

21.01.2026 um 06:30 Uhr

hr2 ZUSPRUCH



Ein Beitrag von

Dr. Marco Bonacker,

Katholischer Leiter der Abteilung Bildung und Kultur im Bischöflichen Generalvikariat Fulda

Stille und Spiritualität sind Geschwister

In dieser Nacht liege ich lange wach. Ich kann einfach nicht einschlafen - obwohl ich todmüde bin. Ich starre an die Decke und überlege, was mich wachhält. Was mich nicht schlafen lässt. Was mich so irritiert. Und dann komme ich endlich drauf: Es ist die extreme Stille. Das schiere Nichtshören. Eine fast dröhnende Stille. Ich öffne das Fenster und ziehe das Rollo hoch – und es wird etwas besser.

Die Herausforderung der Stille

An diesem Abend bin ich über die Weihnachtsfeiertage aus Rom zurückgekommen, wo ich mein Auslandsstudium verbracht hatte. Und nach vielen Monaten war ich endlich mal wieder zu Hause, bei meinen Eltern im beschaulichen Oberhessen. Dröhnende und auffällige Stille – offensichtlich hatte ich diese in Rom länger nicht erlebt. Das wurde mir jetzt erst richtig bewusst.

Dort wohnte ich mitten in der Altstadt von Rom, unweit der Piazza Navona. Also durchaus kein ruhiges Plätzchen, sondern ein dauerbeschalltes Viertel zwischen Touristen und römischen Partygängern. Spätestens um 5 Uhr früh kamen die Damen der städtischen Müllabfuhr und sammelten erstmal lautstark den Glasabfall ein – auch dagegen musste man anschaffen. Das Stimmengewirr, wenn man nicht ohnehin selbst Teil davon war, drang schon deshalb so gut in mein Schlafzimmer, weil die Fenster des alten römischen Stadthauses in sich so verzogen waren, dass man sie kaum richtig schließen konnte. Gestört hat mich das nie und geschlafen habe ich immer bestens.

Im Lärm von Rom Ruhe finden

Aber die Erfahrung zu Hause hat mir gezeigt: Ich hatte doch die Stille verlernt. Ausgerechnet in Rom. Wieso ausgerechnet dort? Na ja, weil Stille und Spiritualität eben Geschwister sind. Die Glaubenspraxis und Erfahrung von Jahrtausenden lehrt: Willst Du Gott begegnen, musst Du in die Stille gehen! Musst Du den Lärm meiden. Dann musst du dahin gehen, wo Du Ruhe findest. So wird etwa die Einsamkeit und Stille der Wüste gesucht, die Abgeschiedenheit der Berge - Orte, an denen kein Menschenwort zu hören ist: von Abraham, von Moses, ja bis zu Johannes und Jesus selbst. Nicht nur die Väter und Propheten, auch Gott sucht also die Stille und ist in ihr zu finden.

Gott sucht Gegensätze

Umso spannender, dass es den Hl. Petrus also ausgerechnet ins umtriebige und niemals stille Rom verschlagen hat und dort bis heute noch sein Nachfolger die Geschicke der Kirche lenkt. Rom ist also keineswegs ein unspiritueller Ort. Vielleicht hatte der liebe Heiland seine Freude daran, gerade die Gegensätze zu betonen, als er Petrus nach Rom geführte. Denn wenn etwas dröhnend laut ist, muss man die Stille umso mehr suchen und herstellen, um nicht taub zu werden für die Stimme Gottes.

Nun hatte ich Glück: Nach den Weihnachtsfeiertagen hatte ich noch vier Monate in Rom zu tun. Und so nahm ich die Erfahrung der dröhnenden Stille zum Anlass, auch in Rom aktiver die Orte der Stille zu suchen. Und natürlich gibt es sie: auf dem Aventin, auf dem Gianicolo, in den Heiligen Messen der unzähligen winzigen Barockkirchen und Klöster oder - zur richtigen Tageszeit - im benachbarten Chiostro di Bramante, damals noch einer der Geheimtipps, die in Rom nie lange geheim bleiben.

Mit Stille näher zu Gott

Und Rom ist natürlich am Ende überall: Unser Alltag ist nicht stiller geworden, die Nachrichten, die auf uns einströmen, sind nicht weniger geworden. Das Smartphone unser ständiger Unruhestifter. Stille und Ruhe muss immer aktiv gesucht werden – wenn man sie findet, kann man sich freuen. Denn nur in ihr können wir zu uns selbst und zu Gott finden! Wo finden Sie heute Ihre Stille?