

Anselm Grün; „Der Anspruch des Schweigens“; Vier-Türme-Verlag; Münster-schwarzacher Kleinschriften Nr. 11; 66 Seiten.

Abkürzungen:

- Apo: Apophthegmata Patrum, zit. nach der Übers. von B. Miller, Weisung der Väter, Freiburg 1965. Die Zahlen geben die Nummer des Apophthegma nach der Zählung von Miller an.
- RB Die Regel St. Benedikts

Der Anspruch des Schweigens

Heute ist das Schweigen „In“. Ein Aspekt des Schweigens fehlt heute aber meist: das Schweigen als Aufgabe. Das Schweigen ist eine geistliche Aufgabe, die den Einsatz des ganzen Menschen fordert. Das Schweigen soll hier weniger als Entspannungstechnik, oder als Kunst, abzuschalten gesehene werden. Es erhebt den Anspruch: wir sollen unsere Fehlhaltungen abbauen, unsern Egoismus bekämpfen und uns für Gott öffnen.

1. Schweigen als Kampf gegen Sünde und Laster

Benedikt begründet in seiner Regel das Schweigen wie folgt: „Beim vielen Reden wirst du der Sünde nicht entgehen.“ (Spr 10,19; RB 6)

1. Gefahren des Redens

1. Die erste Gefahr ist die Neugier: Neugier führt zu Zerstreung. Der Zerstreute kümmert sich um alles Mögliche. Er ist ausgegossen und oberflächlich. Der Gedanke an Gott kann sich in ihm nicht halten. In ihm kann nichts reifen.

Wer alles ausplaudern muss, Gutes wie Schlechtes, der kennt keine Geheimnisse. Im Reden will man alles benennen, alles durchschaubar, mitteilbar und damit beherrschbar machen. Worüber ich rede, das habe ich in der Hand.

2. Die zweite Gefahr des Redens ist das Urteilen über andere. Unser Reden ist ein grosser Teil Reden über andere. Auch wenn man positiv über andere reden will, wird man urteilen und sich mit anderen vergleichen. Oft hält man sich die eigene Wirklichkeit vom Leib, indem man vom andern spricht. Und so führt das Reden meist nicht zu

grösserer Selbsterkenntnis, sondern im Gegenteil zu einer Abwehr ehrlicher Selbstbeobachtung.

3. Eine dritte Gefahr des Redens ist für die Mönche die Ruhmsucht. Wer viel redet, stellt sich selbst in den Mittelpunkt und will beachtet werden. Ohne dass man es merkt, dreht man die Worte so, dass man damit Anerkennung hervorrufen kann. So dient das Reden häufig der Befriedigung der Ruhmsucht.

4. Die vierte Gefahr des Redens ist die Vernachlässigung der inneren Wachsamkeit. Im Reden fällt man ständig aus seiner eigenen Mitte, aus der Wachsamkeit sich selbst gegenüber heraus.

H. Nouwen: „Am Anfang wusste ich nicht, warum ich mich irgendwie schmutzig, staubig und unrein fühlte, aber mit der Zeit dämmerte mir, dass der Mangel an Schweigen der Hauptgrund dafür gewesen sein muss. Mir kommt zu Bewusstsein, dass mit den Worten zweideutige Gefühle in mein Leben eindringen. Es scheint fast unmöglich zu sein, zu sprechen, ohne dabei zu sündigen. ... Auf unerklärliche Weise vermindert das Sprechen meine Fähigkeit, wachsam und offen zu sein, und macht mich egozentrischer.“

Die Erfahrung, dass wir in all unserem Sprechen immer wieder sündigen, soll uns nicht niederdrücken. Wir sollen diese Erfahrung immer mit der Gewissheit verbinden, dass wir von Gott angenommen sind, wie wir sind. Benedikt fordert daher seine Mönche auf, niemals an der Barmherzigkeit Gottes zu zweifeln. (RB 4,90) So führt die Erfahrung der eigenen Schwäche nicht zur Schuldangst, sondern zu einem Gefühl innerer Freiheit. Das Idealbild, das ich in meinem Herzen von mir trage und an dem ich so krampfhaft festhalte, wird immer mehr zerstört, ich brauche es nicht mehr mit mir herumzuschleppen, und ich darf mich neu sehen, wie ich bin. Ich darf sein, wer ich bin, weil ich so von Gott geliebt bin. Die Erfahrung, wie gefährdet ich in meinem Reden bin, ist also gleichzeitig die Erfahrung, dass ich in Gottes Liebe und Vergebung geborgen und angenommen bin.

2. Schweigen als Weg zur Selbstbegegnung

Oft sind wir auf der Flucht vor uns selbst. Und wenn wir dann doch allein sind, dann brauchen wir irgendeine Beschäftigung. Ernesto Cardenal beschreibt diese Erfahrung: „Nun fällt es dem modernen Menschen schon schwer, allein zu sein;

auf den Grund seines eigenen Ichs zu steigen, ist fast unmöglich für ihn. Sollte er aber doch einmal mit sich selbst im stillen Kämmerlein bleiben und gerade kurz vor der Erkenntnis Gottes stehen, dann macht er das Radio oder das Fernsehen an.“ (Das Buch von der Liebe, 24)

Viele können es nicht ertragen, untätig zu sein, ganz einfach dazusitzen und zu schweigen. Schweigen meint nicht bloss, dass ich nichts rede, sondern dass ich die Fluchtmöglichkeiten aus der Hand gebe und mich aushalte, wie ich bin. Ich verzichte nicht bloss auf das Reden, sondern auch auf all die Beschäftigungen, die mich von mir selbst ablenken. Im Schweigen zwingt mich, einmal bei mir zu sein. Das ist zunächst gar nicht angenehm. Es melden sich da alle möglichen Gedanken und Gefühle. Verdrängte Wünsche und Bedürfnisse kommen ans Licht, unterdrückter Ärger steigt hoch. Die ersten Augenblicke des Schweigens enthüllen uns oft das Chaos unserer Gedanken und Wünsche.

