Kurt Dantzer

Ach ja, Ruhe

Skizzen auf dem Weg in das innere Schweigen

1. Gründe, warum wir hin und wieder unter Anzeichen von Streß und gelegentlichem Selbstmitleid vernehmlich stöhnen, daß wir endlich mal Ruhe brauchen, gibt es viele.

Wo unsere selbstgeschaffenen Lebensmittel und -möglichkeiten immer mehr werden und das Viele zum indifferenten Vielerlei, wo tausend Einzelheiten von morgens bis abends unseren Tag zerhacken und die Eindrücke sich aufschichten ohne ausklingen zu können, wo unsere Wege als Strecken nur gelten und wir unsere Ziele zunehmend handlich verzwecken, wo uns die gegebenen Rhythmen entgleiten zugunsten von optimalem Arbeitseffekt, wo über den Wochen- und Sonntag die Eigentümer von großen Maschinen und Kaufhausketten verfügen, wo uns die Pausen nicht Loslassen, sondern NOCH-MEHR-ERFASSEN ansagen, Information und Kommunikation allerseits und zu jeder Zeit, wo das Auge ohne produzierte Reize nicht sein soll und Art und Botschaft der Reizangebote zur Sache von Machern und Händlern werden, wo Beschallung zum Muß wird und zum Maß für Erleben, wo wir die Feierabende und -tage mit bezahlter Abwechslung anfüllen, ehrlich und fleißig und rastlos verdient - dort liegt es irgendwann nahe, "das Weite" zu suchen, "mal Zeit und Ruhe für mich ganz allein".

Nur, wo finden wir sie in dem Gemenge von Alltag und Feiertag, Arbeits- und Freizeit, Zeit für alles außer für uns? Schließlich sind da die ganz normalen Anforderungen, die täglichen Pflichten. Und die sind, erst recht, wenn sie mit Menschen zu tun haben, anstrengend genug. Erholung brauchen wir also, Neuschöpfung, Rekreation. Aber gerade diese bietet sich nicht einfach so an.

Wo sind denn die Orte, wo wir hingehen können und aufgenommen werden, nur um bei uns zu sein, nur "um mal wieder zur Besinnung zu kommen"? Wo stellt sie sich ein, die erholsame Ruhe, die mehr ist als eine Pause zwischen Aufhören und Wiederanfangen? Und wie findet sie Raum, den sie braucht, um zu wirken? Es ist bei uns inzwischen schwer vorstellbar, daß es in erreichbarer Nähe so etwas gibt wie Räume und Zeiten, die nur dazu da sind, daß wir zur Ruhe finden. Im Urlaub vielleicht, aber an einem ganz normalen Sonntag? Und am Montag, Dienstag und Donnerstag erst ...

Es gibt mehr oder weniger erzwungene Phasen der Ruhe: im Schlaf, im Krankenbett, in der Kur. "Mein Körper verlangt das", sagt man/frau und gibt ihm die Pausen, die er braucht. "Es muß mal sein", heißt es, denn es ist erklärungsbedürftig. Das Bedürfnis nach alltäglicher Ruhe ist in unserer Gesellschaft nicht so selbstverständlich und darum auch nicht so durchsetzungsfähig wie jenes nach Fitness und Aktion. Was soll es schon bringen, wenn vielleicht einmal "nichts passiert"? Langeweile. Und das führt eher zu weiterem Streß als zur Erholung. Da sind wir allemal eher dem zugeneigt, was uns ablenkt, als dem, was Eigensteuerung verlangt.

Auch für Christen ist Ruhe ein Phänomen am Rande des Alltags, und der ist zerfranst. Gegen Videotie und andere technisch-konsumistische Belagerung des Subjekts wird trefflich geredet und geschrieben. Doch was lassen wir in der Alltagspraxis an die Stelle treten? Zeit zur Muße,

Zeit zum Gespräch "nur mal so"? Gegen den Lärm von der Straße und aus der Luft haben wir vieles und tun etwas dagegen. An den Grenzen des Erträglichen sind wir unduldsamer geworden - aber auch schon sensibler für das, was unsere Sinne brauchen und was nicht? Gegen die Aufhebung des allgemeinen Verbotes der Arbeit am Sonntag sind Kirchen mit Gewerkschaften vereint. Aber was geschieht am christlichen Sonntag? Wie frei von Zwängen, wie geschützt ist bei uns dieser Tag? Wo ist die Erfahrung der Zeit, in der wir alle einfach dasein können und nichts bewirken müssen, real?

Es mutet an wie die Beschreibung einer Idylle, "einfach dasein können": Dort, wo wir sind, zu Hause sein, das Getriebe von Arbeit und Sorgen loslassen, ausruhen, (sich) genießen und (miteinander) ausgelassen sein, austauschen und schweigen können, sich aufrichten und kräftigen (lassen). Aber was uns so idyllisch vorkommen mag, gibt es nicht nur als Gemälde eines rückwärtsgewandten Ideals. Es wird heute gelebt und ist als Lebenspraxis alles andere als sentimentalisch-harmlos.

So gehört es da, wo Juden den Sabbat feiern, selbstverständlich zu ihrer Lebenskultur und zu den gemeinsamen wie individuellen Erfahrungen. Es beschreibt die realen Züge des Segens, der sich einstellt, wenn Menschen das RUHEN des Schöpfergottes zu ERINNERN verstehen, das Ruhen Gottes vor allem, und in allem, was als Geschaffenes da ist.¹ Erinnert wird die biblische Darstellung, nach der der Schöpfer der Welt die Ruhe des siebenten Tages segnete und sie für heilig erklärte (Genesis 2,2.3), damit auch die Menschen mit allen anderen Kreaturen an dieser Ruhe Anteil bekommen (Exodus 20, 8-11). Sie sollen sich - das uralte Thema - ihrer Würde und ihres Wertes vor allen Erwägungen von Leistung und Nutzen bewußt werden. Sie sollen die Schönheit aller Dinge wahrnehmen lernen, ohne durch den eigenen Eingriff an ihnen zu arbeiten, ohne sie für sich nutzbar zu machen. So ist der Sabbat "das ruhende Symbol der inneren Freiheit"², das die Menschen selbst zur Ruhe kommen läßt.

