

ANSELM GRÜN

Leben

AUS DER STILLE



Vier-Türme-Verlag

*Stille ist der Raum,
in dem ich wach
werde, in dem ich die
Augen öffne und das
Eigentliche sehe.*

Liebe Leserin, lieber Leser,
wenn du dieses Buch gekauft hast, spürst du in dir wahrscheinlich eine große Sehnsucht nach Stille und Ruhe. Aber still zu werden ist gerade heute nicht immer einfach. In der Hektik des Alltags werden wir oft gelebt, mitgerissen durch Beruf, Familie und Gesellschaft. Unser Problem ist meist das Hamsterrad: Wir laufen und laufen und laufen, ohne anzukommen. Und während die Geschwindigkeit immer mehr zunimmt, bekommen wir in diesem Rad eine unbändige und große Sehnsucht nach der »Insel«, nach der »Wüste«, nach dem Stillwerden und Zur-Ruhe-Kommen. In die Stille zu gehen, eröffnet einen ersten Zugang, um aus diesem Rad herauszutreten, innezuhalten, nach innen zu hören, um wieder Kraft und Freude für die Begegnungen mit anderen zu schöpfen. Nur wenn ich wirklich still werde, kann ich mich selbst spüren, kann meinen inneren Wert, das göttliche Kind in mir entdecken. Dann kann ich das Geschenk sehen, das die Stille in meine Hand legt.

Möglichkeiten für solche Zeiten der Stille gibt es viele in unserem Leben. Vielleicht müssen wir nur wieder lernen, sie zu sehen und zu beachten. Oft sind es kleine, unverhoffte Geschenke des Alltags, die angenommen und realisiert werden wollen. Das Wichtigste dabei ist: die Augen offen zu halten, um wahrzunehmen, wann uns solche kleinen Auszeiten in unserem Leben einfach geschenkt sind.

Auf den folgenden Seiten möchte ich daher einige Übungen und Ideen vorstellen, die so etwas wie ein Schlüssel sein können, der dich in das Geheimnis und die Tiefe der Stille führen kann, zu einem friedvollen Leben.

Ich wünsche dir und hoffe, dass du, liebe Leserin und lieber Leser, für dich in diesem Buch Anregungen findest, die dir ganz konkret weiterhelfen.

Dazu möchte ich dir ein paar wichtige Fragen stellen, und wenn du magst, ist hier viel Platz, um sie für dich zu beantworten. Ich möchte dir auch ein paar Impulse mit auf den Weg geben – du kannst sie mit in deinen Tag nehmen oder sie als Aufhänger nutzen, um darüber mit einem anderen Menschen ins Gespräch zu kommen. Und schließlich würde ich mich freuen, wenn meine Anregungen und Fragen dazu führen, dass du einfach weiterdenkst und deine ganz eigenen Lösungen und Antworten findest, die genau auf dein Leben passen. Wenn du magst, kannst du auch diese hier eintragen. Dann kann dir das Buch vielleicht zu einem wichtigen Wegbegleiter werden, in den du immer wieder gerne hineinschaust, den du ergänzt und weiterschreibst, bis er ganz zu deinem Buch geworden ist.

Herzlichst, dein
P. Anselm Grün

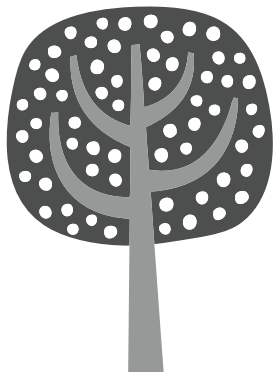


IN DIE
STILLE FINDEN



Es ist gut, sich von Zeit zu Zeit einen Rückzugsort zu suchen, bewusst den Lärm und das Gedränge hinter sich zu lassen, um still zu werden. Für viele Menschen ist es aber gar nicht so einfach, diesen Ort zu finden. Vielleicht, weil zu Hause immer viel los ist und der Alltag kaum Platz lässt für ruhige Zeiten. Vielleicht auch, weil all das, was an Pflichten und Erwartungen auf uns einströmt, in uns keinen Platz mehr lässt, um zur Ruhe zu finden.

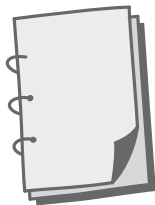
Daher habe ich hier einige Ideen zusammengetragen, wie es möglich ist, auch im geschäftigen Treiben des täglichen Lebens eine kleine Auszeit zu finden und so erst einmal in die Stille zu kommen.



Suche deinen Lieblingswald auf. Geh darin spazieren. Dann bleib stehen und horche in den Wald hinein. Da hörst du nur das Rauschen des Windes, keine Motorsäge, kein Auto Geräusch. Genieße diese Stille. Bleib bewusst stehen und nimm die Stille wahr.



