

Schweigen

von *Anselm Grün OSB*

Schweigen ist nicht nur ein passives Nichtreden, eine innere Haltung der Sammlung und darin ein Kampf gegen Fehlhaltungen, sondern auch ein positives Tun, ein Akt des Loslassens. Schweigen als aktives Tun besteht nicht darin, daß wir nicht mehr reden und denken, sondern daß wir unsere Gedanken und unser Reden immer wieder loslassen. Ob einer schweigen kann, das zeigt sich nicht an der Menge seiner Worte, sondern an der Fähigkeit loszulassen.

Manchmal verweigert sogar einer, der äußerlich schweigt, dieses Loslassen, um das es im Schweigen eigentlich geht. Er zieht sich auf sein Schweigen zurück, um unangreifbar zu sein oder um dem Kampf des Lebens auszuweichen, um an sich und seinem Idealbild von sich festhalten zu können. So wird das Schweigen zu einem hartnäckigen Festhalten an sich selbst. Manch einer schweigt aus innerem Stolz heraus, um sich in seinen Worten keine Blöße zu geben. Er kann sich und das Bild seiner Vollkommenheit nicht loslassen.

Wenn es aber gelingt, mich wirklich loszulassen und nicht länger an dem erbaulichen Bild festzuhalten, das sich die ändern von mir machen sollten, dann mache ich mir keine Gedanken mehr darüber, wie ich vielleicht besser oder 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.

Loslassen bedeutet nicht, daß ich die Gedanken und Gefühle, die während des Schweigens in mir auftauchen, unterdrücke und daß ich mich anstrenge, sie aus mir zu vertreiben, damit ich endlich Ruhe habe. Ich schaue vielmehr den Gedanken oder das Gefühl an und nehme es nicht so wichtig. Der Gedanke ist da, aber er soll mich nicht beschäftigen. Wenn er im nächsten Augenblick wiederkommt, dann ärgere ich mich nicht, daß das Loslassen keinen Erfolg hatte, sondern ich lasse ihn wieder los. Die Gedanken kommen und gehen, sie besetzen mich nicht. Ich habe keine Angst vor ihnen, stehe nicht unter dem Leistungsdruck, sie loswerden zu müssen, sondern ich gehe mit ihnen gelassen um, ich lasse sie kommen und gehen, bis sie immer weniger kommen, bis ich allmählich davon freier werde.

Das ist die Methode. Doch was soll ich nun loslassen? Zunächst geht es darum, innere Spannungen loszulassen. Gedanken und Gefühle sind ja nicht schlecht, und es besteht kein Grund, sie immer loszulassen. Doch Gedanken und Gefühle können in uns Spannungen erzeugen. Sie halten uns besetzt. Wir sind fixiert, beherrscht von den immer gleichen Gedanken und Gefühlen. Solange die Gedanken uns in dieser Spannung halten, sind wir unfähig, fruchtbar mit ihnen umzugehen. Und so müssen wir erst versuchen, die Spannung in uns loszulassen. Spannungen in unserem Innern äußern sich immer auch körperlich. Wir brauchen uns nur einmal zu beobachten, wie wir daisitzen, wie wir stehen und gehen, wie wir arbeiten, dann werden wir entdecken, wie oft wir in einer inneren Spannung stehen. Unsere Schultern sind verspannt, unsere Gesichtszüge, unsere Hände, unser Atem geht stockend. Wir können versuchen, diese Spannung mit verschiedenen Methoden loszulassen.

Die erste 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. Wir können versuchen, uns diese Spannungen bewußt zu machen und den Ausatem dorthin zu lenken, so daß sich die Spannungen lösen. Ausatmend lassen wir die verkrampfte Schulter, den verspannten Rücken los. Doch dieses Loslassen hat

nur Sinn, wenn wir mit unserem Leib auch die innere Spannung loslassen, selbst wenn wir sie nicht benennen können. Sobald wir uns körperlich loslassen, spüren wir dann, wie wir innerlich freier werden. Im Körper lassen wir uns selbst los mit unseren Spannungen. Es ist also eine innere Haltung des Loslassens verlangt. Wer die körperliche Entspannung als Technik verwenden will, endlich die unangenehmen Spannungen loszuwerden, ohne daß er seine innere Haltung ändern will, dem nützt es nichts. Er würde bloß Symptombehandlung treiben.