Die Urgeschichte der Welt wie die Befreiungsgeschichte des eigenen Volkes wie auch die Verheißung des ewigen Sabbat der noch ausstehenden messianischen Zeit wird erinnert, und Geschichte wie Verheißung bekommt im Prozeß der Erinnerung ihren aktuellen Sinn. Für uns ist dabei bemerkenswert: Das Erinnern geschieht in rituellen Handlungen mit Gebeten, Gesängen, Lesungen, mit bildlichen Symbolen innerhalb einer ganzen "Architektur der Zeit", wie der jüdische Theologe Abraham J. Heschel es ausdrückte. Gerade im Ritus, in der gestalteten Zeit stellt sich dar und stellt sich ein, was als Ruhe vorbehaltlos, unterschiedslos allen Menschen gegeben ist. Was hier als gegebene Form nicht beachtet und nicht gepflegt wird, kann nicht wirken. Wo es dagegen beobachtet und achtsam gestaltet wird, entwickelt es seine eigene Ausstrahlung, seinen besonderen "Geruch" - im übertragenen und, das erscheint in unserer säkularen Kultur fast noch erstaunlicher, auch im wortwörtlichen Sinn, wie eine alte jüdische Geschichte zeigt:

Der römische Kaiser fragte einmal den Rabbi Josua ben Chananja: "Wie kommt es, daß eure Sabbathspeise so einen köstlichen Geruch hat?"

"Wir benutzen", antwortete er, "ein gewisses Gewürz, das Sabbath heißt, und tun es in die Speise. Daher kommt der köstliche Geruch."
"Dann gib uns doch etwas von diesem Gewürz", bat der Kaiser.
"Das würde dir nichts nützen", antwortete der Rabbi."Es nützt nur dem, der den Sabbath hält. Für den, der den Sabbath nicht hält, ist es mutzlos."

Die wohltuenden Wirkungen des Sabbat sind nach dieser Geschichte unbestritten. Sein Duft vermag sogar die Nasen Außenstehender angenehm zu reizen. Nur ist dieser Duft nicht einfach verfügbar. Sein Geheimnis liegt darin, den Sabbat zu halten. Und so steht sogar der Kaiser mit seinen Wünschen da und wird nicht weiterkommen, es sei denn ...

Vermutlich ist diese Geschichte eher für den innerjüdischen Gebrauch erzählt worden. Die Figur des Kaisers hat klassische Züge eines positiv gesonnenen aber unverständigen Außenstehenden. Er ist angetan von einzelnen Phänomenen im Leben der Gemeinde und findet sie wegen ihrer offensichtlich menschenfreundlichen Wirkungen begehrenswert. Aber er kennt den Ort nicht, an dem sie entstehen. Das innere Geheimnis bleibt ihm verschlossen, und so kann er die Erfahrungen, die in der Gemeinschaft lebendig sind, nicht teilen. Die Hörer der Geschichte aber verstehen die Antwort des Rabbi und können sich freuen, soweit sie ihren "Ort" pflegen, oder aber sie fühlen sich ermahnt und angespornt durch die unausgesprochene Frage: Wie hältst du es mit dem Sabbat?

Wie bei nichtjüdischen Leserinnen und Lesern diese Geschichte wirkt, wird unterschiedlich sein. Immerhin, für das Thema "Ruhe finden" ist sie sprechend genug. Sie bringt die Spannung zwischen unseren Bedürfnissen und Wünschen einerseits und Realisierungschancen andererseits auf den entscheidenden Punkt. Aber sie wehrt nicht nur die so modern anmutende konsumistische Einstellung eines Kaisers ab. Sie führt uns auch nicht nur das ebenso alte wie heute weit verbreitete Problem vor Augen, das entsteht, wenn Menschen religiöse Erfahrungen in einem direkten Zugriff "machen" oder durch einen Experten vermittelt bekommen wollen. (Und Ruhe muß, wie die Sabbat-Tradition zeigt, auch als eine religiöse Erfahrung gesehen werden.) Die Geschichte mitsamt ihrem biblischen Hintergrund verweist auch auf jenes Eingangstor, hinter dem es sich offenbar erst lohnt weiterzusuchen. Und dieses Tor heißt Wertschätzung der ZEIT und Unterscheidung der Zeiten.

Auch Menschen, die nicht im Ritus orthodoxer Juden das Sabbatgebot befolgen, sondern sich in anderer Weise die nötige Zeit zum Ausruhen und zur Rekreation lassen, können davon berichten. Sie wissen etwas von den Wohltaten einer regelmäßig wiederkehrenden auserwählten, ausgegrenzten, eigenen, unantastbaren Zeit. Sie wissen jedoch auch etwas von der Achtsamkeit, von den Kämpfen und von der Beständigkeit, die es braucht, um diese Zeit so "heilig" zu halten, daß sie ihnen nicht einfach davonrennt.

Unser Bedürfnis nach Ruhe läßt sich in der Lebenspraxis nicht von der Frage trennen, ob und wie wir lernen, die Zeit als etwas Eigenes wertzuschätzen. Die Zeit läßt sich nicht ebenso dienstbar machen wie die Dinge des Raumes. Sie läßt sich nicht völlig nach unserem Belieben einteilen und nutzen, ausdehnen und anfüllen. Und festhalten läßt sie sich bekanntlich gar nicht. Wir sind viel mehr in der Zeit, als daß wir Zeit haben. Möglicherweise sind uns für unser Wohlbefinden die zeitlichen Rhythmen und damit auch gewisse Grenzen viel deutlicher vorgegeben, als wir es in den Sebstverständlichkeiten unserer (Industrie-, Leistungs-, Pendler-, Konsum-, Freizeit-, Informations-, Risiko-, Erlebnis-) Gesellschaft wahrhaben wollen.