Im Schweigen machen wir uns nichts mehr vor, wir sehen, was in uns vorgeht. Für viele ist diese Erfahrung so unangenehm, dass sie sie nicht lange aushalten können. Sie müssen darüber sprechen. Für die heilende Bedeutung des Sichaussprechens haben wir heute viel Verständnis. Gerade weil viele Menschen heute unfähig zu echter Kommunikation sind, müssen sie es wieder lernen, sich auszusprechen und darin Befreiung von inneren Spannungen zu erfahren. Für viele ist es ein Problem, dass sie über das, was sie im Tiefsten verletzt, nicht sprechen können. Sie schlucken alles hinunter und werden innerlich verbittert.

Doch neben dem Aussprechen ist auch das Schweigen ein Heilmittel. Man kann innere Vorgänge und Prozesse auch zerreden. Das Schweigen soll helfen, Abstand zu gewinnen gegenüber Aufregung und Ärger. Bevor man ärgerlich auf den andern reagiert, soll man erst einmal schweigend in den Grund seines Ärgers vordringen.

John Eudes zu H. Nouwen: „Der Ärger enthüllt oft, wie man über sich selbst denkt und fühlt und welche grosse Bedeutung man seinen eigenen Ideen und Einsichten zumisst. Wenn Gott wieder die Mitte deines Lebens wird und wenn du es fertig bringst, dich mit all deinen Schwächen vor ihn zu stellen, dann könntest du wahrscheinlich wieder etwas Abstand gewinnen, deinen Groll verebben lassen und wieder beten.“ (Ich hörte auf die Stille, 41)

Benedikt wendet das Schweigen als Heilmittel für Brüder an, die bestraft und aus der Gemeinschaft

ausgeschlossen wurden. (RB 25) Das Schweigen soll dem gefallenen Bruder die Möglichkeit geben, in sich zu gehen, über sich zu trauern und die Verfehlung zu bereuen. Würde er mit andern sprechen, würde er allzu leicht sich und sein Verhalten rechtfertigen. Im ersten Augenblick wird man die Schuld immer bei andern suchen und sich ungerecht behandelt fühlen. Es braucht erst eine Zeit des Schweigens, um sich selbst wieder klarer zu sehen.

Das Schweigen unterdrückt unsere Emotionen und Aggressionen nicht, sondern bändigt sie, bringt Ordnung in sie hinein. Durch das Reden werden die Emotionen immer wieder aufgewirbelt und gar verstärkt, manchmal sogar verfestigt. Im Schweigen können sie sich setzen. Im Reden lege ich mich fest und suche meine erregten Worte zu verteidigen. Das Schweigen kann ein Mittel sein, diese Erregung zuerst zu verarbeiten und zur Ruhe kommen zu lassen. Das ist nicht so einfach.

Drei Jahre trug er Altvater Agathon einen Stein im Mund, bis er zurecht kam mit dem Schweigen. (Apo 97)

Das Schweigen kann jedoch auch Gift sein. Wenn einer meint, er brauche die andern nicht, er könne alles mit sich allein ausmachen, so heilt das Schweigen nicht, sondern isoliert.

Zudem kann es durchaus nötig sein, den andern auf sein Ärger hervorrufendes Verhalten aufmerksam zu machen. Schweigen wäre in einem solchen Fall ein „Sich-drücken“. Aber wenn zuerst schweige und nicht sofort meinen Ärger ausspreche, kann ich eher erkennen, ob es sich lohnt, den andern anzusprechen und in welchem Ton ich das tun müsste.

Weil die Verurteilung des andern blind macht für die eigenen Fehler, soll man aber oft schweigen. Im Schweigen kann man dann im Fehler des andern die eigenen entdecken. So rät ein Altvater: „Wenn du jemand sündigen siehst, so bete zum Herrn und sage: Verzeihe mir, denn ich habe gesündigt.“

Weil wir die Voraussetzungen nicht kennen, unter denen der andere so handelt, verbieten wir uns jedes Urteil und lassen stattdessen das Verhalten des andern unser eigenes deuten. Der Fehler des andern wird zu einem Spiegel, in dem wir die unseren klarer erkennen.

Wenn er (Agathon) etwas sah, und sein Herz über die Sache urteilen wollte, sprach er zu sich: „Agathon, tu das nicht!“ Und so kam sein Denken zur Ruhe. (Apo 100)

Das Schweigen im Blick auf andere ermöglicht uns eine klarere Selbsterkenntnis, es lässt uns den Mechanismus der Projektion durchschauen, in der

wir unsere eigenen Fehler in den andern verlagern und somit unfähig werden, sie bei uns zu entdecken. (Apo 779)

Das Schweigen angesichts der Fehler des andern hat noch eine andere Funktion. Es soll den andern heilen. Das Aufdecken seiner Fehler kann den andern entmutigen, das schweigende Zudecken heilt ihn. Das Schweigen ist hier Ausdruck einer Liebe, in der man den andern annimmt, sich nicht über ihn erhebt, sondern um die eigene Schwäche weiss, weil man sich im Schweigen selbst begegnet ist.

3. Schweigen als Sieg über die Laster

Woran denken wir, wenn wir nicht beschäftigt sind, wenn unsere Aufmerksamkeit nicht durch ein Tun gefesselt ist? Was geht uns vor dem Einschlafen durch den Kopf? Diese unkontrolliert aufsteigenden Gedanken zeigen uns unseren inneren Zustand an. Die Mönche benutzten diese Gedanken, um zu erforschen, ob sie einem der 8 Laster verhaftet sind: Völlerei, Unzucht, Habsucht, Traurigkeit, Zorn, Lustlosigkeit (acedia), Ruhmsucht oder Stolz.

