

Die Chance, die im Winter steckt

Meine Lieblings-Jahreszeiten sind Frühling und Herbst: Ich mag die Wärme und das Licht. Wenn die Pflanzen Knospen zeigen, ihr erstes zartes Grün, die Büsche und Bäume ausschlagen, die Blumen zu blühen beginnen - das genieße ich. Ich liebe es, steigende Temperaturen zu erleben, wenn es so warm wird, dass die Kleidung dünner und die Schuhe offener werden können. Und ich erlebe es auch gerne, wie sich nach dem Sommer die Blätter verfärben, der Geruch der Erde anders wird, leicht feucht, wie der Duft der Luft sich verändert, wehmütig zu werden scheint.

Und dennoch ist der Winter für mich eine ganz besondere Zeit im Jahr. Die Kälte und längere Dunkelheit lassen mich mehr als in anderen Jahreszeiten viel zu Hause sein. Ich mag den warmen Lichtschein von kleinen Lampen und Kerzen, den Duft von Mandarinen und Nüssen, von Vanille und Zimt. Gerade diese Zeit ist, wie ich finde, besonders gut zur Innenschau geeignet: sich der eigenen Person mehr zuzuwenden, eine Art innere Inventur machen: Altes abschließen, Neues einladen. Kraft sammeln für das Neue, das sprießen wird.



Die einfachste und intensivste Form, um innerlich aufzutanken, ist wohl die Stille. Vielleicht wird man die Zeit, in der wir leben, einmal als ‚Zeitalter des Lärms‘ bezeichnen müssen – mir kommt es jedenfalls oft so vor, als sei Lärm das Normale und Ruhe die Ausnahme. Wussten Sie, dass es noch im 19. Jahrhundert den Frauen verboten war, mit Stöckelschuhen durch die Straßen zu gehen, weil davon die Schlafenden gestört werden könnten? Allein in den letzten zwanzig Jahren hat sich der Lärmpegel in Deutschland verdoppelt und die Polizeisirenen tönen 16-mal so laut wie noch zu Anfang des 20. Jahrhunderts. Wenn ich mir vergegenwärtige, was ich täglich auf der Straße und in der Bahn erlebe, in Geschäften, Einkaufszentren und in Fußgängerzonen, kommt mir zuweilen der Gedanke, dass Lärm benutzt wird, um dem ‚inneren Lärm‘ zu entgehen: den Ängsten, Sorgen, Bedrückungen, Sehnsüchten und Verletzungen. – Nur ... es funktioniert nicht, diesen Dingen aus dem Weg zu gehen.

Der Weg in die Stille wird oft als Voraussetzung gesehen für seelisches Wachstum und innere Reifung. Was bewirken Schweigen und Stille? Seit vielen Jahren reise ich nach Weihnachten in ein Haus in der Eifel, um dort eine Woche mit anderen Menschen still zu sein. Wir beginnen morgens mit Yoga, um unseren Körper zu dehnen und achtsam zu bewegen, meditieren, gehen spazieren in der wundervollen, oft verschneiten Landschaft der Vulkaneifel, schlafen ausreichend, essen in Ruhe, mit Genuss – und besinnen uns. *Worauf besinnen?* Darauf, was auftaucht, wenn Geräusche und Ge-

spräche mit anderen uns nicht mehr ablenken. *Wovon ablenken?* Von der Wahrnehmung unserer inneren Vorgänge. Denn da passiert eine Menge! Ich hab mal einen schönen Vergleich gelesen: Mit der Stille sei es oft wie mit dem Anzapfen eines Bierfasses: Erst käme nur der Schaum, dann das Bier. Auch im Alltag stehen wir oft sehr unter Druck – und wenn wir dann innehalten, also in die Stille gehen, zischt unsere Aufgewühltheit wie bei dem geschüttelten Bierfass heraus. Das kann Angst machen und einen darin bestärken, dass Stille alles noch viel schlimmer macht.

Einige Tage der äußeren Stille können helfen, eine innere Ruhe zu erleben, wie kaum je zuvor. In den Stille-Tagen nach Weihnachten tauche ich oft ein in eine innere Stille, die mir unbekannt wäre ohne diese bewussten Zeiten der Ruhe und inneren Einkehr, wie es ja so schön heißt. Sorgen legen sich, Unruhe vergeht. Wie ein Stein, der ins Wasser geworfen wird und langsam zu Boden sinkt – so fühlt es sich nach einigen Tagen an. Be-Ruhigung tritt ein.

Es mag etwas Überwindung kosten, in die Stille einzutauchen. Ich möchte Sie gern dazu ermutigen. Wichtig scheint mir, sein eigenes Maß dabei zu finden:

Wie lange tut mir Stille gut, ohne, dass ich mich überfordere? Sind es 5 oder 20 Minuten täglich? Oder eine Stunde pro Woche, ein Tag im Monat oder vier Wochen pro Jahr? Wo und wie kann ich Stille besonders gut erleben und genießen? Beim Wandern, beim Tauchen, beim Radfahren, in einem Kloster, im eigenen Zimmer, im Wald, an der See?

„Inseln“ und „Orte der Stille“ erlebe ich als wertvoll. Mal sind es kurze Augenblicke, in denen ich innehalte. Zum Beispiel, wenn ich in einem Supermarkt in der Schlange an der Kasse stehe. Oder wenn ich in der U-Bahn sitze. Und dann es sind auch Orte, die mir das Innehalten leichter fallen lassen. Zum Beispiel habe ich in meiner Wohnung einen Platz, den ich für Ruhe reserviert habe. Und am Morgen, bevor ich das Haus verlasse, stehe ich oft am Fenster, schaue in den Garten, auf die Wiese, die Büsche und Bäume – nehme auf, was draußen geschieht. Das ist wie ein Rendezvous mit mir und der Stille – und ein Lobgesang auf die Muße.

Regine Böttcher