Aber auch in anderer Weise sind wir in die gegebene Zeit eingebunden. Was heute möglich ist und was nicht, richtet sich viel weniger nach unserem Willen, unseren Vorhaben und Zielen, als nach dem, was jeweils "an der Zeit" ist (Prediger 3,1-8). Käme es vielleicht darauf an, nicht nur das Planen und Organisieren von Zeit zu lernen, sondern auch unser Gespür und unser Unterscheidungsvermögen dafür zu entwickeln, was jeweils für uns "dran" ist und was nicht? Und wenn Ruhen, dann eben auch Loslassen und Ausruhen? Sicher ist, dieses Vermögen läßt

sich nur mit der Zeit aufbauen und kultivieren. Mit der Zeit, das heißt im Laufe der Zeit, also in Jahren, Jahrzehnten. Es meint aber auch, durch das Üben, auf die Zeit und ihre Gesetzmäßigkeiten oder Geheimnisse zu achten.

Auch daß wir ruhen können, hängt wesentlich davon ab, ob wir angemessen mit der Zeit umgehen. Dazu gehören ganz elementar die gegebenen Rhythmen des Tages, der Woche, des Monats und des Jahres. Dazu gehören die Stufen der einzelnen Lebensabschnitte. Dazu gehören die Aufgaben und Probleme, die in der Gegenwart zu bewältigen sind. Immer woanders sein zu wollen als wir gerade sind, bekommt uns nicht, und wir bezahlen dafür, manchmal einen hohen Preis. Umgekehrt finden Menschen unsere Bewunderung, an denen wir spüren, daß sie "da" sind, bereit für das und präsent bei dem, was "anliegt". Die alte Zen-Geschichte sagt es so:

Ein großer Lehrer wurde einmal gefragt: "Machst du ununterbrochen Anstrengungen, dich in der Wahrheit zu üben?" "Ja, das tue ich."

"Wie übst du dich selber?"

"Wenn ich hungrig bin, esse ich, wenn ich müde bin, schlafe ich."

"Das tut jeder. Kann man da von jedem sagen, daß er sich übt wie du?"

"Nein."

"Warum nicht?"

"Weil die andern, wenn sie essen, nicht essen, sondern über die verschiedensten anderen Dinge nachdenken und sich dadurch stören lassen; wenn sie schlafen, so schlafen sie nicht, sondern sie träumen von tausend und einem Ding. Darum sind sie nicht so wie ich."

Wäre der Lehrer ein großer Lehrer, wenn er, gerade indem er den großen Unterschied zwischen sich und den anderen verdeutlicht, nicht dazu anspornte, es ihm gleichzutun? Zur Ruhe finden also: das RUHEN LERNEN?

2. Ruhe ist sicherlich mehr als das Vermeiden von übermäßigem Streß, mehr als die regelmäßige, rechtzeitige Pause bei der Arbeit, mehr auch als das technische "Abstellen" von störenden Faktoren. Aber das benötigen wir zur Ruhe auch. Wo uns hiervon etwas gelingt, da schaffen wir uns und anderen die Möglichkeit, ohne größere psychische und körperliche Schäden weiterzuleben. Die individuellen, sozialen und ökologischen Folgen einzelner Veränderungen zu mehr Ruhe sind wahrnehmbar. Erfolge lassen sich voraussehen und sogar in ihrer ökonomischen Wirkung einschätzen. Darum sind individuelle Schritte, soziale Veränderungen, politische Maßnahmen mit dem Ziel, unsere Ruhe-Räume zu schützen, lebenswichtig, sie sind überlebensnotwendig geworden.

Und doch bleibt die Arbeit an diesem Ziel ein Herumlaborieren an den Symptomen, bleibt der Blick auf das, was wir zu tun hätten, um die nötige Ruhe zu bewahren, an der Oberfläche, wenn die Entsprechung nach innen fehlt. Solange unsere Aufmerksamkeit an der Frage nach dem Machbaren haftet, wie sie auch von dem Störenden in Beschlag genommen ist, bleibt sie ruhelos und flüchtig und ist leicht zu unterlaufen von Impulsen, Anreizen und Interessen ganz anderer Art. Für die liebe Ruhe läßt sich trefflich rackern. Ganze Industriezweige und Dienstleistungsbereiche leben davon. So fallen wir in unserem Drang, auf Ergebnisse hin zu

agieren, tagtäglich auf uns selber herein und ähneln dem Kind, über das der Philosoph Günther Anders folgendes erzählt:

```
"Ist das wahr?", rief das Kind, als die Mutter das Radio endlich abgeschaltet hatte und im Begriff stand, das Kinderzimmer zu verlassen.
"Was?"
"Daß Ihr kein Radio gehabt habt, als Du klein warst?"
"Natürlich nicht."
"Und wie Stille hergestellt wird, das habt Ihr überhaupt nicht gewußt?"
```

Das Kind sieht in der Abwehrreaktion der Mutter auf den Lärm des Radios schon die Herstellung von etwas Neuem: Stille. Aufgrund dieser Täuschung wird für das Kind Stille zu etwas, über das es einmal selber verfügen kann (wenn die Mutter es nicht mehr tut). Was es (noch) nicht sieht, ist, daß die Mutter sich selbst und das Kind vor akustischen Belastungen zwar schützen kann, aber was es dann aktuell wahrnimmt, die Stille, ist permanent schon da. Wie die Luft und der Wind, die Wolken und der Regen ist die Stille und sind die leisen Töne immer schon da. Sie sind etwas, das allem Lebendigen vorausgeht.