Äusserlich schweigen wir, doch innerlich reden wir ununterbrochen. In uns reden die unbefriedigten Triebe, die ungestillten Bedürfnisse, in uns reden die nicht im Gleichgewicht gehaltenen Emotionen und Stimmungen, und in uns reden Eitelkeit und Ruhmsucht. Innerlich schweigen kann daher nur, wer die 8 Laster überwunden hat. Daher gehört zur Übung des Schweigens der Kampf gegen die Laster, der Kampf gegen die inneren Fehlhaltungen, gegen übertriebene Bedürfnisse und Wünsche, gegen das Chaos unbeherrschter Emotionen und gegen den Wahn, sich selbst immer in den Mittelpunkt zu stellen. Das Schweigen ist ein Mittel im Kampf gegen die inneren Fehlhaltungen.

Der Weg zum inneren Schweigen ist aber weit und kaum einer wird wohl in diesem Leben ganz ans Ziel kommen. Doch ansatzweise ist dieses Schweigen erfahrbar. Wenn wir lange genug gegen die Sucht gekämpft haben, immer an das Geld und den Gelderwerb zu denken, dann werden wir entdecken, dass wir beim Beten von solchen Gedanken auf einmal frei sind. Doch solange wir mit unserer Habsucht nicht zurecht kommen, nützt uns die beste Entspannungsmethode nichts. Das Schweigen ist für die Mönche eben ein moralisches Problem, nur durch den Sieg über die Fehlhaltungen erreichbar und nicht durch Meditations-techniken oder Entspannungsübungen.

Für Cassian ist dieser Zustand des reinen Schweigens identisch mit der Reinheit des Herzens. Die Voraussetzung dafür ist die Demut, in der man nicht etwas erreichen will, weder Versenkungszustände noch absolute Stille, sondern in der man sich ganz Gott überlässt. Die Demut ist eine Reaktion auf die Erfahrung Gottes und der eigenen Schwäche vor Gott. Sie ist also letztlich Geschenk, von Menschen nicht mehr aus eigener Kraft erreichbar. Ich kann mich in sie einüben, indem ich schweigend gegen meine Laster angehe und sie bekämpfe. Aber sie ist immer nur ein Ziel, auf das wir zwar zustreben, das uns aber nur hin und wieder als Geschenk Gottes erfahrbar werden kann.

4. Die rechte Rede

Unser Sprechen ist ein Test, wie weit unser Schweigen echt ist. Wenn ich schweige, um Auseinandersetzungen aus dem Weg zu gehen, dann gebe ich nur mürrisch Antwort, wenn ich reden soll. Wenn ich schweigend Selbstgespräche geführt habe, dann wird es im Reden aus mir hervorsprudeln ohne jede Schranke.

Benedikt gibt konkrete Anweisungen, wie ein Reden aussehen soll, das aus dem Schweigen wächst. Der Mönch soll in Demut sprechen (cum humilitate RB 6,19; 61,9; 65,32), Würde (cum gravitate RB 7,161; 42,26), in Ehrfurcht (cum reverentia), vernünftig (rationabiliter RB 31,12; 61,9; 65,32), in Liebe (cum caritate RB 61,10), sich unterordnend (cum subiectione RB 3,10; 6,19), gütig (cum man suetudine RB 66,11), bescheiden (cum modestia RB 22,18) und in der Furcht Gottes (cum timore Dei RB 66,11).

Es geht auch um ein Sprechen aus dem Hören auf den Geist. Wir sollen nicht unsere Meinung durchsetzen wollen, nicht uns aussprechen und uns redend in den Mittelpunkt stellen, sondern wir sollen das sagen, was der Geist uns eingibt. Wenn unser Reden aus dem Hören auf den Geist fließen würde, wäre es nicht so wichtig-tuerisch und hartnäckig.

Wünsche braucht man nicht zu verdrängen, man soll sie ruhig äussern, aber immer mit der Haltung des Loslassens. Ich darf etwas verlangen, aber zugleich darf ich nicht darauf bestehen, sondern muss bereit sein, den Wunsch auch loszulassen.

Demut und Ehrfurcht hängen bei Benedikt eng zusammen. In der Ehrfurcht lasse ich den andern sein, wie er ist. Ich will ihn mit meinem Reden nicht verändern nicht mit Gewalt überzeugen, ihn nicht besiegen mit meinen Argumenten, sondern

ich lasse ihn, ich achte ihn und wahre das Gespür für sein Geheimnis. Das gilt auch für die Kritik, die ich anzubringen habe. Die Demut bedeutet eine innere Freiheit, ich nehme mir die Freiheit, auf Missstände aufmerksam zu machen, ohne mich als Richter aufzuspielen ohne die andern dazu zu drängen, sich zu ändern. Ich lasse den andern die Freiheit, aus meinen Bemerkungen zu machen, was ihnen gut dünkt.

Sprechen soll Ausdruck unserer Liebe und Güte zu den Menschen sein. Das kann es aber nur, wenn wir redend nicht uns selbst in den Mittelpunkt stellen, wenn wir im Reden uns den andern nicht vom Hals halten wollen, sondern wenn wir frei von aller Selbstsucht offen sind für den andern und seine Bedürfnisse.

In der Furcht des Herrn sprechen, das bedeutet ein Gespür für die Gegenwart Gottes im andern haben. Unser Umgang mit dem andern ist für Benedikt nicht ein rein zwischenmenschlicher Vorgang. Im andern begegnet uns Christus. Und so können wir den andern nur in der Furcht Gottes als den erkennen, der er ist.

Es geht Benedikt nicht um äusseres Schweigen, sondern um die Schweigsamkeit als Gespür für Gottes Gegenwart und als gesammeltes Ruhen in Gott. Wenn einer im Glauben an Gottes Gegenwart spricht, dann unterbricht das Reden nicht sein Schweigen, sondern wächst aus ihm, es zerstört das Schweigen nicht, sondern teilt es auch den andern mit.

