

**Zeitschrift:** Mariastein : Monatsblätter zur Vertiefung der Beziehungen zwischen Pilgern und Heiligtum

**Herausgeber:** Benediktiner von Mariastein

**Band:** 42 (1964)

**Heft:** 1

**Artikel:** Die Stille

**Autor:** [s.n.]

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1031998>

### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 12.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

## Die Stille

«Manchmal scheint es, als ob der Mensch, je sicherer er die Welt in die Hand bekommt, desto ortloser im Eigentlichen werde» (Romano Guardini). Das Evangelium sagt es noch einfacher: «Was wird es einem Menschen nützen, wenn er die ganze Welt gewinnt, an seiner Seele aber Schaden leidet» (Mt 16, 26)? Der heutige Mensch wird von der Unrast der modernen Welt, die Gott weitgehend bekämpft oder ausklammert, mitgerissen, wenn er nicht den Mut aufbringt, immer wieder in der Stille zu sich selbst zu kommen.

*Lebt schneller, Zeitgenossen!*

Wer heute anständig aus dem Leben scheiden will, stirbt an Herzinfarkt. Die Managerkrankheit ist grosse Mode geworden. Kein langes Siechtum mehr! Der moderne Mensch stirbt wie der Soldat auf dem Schlachtfeld. Mitten in rasender Fahrt wird «sein Wagen» aus der Kurve geschleudert und das Spiel ist zu Ende.

Alle sind pressant

Stell dich in Zürich vor den Bahnhof und schau dir die Leute an. Es sieht aus, als ob sie alle in einem riesigen Wettkampf engagiert wären. Alle haben es eilig. Es geht alles nicht rasch genug. Man kann heute in 7 Stunden von Zürich nach New York fliegen — um 8 Uhr morgens in London frühstücken und abends in Rom die Oper besuchen. Unglaublich, was man heute an Zeit einsparen kann. Und trotzdem:

Ich habe keine Zeit

Wir haben keine Zeit zum Essen. Keine Zeit zum Schlafen. Wir haben keine Zeit zum Wandern und vor allem keine Zeit zum Lesen oder gar zum Beten. Der liebe Gott muss das einfach begreifen. Wir seufzen im Schraubstock des Terminkalenders. Es ist entsetzlich... Die

Rechnung geht nicht auf. Noch nie konnte der Mensch Distanzen so spielend leicht bewältigen. Länder und Kontinente sind einander so nahe gerückt, als wären sie Zimmer desselben Hauses. Man muss keine Öfen mehr einheizen. Das Beleuchtungsproblem ist mit einem Griff am Schalter gelöst. Die vollautomatische Waschmaschine erspart der Mutter viele Stunden anstrengender Mühe — die zunehmende Automatisierung nimmt uns eine Unmenge zeitraubender Arbeit ab. Und trotzdem haben wir keine Zeit ...

Und früher hatte man Zeit, Dome zu bauen, Bücher von Hand abzuschreiben und prachtvoll auszumalen. Man hatte Zeit, monatelang auf Wallfahrt zu gehen zum heiligen Petrus nach Rom, zum heiligen Jakobus nach Compostella oder gar ins Heilige Land. Man hatte Zeit und Geduld, grosse Werke ausreifen zu lassen. Und man dachte sich: Wenn *wir* es nicht schaffen, so werden es die vollenden, die nach uns kommen.

### Wie arm sind wir geworden!

Wer mit offenen Augen und besinnlichem Gemüt durch mittelalterliche Kathedralen schreitet oder alte Klosterbibliotheken und Kreuzgänge besichtigt, wird nur mit Wehmut daran denken können, wie sehr uns der Sinn für Musse und Kontemplation abhanden gekommen. Unsere Geldbeutel sind gefüllt, aber das Herz ist leer!

### Zur Hetze kommt der Lärm

Das moderne Leben ist nicht nur hastig und betriebsam, sondern vor allem lärmig geworden. Durch die Luft rattern die Flieger, auf der Strasse klingeln die Velos, rollen die Mopeds, rasen die Autos und poltern die Laster. In der Fabrik dröhnen die Maschinen. Im Bureau läutet das Telephon. Im Restaurant gröhnen die Spielautomaten und zu Hause plärrt der Radio. Eine schaurige Symphonie von Lärm und Geräusch!

### Belastung oder Bedürfnis?

Nicht alle scheinen unter dem Lärm zu leiden. Es gibt (junge) Leute, die sich so sehr an ihn gewöhnt haben, dass sie die Stille nicht mehr ertragen. Wo kein Lärm vorhanden, stellen sie künstlich irgendeine Geräuschkulisse her. Man sieht nicht selten Touristen, die mit einem Kofferradio auf Wanderschaft gehen, damit sie ihre Schnulzen und Schlager auch in Wald und Feld nicht entbehren müssen.

### Und was sagt der Arzt dazu?

«Die Unbeständigkeit des modernen Lebens, seine dauernden Aufregungen, sein Mangel an Stete und Sicherheit, all das erzeugt Bewusstseinszustände, die ihrerseits nervöse und organische Störungen des Magens und Darms im Gefolge haben.»