Das ist zwar nicht so offensichtlich; denn in der von uns Menschen bewohnten Welt ist der "Klang der Stille" ein seltenes Gut geworden. Und darum kann dieser Zustand auch unheimlich werden. Wir brauchen, wie wir kulturell nun einmal geprägt sind, für unser Wohlbefinden auch die lauteren Geräusche und Klänge und vor allem die Sprache. Dies ändert aber nichts an der Tatsache, daß die Stille zu den Grundgegebenheiten unserer natürlichen Lebenswelt, unseres oikos gehört. Womit wir entwicklungsgeschichtlich vernetzt sind, das steht, wie wir inzwischen wissen, nicht völlig zu unserer freien Verfügung. Aber wir müssen es auch nicht produzieren.

Entsprechend ist die Ruhe, nach der wir hin und wieder suchen und die ich versuchsweise einmal als die subjektive Seite der Stille verstehen will, nicht Produkt unserer Handlungen. Sie ist auch nicht einfach Folgeerscheinung von begünstigenden pädagogischen, sozialen, politischen und schon gar nicht technischen Faktoren. Sie kann zwar durch äußere und innere Einflüsse gefördert und geschützt werden. Doch weiter reichen die Möglichkeiten eines auf Ergebnisse gerichteten Handelns nicht. Wir stellen Ruhe nicht her, sondern finden zu ihr.

Das hat Folgen für unsere Einstellung zu unserem Bedürfnis nach Ruhe. Die innere Haltung kann nicht sein, nun noch mehr tun zu wollen, als wir ohnehin schon tun, um uns irgendwo Ruheräume zu verschaffen. Der damit entstehende zusätzliche Leistungsdruck macht solchen Versuchen zumeist schnell ein Ende. Darum lebt auch der Sabbat von einer anderen Dynamik als der des Machens. Er lebt vom LOSLASSEN, weil alles, was zum Leben nötig ist, schon gemacht ist. Und er lebt davon, daß er gegeben ist, weil im Urgeschehen der Schöpfung nicht nur Wirken, sondern auch Ruhen ist. Diese Spur ist zu verfolgen. Wenn wir zu einer Ruhe finden wollen, die über Verschnaufpausen hinausreicht, als ein Lebensraum, der uns in aller Unruhe immer wieder bereitsteht, als Quelle von Lebenskraft, die sich in aller Ermattung und Lustlosigkeit immer wieder neu öffnet, dann tun auch wir gut daran, innerlich loszulassen, uns zu befreien und befreien zu lassen von dem, was uns an inneren Zwängen belagert und besetzt.

3. Wer seine Wohnung öffnet, um einen Gast hereinzulassen, bietet diesem einen Platz an, an dem er sich wohlfühlen kann, jedenfalls wenn er wiederkommen soll. Wenn wir Ruhe in uns aufnehmen wollen, dann braucht sie Raum, um sich entfalten zu können. Sie braucht Zeit, die wir ihr - oder uns - lassen. Das bedeutet zumeist schlicht: weniger tun. Das bedeutet sicher:

manches an bisher wichtigen Aktivitäten, an Wirkungsmöglichkeiten und damit auch an Einfluß und Macht aufzugeben. Alles mitbekommen, überall dabei sein und aus der Ruhe heraus leben zu wollen, das verträgt sich nicht. Wünsche, beides miteinander vereinbaren zu können, sind Illusion.

Dies bedeutet nun nicht, einfach untätig zu sein. Pure Passivität läßt alles beim alten. Sie läßt nur andere machen und lebt von den Leistungen anderer. Sie führt im Extrem zu Leblosigkeit, nicht zur Ruhe, die doch ein Element des Lebens und voller Lebendigkeit ist. Wer etwas Wichtiges für sich finden will, tut etwas dafür, daß es sich einstellt - oder es wird nicht kommen. So wie den Juden der Sabbat als Symbol ihrer inneren Freiheit gegeben ist, so sollen sie ihn auch heiligen, damit für sie Sabbatruhe wird. So wie uns Christen die Ruhe in unserem Leben vor dem Tod verheißen ist (Matthäus 11,28 f), so sollen wir auch auf die Suche gehen, damit wir das finden, was unser Eigenes ist. Dies meint auch für uns eine innere Aktivität, ein aktives Interesse, ein Dranbleiben. Und dieses bedeutet eben: Raum geben, damit sich auch einstellen kann, was kommen will; damit wir überhaupt bereit werden zu empfangen, was da ist, aber zumeist verborgen, was uns gegeben ist, aber sich nicht einfach von selbst versteht.

Die Suche nach Ruhe und das Fragen nach Gott gehen in der biblischen Tradition eigentümlich parallel. Darum wundert es nicht, daß auch die menschliche Einstellung in beidem die gleiche ist. Ich möchte mit vielen anderen von der Haltung der Empfänglichkeit sprechen. Die Metapher EMPFANGEN läßt Vorstellungen von aktivem und passivem Verhalten zu, sie drückt die Erwartung von etwas Willkommenem aus und damit auch das Warten und Hoffen auf das, was noch kommen soll. Darum ist sie in der jüdisch-christlichen Glaubensgeschichte ein so bedeutsames Wort für die Einstellung zum verheißenen Segen, zum erhofften umfassenden Heil, also für die menschliche Beziehung zu Gott geworden. Jesu Wort über das Beten mag hier exemplarisch für viele andere biblische Aussagen stehen, die diese aktiv-passive Einstellung der Empfänglichkeit genau formulieren (Matthäus 7,7.8):

Bittet, so wird euch gegeben; suchet, so werdet ihr finden; klopfet an, so wird euch aufgetan. Denn wer da bittet, der empfängt; und wer da sucht, der findet; und wer da anklopft, dem wird aufgetan.