2. Schweigen als Loslassen

Schweigen kann passives Nichttreden, innere Haltung der Sammlung, Kampf gegen Fehlhaltungen und ein positives Tun oder Akt des Loslassens sein. Ob einer schweigen kann, das zeigt sich nicht an der Menge seiner Worte, sondern an der Fähigkeit loszulassen.

Für manche ist das Schweigen ein Rückzug in die Verantwortungslosigkeit des Mutterschosses. Man möchte sich im Schweigen weiter geborgen fühlen, und weigert sich, sich vom Kampf des Lebens die Traumbilder zerstören zu lassen. Wer redet, setzt sich immer den andern aus, er bietet eine Angriffsfläche, seine Worte können kritisiert, lächerlich gemacht werden. Er kann sich mit seinen Worten blamieren. Manch einer schweigt aus diesem inneren Stolz heraus. Er kann sich und das Bild seiner Vollkommenheit nicht loslassen. Es wäre besser für ihn, wenn er das Risiko einginge, sich im Sprechen auch einmal zu blamieren. Wenn ich entdecke, wie komisch ich dahergeredet

habe, und wenn ich Gott dennoch dafür danken kann, dann lasse ich mich wirklich los. Ich mache mir dann keine Gedanken, wie ich besser und erbaulicher hätte reden können, sondern lasse mich und meine Idealbilder von mir los, um mich ganz Gott zu überlassen. Um dieses Loslassen geht es letztlich im Schweigen.

1. Die Methode des Loslassens

Wenn im Schweigen alle möglichen Gedanken und Gefühle in mir auftauchen, so kann ich mit ihnen solange kämpfen bis sie zur Ruhe kommen. Oder ich kann die Gedanken und Gefühle nicht so wichtig zu nehmen und sie einfach loszulassen. Ich schaue die Gedanken oder das Gefühl an und lasse sie los, nehme sie nicht so wichtig. Der Gedanke ist da, aber er soll mich nicht beschäftigen. Wenn er im nächsten Augenblick wieder kommt, dann ärgere ich mich nicht, sondern ich lasse ihn wieder los. Ich stehe nicht unter dem Leistungsdruck, ihn loswerden zu müssen, sondern ich gehe mit ihm gelassen um, ich lasse ihn kommen und gehen, bis er immer weniger kommen und mich frei lässt. Zuerst aber muss meine Gedanken annehmen: Das ist *mein* Problem, diese Gedanken sind ein Teil von mir, sie zeigen, wer ich bin. Wenn ich darauf vertraue, dass ich von Gott angenommen bin mit all den Gedanken, die mich bedrängen, dann werde ich aber frei vom Druck zu meinen ich müsse sie unbedingt loslassen können.

Zunächst geht es darum, innere Spannungen loszulassen. Dazu bieten sich verschiedene Methoden an.

- Die 1. Methode setzt beim Körper an. Man versucht, sich in seinem Leib loszulassen, in den Muskeln, vor allem in den Muskeln der Schulter, des Rückens, aber auch des Gesichts und des Halses. An diesen Stellen setzen sich unsere inneren Spannungen gerne fest. Körperliche Entspannung ohne Änderung der inneren Haltung ist aber nur Symptombehandlung.

- Die 2. Methode setzt bei den Ursachen der Spannungen an. Sie fragt, wo sind meine übertriebenen Ansprüche und Wünsche, wo setzen mich meine unbefriedigten Bedürfnisse in Spannung, wo lasse ich mich von den Sorgen in eine unguete Spannung bringen? Ich gehe also das geistige Problem an, das die Spannung erzeugt und versuche den übertriebenen Anspruch, die ängstliche Sorge loszulassen. Aber das gelingt nicht mit einem Willensakt. Ich kann nicht mit zusammenge-

bissenen Zähnen loslassen. Ich darf das Problem nicht lösen wollen, sondern ich muss die übertriebenen Sorgen und Ansprüche weggeben, sie mir nehmen lassen.

Häufig sind unsere Spannungen von irgendwelchen Ängsten verursacht. Wir haben Angst vor unsern Schwächen und sichern uns dagegen ab durch ein System von Vorschriften, die wir peinlich genau befolgen. Oder wir bauen uns ein Gebäude aus hohen Idealen auf, mit dem wir uns den Blick in den eigenen Abgrund verstellen wollen. Wir leben dann ständig in der ängstlichen Spannung, doch einmal auf unsere Schwächen zu stoßen. Wenn wir entdecken, dass wir unsere Ideale mit einer gewissen Ängstlichkeit hüten und ängstlich an bestimmten äusseren Formen hängen, ist es immer ein Zeichen, dass wir hier unter einer Spannung stehen, von der wir uns freimachen sollten. Eine Hilfe, von solchen Spannungen frei zu werden, ist das Vertrauen, dass ich in Gott geborgen bin, dass ich mich in seine Arme hineinfallen lassen kann, weil mich nicht strafende, sondern liebende Arme erwarten. Ich lasse meine Absicherungen los, mit denen ich mich selbst gegen Gott absichern will und lasse Gott an mich heran. Ich verzichte auf alle geistlichen Erfolge und überlasse mich, so wie ich bin, mit all den mich bedrängenden Gedanken Gott. Er darf nun die Führung übernehmen in mir und darf seine Liebe zu mir zeigen.

