



Hannes Zahner

Der Klang der Stille

Stillsein wird oft gleichgesetzt mit geräuschlos, „in sich versunken“, ruhig, schweigsam. Das scheint mir ein grosser Irrtum zu sein. Stille bedeutet nicht schweigen in einer geräuschlosen Umgebung. Stillsein heisst, vollumfänglich in diesem Moment präsent zu sein, ohne innere Ablenkung und Assoziationen, ohne Vorurteile und „Gedankenschachspiele“. Je näher wir einer solchen Präsenz kommen, desto mehr ist es uns möglich, die Signale und Impulse aus der inneren Tiefe des Selbst wahrzunehmen. Stillsein ist also eine Qualität des Seins, die Kontemplation und Meditation nicht als ein Heraustreten aus der Welt versteht, sondern als ein Anwesendsein aus der inneren Stille des Selbst, in welchem alltäglichen Tun und Werken wir immer stehen. Wir können uns den Prozess des Stillwerdens als ein Zwiegespräch vorstellen, in dem sich Körper, Geist und Seele gegenseitig unterstützen und sich als Entität gemeinsam auf den Moment im Hier und Jetzt ausrichten. Dieses Gerichtesein, diese Konzentration können wir als eine Art inneren Klang wahrnehmen. Es ist der Klang aus der inneren Stille des Selbst, der Klang des sich selbst regulierenden Organismus. Kandinsky bezeichnet es als den „inneren Klang“, der spricht, Jacoby nennt es „Empfinden für das Stimmende“. Es ist jener Klang, der uns unsere ureigene Wirklichkeit offenbart, der uns eine tiefe existenzielle Geborgenheit vermittelt. Er ist unsere Leitlinie, unser geeichter Urmeter sozusagen, jener Massstab, an dem wir unser tägliches Handeln untrüglich messen können.

Diese Qualität des Seins fällt einem leider nicht in den Schoss. Wir müssen etwas dazu beitragen. Stillsein ist keine Eigenschaft, die man hat, sondern ein Zustand, den wir uns immer wieder neu erarbeiten müssen. Das heisst: still ist man nicht, still wird man. Stillsein können ist die Folge eines bestimmten vorangehenden Verhaltens. Um den Klang bzw. die Botschaften oder profaner gesagt, die Signale aus der inneren Stille hören zu können, bedarf es zuvor des Abklingenlassens der äusseren Reize und Irritationen. Nun genügt es jedoch nicht, dass ich die äusseren Geräusche eliminiere und versuche, die inneren Geräusche und Gedanken „loszulassen“ oder zu unterdrücken. Es ist im Gegenteil hilfreich, sich dieser Geräusche und Gedanken gewahr zu werden, sie zu sichten und zu ordnen, um Wichtiges von Unwichtigem trennen zu können. Es handelt sich um eine Art Reinigungsprozess, in dem eine innere Sammlung, ein Sich-Ordnen stattfinden kann. Es geht, wie Elsa Gindler sagte, um Konzentration. Stillwerden beinhaltet demnach nicht nur einen Prozess des Spürens, sondern ebenso einen kognitiven Prozess. Es ist, wie gesagt, eine Art Zwiegespräch. Die Frage lautet: Ist dieser eine Reiz, dieses eine Geräusch, jener eine Gedanke hilfreich für die Aufgabe, die ich im Moment zu lösen habe, unterstützt er die dazu erforderliche Verhaltensqualität, ist er im Einklang von Körper, Geist und Seele?

Dabei dürfen wir vom Geschenk ausgehen, dass der Organismus im Grunde daraufhin angelegt ist, jederzeit in optimaler Qualität zu funktionieren. Nur wird er von uns selber oder von aussen oft darin gestört. So ist es erforderlich, dass wir die Störungen als solche erkennen und sie vermindern. Dies erfordert eine „Zusammenarbeit“ zwischen dem Körper und dem kognitiven Apparat. Der Intellekt hat sich sozusagen in den Dienst des ganzen Organismus im Hier und Jetzt zu stellen. (Wo er sonst doch eben auch die wunderbare Fähigkeit hat, einfach so l'art pour l'art vor sich hinzudenken und damit den Menschen in Wissenschaft, Kultur und Philosophie weiterzuentwickeln). Mit

der Unterstützung dieses klugen „Gefährten“ kann der Organismus die nötigen Weichen für die Herausforderungen im Hier und Jetzt stellen, ohne dass er von sich widersprechenden Botschaften oder Impulsen verwirrt wird. Genauso wenig wie eine rein gefühlsmässige, ist jedoch auch eine rein intellektuell orientierte Verhaltensweise wohl meist nicht im Gesamtinteresse der ganzen Person. Erst dann, wenn Körper und Intellekt einhellig als Entität „zusammenarbeiten“, in Bezug auf eine bestimmte Aufgabe, und sich gegenseitig auf Stimmiges und Unstimmiges „aufmerksam“ machen, können wir still werden. Dann sind wir, wie Buber sagt, geeint, wir verzetteln uns nicht, wie er es nennt, in Flickwerk.