Auch mit Worten des Erwartens sprechen die Menschen der Bibel diese Grundeinstellung aus:

Meine Seele, warum bist du betrübt und bist so unruhig in mir? Harre auf Gott; denn ich werde ihm noch danken, meinem Gott und Retter, auf den ich schaue.

So spricht der Beter des Psalms (42,6) mit sich selbst. Gerade an den Psalmen wird die ganze Anspannung des Wartens auf Gottes Hilfe in vielen Ausdrücken plastisch.

Andererseits ruft Jesus die Ruhebedürftigen in seine Nähe. Er läßt sie KOMMEN und mit sich gehen (Matthäus 11, 28-30):

Kommt alle zu mir, die ihr euch plagt und schwere Lasten zu tragen habt. Ich werde euch Ruhe verschaffen. Nehmt mein Joch auf euch und lernt von mir; denn ich bin gütig und von Herzen demütig; so werdet ihr Ruhe finden für eure Seele. Denn mein Joch drückt nicht, und meine Last ist leicht.

Jesus lädt ein, die Belasteten, bei ihm anzukommen. Das bedeutet auch, aus der Freude zu Hause anzukommen, um ablegen zu können, was untragbar ist und uns entfremdet: etwa die permanente Anstrengung, groß sein müssen, besser als andere; mehr haben zu wollen, als wir schon haben; die Angst zu versagen, verlassen zu werden; aber auch ungerechte, unangemessene Lasten, oft nicht durchschaut. Was erleichtert, befreit, läßt zur Ruhe kommen, läßt uns bei uns selbst ankommen.

Wenn Jesus dazu einlädt, behauptet er zugleich, daß die Türen des Ruheraums immer noch weiter sind als das, was in uns und mit uns quer dazu steht. Einladung trotz Widerstand, das ist Zeichen für eine BEZIEHUNG; die sich nicht mehr von selbst versteht. Erst diese sich verschenkende Beziehung, kann jenes Vertrauen wecken, hat jene Autorität, die uns auch Aufgaben zumuten kann.

Die "zu Hause" gewährte Ruhe läßt dem einfachen körperlichen und seelischen Ausruhen seinen notwendigen Raum. Aber sie geht noch darüber hinaus. Denn sie ist aus einer Beziehung erwachsen und lebt aus der Dynamik dieser Beziehung:

Bei Gott allein kommt meine Seele zur Ruhe, von ihm kommt mir Hilfe ... Bei Gott allein kommt meine Seele zur Ruhe; denn von ihm kommt meine Hoffnung. (Psalm 62, 2.6)

Im Warten auf den anscheinend noch fernen Gott, im Findenwollen, im Hingehen, im lauten und leisen Rufen stellt sich die Hilfe ein. Da wird nicht gerechnet: Was tue ich - was tust du? Da kommen alle Saiten zum Klingen, einschließlich dem "Ich kann nicht mehr", einschließlich dem "Zeige mir deinen Weg, daß ich gehe ...". Im 119. Psalm liegt beides dicht beieinander:

Meine Seele klebt am Boden. Durch dein Wort belebe mich! (V.25)

Und:

Ich eile voran auf dem Weg deines Gebotes; denn mein Herz machst du weit. (V.32)

Belebung erfahren und Orientierung finden; befreiende Weite erleben und schmerzhafte Grenzen ziehen, gezogen bekommen; einmal Ruhe genießen können und dann wieder Korrekturen ausgesetzt sein, alles liegt in dieser Beziehung dicht beieinander. Das vertrauensvolle Empfangen eröffnet in uns einen Raum für viel mehr, als wir zunächst suchen. Es läßt einen Prozeß zu, den wir viel weniger steuern als erleiden. Aber dieser Prozeß ist, wenn wir ihn in uns zulassen, nicht beliebig. Er ist nicht blind, und läßt uns nicht blind, sondern macht uns sehend. Sehend für ein bestimmtes Gefälle, für eine Richtung, die wir - zumindest hin und wieder und je länger je mehr - auch in unserem eigenen Leben erkennen können.

"Da ist Ruhe zu finden", sagen Menschen der Bibel mit vielfältiger Stimme (Jesaja 7,4; Jeremia 6, 16; Matthäus 11,29). Der "Friede von Gott" ist ein benachbartes Wort (Jesaja 9,5.6;

Jeremia 29,11; Römer 1,7 und öfter). Die naheliegende Weisung für das Leben heißt dann: "Liebt (=sucht) mich von ganzem Herzen, mit ganzer Seele und mit ganzer Kraft" (5. Mose 6,5; Lukas 10,27). Und: "Liebe deinen Nächsten wie dich selbst" (3. Mose 19,18; Lukas 10,27).

Um zur Ruhe kommen zu können, so hören wir aus all diesen Zeugnissen und Lebensanweisungen, braucht es die Kraft eines fundierten, umfassenden Friedens. Um im Frieden leben und wirken zu können, braucht es den Lernweg der Liebe. Um lieben zu können, braucht es die - innere - Öffnung zur Quelle, aus der sich alles speist. Die Quelle aber ist eben jene Ruhe, in der Gott da ist in seiner Schöpfung. Der Kreis schließt sich.

Aber sprechen wir besser von einer Spirale, von einer Bewegung in der Zeit, in unserer eigenen wie in der Zeit der biblischen Menschen. Und heute wie damals bedarf es eines eigenen Schrittes, vielleicht eines Entschlusses oder gar einer Umkehr, um sich von dieser Bewegung mitnehmen zu lassen. Darum ist der Weg das Thema, genauer besehen, der WEG DER LIEBE. Diejenige Ruhe, die schon beginnt auszustrahlen, wenn wir uns auf die Suche nach ihr begeben, die uns so unermeßlich viel Zuwendung, Wohlwollen, Belebung schenkt, sie ist auch die durchdringende, verändernde, umgestaltende Kraft. Sie läßt uns nicht, wo und wie wir sind. Die Frage ist: Wie den Weg finden? Und wie lernen, was so einfach klingt: "lieben", aber nicht einfach so "geht"?