Es geht im Schweigen letztlich um einen inneren Thronwechsel. Nicht mehr ich soll planen, wie mir meine frommen Übungen und meine religiösen Ideale einen Zuwachs an geistlichem Reichtum vermitteln können, sondern Christus soll in mir herrschen. Nicht ich und meine geistlichen Bedürfnisse stehen dann im Mittelpunkt, sondern Christus, dem ich mich überlasse, indem ich mich selbst im Schweigen loslasse, indem ich das Heft aus der Hand gebe und Christus an und mit mir handeln lasse. Ich nehme mich selbst nicht mehr so wichtig und gebe es auf an meinem eigenen Denkmal zu bauen. Mein Ideal ist mir nicht mehr wichtig. Wichtig ist nur noch, dass der Geist Gottes in mir wirken kann.

Wie das Sichselbstloslassen konkret aussieht, das haben die Brüder von Taizé in ihrer Einführung in die Re traite treffend beschrieben. Ich lasse mich selbst los, wenn ich erst einmal meine Neugier loslasse, wenn ich nicht meine, überall mitreden zu müssen, alles wissen zu müssen. Dann nennen die Brüder verschiedene Bereiche in mir, die zum Schweigen kommen müssen:

SCHWEIGEN DER PHANTASIE

Die Gefühlsregungen, die Traurigkeiten, die eitle Geschäftigkeit der Gedanken kommen zum Schweigen.

SCHWEIGEN DES GEDÄCHTNISSES

Das Vergangene, die vergeblichen Klagen, die Bitterkeiten kommen zum Schweigen. Sich nur an die Erweise von Gottes Barmherzigkeit erinnern.

SCHWEIGEN DES HERZENS

Die Wünsche kommen zum Schweigen, die Antipathien kommen zum Schweigen, die Liebe kommt zum Schweigen in allem, was an ihr übertrieben ist.

SCHWEIGEN DER EIGENLIEBE

Der Blick auf die eigene Sünde, auf die eigene Unfähigkeit kommt zum Schweigen. Das Selbstlob kommt zum Schweigen. Das ganze menschliche Ich kommt zum Schweigen.

SCHWEIGEN DES GEISTES

Die unnützen Gedanken zum Schweigen bringen. Die spitzfindigen Überlegungen, die den Willen schwächen und die Liebe eintrocknen lassen, zum Schweigen bringen. Alles eigene Suchen und Streben zum Schweigen bringen.

SCHWEIGEN DES RICHTGEISTES

Schweigen im Blick auf andere Menschen: nicht richten.

SCHWEIGEN DES WILLENS

Die Ängste des Herzens, die Schmerzen der Seele zum Schweigen bringen. Die Verlassenheitsgefühle zum Schweigen bringen.

SCHWEIGEN MIT SICH SELBST

Nicht auf sich selbst hören, sich nicht beklagen und nicht trösten, mit sich selbst schweigen, sich vergessen, sich von sich selbst lösen.

Wer so schweigen will, der muss sich selbst loslassen. Und er wird erfahren, dass sich dagegen vieles in uns wehrt, weil wir uns festhalten wollen und Gott lieber als Instrument unserer Vollkommenheit benutzen, anstatt uns in unserer Unvollkommenheit ihm zu überlassen.

Ein wichtiger Aspekt am Loslassen liegt darin, dass ich meine Verbitterungen loslasse. Es gibt Menschen, die die Wunden der Vergangenheit ständig mit sich tragen. Sie fühlen sich gekränkt, weil sie in der Erziehung nicht genügend Zuwendung und Liebe bekommen haben, oder weil sie von Menschen enttäuscht wurden. Sie brauchen die Erinnerung an diese Wunden, um an ihrer Verbitterung festhalten zu können. Sie können den Menschen nicht verzeihen, die sie verletzt haben, und sie können Gott nicht verzeihen, der ihnen diese Vergangenheit zugemutet hat.

Ich muss mich loslassen, damit Gott mit mir etwas tun kann. Ich muss meine Hände auf tun, meine Selbstbehauptung aufgeben, mich selbst hergeben, damit Gott Zutritt hat zu mir und so an mir handeln kann.

2. Schweigen als Sterben

Die monastische Überlieferung beschreibt das, was mit Loslassen gemeint ist, mit dem Bild des Sterbens und dem der Pilgerschaft.

Im Schweigen wird der Mönch tot für die Welt. Wem dieses innere Sterben gelungen ist, der kann dann mitten in der Welt leben, ohne von ihr beherrscht zu werden. Er lebt in der Welt und doch nicht von der Welt. Sein Grund, aus dem er lebt, ist Gott.

Benedikt fordert in der Regel, dass wir uns täglich den Tod vor Augen halten sollen. (RB 4,55)

Die Vorstellung, im Grab zu liegen, ist nicht etwas, das unsere Vitalität abschneiden oder einengen wollte. Im Gegenteil sie ist eine Hilfe, dass das wahre Leben in uns sich entfalten kann. Es ist keine Flucht vor dem Kampf, den das Leben von uns fordert, sondern es ist eine Hilfe, das wahre Leben zu gewinnen, die Auferstehung Christi an sich mitten in seinen Aufgaben, mitten in seinem Alltag zu erfahren.

3. Schweigen als Pilgerschaft

Abbas Tithoe sagt: „Pilgerschaft (peregrinatio) heisst: dass der Mönch Gewalt habe über seinen Mund.“ (Apo 911)

Im Reden greife ich in das Geschehen der Welt ein, werde aktiv, kommentiere, kritisiere oder lenke es in eine bestimmte Richtung, indem ich anordne und befehle. Im Schweigen lässt der Mönch die Welt los. Denn die Gestalt dieser Welt vergeht. Er masst sich nicht an, sie zu beurteilen, weil er sie von Gott gelenkt weiss. So lässt er die Welt Welt sein und geht seinen Weg zu Gott durch die Welt wie durch fremdes Land, in dem er sich nicht niederlassen darf. Im Schweigen wandert man aus aus der Wohnung des Wortes. Im Wort wohnt der Mensch in dieser Welt. Das Wort zeigt, dass er dazugehört. Es schafft Kommunikation mit der Welt.

