

## Stille als Heilmittel

Stille ist mehr als eine äußerliche Stille. Das erfahren wir, wenn wir schweigen, was anfangs sehr konfrontierend sein kann. Wir kommen in Kontakt mit unserer Unruhe, mit nicht verarbeiteten Erfahrungen und Ereignissen. Wenn wir hier hindurch gehen, eröffnet uns die Stille eine neue Dimension. Eine Dimension auf einer tieferen Ebene. Ich spreche lieber von tiefer als von höher, weil psychische Probleme oft etwas mit Erdung zu tun haben.

Diese tiefere Ebene ist wie ein innerer, stiller Raum, den wir auch Gott nennen können. Doch die einzelnen Interpretationen sind nicht so wichtig – sie können sehr unterschiedlich sein. Die Früchte sind aber immer die gleichen: Urvertrauen, Basisruhe, Liebe und das Wissen, dass es gut ist, so wie es ist. Unabhängig davon, wie unsere Interpretation lauten würde, wenn wir diese Werte selbst erleben, wissen wir, dass es genau darum geht. Es hat mit Glückserfahrung zu tun, schenkt uns Erfüllung und macht uns glücklich.

Was ist der Grund dafür, dass diese Erfahrung in der heutigen Zeit nur schwer zu machen ist? Wir haben zwar alles, fühlen uns aber depressiv und lustlos. Die Zahl der Suizidfälle scheint in unserer Gesellschaft jedes Jahr weiter zu steigen. Wir haben mit Kaufsucht, Genusssucht und Beziehungssucht zu tun, werden aber dadurch keineswegs glücklicher. Wir schweigen nicht mehr und sind ständig irgendwelchen Reizen ausgesetzt. Es herrscht eine Kultur des „zu viel“. Zu viel Information, zu viele Aktivitäten, zu viele Menschen, zu viel Lärm, zu viele Gegenstände. Wir leben in einer quantitativen Kultur. Quantität geht vor Qualität und nicht umgekehrt, wie früher, als wir noch einmal in der Woche in die Kirche gingen und wenigstens eine Stunde der Besinnlichkeit, des ruhigen Sitzens und Schweigens erlebten. Heutzutage wird am Sonntag Sport getrieben: machen, machen, machen. Mit allem Respekt für den Sport und Teamspiele, die sehr schön und anregend sein können, aber mit Sinnstiftung hat das nichts zu tun. Auch nicht, wenn man Sport auf Spitzenniveau betreibt, Erfolg ist keine Sinnstiftung.

Sinn können wir finden, wenn wir still werden. Und noch mehr, wenn wir in die Stille hinter der Stille eintreten. Wir erreichen das unbeschreibliche Mysterium. Nennen wir es eine Anwesenheit, etwas, das oder jemand, der über unser Ego hinausgeht. Eine Transzendenz, die wir erst empfinden, wenn wir uns in Stille in uns selbst zurückziehen. Am Berührungspunkt

von Immanenz und Transzendenz erwächst in uns ein tiefes Grundvertrauen, das wir aus keiner einzigen psychologisch-therapeutischen Perspektive heraus erlangen könnten. Auch nicht durch eine ideale Erziehung.

Karl Marx stufte die transzendente Erfahrung, die wir aus der Immanenz heraus erlangen können als Opium für das Volk ein. Vielleicht zielte er auf die Institutionen, die sich auf diese Erfahrung berufen, aber bei weitem nicht immer ihr Leben entsprechend ausrichten. Für mich ist in diesem Zusammenhang das ungebremste Konsumverhalten des heutigen Menschen viel mehr das Opium für das Volk. Dabei kommt ein viel schädlicher Effekt hinzu, nämlich die Abhängigkeiten, die den Menschen von sich selbst entfremden und damit von seinen Mitmenschen. Es lebe also das religiöse Opium, das zu einem Grundvertrauen, zu Menschlichkeit und Mitmenschlichkeit führt. Oder anders gesagt, zu Liebe – in Großbuchstaben.

In der Stille gelangen wir zu dem Kreuzungspunkt von Immanenz und Transzendenz. An diesem Punkt wird unser Ego gekreuzigt, damit wir ganz werden können. Hier finden wir Heilung und wir brechen aus dem Kokon von Egoismus, Selbstsucht und Materialismus aus. Dem Rattenrennen, das uns alle bedroht. Zuerst die Sensiblen, Verletzlichen, dann die sogenannten „Gesunden.“

Meine Empfehlung lautet: Richten Sie sich einen Ort in Ihrem Leben ein, an dem Sie zu innerer Einkehr, zu Stille und zum Gebet finden können. Geben Sie diesen Aspekten Raum und Sie werden zu einer tiefen Freude und tiefen Erfüllung gelangen, die keine Gadgets der Welt Ihnen geben können. Sinnstiftung wird dann eine Selbstverständlichkeit.

*Miek Pot*

[www.miekpote.com](http://www.miekpote.com)