



24.01.2023 um 05:20 Uhr

Ein Beitrag von André Lemmer, Pfarrer in der Pfarrei Sankt Elisabeth in Kassel

## Stille

Wenn meine Wohnungstür hinter mir zu fällt, ist sie sofort da: Die Stille. Der ganze Trubel des Alltages bleibt scheinbar draußen. Kaum Geräusche, nur ab und zu das tiefe Grollen der vorbeirauschenden Straßenbahn durchbrechen sie. Manchmal kann ich sie genießen, diese Stille. Manchmal hilft sie mir, Abstand zu nehmen von all dem, was mich den Tag über beschäftigt hat. Manchmal sehne ich mich auch nach ihr.

Meistens aber halte ich sie nicht lange aus. Denn Stille ist auf den ersten Blick sehr unproduktiv. Es gibt doch noch so viel zu tun. Nicht nur meine Arbeit, sondern auch der Haushalt. Selbst wenn ich mit allem fertig bin, was ich tun muss – da ist ja noch das, was ich gerne tun würde: Dieses oder jenes Buch wollte ich noch lesen, den Film wollte ich sehen und so weiter. Gegen all das, was zu tun ist oder was ich noch gerne machen würde, ist Stille doch nichts wirklich Erfüllendes!

Der eigenen Unruhe mit Stille begegnen, am besten proaktiv!

Zum Glück gibt es dann für mich diese Tage, an denen ich mich mit der Stille beschäftigen muss. Sie ist einfach da. Zunächst nur um mich herum. In meinem Kopf geht es nämlich noch rund. Viele Gedanken kommen dann in mir hervor. Gute, aber gar nicht so selten auch Gedanken, die mich belasten. Ich muss mich ihnen stellen.

Gerade wenn es sich um traurige Gedanken handelt, frage ich mich manchmal,

warum sie dann kommen, wenn es still um mich ist. Oder ist es nicht vielmehr so, dass sie die ganze Zeit da sind und ich sie nur wahrnehme, wenn es still ist? Und selbst wenn es traurige Gedanken sind, ist es gut, dass ich mich mit ihnen beschäftige. Wie bei Hausaufgaben in der Schule hilft es dabei nicht, sie nicht zu erledigen.

Die Stille! Sie kann sich "richtig" oder "falsch" anfühlen, aber man ist nie mit ihr alleine

Oft komme ich auf eine Lösung oder eine Idee. Manchmal nicht. Dann habe ich persönlich nur eine Möglichkeit: Diesen Gedanken lege ich in die Hand Gottes. Ich sage ihm, dass ich damit gerade nicht zurechtkomme. Für mich fühlt sich das gut an. Ich kann etwas abladen und mir sicher sein, dass Gott das mit mir durchsteht. Wenn ich all meine Gedanken sortiert und einiges gelöst, anderes in Gottes Hand gelegt habe, dann ist sie da: Die richtige Stille. Und sie tut gut und ist wertvoll, denn sie zeigt mir, dass ich nun wirklich durchatmen kann.