Cassian, der erste bedeutende Mönchsschriftsteller im Westen, erklärt das Wesen der peregrinatio in seiner Interpretation von Gen 12,1. Dort ist von einem dreifachen Auszug die Rede: vom Auszug

aus der Heimat, aus der Verwandtschaft und aus dem Vaterhaus.

Auszug aus der Heimat bedeutet für Cassian den Verzicht auf alle Güter dieser Welt, das Loslassen aller Bindungen an diese Welt. Wer die Welt lässt, der besitzt nichts mehr, er wird arm. Im Schweigen lässt der Mensch den Reichtum des Wortes los. Er hat nichts, womit er glänzen und Eindruck machen kann.

Auszug aus der Verwandtschaft ist für Cassian Auszug aus dem früheren Lebenswandel, der uns von Geburt an anhängt, dass er uns gleichsam blutsverwandt ist. Wir sollen uns von dem trennen, was unser Herz in Beschlag nahm. Schweigen als Auszug aus der Verwandtschaft meint ein Loslassen der Erinnerungen. Schweigen verlangt ein Loslassen der Vergangenheit und ein sich Einlassen auf die Realität der Gegenwart, letztlich auf den gegenwärtigen Gott, dem man nicht im Ausschmücken vergangener Erfahrungen, sondern nur im Aushalten der Gegenwart als dem wirklichen Gott begegnen kann.

Den Auszug aus dem Vaterhaus interpretiert Cassian als Absage an das Sichtbare und Vergängliche und als Hinwendung zum Unsichtbaren, zum Ewigen und Zukünftigen. Das Schweigen ist somit das Durchhalten der Fremdheit in dieser Welt. Wer schweigt, bleibt einem fremd. Er wird nicht vertraut mit den Menschen seiner Umgebung, mit der Welt.

Die Bilder vom Sterben und von der Pilgerschaft drücken einen wesentlichen Aspekt des Schweigens aus. Im Schweigen macht sich der Mönch frei von dieser Welt, um offen zu werden für Gott. Die Bilder vom Sterben und Auswandern gelten nicht bloss für die Asketen der Wüste, sie gelten auch für uns. Wir müssen irgendwie die Welt übersteigen, transzendieren, wir müssen aus ihr auswandern und uns wandernd von einer andern Stimme führen und rufen lassen, wir müssen für die Welt tot sein, um von Gott her und für Gott zu leben. Diese Haltung würde uns zu einer inneren Freiheit und Gelassenheit führen, nicht zu Weltverachtung und Welthass, sondern zu einer gelassenen Liebe allen Dingen gegenüber und zu einem Verankertsein in Gott mitten in unsern weltlichen Aufgaben.

4. Schweigen als Freiheit und Gelassenheit

Das Schweigen als Loslassen, als Sterben und Auswandern aus dieser Welt macht uns innerlich frei. Wir hängen an nichts mehr ausser an Gott. Wenn wir aus dieser Freiheit Dingen und Men-

schen gegenüber arbeiten würden, könnten wir sachlicher arbeiten, weil wir unsere eigenen Bedürfnisse und Wünsche nicht ständig mit den Dingen vermischen, und wir könnten mehr arbeiten, weil wir nicht unnötige Energie in nebensächliche Dinge wie Anerkennung und Lob investieren würden.

Wer gelernt hat, mitten im Tun sich selbst und seine Ansprüche loszulassen, der kann seine Arbeit gelassen tun, ohne innere Spannungen. Er ist aus der Welt ausgewandert und steht allein im Dienst Gottes. Er tut seine Arbeit nicht um seiner selbst willen, sondern um des Werkes willen, um Gottes willen. Er ist frei, sachgerecht und sachlich zu arbeiten, ohne ständig seine Emotionen hineinzubringen. Wer sich selbst in seinem Tun und Reden und Denken loslässt, erfährt eine innere Freiheit, in der er sich auf Gott hin öffnen kann und sich von Gott in Dienst nehmen lässt.

3. Schweigen als Offenheit für Gott

1. Schweigen als Hören

Benedikt spricht im 6. Kapitel von *taciturnitas* und meint damit einmal die Haltung des Schweigens, zum andern eine Atmosphäre der Sammlung. Dieser Raum der Sammlung ist der Ort, an dem der Mönch auf Gott hin offen ist, an dem er auf Gottes Wort in Schrift und Liturgie hören und an dem er in der Gegenwart Gottes leben kann. Benedikt beschreibt hier mehr eine Atmosphäre als eine Technik des Schweigens. Es ist eine Atmosphäre der Offenheit für Gottes Geist. Benedikt setzt die beiden Worte „schweigen“ und „hören“ nebeneinander. Das Schweigen dient dem Hören, dem Lauschen auf Gottes Wort.

Wer im Schweigen offen ist für Gottes Wort, der hört es auch aus den Worten des Abtes und der Mitbrüder heraus, der kann auch im Nächsten Gottes Gegenwart sehen. Entscheidend ist für Benedikt nicht eine Disziplin des Schweigens, sondern eine Haltung der Ehrfurcht, in der der Mönch offen ist für Gottes Geheimnis in der Stille, im Wort und in den Menschen.

Es geht im Schweigen also darum, das Durchdrungensein von der Gegenwart Gottes nicht aufzulösen.

Wenn ich offen durch die Natur gehe, dann fühle ich mich eingehüllt von Gottes Gegenwart, einer Gegenwart, die nicht bedrückt, sondern befreit und heilt, in der ich mich daher auch körperlich wohl fühle. Das Gespür für die Gegenwart Gottes soll man, so sagt Benedikt, auch in seinen Gebär-

den ausdrücken. Wer im Gottesdienst zu lesen oder vorzusingen hat, soll es mit diesem Gespür für Gottes Nähe tun, damit die Brüder dadurch erbaut werden, damit ihnen im Wort und im Gesang Gott selbst gegenwärtig wird. (RB 47,10)

Das Schweigen ermöglicht eine Atmosphäre, in der man beten kann und bewahrt das, was im Gebet gewachsen ist. Wer nach dem Gebet sofort wieder spricht, kann die Frucht des Gebetes nicht behalten. Die Sammlung verfliegt, er giesst aus, was sich in ihm gesammelt hat.

