

Kein Yogakurs lockt mich

Was falsch läuft, wenn der Weg zur Stille als Projekt ausgerufen wird

Zeitzeichen, Evangelische Kommentare zu Religion und Gesellschaft, März 2020

Von Georg Magirius – Redaktion: Philipp Gessler

Wovon ich lebe, ist das Gebet. Allerdings rede ich beim Beten nicht, eher ist es ein Hören, kann sich wie Orchestertutti anfühlen und ist zugleich leise. Es kommt ohne jede spirituelle Finesse aus. Handelt es sich um Stille? Ich habe sie jedoch in einem Haus der Stille nicht finden können. Kein Yogakurs lockt mich. Und das meditative Sitzen macht mich nervös, auch wenn ich stundenlang im Sessel sitzen kann, um Gott und meine Nerven zu preisen. Ich begeben mich nicht in Schweigekurse inklusive geregelter Nahrungsaufnahme im Schoße einer Seminargesellschaft, egal ob sie katholisch ist, buddhistisch oder benediktinisch inspiriert und dennoch lutherisch. Trotzdem sage ich Stille zu dem, wovon ich lebe. Dabei kann mich ein Satz oder auch nur ein einziges Wort in diesen Zustand befördern. Oder eine Stimme, die mir zu verstehen gibt, dass ich mehr bin als ein Apparat zum Empfangen oder Verarbeiten von Informationen.

Meist bemerke ich nicht, wenn ich in der Stille bin. Umso mehr fällt auf, wenn sie fehlt. Das geschieht etwa, wenn ich mich Angeboten für mehr Ausgeglichenheit gegenübersehe. Fitnesslandschaften mobilisieren längst schon nicht mehr nur den Körper, sondern wollen auch die Seele in den Zustand der Ruhe transportieren. Dass sie Kunden finden, leuchtet ein. Denn unter der gegenwärtigen Aufregungsmaschinerie leiden viele. Sie suchen nach Pausen, Auszeiten, wollen ruhiger atmen, bei sich ankommen. Die Angebote zum Entschleunigen jedoch wirken kaum weniger umtriebiger als das Lebenstempo, dem man entkommen will. Der Weg zur Stille wird als Projekt ausgerufen, das generalstabsmäßig geplant und durchgeführt wird. Die Auszeit soll erobert werden, ist in Module unterteilt, die sich einzeln, aber auch als Ganzes buchen lassen.

So lernt man, Pausen im Kalender zu markieren. Lücken werden mit Farbstift fett umrandet und so lange mit aller zu Verfügung stehenden Energie verteidigt, bis man sich schließlich rettet in die immerhin noch verbliebenen 37 Prozent der ursprünglich

umrandeten Lücke. Dort aber wartet keine Ruhe, weil der Warnruf aufscheucht, doch endlich einmal jenes Seminar zu besuchen, das lautet: Schärfer Nein sagen lernen! Ganz anders ist das, wenn ich in die Regionalbahn steige. Sie bringt mich auf beruhigende Weise stotternd in Landschaften, wo es noch keine Forderungen gibt. Dort gehe ich spazieren. In seiner eventuntauglichen Einfalt wehrt sich das Spaziergehen gegen jegliche Vereinnahmung durch zertifizierte Achtsamkeitstrainerinnen oder kirchlich geprüfte Pilgerlotsen. Ich brauche keine Trekkingschuhe, keine Multifunktionsjacke, keinen Pilgerpass, mit dem ich mich von Stempelstelle zu Stempelstelle steigere. Ich gehe einfach. Auf Wegen, die mir kein Waldbademeister diktiert. Im messtechnischen Sinne ist es nicht still. Doch gerade das stimmt friedlich: das Knacken von Ästen, die Stimmen der Vögel. Und Wind streift durch die Bäume. Es sind Geräusche, die nichts von mir wollen.

Von der Stille ist auch etwas zu ahnen, wenn die irrwitzigen Aufgeregtheiten um das Fest der Stillen Nacht in den Erschöpfungsschlaf gefallen sind. Das gelegentliche Anspringen des Kühlschranks ist zu hören. Und die ersten Probeknaller für Silvester, die die Weite einer entfesselten Zeit nicht stören. Sie hat sich aus der Segmentierung befreit, die immer weiter vorangetrieben wird, um die Erträge zu steigern. Aber begeistert nicht gerade am Anfang eines Jahres, dass es noch vollkommen ertraglos ist? Wie frisch gefallener Schnee, in dem noch niemand seine Spuren hinterlassen hat.

Die Stille ist unmessbar, mir unbegreiflich. Sie zeigt sich, wenn man aufhört nach ihr zu suchen. Dann kann ich von ihr gefunden werden. Wenn ich mich nach ihr sehne, sie aber dennoch in Ruhe lasse. Wer aus der gewohnten Umgebung aufbricht, wird aufmerksamer für sie. In der Natur offenbart sie sich. Genauso in der Stadt. Ich habe sie im Stadion erlebt, wo sogenannte Massen keine Massen waren, sondern Menschen, die staunten. Sie erwartet mich, wenn ich entlegene Dorfsportplätze besuche. Sie ist selbstverständlich, vielleicht so sehr, dass ihre Selbstverständlichkeit abhanden gekommen ist. Denn um sie zu entdecken, muss ich den Glauben lassen, alles selbst bestimmen zu können. Stattdessen gilt es, endlich einmal nichts zu wollen, nichts zu machen, nichts zu schaffen. Damit droht man durch das soziale Netz zu fallen – zumindest für einen großen, tiefen Augenblick. Ganz allein ist man mit sich.

Kein Yogakurs lockt mich

Zeitzeichen, Evangelische Kommentare, März 2020

Von Georg Magirius – Redaktion: Philipp Gessler

Und doch bemerke ich gerade dann, wie ich mich in einer Gesellschaft befinde, die nicht weniger ist als das Ende der Einsamkeit.

Georg Magirius ist Theologe und arbeitet seit 2000 freiberuflich als Schriftsteller und Seelsorger. Zuletzt von ihm erschienen: „Stille erfahren“ (Herder Verlag)