4. Empfänglich werden und lieben lernen - dies sind zwei Saiten des Instruments, das wir selber sind. Wer mit uns spielt, was auf uns einwirkt und uns widerfährt, haben wir nur zu einem Teil in der Hand. Wie aber diese besonderen Saiten zum Klingen kommen und daß sie deutliche, klare, schön anzuhörende, belebende wie beruhigende Klänge von sich geben, darauf können wir achten, daran läßt sich üben. Wie also kann der Übungsweg aussehen?

Für eine Skizze kann es hier genügen, einige kräftige oder auch nur andeutende Striche zu zeichnen. Sie markieren eine Richtung, in der viele Menschen ihren Übungsweg gefunden und sich aufgemacht haben.

SICH AUFMACHEN ist schon ein entscheidendes Stichwort. Es meint, den alten Ort zu verlassen, eigene Schritte zu tun, die nicht vorgezeichnet sind, selbst dann nicht, wenn hunderttausend Andere in dieselbe Richtung gegangen sind. Es meint, Schritt für Schritt mehr zu begreifen (was uns Männern immer noch schwerer zu fallen scheint als Frauen), daß das Leben ein Lernweg ist mit unüberschaubaren Windungen. Trotz des unabsehbaren Endes auf die Suche zu gehen, das ist das eine. Das andere ist, die inneren Türen aufzutun für Wahrnehmungen und Räume, die vorher nicht im Blick waren, allenfalls in der Form von Begriffen, von Landkarten der Seele. Im besten Fall sind sie da in Erzählungen, in Beschreibungen und Bildern anderer.

Gerd Heinz-Mohr beschreibt in seinem Buch über "Die Kunst des geöffneten Lebens" dieses Sich-Aufmachen als ein wesentliches Moment allen geistlichen Lebens:

Geistliches Leben ist ein dynamischer Prozeß. Man muß sich zunächst immer auf Neues, Ungewohntes, noch nicht Überschaubares einlassen: im Wagnis und im Ur-Vertrauen. Es führt zu nichts, das Neue lediglich am schon Bekannten zu messen. Sein Leben als Existenz in der Antwort zu führen, ist überhaupt keine Sache berechnender Vernunft, sondern das Sich-Hineinwerfen in das, was mehr ist als wir und uns doch liebend entgegen kommt und uns durchträgt. So erreicht die Sinnfindung für das eigene Leben ihren Gipfel in der Bitte: Erleuchte und entzünde - mich! Denn das Leben ist nicht die Kerze und nicht der Docht. Es ist das Brennen.

Die Frage nach der Funktion, die ein solcher Prozeß z.B. für unser Bedürfnis nach Ruhe haben könnte, wird hier nicht gestellt. Sie wäre auch viel zu weit weg von der Beziehung des Vertrauens, in der alles Beschriebene geschieht. Gleichwohl bleibt der Sinn des Geschehens nicht im Dunkeln stecken. Es wird als unser eigener Lebensweg einsehbar: Erleuchte mich! Und allein dies verschafft ungeahnte Ruhe. Dennoch, wie unumgänglich das persönliche Risiko für den eigenen geistlichen Lebensweg ist, wird gerade dort betont, wo dieser Weg mit einer Verheißung verbunden wird (S. 30 f):

"Ich bin gekommen, daß sie das Leben haben sollen, und zwar im Überfluß". Das bedeutet nicht, daß unser persönliches Leben jetzt eine Serie von Erfolgsmeldungen sein müsse. Aber es ist die Erfahrung unendlich tiefen Gehaltenseins in unbegreiflich schönem und unbegreiflich schwerem und keineswegs immer gelingendem Risiko. So verstehe ich "geistliches Leben".

Diese Art und Weise des Gehaltenseins, diese Ruhe der Geborgenheit und der manchmal unbegreiflichen Fülle kann ich mit anderen und durch andere lernen. Doch ich muß es mir selbst aneignen, wenn es nicht fremdes und damit entfremdendes Wissen bleiben soll. Was nicht lebendig meins ist, ist nicht wirklich meins. Das HINEINGEHEN erst öffnet uns für das, was sich eröffnen will.

5. Hier ist nun vom SCHWEIGEN zu sprechen, vom inneren Schweigen, das sich einstellt, wenn wir meditieren. Denn hier geschehen die oben beschriebenen Prozesse unmittelbar und nachhaltig. Die Methoden des Meditierens sind zwar vielfältig, und zum Glück für unseren seelischen Haushalt hat nicht jede meditative Übung die gleiche existentielle Tiefe. Aber in der Einsamkeit des inneren Schweigens und Hörens ist die Herausforderung, "sich hineinzuwerfen in das, was mehr ist als wir und uns liebend entgegenkommt", so unvermittelt und zugleich auf so sanfte, unaufdringliche Weise spürbar, daß dieser Erfahrungsweg zum Kern, zum Exemplum des ganzen geistlichen Lebens werden kann. Darum hat unsere Suche nach Ruhe hier ihren elementaren Lernort.

"Kern" und "Exemplum" besagt natürlich zunächst, daß Meditation nicht alles ist und nicht alle anderen Formen geistlicher Erfahrung zu ersetzen vermag. Es meint aber vor allem einen Prozeß, aus dem heraus alles andere seinen Tiefenbezug und seine Lebendigkeit erhält. Es meint, daß dieser Lernweg uns zu unserer Personmitte, zum Ort unserer tiefsten Lebensimpulse und auch -ängste, biblisch gesprochen, zu unserem Herzen führt. Und es meint, daß unser inneres Geschehen genauso wie das äußere Alltagsgeschehen nach und nach transparent wird für das "Herz aller Dinge", für den "Urgrund Liebe", den wir Gott nennen.

