

Stille als (notwendige) Konfrontation

Nach einem Gedanken von Martin Schleske

Kennen Sie das (wenn sie Eltern sind)?

Sie fahren mit den Kindern in den Urlaub. Endlich Zeit für sich, für die Kinder, für alles.

Und was passiert? Die Kinder quengeln, sie sind unzufrieden, unausstehlich, sie konfrontieren mich mit ihren Unausgeglichenheiten, ihrem Frust. Es dauert zwei drei Tage, bis sich eine neue Balance einstellt, Ruhe einkehrt, jede und jeder seinen Platz findet.

Martin Schleske überträgt diese Situation auf die Begegnung mit Stille und sagt: Menschen fürchten erstmal Stille.

Es ist so wie bei einer Mutter, die sich ihren Kindern nicht zugewendet hat, weil sie ständig beschäftigt war.

Wenn die Mutter dann wirklich da ist und sich zuwendet, fängt das Quengeln an. Dann kommen all die Stimmen. Endlich hörst du mir zu. So ist die Seele in uns: Endlich bist du still und ich kann dir sagen, was los ist. Wo du drüber weggetrampelt bist, hast gar nicht gemerkt, wo du resigniert bist, wo du wütend bist. Du hast dir die Wut aber nicht erlaubt.

Stille ist erstmal eine große Konfrontation mit sich selbst und eine Erschütterung. Es ist erschreckend, weil ich merke, was da alles in mir ist an verkorksten Dingen. Das ist nicht leicht und auch nicht angenehm. Die Seele gleicht einem vernachlässigten Kind. Sie konfrontiert uns mit allem, was wir erstmal nicht hören und sehen wollen.

Wenn ich aber eine Kultur der Stille pflege, wenn es eine tägliche Notwendigkeit wird, dann wandelt sich etwas. Je öfter ich das einübe über einen längeren Zeitraum, um so schneller bin ich in einer ganz tiefen Stille. Und dann kann ich zu den Stimmen, die sich da in der Seele regen, sagen: Ja, ich weiß doch, ich kenne Euch, ich sehe Euch. Und dann kommen sie zur Ruhe und schlafen wie glückliche Kinder, denen man zugehört hat. Sie sind gestillt. Die inneren Stimmen sind gestillt und darum entsteht Stille. Und dann kann der Weg in die Stille ganz schnell sein, weil es eine Kultur der Stille gibt.

Link Martin Schleske

<https://www.youtube.com/watch?v=284vyJ0O-IE>

Stefan Wohlfarth