Der Mönch reagiert auf seine Erfahrungen mit Gott, indem er alles wegräumt, was ihn am weiteren Hören stören könnte. Es ist ein Schweigen der Ehrfurcht, in dem der Mönch verstummt vor dem Geheimnis, das ihm aufleuchtet. Die Erfahrung verfliegt, sobald man zu reden anfängt.

„Derselbe (Johannes) war glühend im Geiste. Ein Besucher lobte sein Werk. Er arbeitete gerade an einem Seil. Und er schwieg. Wieder versuchte der andere, ein Wort aus ihm herauszubringen, aber wieder schwieg er. Beim dritten Mal sagte er zu dem Besucher: ‚Seit du hier hereingekommen bist, hast du Gott von mir verjagt.‘“ (Apo 347)

Ich darf mir nicht den Luxus des Schweigens erlauben, wenn ich mich selbst darin genießen will, wenn ich nur meine Ruhe haben will. Ich darf den vielen, die auf ein Wort warten, nur dann das Wort verweigern, wenn ich schweigend wirklich beschäftigt bin, wenn mein Schweigen nicht passives Nichtstun ist, sondern aktives Hören, ein Gehen in die Wüste, in den Raum Gottes, wenn ich auf das lausche, was Gott mir im Schweigen sagen will.

2. Schweigen als Vollendung des Gebetes

Ein Thema, das in der monastischen Gebetslehre immer wieder erscheint, ist das Beten ohne Bilder und Gedanken, das Beten als reines Schweigen vor Gott. Das Schweigen ist zunächst eine Hilfe, um überhaupt beten zu können, um seinen Geist auf Gott zu richten, um in der *lectio divina* auf Gottes Wort zu hören. Doch wenn der Mönch weit genug im geistlichen Leben fortgeschritten ist, dann wird er das wortlose Beten, ja sogar das bildlose Beten entdecken. Doch diese Art zu beten ist letztlich Geschenk von Gottes Gnade. Sie kann nicht als Technik geübt werden. Sie ist ein Ziel, das erst erreicht werden kann, wenn die vorhergehenden Stufen beschritten worden sind: *lectio*, *oratio* und *meditatio*.

Die monastische Überlieferung kennt vier Stufen des Gebetes. Die 1. Stufe ist die Lesung, in der der Mönch das Wort Gottes lesend aufnimmt, es gegen sich gelten lässt. Die 2. Stufe ist die oratio, in der er dem Gelesenen antwortet. Oft unterbricht er auch das Lesen. Er kniet nieder oder wirft sich auf den Boden, um Gott auf das Wort zu antworten, das ihn im Herzen getroffen hat. Lectio und oratio sind 2 Seiten des Dialogs zwischen Gott und dem Menschen. In der lectio spricht Gott, in der oratio der Mensch.

In der meditatio als der nächsten Stufe lässt der Mönch das Gelesene einfach auf sich wirken. Er liest nicht weiter, sondern lässt sich von einem Wort in ein gesammeltes Schweigen führen, in dem das Wort, ohne analysiert zu werden, das ganze Herz durchdringen und verwandeln kann. Der Mensch braucht in der meditatio keine Worte mehr zu machen, er bleibt schweigend unter dem Eindruck des Wortes. Die Stille der meditatio ist keine Leere, sondern eine erfüllte Stille, Stille vom Gotteswort hervorgerufen, Stille in Gottes Gegenwart. Es ist eine Stille mit Christus, mit einem Du, das mich anschaut, dem ich keine frommen Worte sagen muss, in dessen Gegenwart ich einfach dasein kann, mich anschauen lasse, mich von seinem Wort, von seiner Gegenwart durchdringen lasse.

Christi Gegenwart wird durch das Wort der Lesung konkretisiert. Die Bilder, die mir in der Lesung begegnen, lassen ein menschliches Bild Jesu, auch ein menschliches Bild Gottes vor meinen Augen entstehen, vor dem ich still werde, weil das Anschauen und das Sich Anschauenlassen Erfüllung genug ist.

Die letzte Stufe des Gebetes ist für die Mönche die contemplatio, die Schau Gottes. Hier hören Bilder und Vorstellungen auf. Hier wird Gott unmittelbar erfahrbar in reinem Schweigen. Doch die contemplatio ist reines Geschenk. Ich kann Gott durch mein Still- und Leerwerden nicht zwingen, dass er mich mit geistlichem Reichtum erfüllt. Das wäre geistliche Habsucht. Das Schweigen in der contemplatio ist Reaktion auf das Wirken Gottes und nicht eine Methode, besser beten zu können. Daher soll man sich an die 3 andern Stufen halten und nicht ungeduldig nach der 4. Stufe Ausschau halten.

Schweigen kann zwar eine Hilfe sein, offen für Gott zu werden. Doch das tiefe Schweigen ist immer Reaktion, die von Gottes mächtigem Erscheinen selbst bewirkt wird.

Der Herr ist in seinem heiligen Tempel - stille vor ihm alle Welt! (Hab 2,2)

Als es (Lamm) das 7. Siegel öffnete, entstand eine Stille im Himmel von etwa einer halben Stunde. (Off 8,1)

Wir können nur einen Raum der Stille und Sammlung schaffen. Die Mönche geben daher keine Technik an, wie etwa die Zenmeditation. Üben können wir nur Lesung, Gebet und Meditation. Alles andere ist Gottes Werk.