«Die Zivilisation hat neue Reize geschaffen, gegen die wir wehrlos sind. Unser Organismus sucht vergeblich, sich dem Lärm der grossen Städte und Fabriken, der Unrast des modernen Lebens, dem Verdruss und Massenbetrieb unserer Tage anzupassen. Wir können uns nicht an den Schlafmangel gewöhnen; wir haben kein Abwehrmittel gegen hypnotische Gifte wie Opium und Kokain. Seltsamerweise fügen wir uns ohne Leiden in fast alle diese Dinge: es ist aber ein Akt des Sichanbequemens, durchaus keine siegreiche Anpassung. Organische und geistige Veränderungen entstehen dabei — Veränderungen, die gleichbedeutend sind mit einer Entartung der zivilisierten Menschheit.»

«Die Häufigkeit der Neurosen und Psychosen ist ganz bestimmt ein Zeichen für einen schweren Defekt der modernen Zivilisation: die heutigen Lebensgewohnheiten haben unsere geistige Gesundheit mindestens nicht verbessert.» (Alexis Carrel)

### Und der Seelsorger?

«In den schreienden Farben der Lichtreklamen haben wir das richtige Sehen verlernt und im Lärm, der aus tausend Lautsprechern brüllt,

sind wir taub geworden. Denn wir sehen das Entscheidende nicht mehr, das, was hinter der äusseren Erscheinung der Dinge liegt, die geheimnisvolle Welt Gottes. Und wir hören die allein massgebende Stimme nicht mehr, die Stimme des Herrn. Nur der Rückzug in die Einsamkeit gibt uns das rechte Sehen und Hören zurück. Geh in dein Kämmerlein!»  
 (R. Gutzwiller)

### *Was sagt die Bibel dazu?*

Wer die Heilige Schrift aufmerksam durchgeht, findet im Alten und Neuen Testament Stellen genug, die von der Wüste, der Einsamkeit, von der Stille und vom Schweigen sprechen. Alle Männer und Frauen, die Gott zu seinem besonderen Dienst auserwählte, wurden in der Stille für ihre Sendung zugerüstet.

#### Abraham

wird aufgefordert, Haus und Hof zu verlassen, Vater und Vaterland aufzugeben und dem Ruf Gottes in ein fremdes Land zu folgen. Wer in Gott Heimat finden will, muss zuvor die eigene aufgeben. Man kann nicht zugleich in der Welt und im Himmel beheimatet sein. Gerade bei Abraham kann man ablesen, was der Mensch gewinnen kann, wenn er sich bereit erklärt, um Gottes willen alles zu verlieren — wie reich er wird, wenn er sich entblössen lässt. Abraham, der auf den Ruf Gottes hin die uralte Kulturstadt Ur in Chaldäa verlässt, um ein einsames Nomadenleben mit all seinen Gefährdungen und Tücken zu beginnen, wird eine Nachkommenschaft verheissen, so zahlreich wie der Sand am Meer und die Sterne am Himmel.

#### Jakob

auf der Flucht vor seinem heftig erzürnten Bruder Esau schläft in der Wüste vor Trauer, Nie-

dergeschlagenheit und Ermattung ein. Ein Stein dient ihm als Kopfkissen. Und siehe da, in seiner tiefsten Vereinsamung und Verlassenheit wird er von Gott selbst wunderbar getröstet. Im Traum sieht er eine Leiter vom Himmel zur Erde sich niedersenken und Engel, die darauf auf- und niedersteigen und zuoberst neigt sich Gott, der Herr, liebreich über ihn und wiederholt die Verheissungen, die er Abraham gegeben. Jakob darf sie weitergeben und mithelfen an ihrer Verwirklichung. Beim Erwachen salbte er den Stein zu seinen Häupten zum Denkmal und Erinnerungszeichen: «Wie ehrfurchtgebietend ist dieser Ort! Hier ist nichts anderes als Gottes Haus und hier des Himmels Pforte!» Die Einsamkeit ist zum Schauplatz göttlicher Offenbarung geworden.

#### Moses

wird in der Wüste des geheimnisvollen Umganges mit Gott gewürdigt und in der Wüste wird er auch zum Führer des auserwählten Volkes bestellt. Hier empfängt er die Gesetzestafeln, die für alle Zeiten die Beziehungen der Menschen zu Gott und untereinander regeln sollen.

#### Elias

ist in der Verlassenheit der Wüste, da er des Lebens überdrüssig war: «Herr, es ist genug. Lass mich sterben!» — von einem Engel aufgeweckt worden, damit er vom Brote esse, das der himmlische Bote mitgebracht hatte. Und wunderbar gestärkt wandert er vierzig Tage und vierzig Nächte zum Berge Gottes . . .

#### Diese Linie

zieht sich durch die ganze Heilsgeschichte. Immer wieder führt Gott seine Auserwählten — die Patriarchen und Propheten — für kürzere oder längere Zeit in die Einsamkeit, um dort zu ihrer Seele zu sprechen, um sie in einer radikalen Ausschliesslichkeit ganz nach seinem Willen zu formen.

Als St. Meinrad  
den Gang in den  
Finstern Wald  
antrat,  
leuchtete in seiner  
Seele das Vorbild  
der grossen  
Gottesmänner des  
Alten und  
Neuen Bundes.



Wio fischteter s̄o in dem Bach an  
dem goding vnd Sanc Mein.  
rat spricht im seinen seien  
jener eden wör gēwohnen in  
dem Wald.

