohl ihre Volksgruppen bitter verfeindet waren; die Erkenntnis, dass alle menschliche Weisheit versagt hatte; die Erfahrung, dass Gott einem Menschen in der Stille neue Gedanken schenken kann. Das Resultat jenes abendlichen Gedankenaustausches war ein Fünf-Punkte-Plan, der schon am darauffolgenden Tag auf dem Schreibtisch des Innenministers lag. Die zwei Freunde hörten dann lange nichts mehr über ihre Vorschläge. Als aber ein Jahr später der in Addis Abeba ausgehandelte Friedensplan von den Vertretern des Nordens und des Südens veröffentlicht wurde, gehörten die fünf erwähnten Punkte zu den zentralen Abmachungen, die den Waffenstillstand ermöglicht hatten. Dass heute das Gleichgewicht zwischen Norden und Süden wieder in Gefahr ist, zeigt nur, wie Resultate auch auf dem Gebiet der Versöhnung nie als endgültig betrachtet werden dürfen, sondern von jeder Generation wieder neu zu erarbeiten sind.

Auch das letzte Beispiel aus dem neuen afrikanischen Staat Simbabwe entstammt einer Region, deren zukünftige Ordnung sich erst in Konturen zeichnen lässt. Auch hier gab es einen Bürgerkrieg, der viele Jahre dauerte und dessen Ende niemand voraussehen konnte. Es ist aber schon heute eine historische Tatsache, dass

das Treffen kurz nach den Wahlen vom März 1980 zwischen dem langjährigen Premierminister Ian Smith und dem späteren Regierungschef Robert Mugabe einen Militärputsch verhinderte, der das Rad der Geschichte unweigerlich zurückgedreht hätte. In einem 1981 erschienenen Buch des früheren Generalsekretärs des Britischen Commonwealth, Arnold Smith, spricht dieser von der «vorsichtigen, aber trotzdem realen Versöhnung», die in Simbabwe damals eingeleitet wurde.⁵⁴

Einen Anteil hatten bei diesem Brückenschlag der Sohn von Ian Smith, Alec, und ein unbekannter schwarzer Ministerialbeamter. Während der Bürgerkriegsjahre hätte niemand dem jungen Smith eine solche Vermittlerrolle zugetraut. Aus Rebellion gegen seine Eltern hatte er sich während seines Studiums in Südafrika der Hippie-Kultur verschrieben, hatte Drogen genommen und schliesslich auch Rauschgift geschmuggelt. Als er den absoluten Tiefpunkt in seinem Leben erreicht hatte, entdeckte er auf unorthodoxen Wegen die Realität der Existenz Gottes und der vergebenden Kraft Christi. Und es wurde ihm auch bewusst, dass er trotz allem der Sohn seines Vaters sei und deshalb auch eine Verantwortung für sein Land trage. Als praktische Konsequenz begann er, Kontakte zu den schwarzen Führern aller Parteien, auch der damaligen Untergrundparteien Nkomos und Mugabes, aufzunehmen. Dies ermöglichte ihm später, im entscheidenden Augenblick seinen Beitrag zur Vermittlung zu leisten.

Die Früchte des Experiments mit der Stille auf gesellschaftlicher Ebene tragen viele Namen: Versöhnung, Frieden, Änderung ungerechter Strukturen, unerwar-

tete Initiativen, frische Inspiration und Vision nicht nur für einzelne Menschen, sondern auch für ganze Völker. Es gibt nur einen natürlichen Abschluss für ein Büchlein über stille Zeit. Nur ist dieser Abschluss weder in Worten noch in Bildern leicht auszudrücken. Christian Morgenstern versuchte den gleichen Gedanken in sein Gedicht «Fisches Nachtgesang» zu fassen und brachte es nur auf einige rätselhafte Zeichen. Klar ist, dass jetzt nur noch eines not tut: der praktische Versuch. Und für diesen stehen die notwendigen äusseren Umstände und Instrumente leicht zur Verfügung. Die innere Bereitschaft ist das einzige, was wir selbst beizusteuern haben.