Das Thema des schweigenden Betens hat vor allem Evagrius Ponticus entfaltet. In seinem Traktat de oratione schreibt er:

„Zwinge dich dazu, während des Gebetes deinen Geist stumm und taub werden zu lassen. Dann wirst du beten können.“

Zunächst schreibt Evagrius, soll das Gebet frei sein von leidenschaftlichen Gedanken. In den leidenschaftlichen Gedanken zeigen sich die Laster. Wir erfahren immer wieder, dass gerade dann, wenn wir beten wollen, Gedanken an Menschen auftauchen, die uns auf die Nerven gehen, die uns vielleicht Unrecht getan haben. Wir müssten daher erst diese Gedanken loswerden, um wirklich beten zu können.

Aber nicht nur zornige, sondern auch irgendwelche andere Gedanken halten uns von Gott ab. Unser Geist beschäftigt sich mit den Gedanken anstatt mit Gott. Er denkt an dieses oder jenes, nur nicht an Gott. Selbst wenn wir unsere Phantasie auf Gott richten und uns Bilder von Gott ausdenken, kann uns das von Gott trennen. Denn manchmal sind uns unsere Bilder von Gott wichtiger als Gott selbst.

Die Skepsis des Evagrius gegenüber allen beschreibbaren Gotteserfahrungen soll uns davor bewahren, allzu leichtfertig von der Erfahrung Gottes zu sprechen. Unser Beten ist über lange Strecken hinweg Nicht-Erfahrung, Aushalten der eigenen Leere, Schweigen unserer Gedanken und Gefühle, nur ein Ahnen der Fülle mitten in unserer Leere. Über dieses Ahnen kann man nicht mehr reden, sondern man trägt es in sich wie eine zarte Blüte, die man nicht dem rauen Wind aussetzen darf. Die Tatsache, dass Benedikt das schweigende Beten gar nicht erwähnt, zeigt, dass es für die Mönche die Ausnahme war. Wer sich tagtäglich um ein redliches Chorgebet, um gute Meditation, Lesung und persönliches Beten müht, der erfährt von Zeit zu Zeit erfüllte Augenblicke des Schweigens als ein Geschenk Gottes.

Wesentlich optimistischer spricht man in der deutschen Mystik des Mittelalters von der schweigenden Erfahrung Gottes. Die höchste Stufe des Betens ist für Meister Eckehart, Johannes Tauler und Heinrich Seuse das schweigende Einswerden mit dem Seelengrund, in dem Gott selbst bildlos ruht.

Wenn wir alle Bilder loslassen und in unsern bildlosen Grund versinken, dann sind wir mit Gott eins. Eckehart meint, die Bilder, die wir uns von Gott machen, können Gott daran hindern, dass er selbst in uns eingeht:

„Das mindeste Bild der Kreatur, das in dir haftet, ist so gross wie Gott: es hindert dich deines ganzen Gottes. Soweit ein solches Bild in dich eingeht, muss Gott weichen, und soweit dieses Bild hinausgeht, geht Gott hinein.“ (Eckehart)

Im Schweigen geht es darum, alle Bilder und Gedanken loszulassen und, damit wir Gott den Weg nicht verstellen. Wenn wir den Gott loslassen, den wir uns ausdenken, dann geben wir Gott die Möglichkeit, in uns geboren zu werden:

„Im innersten Wesen der Seele, im Fünkeln der Vernunft, geschieht die Gottesgeburt. In dem Reinsten, Edelsten und Zartesten, was die Seele zu bieten vermag, da muss es sein: in jenem tiefen Schweigen, dahin nie gelangte eine Kreatur noch irgendein Bild.“ (Eckehart)

In jedem von uns ist ein Ort, an dem es völlig still ist, ein Ort, frei von den lärmenden Gedanken, frei von Sorgen und Wünschen. Es ist ein Ort, an dem wir selbst ganz bei uns sind. Dieser Ort, ist für Eckehart das Wertvollste im Menschen. Dort findet die wahre Begegnung zwischen Gott und dem Menschen statt. An diesen Ort des Schweigens müssen wir vordringen. Wir brauchen ihn nicht zu schaffen, er ist da, er ist nur verschüttet durch unsere Gedanken und Sorgen. Wenn wir diesen Ort des Schweigens in uns freischaufeln, dann können wir Gott begegnen, wie er ist. Wir schreiben dann Gott nicht vor, wie er uns zu begegnen hat, sondern werden offen für sein Kommen, wie er es uns zugedacht hat. Auch wenn wir diesen Ort des Schweigens in uns freilegen, können wir keine Gotteserfahrung erzwingen. Wir können ebenso nur Leere und Dunkelheit spüren. Aber wir sind dann offen für Gottes Kommen. Wir erwarten nicht neugierig und ungeduldig auf eine Erfahrung Gottes. Wir lassen alle Erwartungen los, die Erwartung einer intensiven Gotteserfahrung. Wir lassen unsere Bilder und Vorstellungen los, wir lassen uns selbst los. Wir brauchen Gott nichts vorzuweisen, keine erbaulichen Gedanken, keine frommen Gefühle. Wir sind einfach vor Gott und schweigen. Wir halten unser leeres Herz in seine Gegenwart, um es von seiner unaussprechlichen und nicht mehr mit Worten zu beschreibenden Liebe erfüllen zu lassen. Wir warten vor Gott und wissen nicht, ob Gott kommt und uns ergreift. Wir wissen im Glauben nur, dass er da ist, auch wenn wir ihn nicht erfahren. Auszuharren und zu warten, auch die Nicht-Erfahrung

im Gebet auszuhalten, das feste Ufer der Gedanken und Bilder loszulassen, sich in Gottes Liebe fallen zu lassen, sich für Gottes Gegenwart zu öffnen, ohne die Gewissheit, etwas davon zu spüren, darin bestünde das Schweigen.