

Giannina Wedde

**In winterweißer Stille**



GIANNINA WEDDE

In  
winterweißer  
Stille

Ein Begleiter durch  
die dunkle Jahreszeit

*Vier-Türme-Verlag*



# Inhalt

Rückzug . . . . .	7
Loslassen . . . . .	23
Dunkelheit . . . . .	39
Stille . . . . .	55
Verletzbarkeit . . . . .	71
Warten . . . . .	89
Empfänglichkeit . . . . .	105
Träume . . . . .	121
Der Schleier zwischen den Welten . . . . .	139
Verwandlung . . . . .	159
Aufbruch . . . . .	175

## Vorwort

In der Winterzeit steht aus der Welt, wie wir sie kennen, eine andere auf. Eine Welt, die Geheimnisse an die Geduldigen verschenkt.

Ein Teil des Jahres kommt an sein spürbares Ende. Das Taghelle, Geschäftige, überfließend Lebendige macht einer Zeit der Dunkelheit, Stille und Innerlichkeit Platz. Die *Vita activa* weicht der *Vita contemplativa*. Wer sich zurückziehen und auf das Wesentliche besinnen mag, wer sich selbst und den im Jahresverlauf gesammelten Erfahrungen auf den Grund gehen will, hat nun Gelegenheit dazu.

Der Winter ist wie eine fortwährende Zeit der Nacht. Als sei sie an die Stelle des Tages getreten, fühlen sich nun auch die Stunden zwischen Morgen und Abend bisweilen entrückt an, wie durchlässig und weit geöffnet für die vielen Zwischenwelten, die sonst nur der Nacht gehören. Die Natur breitet vor uns die Vielfalt ihrer Lebenskunst aus: im Loslassen und Leerwerden, im Stillwerden und Wartenkönnen, im Reifen von Empfänglichkeit. Ob wir auf nackte Zweige, verschneite Hügel oder überfrorene Seen blicken, immerzu erinnern diese sprechenden Bilder uns daran, dass auch wir Natur sind, dass wir Zeiten des Stillstands und der Ruhe brauchen, um ausgeglichen und in unserer Kraft zu sein. Um in die Tiefe jeder Erfahrung vorzudringen, aus der Lebensweisheit hervorgehen kann.

Der Winter erschien mir immer schon wie eine Jahreszeit der Heilung. Weil er uns etwas zurückgibt, das wir manchmal verlieren: den Mut, das Abgründige zu bereisen. Die feineren Sinne, mit denen wir das Unsichtbare wahrnehmen. Die widerständige Kraft, die erlebte Stille bis ins Auge des Sturms trägt.

Die Texte dieses Buches folgen den Spuren der Winterzeit, jedoch ohne chronologisch vom Winterbeginn bis an die Schwellen des Frühlings zu reisen. Vielmehr tauchen sie – frei, wie innere Bilder sind – in die nährenden Quellen ein, die uns die dunkle Jahreszeit schenkt. Wir dürfen alle ein wenig winterlicher werden: annehmen, was ist, uns Zeit nehmen und der Vorfreude auf das Neue Raum geben, das uns begegnet, wenn wir uns verwandeln lassen.

Rückzug



Die Kräfte der Natur ziehen sich zurück. Die Bäume haben ausreichend Licht getrunken. Nun lagern sie ihre Reserven in Wurzeln und Rinde ein und trennen sich von ihren Blättern. Die Tage werden kürzer und dunkler. Viele Tiere suchen sich einen Ort für die Winterruhe oder den Winterschlaf, und in der Luft liegen herbe Aromen von Laub und Verfall.

Auch wir sind Natur. Tief im Inneren hören wir den Ruf der Jahreszeiten deutlich: im Herbst und an der Schwelle des Winters spüren auch wir das Nachlassen unserer Kräfte, eine wachsende Müdigkeit und eine Sehnsucht nach Innerlichkeit. Manche von uns befällt Schwermut. Gerade jetzt ist es wichtig, auf unsere Bedürfnisse achtzugeben und von der Weisheit der Natur zu lernen. Wenn alles langsamer und stiller wird, tun auch wir gut daran, uns eine Phase der Ruhe zuzugestehen.