## Das Volk Israel

wird vierzig Jahre lang von Gott in der Wüste geschult, dass es lerne, all sein Vertrauen auf *Ihm* zu stellen. Von allen Annehmlichkeiten des Lebens entblösst und aller irdischen Stützen beraubt, wird Israel sich an Gott klammern, alles und jedes von *Ihm* erwarten. So wird es in Wahrheit Jahwes Braut und Eigentum.

An der Schwelle vom Alten zum Neuen Bund steht Johannes der Täufer. Auch er ist ein Mann der Einsamkeit. «Stimme des Rufenden in der Wüste». Als Gewand genügt ihm ein Fell von Kamelhaaren und als Speise Heuschrecken und wilder Honig. Die gleiche Anspruchslosigkeit findet sich auch in seiner inneren Haltung. Er will nur Zeigefinger auf Christus hin sein: *Er muss wachsen, ich aber abnehmen!* So tritt er ganz hinter Christus zurück, dem er die Wege bereitet. Sein Leben gleicht einer Opferkerze, die sich in der Stille verzehrt.

## Christus selbst

liebt die Verborgenheit. Er kommt nicht in einem Königspalast auf die Welt. Mitten in der stillen heiligen Nacht wird Jesus in einer abgelegenen Felsenhöhle geboren. Die Menschen hatten keinen Platz für ihn. Die ersten, die Nachricht von diesem frohen Ereignis erhielten, sind Hirten, die auf einsamem Feld Schafe hüteten.

Dem Anfang entspricht das ganze Leben Jesu. In der Abgeschiedenheit geboren, wollte Christus sein Leben auch zum allergrößten Teil in der Verborgenheit zubringen. 30 Jahre lang lebt er in dem unbekannten und nichtsbedeutenden Dorf Nazareth, dessen Name nirgends im Alten Testament genannt wird und über das die Zeitgenossen die Nase rümpfen: «Kann denn aus Nazareth etwas Gutes kommen?» Dabei hat der zwölfjährige Jesusknabe im Tempel zu Jerusalem die gewiegtesten Schriftgelehrten aus dem Sattel geworfen. Er war mehr als ir-

gendein Wunderkind. Er hätte die ganze Welt in Staunen versetzen können. Ganze Legionen von Engeln standen ihm zur Verfügung. Er aber arbeitet in der Werkstatt seines Pflegevaters als Zimmermannsgehilfe — unbeachtet von der grossen Welt, unbeachtet sogar von den eigenen Dorfgenossen!

## Selbst im öffentlichen Leben

vermeidet Jesus alle Publizität. Er wirkt Wunder, um seine Sendung glaubhaft zu machen, um Kranken, Krüppeln und Sündern zu helfen. Niemals aber wirkt er Wunder, um berühmt zu werden. Immer wieder sucht er mit seinen Aposteln einsame Orte auf, und wenn die Volksscharen ihm Ovationen darbringen wollen, weicht er aus. Ganze Nächte bringt er auf einsamer Bergeshöhe im Gebet zu — in stiller Zwiesprache mit seinem Vater.

Er hätte der Einsamkeit nicht bedurft, um die innere Sammlung zu bewahren. Christus war mit seinem himmlischen Vater in der Liebe des Heiligen Geistes so unzertrennlich verbunden, dass ihn nichts und niemand je hätte davon abbringen können. Selbst in der grössten Aktivität ruht seine Seele im Schoss des Vaters. Unablässig kreisen seine Gedanken um Gott.

Um uns ein Beispiel zu hinterlassen, hat Christus so gehandelt. Wir bedürfen der Stille und der Einsamkeit, um den Zugang zum eigenen Herzen zu suchen und um Gott zu finden, den wir im Trubel weltlicher Geschäftigkeit und im Drang der täglichen Arbeit so leicht aus dem Blick verlieren.

## Geschichte der Kirche

### Die ersten Exerzitien der Christenheit

Nach der Himmelfahrt Christi sind die Apostel nicht gleich nach allen vier Winden auseinander gestoben, um die Frohbotschaft von der Ankunft des Gottesreiches bis an die Grenzen der Welt zu tragen. Vielmehr begaben sie sich vom Ölberg in den Abendmahlssaal, um gemäss den Weisungen des Herrn in Gebet und stiller Einkehr zusammen mit Maria die Ankunft des Heiligen Geistes zu erwarten.

### Schulungskurs des heiligen Paulus

Wie durch einen Blitz wurde Saulus auf dem Wege nach Damaskus von der Erscheinung Christi zu Boden geschleudert. Damit war er wohl bekehrt, aber noch kein Heiliger. Heilig wird man nicht von einem Tag auf den andern. «Heilige sind keine Wachsfiguren, sondern wachsende Figuren» (P. Odilo Rottmanner). Die Fülle der christlichen Wahrheit ist dem Völkerlehrer nicht auf einmal aufgegangen. Von Damaskus begibt sich Paulus in die Wüste von Arabien. Er braucht Zeit, viel Zeit, um das ungeheure Erlebnis zu verarbeiten. Sicher blieb er mehrere Monate in der Wüste, vielleicht sogar 3 Jahre lang. «Wer vieles einst zu künden hat, schweigt viel in sich hinein; wer einst als Blitz zu zünden hat, muss lange — Wolke sein».