Meditieren heißt üben. Es ist ein immer neues Anfangen damit, daß wir offen werden, empfänglich für das, was sich in der Stille uns zeigt. Weil wir aber innerlich unruhig sind, ist schon der Weg in die Stille mit Hindernissen belegt. Nicht nur, daß uns immer wieder Gründe einfallen, warum wir uns gerade jetzt nicht von unseren äußeren Aktivitäten verabschieden und in die Übung hineingehen können. Auch beim Üben selbst, dann, wenn wir uns die nötige Zeit

für den Weg in das Schweigen nehmen, taucht die innere Unruhe auf und Abwehr dagegen, mit uns selbst konfrontiert zu werden. Sei es, daß der innere Gedankenfluß nicht zur Ruhe kommen will; sei es, daß uns "einfällt", was alles noch hätte erledigt werden müssen oder was gleich getan werden müßte; sei es, daß bestimmte Problemknoten immer wiederkehren. Wo wir uns selbst begegnen, merken wir, wenn auch erst nach und nach und oft erst mit Hilfe anderer, wo die tieferen Gründe unseres Unruhig-Seins liegen: etwa in der Angst, zu kurz zu kommen; in der Angst, vor anderen nicht bestehen zu können; in unseren Selbstbildern von Bedrohtsein oder Größe; in unseren unendlichen Wünschen. Mal wie klammernde Affen, mal wie ein starres Gerüst haben die Gedanken den Anschein, als gehörten sie zu unserem ureigensten Wesen, als könnten wir ohne sie nicht sein. Sie stellen sich immer wieder ein und versperren den Weg, als gäbe es die Ruhe nicht, die von Gott kommt. Wir suchen Ruhe, aber ihr tiefster Grund, der Ort in uns, an dem die Seele nur noch frei atmet, ist verborgen - nicht nur *in* uns, sondern auch *durch* uns.

Es ist offensichtlich schwer für uns, nur zu empfangen, was dem Aufleben dient; denn wer sich aufmacht, nimmt sich mit. Und die Erfahrungen mit uns selbst führen in unbekanntes, unberechenbares und teilweise unwirtliches Gelände. Das verlangt Vertrauen, immer neues Anfangen, auch Beharrlichkeit, den Mut zu kleinen Schritten und zur Einsicht, daß unsere Bilder von uns selbst und von unserer Welt immer wieder revisionsbedürftig sind, viel weniger ideal, als wir es uns vorgestellt haben. Diese stetige Ernüchterung erfordert das, was mit dem alten Wort Demut gemeint ist. Aber sie stärkt uns auch. Sie legt die uns gegebenen Lebenskräfte frei, befreit sie von hinderlichen Bindungen, läßt uns auch überraschend neue und schöne Seiten an uns und anderen entdecken. Mit jedem neuen Anfangen gibt es auch ein Voranschreiten.

Schon das wahrzunehmen, was im Augenblick da ist, in AUFMERKSAMKEIT, vielleicht in liebender Aufmerksamkeit, bedeutet anzufangen auf dem Übungsweg der Meditation. Der Boden unter uns, der Himmel über uns, der Atem in uns, der Körper mit all seinen Fasern dies sind Orte für unser Bewußtsein, an denen unser Gedankenfluß zur Ruhe kommen kann. Aber auch unsere Gedanken und Gefühle selbst lassen sich anschauen, ohne daß wir an ihnen haften, und wir können üben, sie loszulassen, ohne gegen sie angehen zu müssen.

Wie der Weg nach innen weitergehen kann, ist je nach der Übungsweise unterschiedlich und muß hier nicht in allen Einzelheiten beschrieben werden. Ein Bild etwa, ein heiliges Wort oder ein kurzer Satz, im Rhythmus des Atems innerlich gesprochen, helfen uns zur Konzentration und begleiten uns in die tieferen Regionen unseres Ich. Wir denken nicht über die Gegenstände nach, sondern warten, daß in ihnen und mit ihnen etwas in uns zum "Erklingen"kommt. Darum sprechen wir von der Meditation als dem "hörenden Gebet". Wir können auf den leisen, den "tonlosen Ton", der für uns jetzt gerade bedeutsam wird, nur warten. Was wir üben, ist, uns immer wieder offenzuhalten, bereit zu sein, in allen Dingen die immer noch tiefere Wirklichkeit zu schauen, hindurchklingen (per-sonare) zu hören. Es ist ein sehr intimes Geschehen, in dem wir auf das zu hören versuchen, was hier und jetzt für uns wichtig ist. Es ist ein leises Geschehen; denn dieses ist ja nur dazu da, um von uns allein gehört zu werden. In Meditiationsgruppen wird vor Schweigeübungen zuweilen ein Kanon nach Worten des Heiligen Benedikt gesungen, die dieses so ausdrücken:

Schweige und höre, neige deines Herzens Ohr, suche den Frieden.⁹ Hierbei ist der Gestus nach unten, die Hinwendung zur schweigenden Erde nicht zufällig. Denn gerade die Erde lehrt uns, zu warten auf das, was "von oben" kommt. Der Kontakt mit dem Boden, den Meditierende im schweigenden Sitzen spüren, ist eine Hilfe, das Er-Warten zu lernen.