Die zweite Methode setzt bei den Ursachen der Spannung 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 ungute Spannung bringen? Ich gehe also das geistige Problem an, das die Spannung erzeugt und versuche dann, den übertriebenen Anspruch, die ängstliche Sorge loszulassen. Aber das gelingt nicht mit einem Willensakt. Ich kann nicht mit zusammengebissenen Zähnen loslassen, sondern nur, wenn ich etwas aus den Händen gebe. Ich darf nicht die Zähne zusammenbeißen, sondern muß die Hände auftun. Ich darf das Problem nicht lösen wollen, mich da nicht durchbeißen wollen, sondern ich muß die übertriebenen Sorgen und Ansprüche weggeben, sie mir nehmen lassen. Ich werde nicht ärmer, wenn ich loslasse. Ich werde bereichert, wenn es gelingt, ein Stück von mir selbst loszulassen und preiszugeben, weil Ruhe und Frieden einströmen kann.

Sich in Gott hinein loslassen, hat etwas mit Liebe zu tun. Ich lasse es mir gefallen, daß Gott mich liebt, und ich vertraue darauf. Ich lasse meine Absicherungen los, mit denen ich mich selbst gegen Gott absichern will, und lasse Gott an mich heran.

Wir müssen ständig unsere Vergangenheit loslassen, um offen zu sein für die Zukunft. Wer ewig an seiner Kindheit hängt, wird nie erwachsen. Er kommt nicht vom Rockzipfel seiner Mutter los, wie man im Volksmund sagt. Vergangenheit loslassen heißt, innere Haltungen loslassen. Ich kann mich nicht ewig an Menschen klammern, weder an die Eltern noch an Schulkameraden oder Freunde. Ich kann mich nicht an Orte klammern, an die Heimat, an die Orte, die mir vertraut geworden sind. Immer wieder muß ich Gewohnheiten und Vertrautes loslassen, um gegenwärtig sein zu können, um für Neues offen zu sein.

Ein wichtiger Aspekt am Loslassen der Vergangenheit liegt darin, daß ich meine Verbitterung loslasse. Es gibt Menschen, die die Wunden der Vergangenheit ständig mit sich tragen und sie nicht heilen lassen; sie fühlen sich gekränkt, weil sie in der Erziehung nicht bekommen haben, was sie wollten, Zuwendung, Liebe, Zärtlichkeit, 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. Gerade hier kommt es darauf an, seine Verbitterungen loszulassen. Denn sie verschließen uns den Zugang zu Gott. Es geht im Loslassen um ein Sich-Öffnen Gott gegenüber. Ich muß mich loslassen, damit Gott mit mir etwas tun kann. Ich muß aufhören, mich an mich zu klammern, ich muß meine Hände auftun, meine Selbstbehauptung aufgeben, mich selbst hergeben, damit Gott Zutritt hat zu mir und so an mir handeln kann.

Es gibt in allen Religionen die Übung, seinen eigenen Tod voranzumeditieren. Benedikt fordert in der Regel, daß wir uns täglich den Tod vor Augen halten sollen (RB 4,55). Wir sollen innerlich sterben, um dem wahren Leben in uns Raum zu geben. Wenn wir uns vorstellen, wir würden drei Tage im Grabe liegen, was würden wir da alles im Grabe zurücklassen? Alles, was an uns tot ist, sinnloser Ballast: Besitz, den wir mitschleppen; Meinungen, an denen wir festhalten; Rollen, die wir spielen; Masken,

die wir tragen; all das würde von uns abfallen. Und wir könnten als neue Menschen aus dem Grab erstehen. Die Maßstäbe für echtes Leben würden in unserem Grabe zurechtgerückt. Die Vorstellung, im Grab zu liegen, ist also nicht etwas, das unsere Vitalität abschneiden oder einengen wollte. Im Gegenteil, sie ist eine Hilfe, daß das wahre Leben in uns sich entfalten kann. Das Unechte, alles, was uns am echten Leben hindert, soll abfallen.

Das Sterben will uns zum Leben befähigen. 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.

Das Ziel des Schweigens ist es, uns für Gott offener zu machen, so daß in unsere Lebensvollzüge, in unser Denken und Tun Gottes Geist einströmen könnte. Das Schweigen sollte uns durchlässig machen für Gottes Geist, so daß Gott in uns die Führung übernehmen könnte. Nicht wir mit unserer egoistischen Enge bestimmen unser Leben, sondern Gottes Geist selbst, dem wir uns schweigend überlassen und anvertrauen.

Anselm Grün, Der Anspruch des Schweigens, Münsterschwarzach: Vier Türme 1984, S. 35-52 (leicht bearbeitet und stark gekürzt). Vgl. dazu auch: Alfons Rosenberg, Heilendes Schweigen, in: Ursula von Mangoldt (Hrsg.), Jeder Tag ein guter Tag. Der Tag als Gabe und Aufgabe, Weilheim/Obb.: Otto Wilhelm Barth 1961, S. 107-118.