

PAUSEN UND STILLE

Guten Morgen miteinander,
Bald ist Sommerpause - einige von Euch sind vielleicht schon mitten drin. Man könnte meinen, eine Pause sei einfach eine Lücke inmitten von Aktivitäten - eine Lücke, in der einfach weniger läuft. Äusserlich mag dies stimmen, doch Pausen sind eigentlich eine hochdynamische Sache. In der Musik ist die Pause der Raum, in dem die Zuhörenden dem Verklingen der Musik nachlauschen können. Die Stille der Pause baut aber gleichzeitig auch den Spannungsbogen auf für das was folgt. Die Stille kann sogar fast unerträglich werden, wenn der Sog hin zu dem, was kommt, unbändig stark oder - wie in spannenden Filmen - fast bedrohlich wird.

In der Kommunikation ist die Stille der Pause da, um dem Gesagten Gewicht zu geben. Die Wirkung der Worte entfaltet sich nämlich tatsächlich erst in der Pause. Wenn wir etwas sagen, das für den Andern schwierig ist, lassen wir deshalb oft die Pausen weg. Kaum ist der erste Satz draussen, sagen wir dasselbe gleich nochmals, mit etwas andern Worten. Wir erklären und erklären und reden und reden... nur um die Wirkung der Worte etwas abzuschwächen. Egal ob wir das bewusst oder unbewusst tun, es hat Folgen: Wir haben Wichtiges zu sagen, doch unsere Botschaft kommt einfach nicht an. Das passiert, weil die vielen Worte die Blumenwiese des Geistes zupflastern.

Der Raum des Geistes, dort wo er seine Flügel öffnen kann, das ist die Stille.

Antoine de Saint Exupéry

Die Stille lässt uns erfahren, wie unruhig unser Geist ist und auch, wie ruhig er werden kann. Die Stille hat das Potential uns ganz zu erfassen und zu weiten.

Stille nährt.

Eigentlich ist die Stille eines der grössten Abenteuer überhaupt, weil wir durch sie das ganze Universum in uns selbst entdecken können.

Es lässt mein Herz höher schlagen, dass ich in letzter Zeit immer wieder jungen Menschen begegne, die begonnen haben, zu meditieren. Kann es sein, dass immer mehr Menschen die Stille suchen?

Eines scheint mir sicher: Stille suchen ist leichter, als sie zu finden. Ich hoffe sehr, dass diejenigen unter Euch, die sich nach Ruhe und Regeneration sehnen, in der Sommerpause Stille finden.

Vor unseren Ferien gibt's noch einen Vollmond-Salonabend und Ende August geht's dann von neuem und mit Neuem wieder los.

...

Mit herzlichem Gruss
Marianne