### Einsamkeit als Beruf

Im Verlauf des dritten Jahrhunderts wächst im Raum der jungen Kirche allmählich ein Stand heran, der nicht bloss vorübergehend die Einsamkeit aufsucht, sondern für immer dort verharrt: das Mönchtum. Ungezählte Scharen von hochgemuten Gottesstreitern zogen hinaus in die weiten Wüsteneien und wilden Bergländer Ägyptens und Kleinasiens, um in weltabgewandter Stille ein Leben der Beschauung zu führen und in Leidengemeinschaft mit dem gekreuzigten Herrn das Reich des Teufels zu bekämpfen.

### Der heilige Benedikt

hat es in meisterhafter Diskretion verstanden, das orientalische Mönchswesen den anders gearteten Bedingungen des Abendlandes anzupassen. Seine mit Recht hochberühmte Regel ist in der Folge Grundlage des abendländischen Mönchtums geworden. Wie hoch der heilige Gesetzgeber von Monte Cassino Einsamkeit, Stille und Schweigen einschätzt, kann man aus folgenden Bestimmungen der Benediktinerregel ersehen:

«Seinen Mund vor böser und verkehrter Rede bewahren. Nicht gerne viel reden. Hohles Geschwätz und Possen sich nicht gestatten. Vieles und lautes Lachen nicht lieben. Heilige Lesung gern hören. Dem Gebet häufig obliegen» (Kp. 4).

«Die Werkstätte, in der die Mönche alle diese Tugenden fleissig üben sollen, ist die Abgeschiedenheit des Klosters und die Beständigkeit im klösterlichen Verband» (Kp. 4).

### Ein eigenes Kapitel

handelt von der Schweigsamkeit. Darin heisst es wörtlich: «In Anbetracht der hohen Bedeutung des Schweigens soll vollkommenen Schülern nur selten Erlaubnis zum Reden gegeben werden, selbst wenn die Gespräche gut, heilig und erbaulich sind; denn es steht geschrieben: „Bei vielem Reden entgehst du der Sünde nicht“; und an einer anderen Stelle: „Tod und Leben sind in der Gewalt der Zunge“. Reden und Lehren kommt ja dem Meister zu, Schweigen und Hören ziemt dem Jünger» (Kp. 6).

### Auf der neunten Stufe der Demut

«zügelt der Mönch seine Zunge beim Reden, verharrt im Schweigen und redet nicht, bis er gefragt wird. Die Schrift versichert uns ja: „Beim vielen Reden entgeht man der Sünde nicht“; und: „Ein geschwätziger Mensch hat keinen Bestand auf Erden“.

(Kp. 7).

### Auf der elften Stufe der Demut

«spricht der Mönch, wenn er redet, ruhig und ohne Lachen, bescheiden und ernst, wenig und wohlbedacht, und ist nicht laut mit seiner Stimme, wie geschrieben steht: „Den Weisen erkennt man an gedrängter Rede“» (Kp. 7).

### Silentium nocturnum

Kapitel 42 trägt die Überschrift: Dass nach der Komplet niemand mehr sprechen darf. «Allezeit müssen sich die Mönche des Schweigens befreissen, ganz besonders aber während der Stunden der Nacht ... Nach der Komplet ist es daher keinem mehr erlaubt, etwas zu reden. Fände sich einer, der diese Regel des Still-schweigens übertritt, so unterliege er einer schweren Strafe, ausser es wäre der Gäste wegen notwendig, oder der Abt erteile einem Bruder einen Auftrag; aber auch dann geschehe es mit grossem Ernst und bescheidener Zurückhaltung.»

### Klostermauern

«Wenn es möglich ist, lege man das Kloster so an, dass sich alles Nötige, Wasser, Mühle, Garten und die verschiedenen Werkstätten innerhalb der Klostermauern befinden, damit die Mönche nicht gezwungen sind, draussen herumzugehen, weil das ihren Seelen durchaus nicht zuträglich ist» (Kp. 66).

Bruno, der Gründer des Kartäuserordens bricht noch radikaler mit der Welt. Wer eine Kartause besucht, bekommt den Eindruck, hier sei die Zeit stille gestanden und die Ewigkeit habe bereits begonnen. Über der Pforte steht das Wort: O beata solitudo — o sola beatitudo. O selige Einsamkeit, o einzige Seligkeit! «Sich im Geheimnis der Gottesgegenwart verborgen halten, nach dauernden Zwiegesprächen mit dem Himmel trachten, sich freudig als Unbekannter fühlen, unbeachtet von den Menschen sein, in allen Dingen nur das erfassen, was zu einer wahren und tiefen Demut führt,

der Wurzel aller Tugenden und gewissermassen dem Kanal der Gnade Gottes — das ist in kurzen Worten das Ziel des Kartäuserordens» (Emil Baumann).