So sagt Meister Eckehart in klassischer Weise:

Ich will sitzen und ich will schweigen und ich will hören, was Gott in mir rede.¹⁰

Daß es bei dieser Wendung nach Innen nicht um Weltflucht geht, wird gerade an einem Wort Eckeharts deutlich, das auf den ersten Blick den Hang zu einer gewissen Weltlosigkeit zu bestätigen scheint:

Geh in deinen eigenen Grund! Inwendig im Innersten der Seele: da ist dein Leben, und da allein lebst du.¹¹

Dieser Rat Eckeharts entspricht bei näherem Hinsehen aber genau der biblischen Anweisung, nach der wir Gott von ganzem Herzen, von ganzer Seele und ganzem Gemüt suchen sollen. Er nimmt die Anweisung nur wörtlich, d.h. er zeigt einen gangbaren Weg, der das Finden (da ist dein Leben) über das Loslassen (Geh in deinen eigenen Grund) weist. Nicht, daß das Leben außerhalb des Innersten der Seele kein Leben im qualifizierten Sinne wäre. Nicht daß die Sorge für alles und die Liebe zu allem, was mit uns geschaffen ist, als vernachlässigenswert angesehen würde. Es geht vielmehr in sehr praktischer Absicht um das menschliche Zentrum, um die gegebene, erfahrbare und doch nicht manipulierbare MITTE des menschlichen Lebens, aus der sich alles andere speist. Genauer gesagt geht es um den Weg zur Mitte und um die Einstellung zu allem, was der Tag bringt und fordert, aus dieser Mitte heraus. Denn hier im Innersten, wo wir horchend verweilen, läßt sich hören, was uns unmittelbar "angeht".

Daß es immer ein Anruf Gottes ist, den wir hören, läßt sich nicht behaupten. Die Täuschungen des Ego mischen sich ein. Aber mit der Zeit und mit Hilfe anderer Erfahrenerer kommen wir dem auf die Spur. Die Fähigkeit, hier zu unterscheiden, die Selbsterkenntnis, wächst. Und damit kommt die allmählich oder auch plötzlich eintretende Erkenntnis über uns selbst: "Nicht mehr (das kleine) Ich lebe, sondern Christus in mir." (Galater 2,20) Und die andere Erkenntnis über unsere Welt und ihren Schöpfer, die Paulus so ausdrückt: "Denn von ihm und durch ihn und zu ihm hin sind alle Dinge." (Römer 11,36) Wenn wir dies erfahren, dann ist Ruhe da - wenigstens für den Augenblick. Und sie bleibt nicht ohne Folgen.

6. Die Stille als zwiespältiger Raum, anziehend und abstoßend zugleich - wie die Wüste. Das macht sie so anspruchsvoll. Das Schweigen als das Hineingehen in diesen Raum, das täglich neue Anfangen auf diesem Weg, die täglich neue Übung, in einer herausgenommenen Zeit alle eigene Aktivität loszulassen und sich auf das einzulassen, was uns nur gegeben werden kann. Die Ruhe als die umarmende Geste, die uns entgegenkommt - besänftigend und befreiend, kräftigend und belebend zugleich.

Daß diese Art und Weise, der Stille im Alltag Raum zu geben, unseren Umgang mit der Zeit nicht unbeeinflußt lassen kann, liegt auf der Hand. Damit steht aber die ganze Kultur des

Machens einschließlich unserer Verwobenheit mit ihr und ihren krankmachenden Faktoren infrage. Und die Antworten und Lösungen, die an die Wurzeln gehen und nicht bei den Symptomen bleiben, sind dann hier zu suchen. Im Wechselspiel von inneren und äußeren Erfahrungen zeigen sich die entscheidenden Punkte, wo wir umkehren, umlernen, unseren inneren und äußeren oikos umgestalten müssen.

Die Übung der Meditation ist insofern ein radikaler Weg, aber kein bitterernster. Loslassen zu lernen ist zwar schwer und es braucht sogar ein ganzes Leben, unsere inneren Unruhestifter immer wieder zu "entlassen". Aber nahe am Weinen über das, was wir so erschreckend wichtig nehmen, liegt das Lachen darüber, das befreite Lächeln über uns selbst. Sogar unseren "richtenden Geist" (Matthäus 7,1-5) werden wir - bei allem Willen zur Veränderung und Heilung (Matthäus 5,14-16; Markus 9, 14-29) - langsam zähmen.

Entscheidend ist erst einmal, daß wir der Stille zutrauen, uns zu unserer wesentlichen Quelle und dann zu den wesentlichen Fragen zu führen. Entscheidend ist, daß wir langsam lernen, "alles in uns schweigen" zu lassen, ¹² so daß der Friede Gottes in uns Raum finden und Ruhe einkehren kann. Zwar bleibt hier jeder "Erfolg" frei wie der Wind. Aber er kommt, und das heißt Gnade. Nur, was nicht geht, ist die Gnade der Ruhe billig haben zu können, jedenfalls nicht die Gnade einer Ruhe, die uns im unruhigen Alltag begleitet.

¹ vgl. Jürgen Moltmann, Gott in der Schöpfung: Ökologische Schöpfungslehre, München 1985, S. 279-298

² Moltmann, a.a.O., S. 289

³ vgl. Abraham J. Heschel, Der Sabbat: Seine Bedeutung für den heutigen Menschen, Neukirchen 1990, S. 7

⁴Zit. nach Jakob J. Petuchowski, Die Stimme vom Sinai: Ein rabbinisches Lesebuch zu den Zehn Geboten, Freiburg/Basel/Wien 1981, S. 70

⁵ Vgl. Heschel, a.a.O., S. 1

⁶ Hubertus Halbfas, Der Sprung in den Brunnen: Eine Gebetsschule, Düsseldorf 1981, S. 27

⁷ Der Blick vom Turm: Fabeln, München 1968, S. 24

⁸ Stuttgart 1975, S. 31.

⁹ Die Regel des Hl. Benedikt. Eingeleitet u. übersetzt v. P. Basilius Steidle OSB. Beuron 1983, Vw.1.11.12.17.; 6; 7, 56-58; 42,1.

Meister Eckehart, Dt. Predigten u. Traktate. Hg. u. übers. v. Josef Quint. München, 4. Aufl. 1977, S. 423, 17 f. Zit. nach Ermin Döll (Hg.), Der Weg der Meister. Als Manuskript gedruckt Dietfurt 1984, Nr. 1.

¹¹ Döll, a.a.O., Nr. 3.3

¹² Gerhard Tersteegen, EKG 128.