Ob wir meditieren, eine schwierige Rechenaufgabe lösen oder einen Tisch schreinern, ist im Grunde dasselbe. Wir konzentrieren uns auf etwas, nur jeweils anders, d. h. mit verschiedenen Ansprüchen an das Denken und an den Körper und deren Miteinander. Und – wir Menschen unterliegen immer, ob wir schlafen oder wachen, einer bestimmten Erfordernis an den Körper und das Denken. Stillsein bedeutet also nicht, leer und von allem abgekoppelt zu sein. Stillsein heisst Bei-sich-sein und gleichzeitig In-der-Welt-sein. Nur in dieser Ganzheit können wir uns vollumfänglich, in aller Wirklichkeit erleben. In der Qualität des Stillseins haben wir uns, wie Meister Eckhart sagt, selbst des Nichts entledigt. Wir befinden uns zwar in einem Zustand der Introspektion, des Nach-Innen-Gerichtet-Seins, aber wir sind gleichzeitig wach, in Bereitschaft und neugierig, welche Anregung oder wie Buber sagt, welchen Anruf das Leben wohl für uns bereit hält. Jacoby nennt es „antenniges“ Verhalten. Und genau dies ist der Klang der Stille, unser stilles Signal in die Welt hinaus, bereit, in Kontakt zu treten, aus dem inneren Geeintsein heraus. In dem uns eigenen Klang, unserem Ein-Klang. Es ist das gereinigte, das verdichtete Ich, das klingt. Wir sind, um es mit Novalis romantisch zu umschreiben, im Besitz des Grals, der blauen Blume. Nur wenn wir den Klang der inneren Stille hören, oder um es pragmatischer zu sagen, wenn wir die selbstregulativen Kräfte wahrnehmen und zulassen, kann unser Organismus optimal funktionieren, können wir unsere Kompetenzen und Ressourcen optimal nutzen. Der Klang der inneren Stille ist ein Geschenk und nur wer den Honig auf der eigenen Zunge spürt, weiss, wie er schmeckt. Wir können ihn auch nicht für andere definieren oder vorgeben. Vor-„Bilder“ sind wenig hilfreich, es wäre ein Gehen in fremden Schuhen oder, um in der Sprache des Musikers Jacoby zu bleiben, ein Musizieren in fremden Tönen. Der Klang der inneren Stille ist persönlich, individuell, er basiert auf der eigenen Geschichte in dieser Welt. Und vielleicht kommt er sogar noch von viel weiter her. Wir können ihn hören und uns berühren lassen. Und was in uns klingt, klingt auch in die Welt, andere können teilhaben und von dieser Musik angerührt werden.

Leider können wir diese Zustandsqualität nicht per Knopfdruck einmalig herstellen – indem wir z. B. eine bestimmte Übung absolvieren – und uns dann in sie einklinken für die nächsten zwanzig Jahre. Nein, sie erfordert ein stetiges Sich-Erarbeiten. Nicht im Sinne von lernen und üben, sondern von erfahren, oder präziser formuliert: indem wir Bedingungen schaffen, die das Eintreten begünstigen. Eine dieser Bedingungen ist, wie beschrieben, Stillwerden, indem wir überflüssige, für die aktuelle Aufgabe nicht zweckmässige Reize und Informationen abklingen lassen.

Ziel ist es natürlich, dass wir nicht nur im geschützten „stillen Kämmerlein“, sondern auch im bewegten und oft laut flimmernden Alltag still werden können. Wir kennen das Phänomen bei Kindern und Jugendlichen – vielleicht erinnern wir uns sogar aus unserer eigenen Kindheit? –, dass es auch inmitten dessen, was wir Erwachsene oft als Lärm (z. B. laute Musik) bezeichnen, gelingen kann, anwesend zu sein und effizient zu lernen. Viele Säuglinge schlafen auch an einem Rockkonzert tief und fest. (Natürlich gibt es auch hier ein bestimmtes Mass). Wie gesagt, innere Stille hat nur bedingt mit Geräuschen zu tun, sie entsteht durch die Entität von Denken und Fühlen, von Körper, Geist und Seele in der Konzentration auf das Hier und Jetzt. Wenn es uns gelingt, auf diese Weise still zu werden und in Verbindung mit dem Klang der inneren Stille zu sein, sind wir optimal leistungsfähig, wir können unser Potential, unsere Kompetenzen unmittelbar abrufen.