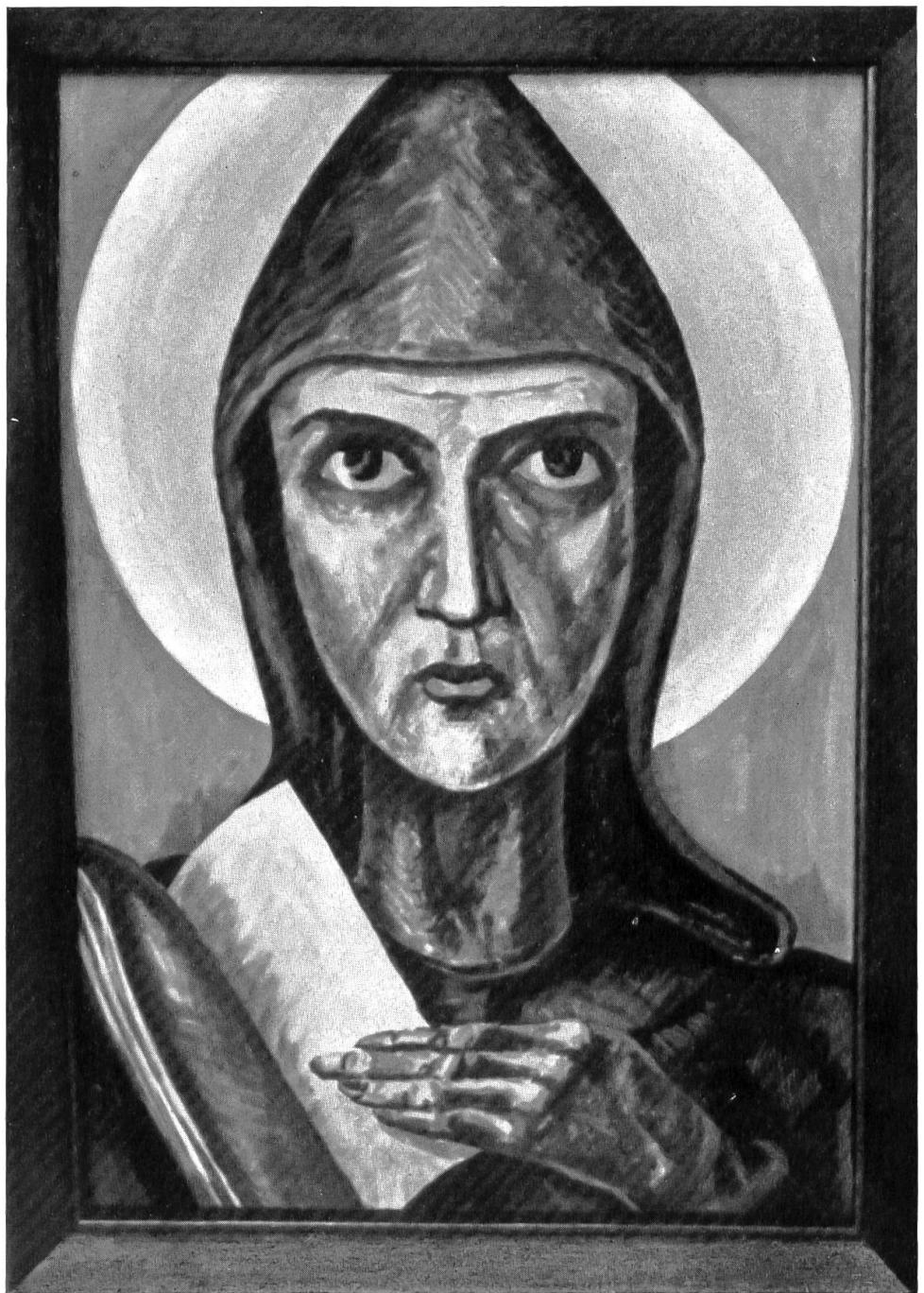
Auch der fröhliche Bettler von Assisi

war ein grosser Freund und Liebhaber der Einsamkeit und des beschaulichen Lebens. Zwar wollte er seine Brüder durchaus nicht als Mönche angesprochen wissen. Er gründete auch keine eigentlichen Klöster. Seine Genossen sollten einfach nach den Weisungen des heiligen Evangeliums ein Leben der strengsten Armut und ein Leben des Apostolates führen. Aber gerade das Evangelium wies den heiligen Franziskus immer wieder in die Stille und Abgeschiedenheit.

«Oft unterbrach er auf längere oder kürzere Frist die apostolische Tätigkeit, um in irgend-einer weltabgelegenen Einsiedelei ganz der Beschauung zu leben. Mit unsagbarer Gewalt zog es ihn nach Greccio in der Nähe von Rieti, nach Celle bei Cortona, nach Carceri am Berge Subasio, nach Alverna und anderen seligen Stätten, die gleich Oasen seraphischen Friedens und zartester Gottinnigkeit in der Geschichte des Heiligen und seiner Schüler fortleben» (Hilarin Felder).

Thomas von Celano weiss zu berichten, dass der Heilige selbst auf der Reise unaufhörlich und unauffällig zu beten verstand. Übermannte ihn die Gegenwart des Allmächtigen, so liess er seine Gefährten vorausgehen, hemmte seine Schritte und gab sich dem Genusse der neuen Einsprechung hin. Konnte er sich nicht von den Menschen zurückziehen, so machte er seinen Mantel zu einer kleinen Zelle, um die Sammlung zu wahren und die innere Ergriffenheit zu verbergen. Besass er keinen Mantel, so bedeckte er das Antlitz mit dem Ärmel seiner Kutte, auf dass das himmlische Manna nicht entehrt würde. Ging auch das nicht an, so wusste er mit seltenem Geschick die Aufmerksamkeit der Anwesenden auf irgendeinen Gegenstand zu len-

St. Benedikt, Patriarch  
der abendländischen  
Mönche.  
Wie viele Stätten  
gotterfüllter Stille hat er  
der Kirche geschenkt!