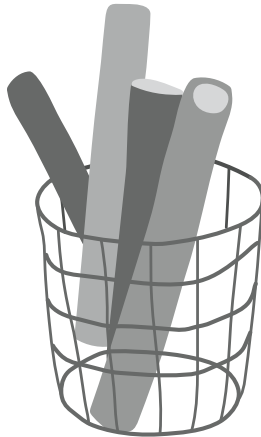
Hier ist Platz, um deine Gedanken
dazu aufzuschreiben:





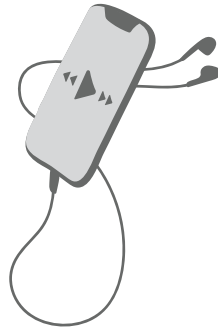
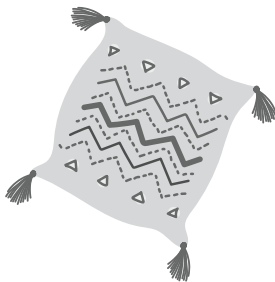
Wenn du ein Tun, eine Aufgabe beendet hast – zum Beispiel Aufräumen, eine E-Mail schreiben, einen Anruf tätigen –, geh nicht sofort zur nächsten Tätigkeit über.

Halte in einem kurzen Moment schweigend inne und atme drei Mal kräftig ein und aus. Stell dir vor: Beim ersten Atemzug schließt du die vorangegangene Aufgabe mit einem Gefühl der Dankbarkeit ab, beim zweiten Atemzug genießt du einfach die Pause, beim dritten Atemzug heißt du die anstehende Aufgabe willkommen.





Nimm dir einmal in der Woche ganz bewusst eine »Auszeit« von Radio oder Fernseher. Oft schalten wir schon recht automatisch eines von beiden ein, wenn wir nach Hause kommen oder im Wohnzimmer sitzen. Gönn deinen Ohren eine Pause. Grübele nicht nach, was du mit dieser Stille anfangen könntest, sondern nimm dir stattdessen Zeit, deine Gedanken zur Ruhe kommen zu lassen.



Hier ist Platz, um deine Erfahrungen mit den letzten beiden Übungen aufzuschreiben:



Handwriting practice lines consisting of seven horizontal dashed lines.



Handwriting practice lines consisting of three horizontal dashed lines.



Echte Ruhe
kann nur der
erleben, der sich ganz
auf den Augenblick
einzulassen
vermag.



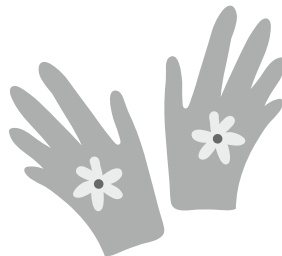


Wenn du auf den Bus warten musst oder beim Arzt im Wartezimmer sitzt oder in einer Warteschlange stehst: Schau einmal nicht in dein Handy, lies keine Zeitschrift, »vertreib« dir nicht die Zeit, sondern versuche, einfach da zu sein und trotz der Gespräche in deinem Umfeld innerlich still zu werden. Nimm deine Umgebung wahr, schau dir an, wo du gerade bist, was es zu sehen, zu beobachten gibt. Versuche die »lange Weile« als einen Augenblick der Pause zu verstehen, in dem gerade niemand eine Erwartung oder einen Anspruch an dich hat. Du hast es nicht in der Hand, wie lange du warten musst. Und du kannst auch nichts dagegen tun. Also versuche, dich einen Augenblick zu entschleunigen und den Moment zu genießen, in dem du nichts anderes musst, außer da zu sein.





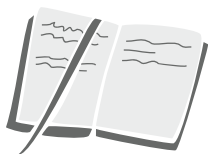
Das berühmte benediktinische Motto »ora et labora«, »bete und arbeite«, meint auch, dass man beim Beten arbeiten kann und beim Arbeiten beten. Beides gehört zusammen und muss daher auch nicht in getrennten Räumen stattfinden. Man kann das auf die Stille übertragen: Wenn du zum Beispiel Kartoffeln schälst oder Wäsche faltest oder den Garten umspatest oder irgendetwas anderes tust, bei dem deine Hände »automatisch« ihren Dienst verrichten, kannst du im Kopf und im Herzen in die Stille gehen, mit deinen Gedanken ruhig werden, vielleicht auch einfach nur bei dem bleiben, was du gerade tust. Versuche einmal, nicht schon in Gedanken bei dem nächsten Punkt auf deiner To-do-Liste zu sein oder bei dem, was später noch kommt oder vorher schon war. Komm im Augenblick an, in dem, was du gerade tust, bei dir, so wie du gerade bist.



Hier ist Platz, um deine Erfahrungen mit den letzten beiden
Übungen aufzuschreiben:



Handwriting practice lines consisting of ten horizontal dashed lines for writing.



Handwriting practice lines consisting of two horizontal dashed lines for writing.