Wir können handeln und improvisieren, das heisst, auf Unvorhergesehenes und Schwieriges adäquat reagieren, aus der Unmittelbarkeit unseres Selbst heraus. Unser Alltag ist in aller Regel voller Geräusche, voller Unruhe und Bewegtheit, voller “Störungen”. Erst die Nagelprobe im “banalen” Alltag zeigt uns auf, ob wir aus dem Klang der inneren Stille heraus anwesend und achtsam handeln können. Ob wir das, was wir im „Labor“ erfahren haben, im Hier und Jetzt des Alltages anwenden können. Es ist eine Illusion zu meinen, dass wir in der Übungssituation, im Stille-Retreat Energien speichern könnten, die sich dann im Alltag abrufen liessen. Wir können uns jedoch – und das ist eine wichtige Fähigkeit – an diese Qualität erinnern und dadurch diesen “Mechanismus”, der da heisst Stillwerden, in Gang setzen, immer wieder neu in jeder Situation. Es gibt kein Verhalten auf Vorrat. Wir sind keine Computer, wir können nicht die copy and paste Tasten drücken. Wir müssen stetig darum ringen und uns immer wieder neu dafür entscheiden, uns in Richtung hin zu dieser Qualität zu bewegen. Uns dafür entscheiden, dass wir den Klang der inneren Stille freilegen wollen, um diese, sprich unsere ureigene Musik zu spielen. Im günstigen Fall gelingt es uns mit der Zeit immer leichter. Aber es ist eine weitere Illusion zu glauben, irgendwann soweit zu sein, dass wir 24 Stunden am Tag auf diese Weise funktionieren könnten, dass wir sozusagen irgend einmal diese “Stufe” erreicht hätten. Wie sagte der alte Zenmeister: vor der Erleuchtung Holz hacken und Wasser tragen, nach der Erleuchtung Holz hacken und Wasser tragen. “Störungen” wie Ärger, Wut, Trauer, Genervt-Sein, all das gehört zum Alltag, zu unserem Leben, oder wie es Charlotte Selver philosophisch auszudrücken pflegte: Every moment is a moment of my live.

Mag sein, dass Stillwerden wider den Zeitgeist ist. Bewegung, action, Wachstum ist die Devise. Und für die Antwort auf die Frage, was denn da eigentlich bewegt und wächst, bleibt keine Zeit im schnellen Agieren des Multitasking. Und die Frage, was unwiederbringlich verloren geht dabei, wird gar nicht erst gestellt. Nun sind wir Menschen leider oder Gott sei Dank nicht wirklich eingerichtet für diese Lebensweise. Aber das will keiner dem anderen gegenüber so richtig zugeben und die Hilfsmittel, um die aufkommenden Symptome nach aussen hin zu verstecken, werden immer zahlreicher. Wir beachten nicht, dass leistungssteigernd nicht unbedingt leistungsfördernd bedeuten muss. Und wir leben fröhlich weiter im Über-Mass, in fast allen Bereichen. Wer aber lernt, sein Mass zu kennen und den Mut hat, es zum Massstab seines eigenen Lebens zu machen, der wird Arbeit mit *Sein* verbinden und ein sinnstiftendes Leben führen, was mithin eine produktive und effiziente Arbeitsleistung nicht beeinträchtigen muss.

Wir können nur immer wieder versuchen, die Macht nicht an äussere Geschehnisse und vermeintliche Sachzwänge oder Heilslehrer abzugeben, sondern autonom und selbstbestimmt aus uns selber zu handeln. Wir können versuchen, uns an den Klang der inneren Stille zu erinnern. Wir können versuchen, uns an ihm zu orientieren. Denn – in Analogie zu unserem Denken und Handeln – die erste Note einer Musik, so sagt der Dirigent Daniel Barenboim, ist kein unabhängiges Phänomen, sie entspringt aus einer permanenten und unlösbaren Beziehung zur Stille. Der Klang der inneren Stille ist die uns ureigene Kraft, die uns ureigene Lebensenergie. In ihr spüren wir unser Selbst. In ihr sind wir berührbar, in ihr können wir berühren. In ihr sind wir authentisch. Im Klang der inneren Stille fühlen wir uns sicher und geborgen. Mit dieser Musik können wir unseren Lebensentwurf immer wieder mit neuer Freude und Farbigkeit komponieren.