Es setzt in unserer geschäftigen Zeit schon einen festen Entschluss voraus, uns der ständigen Aktivität zu entziehen und anzuhalten. Wir legen die Rastlosigkeit unseres Wollens und den Blick auf immer neue Ziele ab und wagen etwas, das für jede Wachstumsbezogenheit eine Ungeheuerlichkeit ist: Stillstand.

Im Alleinsein, im Nichttun und Sosein bemerken wir oft erst, wie getrieben wir waren, auf wie viele Weisen wir uns in den Dingen verlieren und wie süchtig wir nach Beschäftigung sind. Wie schwer

es manchmal ist, uns selbst auszuhalten und nichts weiter zu tun als gegenwärtig zu sein. Wenn wir uns aber darauf einlassen, gewinnen wir spürbar Freiheit zurück. Wir verkosten das, was in der Bewegtheit der Tage unterging, und halten den Raum, in dem die Dinge nachklingen und zu einer tiefen Erfahrung heranreifen dürfen. Und vielleicht entdecken wir auch die Lebenskunst, immer wieder in die bedingungslose Lebendigkeit zu fallen, aus der wir in jedem Moment neu hervorgehen.

# Alleinsein

Erlaube dir,  
allein zu sein.

Allein mit deinem Herzschlag,  
wie die Schleie am Grund des Sees  
und der Siebenschläfer in seiner Höhle,  
umschlossen von einer Welt,  
die sich um das Wesentliche kümmert.  
Allein mit deinen Gedanken,  
die unausgesprochen in dir überwintern,  
um eine Weile zu ruhen  
und neue Kräfte zu sammeln,  
bevor sie kommende Weiten bereisen.

Erlaube dir,  
allein zu sein.

Allein mit allem Unfertigen  
und Ungetrösteten,  
das wie Gräser unter Raureif  
empfindsam und zerbrechlich ist  
und deiner Behutsamkeit bedarf.  
Allein mit tiefer Stille,  
die dich bewohnt,  
dich durch die Jahreszeiten trägt  
und dir die Schönheit aller Dinge  
wie ein Geschenk in dein Alleinsein legt.

# Sehnsucht

Ich habe Sehnsucht  
nach den winterlichen Dingen.  
Nach Schnee,  
der lautlos auf dunkle Tannen fällt,  
nach dem Duft brennender Feuer  
und dem weißen Atem der Schwäne,  
deren Flügel das Abendlicht schützend umschließen.  
Nach dem Knistern der Eisblume am Fenster,  
dem lebendigen Rot der Schneeballbeere  
und dem lautlosen Wandern der Dunkelheit an meiner Seite.

Ich habe Sehnsucht  
nach der fühlbaren Erhabenheit der Natur,  
nach dem Zittern meines Körpers,  
der sich daran erinnert, dass er zerbrechlich ist  
und sterben kann.  
Nach dem Lassen und Lösen,  
der Schwere und Müdigkeit,  
die mich mit Ruhe segnet und sagt: Es ist genug.  
Nach den hungrigen Träumen, die erst geboren werden,  
wenn die Zeit der Fülle endet  
und die Welt sich nackt und bedürftig zeigt.

Ich habe Sehnsucht nach der reinen Andacht,  
die sich aus leer gewordenen Zweigen  
und sternklaren Nächten  
in die offenen Hände meines Werdens schenkt  
wie Brot des Lebens.