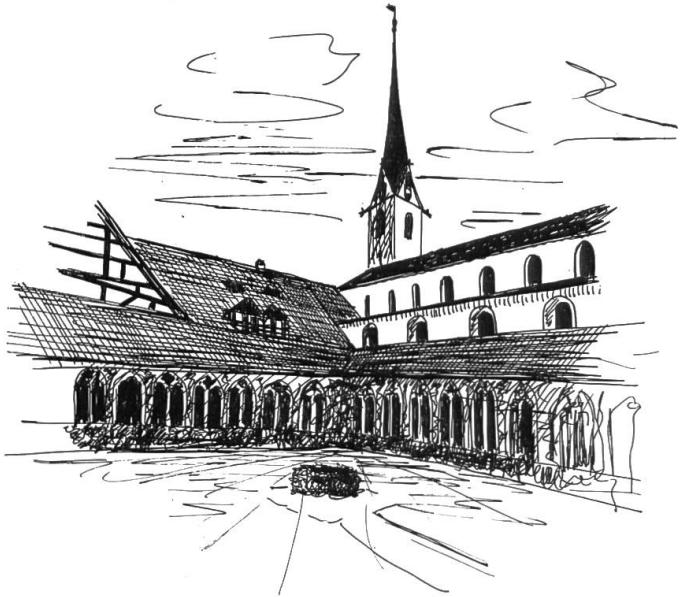
ken, damit sie die Gegenwart seines Geliebten nicht bemerkten. Versagten aber alle diese Mittel, so weihte er sein Herz zu einem stillen Heiligtum und blieb ganz in Gott versunken, anstatt der seelischen Erregtheit in Ausrufen, Seufzern, tiefem Aufatmen und Bewegungen freien Lauf zu lassen.

### Der heilige Ignatius in Manresa

Wie der Völkerapostel sich nach seiner Bekehrung vor den Toren von Damaskus in die Wüste von Arabien begab, so lenkte der Stifter der Gesellschaft Jesu nach seiner berühmten Nachtwache inMontserrat seine Schritte nach Manresa. Dort bezog er im Dominikanerkloster eine kleine Zelle, wo er täglich volle sieben Stunden dem Gebete widmet und den Körper mit härtesten Busswerken foltert. Wie St. Benedikt in Subiaco nicht bloss himmlische Tröstungen empfing, sondern so heftige Anfechtungen ausstehen musste, dass er die sinnliche Glut dadurch überwand, dass er sich in einen Dornenbusch stürzte, so hatte auch Ignatius wahrhaft teuflische Versuchungen zu überwinden. Er stand am Rand der Verzweiflung und des Selbstmordes!

### Geburtsstunde der Exerzitien

Satan wusste genau, was auf dem Spiele stand. Auf die teuflischen Anfechtungen folgten aber himmlische Erleuchtungen. Ignatius wird höchster Gebetsgnaden und mystischer Einsichten gewürdigt. Die Augen seines Geistes beginnen sich zu öffnen. Es wird ihm das Verständnis vieler Dinge über das geistliche Leben geschenkt, über Glaube und Theologie. Er vernimmt den Ruf des Christkönigs, der tapfere Mitstreiter für sein Reich auf Erden sucht. Stundenlang denkt er über die neuen Erkenntnisse nach, und dann beginnt er mit ungelenker Hand Aufzeichnungen in ein Heft zu machen — das Buch der Geistlichen Übungen entsteht. Darüber berichtet später P. Nadal: «Hier gab ihm der Herr tiefste Erkenntnis und ein leben-



diges Gefühl für die göttlichen Mysterien und für die Kirche. Hier teilte ihm Gott, unser Herr, die Geistlichen Übungen mit, indem er ihn dazu führte, sich ganz und gar dem Dienste Gottes und dem Heil der Seelen hinzugeben. Dieses Ziel zeigte er ihm ergreifend vor allem in den beiden Betrachtungen vom König und von den zwei Heerbannern. Und darin erkannte Ignatius sein Lebensziel — es ist das gleiche Ziel, das sich jetzt die Gesellschaft Jesu zu eigen gemacht hat». Das Exerzitienbüchlein des heiligen Ignatius ist aus dem Leben der Kirche nicht mehr wegzudenken.

### Stätten der Meditation

Das Exerzitienbüchlein des heiligen Ignatius hat ungezählte Stätten der Stille geschaffen. Neben die alten Klöster, die schon immer Oasen der Einsamkeit gewesen sind, treten nun auch Exerzitienhäuser, die allen — auch und vor allem den Christen in der Welt — offenstehen. Gott allein weiß, wie viele Ströme von Segen und übernatürlicher Fruchtbarkeit davon ausgegangen sind. «Es muss in der Welt Stätten der Meditation geben, weil die Verkenntnung des betrachtenden Lebens viel zur Entstehung des modernen Chaos beigetragen hat» (Walter Nigg).