Anmerkungen

- ¹ Henry A. Kissinger, *Memoiren 1968-1973* (C. Bertelsmann, München 1979)
- ² Adolf Scheu (unveröffentlichtes Manuskript)
- ³ Paul Tournier, *Durchbruch zur Persönlichkeit* (Herderbücherei, Freiburg 1977) S. 76, 77
- ⁴ 1. Sam. 3, 9
- ⁵ Jeremia 1, 4. 6. 7
- ⁶ Jesaja 30, 15
- ⁷ Jesaja 30, 21
- ⁸ Josef Roux, französischer Priester, 1834-1886
- ⁹ Walter Nigg, *Lehrmeister der Christenheit in verwirrter Zeit* (Herderbücherei, Freiburg 1981) S. 19
- ¹⁰ Walter Nigg, a.a.O. S. 11-13
- ¹¹ Hansjörg Bräumer, *Stille* (Brekklumer Verlag, 1973)
- ¹² Walter Nigg, a.a.O. S. 13
- ¹³ Horst Eberhard Richter, *Der Gotteskomplex* (Rowohlt, Hamburg 1979) S. 81
- ¹⁴ Martin Luther, *Eine einfältige Weise zu beten, für einen guten Freund* (1535 Calwer Luther Ausgabe, Bd. 3; Siebenstern Taschenbuch 40, München und Hamburg 1965) S. 91
- ¹⁵ Martin Luther, a.a.O. S. 95
- ¹⁶ C. H. Spurgeon, *Ein Gramm Glauben wiegt mehr als Berge von Philosophie* (Oncken, Wuppertal 1976)
- ¹⁷ F. N. D. Buchman, *Für eine neue Welt* (Caux Verlag, Luzern 1961)

- ¹⁸ Theophil Spoerri, *Dynamik aus der Stille* (Caux Verlag, Luzern 1975) S. 233
- ¹⁹ Curt Georgi, *Christsein aus Erfahrung* (Schriftenmissions-Verlag, Gladbeck 1970) S. 63
- ²⁰ Dietrich Bonhoeffer, *Gemeinsames Leben* (Chr. Kaiser, München 1980) S. 64 ff.
- ²¹ Emil Brunner, zitiert in Hansjörg Bräumer, a.a.O.
- ²² Dietrich Bonhoeffer, a.a.O. S. 68
- ²³ Mihajlo Mihajlow, *My spiritual experience* (Lecture held in the Riverside Church New York) und *Mystical Experiences of the Labor Camps* (Routledge and Kegan Paul, London 1977) S. 197
- ²⁴ Markus 1, 35-37
- ²⁵ Carlo Carretto, *Wo der Dornbusch brennt* (Herder, Freiburg 1973)
- ²⁶ Walter Nigg, a.a.O. S. 104
- ²⁷ Franz Kardinal König, *Advent- und Weihnachtszeit* (Veritas, Wien) S. 25
- ²⁸ Klemens Tilmann, *Die Führung zur Meditation* (Benziger, Zürich 1972) S. 107/8
- ²⁹ Alphonse Gratry, *Les Sources*
- ³⁰ Hansjörg Bräumer, a.a.O.
- ³¹ Theophil Spoerri, *La direction intérieure* (Courrier d'Information du Réarmement moral, 17 mai 1969)
- ³² Karol Wojtyła, *Zeichen des Widerspruchs* (Herder, Freiburg 1979)
- ³³ Edward le Joly, *Wir leben für Jesus* (Herder, Freiburg 1978) S. 262
- ³⁴ Walter Nigg, a.a.O. S. 139
- ³⁵ Morton T. Kelsey, *The Other Side of Silence* (Paulist Press, New York 1976) S. 83
- ³⁶ Freya von Moltke/Michael Balfour/Julian Frisby, *Helmuth James von Moltke 1907-1945* (DVA, Stuttgart 1975) S. 316
- ³⁷ Morton T. Kelsey, a.a.O. S. 62