# November

November,  
du heilsame Zeit der Nachsicht.  
Du Zeit, in der die Farben sterben dürfen  
nach dem letzten rauschenden Fest  
aus Röte und Gold.  
Du hast schon gewartet  
hinter randvollen Körben,  
zwischen Quitten, Birnen und Pilzen  
und dem beglückenden Duft  
fruchttragender Arbeit.  
Du hast schon leise gerufen  
nach den müden Händen,  
die ausruhen wollen,  
nach den schwer gewordenen Lidern  
und den mit Erfahrung gesättigten Herzen.  
Du hast deine Arme  
um das alternde Jahr gelegt  
und um alle Dinge,  
für die es nun zu spät geworden ist.  
In dir verläuft die Schwelle  
zwischen Herbst und Winter,  
auf die du uns setzt  
wie Vögel auf Zweige,  
die bereit sind, ein Lied zu vergessen  
und sich ein neues schenken zu lassen.

## Stillstand

Die Erde verschließt ihre Kräfte  
wie einen goldenen Schatz in ihrem Inneren.  
Sie verwischt alle Spuren der Fülle,  
durchtrennt alle Fäden des Werdens  
und zieht um sich einen schützenden Kreis der Stille.

Nun birg auch du das Leben  
im behütenden Dunkel deiner Mitte.  
Ruf deine Kräfte aus der rastlosen Welt zurück,  
nimm deine Stimme aus allen Wortgefechten  
und deine Blicke aus der verzehrenden Suche  
nach dem flüchtigen Glück.

Ruf dein Lauschen aus allen Gesprächen  
zurück in dein Schweigen.  
Trag alle Mühen, die dich erschöpften,  
in die wartenden Räume des Lassens  
und zieh deine Sehnsucht aus allen verzweigten  
Adern des Lebens in die Mitte der Ruhe.

Erlaube dir die heilsame Zeit des Nichttuns,  
des Ausatmens und Soseins.  
Die Zeit, in der deine inneren Schätze  
vor jedem Wollen sicher sind. Auch deinem.  
Die Zeit, in der die Kammern deines Herzens  
Räume einer Stille sind, die größer ist als du.

# Dankbarkeit

Das Jahr klingt aus.  
Ich ziehe mich zurück  
auf eine Insel des Danks,  
umrauscht von Erinnerungen.

Die Begegnung,  
die einen verschlossenen Winkel  
meines Herzens öffnete.  
Der unerwartete Moment,  
in dem ich mich zum ersten Mal  
im Leben angekommen fühlte.  
Das flüchtige Trostwort,  
an dem ich mich immer noch wärme.

Der tiefe Riss,  
der durch eine alte Freundschaft ging.  
Der alte Kummer,  
den kein Verstehen lindern konnte.  
Die Müdigkeit,  
die an den Rändern  
eines nie gewagten Aufbruchs hängt.

Manche Dinge geben erst im Blick zurück  
ihre Bedeutung preis,  
als müsse man sie erst verkennen,  
um sich unbekümmert auf sie einzulassen.

Manche Dinge schmerzen nur noch leise  
aus der Ferne.

Und manche bleiben immer rätselhaft  
wie eine Frage, deren Antwort  
wir noch werden müssen.

Ich ziehe mich zurück  
auf eine Insel des Danks,  
und mein Dank gilt allem, was war.

## In die Hände des Winters

Leg deine Müdigkeit in die Hände des Winters.  
In die geduldige Erde,  
die ihre Kräfte zurück in ihre Mitte ruft  
und sich zum Ruhen in ein tiefes Schweigen legt,  
geschützt von einer dünnen Haut aus Schnee.  
Leg sie unter die fahl gewordenen Himmel  
und die nackten Äste,  
die sich darin verzweigen wie schwarze Blutgefäße,  
in denen das Leben für eine Weile behutsamer fließt.

Tritt ein in die köstliche Langsamkeit,  
in das Innehalten, das sich selbst genügt.  
Nimm dir den Schlaf,  
an dem dein Lebensmut gesundet.  
Und hör dem Atem aller Dinge zu,  
der auch dein Atem ist.

Du bist nicht allein.  
Die Vögel werden ihre Winterlieder  
mit Freude über deine müden Hände singen  
und über jeden Traum, der enden will,  
um einem anderen seinen Raum zu überlassen.