### Ein moderner Orden aus der Wüste

Sicher hast Du schon von den kleinen Brüdern und Schwestern Jesu gehört, die in wenigen Jahren schon grosse Bedeutung erlangten im Leben der heutigen Kirche. Sie leben in kleinen Fraternitäten (3—5 Brüder oder Schwestern), gleichen sich in allem dem Lebensstandard der untersten sozialen Schicht an. Den einzigen «Luxus», den sie sich gönnen, auf den sie aber auch nicht verzichten können, ist ein Zimmer, das zu einer Kapelle umgestaltet wird, wo sie täglich die heilige Messe feiern und am Abend nach getaner Arbeit eine ganze Stunde Anbetung vor dem Allerheiligsten halten. Zu Hause tragen sie ein schlichtes Ordensgewand,

aber während des Tages gehen sie in Zivil der Arbeit nach. Ihr Ideal ist Jesus von Nazareth, der sich in nichts von seinen Zeitgenossen unterschieden hat. Mit ihm wollen sie Arbeit, Demut, Stille und Zurückgezogenheit teilen. Der Gründer dieser idealen Ordensgemeinschaft ist Charles de Foucauld, der am 1. Dezember 1916 durch einen fünfzehnjährigen Jungen in der Wüste Sahara erschossen wurde. In völliger Einsamkeit und Verlassenheit, ohne auch nur einen einzigen Novizen für seinen geplanten Orden gewonnen zu haben, ist er gestorben. Aber das Weizenkorn, das also in die Erde versenkt ward, hat in der Folge wunderbare Früchte gezeitigt. Seine Brüder und Schwestern führen mitten in der Welt ein wahrhaft kontemplatives Leben, zu dem sie durch ein solides Theologiestudium (verpflichtend auch für die Nichtpriester) zugerüstet werden und wirken als Sauerteig in einer entchristlichten Welt. Fruchtbarkeit der Wüste! Segen der Stille!

Wir beenden die Pilgerfahrt im Ranft  
Wo könnten wir Schweizer den Pilgergang  
durch die wechselvolle Geschichte der Kirche  
sinnvoller beenden als im Ranft, wo unser Landesvater als Einsiedler lebte. Er hat das Ideal des Eremitentums so grossartig verwirklicht, dass selbst die alten Wüstenväter vor ihm verblassen. Nur eine Viertelstunde von seinem stattlichen Wohnhaus entfernt, bewohnt er eine kahle Klause, die nicht die geringste Bequemlichkeit aufweist. Nur eine Viertelstunde von Frau und Kindern entfernt in völliger Einsamkeit! Und Gott gab ihm die Gnade, das leibliche Leben ohne jede Nahrung zu fristen. Der Empfang der hochheiligen Eucharistie stärkte nicht bloss seine Seele, sondern auch seinen Leib. Und hier in der Einsamkeit des Ranfttobels ist Nikolaus von der Flüe zum Retter der Eidgenossenschaft herangereift. Nicht als Familievater, nicht als Rottmeister und nicht als Ratsherr ist er Vater des Vaterlandes gewor-

den — er wurde es kraft des Ansehens, das er als Mann Gottes genoss. Fruchtbarkeit der Wüste! Segen der Stille!

### *Was ist Stille?*

Was Stille ist, weiss eigentlich jeder, ohne dass er sie auch definieren könnte. Über selbstverständliche Dinge zu reden, ist gar nicht selbstverständlich. Wenn der heilige Thomas sagt, dass jede Erkenntnis von den Sinnen ausgehe, so werden wir bei der Beantwortung dieser Frage ebenfalls am besten diesen Weg beschreiten. Fragen wir deshalb, wann und wo wir die Bezeichnung «still» verwenden.

### *Ein stiller Tag*

Wir geben einem Tag dieses Prädikat, wenn er ruhig und geordnet abrollt. Frei von Hetze, Betriebsamkeit und Überlastung. Es kommt zu keinen unliebsamen Auftritten und donnern den Zornausbrüchen. Die Arbeit wird programmgemäß in einer Atmosphäre der Ruhe und des Friedens bewältigt.

### *Ein stiller Ort*

Wenn von einem stillen Ort die Rede ist, werden wir kaum an eine Grosstadt denken. Da geht es ja zu und her wie in einem Ameisenhaufen. Ein beständiges Hin- und Herfluten. Ein ewiges Kommen und Gehen und vor allem unendlich viel Lärm: in der Luft, auf der Strasse, in den Fabriken, in den Warenhäusern, im und vor dem Bahnhof. Still ist es Gott sei Dank noch in abgelegenen Dörfern. Still ist es in unsern herrlichen Wäldern und Alpen. Gerade im Hochgebirge kann die Stille zum überwältigenden Erlebnis werden — weit, weit drunter in der Ebene das flutende Leben und darüber der blaue Himmel mit seinem ewigen Schweigen.

Ein Ort hört nicht auf still zu sein, wenn irgend etwas zu hören ist. Das Plätschern einer Quelle, eines Bächleins, eines Brunnens oder einer Fontäne, das Singen und Zwitschern der Vögel, das ferne Läuten einer Glocke vermindern oder zerstören den Eindruck der Stille nicht, sondern steigern ihn noch. Nur Dinge, die nicht zur Sache gehören, werden als störende Nebengeräusche und somit als Lärm empfunden.

### *Ein stiller Mensch*

Von einem Menschen sagt man, er sei still, wenn er sich nicht ungebührlich vordrängt, wenn er seine Stimme mässigt und seine Leidenschaften zügelt. Der stille Mensch überlegt, bevor er spricht — plant, bevor er handelt. Er ist zurückhaltend im Urteil, schwört nicht auf den dernier cri und stellt nicht alles auf den Kopf. Er ist nicht voreilig im Versprechen, aber was er versprochen, führt er aus!