- ³⁸ Günther Krüger, *Lebensformen christlicher Gemeinschaften* (Quelle und Meyer, Heidelberg 1969) S. 101
- ³⁹ Alex Johnson, *Eivind Berggrav* (Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen) S. 81
- ⁴⁰ Horst Eberhard Richter, a.a.O. S. 235
- ⁴¹ Margit Borg-Sundman, (Caux Information No. 9, Sept. 1981)
- ⁴² Jan Oostergetelo, zitiert in *Christsein ist (k)eine Privatsache* (Hänssler, Neuhausen 1980) S. 13/14
- ⁴³ Morton T. Kelsey, a.a.O., S. 22, 23
- ⁴⁴ Dr. Edgar Piel, *Gibt es eine Ideologie der Angst?* (Frankfurter Allgemeine Zeitung, 5. September 1981)
- ⁴⁵ Kurt Reumann, *Unsere Angstgesellschaft* (Frankfurter Allgemeine Zeitung, 5. September 1981)
- ⁴⁶ *Die Angst der Deutschen* (Spiegel, 18. 1. 1982)
- ⁴⁷ Alfred Speer, *Erinnerungen* (Propyläen, Berlin 1969) S. 45
- ⁴⁸ zitiert in Horst Eberhard Richter, a.a.O. S. 187
- ⁴⁹ F.A.Z., *Unsere Angstgesellschaft*, a.a.O.
- ⁵⁰ Horst Eberhard Richter, a.a.O. S. 254
- ⁵¹ zitiert in Franz Kardinal König, *L'Eglise est liberté* (Robert Laffont, Paris 1980) S. 203
- ⁵² Reinhold Schneider, zitiert in Oswald Kettenberger, *Geheimnisvolle Ordnung* (Kiefel, Wuppertal) S. 52
- ⁵³ weitere Einzelheiten über die Entwicklung im Stahlwerk von Llanwern in Daily Express, 5. 2. 1981; The Industrial Pioneer, Februar 1981; New World News, London, 28. 11. 1981.
- ⁵⁴ Arnold Smith, *Stitches in Time* (André Deutsch, London 1981)

Theophil Spoerri

DYNAMIK AUS DER STILLE

Die Aktualität Frank Buchmans

Caux Verlag, Taschenbuch, 244 Seiten

Vor zwanzig Jahren, im Sommer 1961, starb Frank Buchman. Seither haben seine Ideen und die Auswirkungen seiner Arbeit noch an Aktualität gewonnen. Theophil Spoerri beschreibt in dieser Biographie, wie Buchman, aus einem kleinen Ort an der Ostküste Amerikas kommend, in die Brennpunkte des Weltgeschehens geführt wurde: das Deutschland der dreissiger und Nachkriegsjahre, das China Sun Yat-sens, das Indien Gandhis und das Afrika der Dekolonisierung.

Frank Buchman rühmte sich keiner ausserordentlichen Fähigkeiten. Woran lag es, dass er als Instrument gebraucht wurde, um in entscheidenden Augenblicken unseres Jahrhunderts auf den Lauf der Geschichte einzuwirken?

Seine Dynamik wuchs aus der Stille. Er war überzeugt: Wenn der Mensch horcht, spricht Gott; wenn der Mensch gehorcht, handelt Gott. Sein Herz schlug für jeden, der ihm begegnete, und zugleich für die Männer und Frauen an den Schalthebeln der Macht. Aus diesen Kontakten und aus seinem Horchen in der Stille entsprang eine solche Dynamik, dass schwierigste Probleme des persönlichen und öffentlichen Lebens gelöst werden konnten — selten durch ihn direkt, sondern meist durch andere, die dieses Geheimnis der Stille von ihm gelernt hatten. Es war sein leidenschaftliches Anliegen, jedermann zu helfen, ein eigenständiger, innengelenkter, verantwortlicher Mensch zu werden.