

14.08.2014 um 05:20 Uhr

hr1 ZUSPRUCH

Ein Beitrag von

Helwig Wegner-Nord,

Evangelischer Pfarrer, Frankfurt

Manchmal braucht meine Seele Stille im Gedankenchaos

Eigentlich muss ich mich nicht wundern, dass ich ab und zu Kopfschmerzen habe. Dass ich manchmal vor lauter Gedankenchaos nicht mehr durchblicke. Unser Gehirn produziert und bewegt pro Tag etwa 60.000 Gedanken! Hat man irgendwie herausgefunden. Nicht alle diese Gedanken sind ganz neu, die meisten waren gestern oder vorgestern auch schon da. Und nicht alle sind klug und wertvoll. Aber die unglaubliche Menge allein nötigt mir Respekt ab: 60.000 Gedanken an einem Tag, ohne Pause, ohne Stillstand!

Erklärt mir diese Wahnsinnsmenge an Gedanken nicht auch, warum ich mich nach Ruhe sehne, hin und wieder nichts anderes möchte als abschalten? Dass einen die eigenen Gedanken fertig machen können, scheint eine recht alte Erfahrung zu sein. In einem der biblischen Psalmen lese ich: *„Bei Gott allein findet meine Seele Ruhe, von ihm kommt meine Hilfe.“* (Psalm 62,2, Neue Genfer Übersetzung)

Da waren auch welche auf der Suche nach Stille und Ruhe, denke ich. Haben versucht, etwas gegen die unablässige Bewegung der eigenen Gedanken im Kopf zu setzen, einen Haltepunkt, etwas, woran man sich orientieren kann. Und dann hat einer aufgeschrieben, was ihm selbst hilft: Bei Gott allein findet meine Seele Ruhe. In einer anderen Fassung heißt dieser Satz: Meine Seele ist stille zu Gott, der mir hilft. Die Sehnsucht nach einer tiefen, mich ausfüllenden Stille begleitet die Menschheit offensichtlich schon seit Jahrtausenden.

Eine Hamburger Pfarrerin hilft seit ein paar Jahren, diese Stille zu erfahren, und bietet eine ‚Kirche der Stille‘ an. Sie erzählt, dass es überwiegend Männer sind, zwischen 35 und 60 Jahre alt, die das Angebot wahrnehmen (Pastorin Irmgard Nauck, in: Andere Zeiten 2/2014, S.5). Eigentlich kein Wunder: Vor allem wir

Männer leben ja mit dem Anspruch, dass wir alles regeln und verantworten müssen, dass wir sozusagen die Welt retten müssen, aber auch noch die Waschmaschine zu reparieren haben. 60.000 Gedanken reichen da womöglich kaum aus?!

Mein Kopf sucht Ruhe, meine Seele sucht Stille. Die Pfarrerin aus Hamburg sagt: man kann das erreichen. Auch wenn's am Anfang schwer ist. Sie selbst nimmt sich dafür jeden Tag zehn Minuten Zeit. Und nach und nach stellen sich innerer Frieden ein und tiefe Harmonie. Ein Tag hat vierzehnhundertundvierzig Minuten. Zehn davon für den Frieden meiner Seele sind da eigentlich nicht zu viel.