### *Stille*

steht also im Gegensatz zu Lärm, Hetze, Leidenschaftlichkeit und Chaos. Stille ist Ruhe, Friede, Harmonie, gebändigte Kraft und beherrschte Gewalt. Stille klärt, bereichert und beglückt!

### *Die Stille klärt*

Hast Du es nicht selbst schon erfahren, dass man in einem Rudel tobender Radaubrüder die eigene Stimme nicht mehr hört und kein vernünftiges Wort reden kann. Und wie man nur in der Stille zu sich selber kommen kann, so kann man sich auch nur in der Einsamkeit wahrhaft besinnen. Und das in vielfacher Hinsicht.

### *Sinn des Lebens*

Zunächst einmal so verstanden, dass man sich Klarheit verschafft über die grundlegendsten

Fragen des menschlichen Lebens, über das woher und wozu. Woher komme ich und wohin gehe ich? Was geschieht mit mir nach dem Tod? Will der Mensch wirklich seiner Wesensbestimmung als vernunftbegabtes Lebewesen nachkommen, so muss er unbedingt auf diese elementarsten Fragen eine Antwort finden, sonst vegetiert er höchstens als ein hochgezüchtetes Tier dahin, indem er seine Intelligenz in den Dienst seiner vegetativen und sensitiven Bedürfnisse stellt. Schrecklich! Dass ein solches Regime auf die Dauer zur Katastrophe führen muss, zeigen gerade die modernen Wohlfahrtsstaaten, die eindeutig die höchsten Selbstmordziffern aufweisen!

### Standortbestimmung

Man wird es einem Jungen in den Flegeljahren nicht allzu sehr verübeln, wenn er bisweilen den Überschuss seiner aufbrechenden Vitalität im «Unsinnmachen» abreagiert, aber wenn er für Besinnung in keiner Weise zugänglich ist, wird er niemals reif und mündig, mag er dann beim Kugelstossen oder im Boxring noch so viele Lorbeeren holen.

Wir sind soviel Mensch, als wir uns selbst in den Griff bekommen und in den Beziehungen zu Gott und den Menschen den richtigen Standort finden.

### Geduld

Einen verknoteten Strick kannst Du nicht lösen, wenn Du in blinder Wut an den beiden Enden zerrst. Wer einen Knäuel Garn entwirren will, erreicht gar nichts, wenn er nervös darin herumstochert. Da helfen nur Geduld und ruhige Überlegung.

### Überlegung

Was uns im Leben müde macht, ist nicht so sehr die Arbeit und verbrauchte Muskelkraft. Vielmehr sind wir am Abend so müde, mürbe und zerschlagen, weil es im Verlauf des Tages hier eine «Wirrlete» und dort einen «Mais» ge-

geben hat. Auch da hilft blindes Wüten und Dreinschlagen wenig.

Im Gegenteil. Die Dinge werden in dem Mass schlimmer, als wir uns auf die festgefahrenen Positionen versteifen!

Da gibt es nur eines: still werden und sich besinnen. Einmal ruhig überlegen, wie die Fäden laufen. Zunächst einmal schonungslos untersuchen, wo Du selber «über die Schnur gehauen» — wo Du unbefugt die Grenzen überschritten und Stoppsignale überrannt hast.

### Wertvolle Erkenntnis

Du wirst bald erkennen, dass Zusammenstösse sich am meisten dort ereignen, wo die Menschen kopflos vorgehen; wo man spricht, ohne vorher zu denken — wo man handelt, ohne vorher zu überlegen und zu planen. Vielleicht kommt aber in der abendlichen Rückschau noch Schlimmeres zum Vorschein, nämlich dass Du Böses getan hast aus klarer Erkenntnis und vorbedachtem Tun, dass Du gehandelt hast aus böser Begierlichkeit oder gar aus Hass. Du hast Dir Blicke oder Berührungen gestattet, um unerlaubte Lust zu befriedigen; Du hast Menschen weh getan, die Dir aus irgendeinem Grund auf die Nerven gehen. So bist Du vor Gott und den Menschen schuldig geworden.

### Umdenken und heilen

Das zu erkennen, tut zunächst weh. Niemand hört gern, dass er krank sei. Aber wenn zur rechten Zeit die richtige Diagnose gestellt wird, lässt sich das Unheil kurieren. Was Du heute falsch gemacht, kannst Du vielleicht morgen schon korrigieren. Aber auch dazu braucht es Stille, Geduld und ruhige Überlegung.

### Du und die andern

Vielleicht hast Du in einer Aufwallung des Zornes bittere Worte ausgesprochen, die sich wie vergiftete Pfeile in das Herz des Beschimpften bohrten oder Du hast unbedacht

Dinge ausgeplaudert, die Du hättest verschweigen müssen. Bei berechtigter Rüge bist Du unklug vorgegangen — Du hast nicht das rechte Wort zur rechten Zeit gesagt. Vielleicht hast du auch Bitterkeit verursacht, weil Du geschwiegen hast, wo man mit Recht von Dir ein Wort des Dankes, des Trostes, des Lobes oder der Anerkennung hätte erwarten dürfen.

### Wohltat der Stille

Dies alles und vieles mehr beweist, wie notwendig der Mensch der Stille bedarf, um Zeit zu gewinnen für ruhiges Überlegen und kluges Vorgehen. Und noch mehr tut ihm Stille not, um all das Unheil wieder gut zu machen, das er angerichtet hat, wenn er unbeherrscht, unüberlegt und vorlaut vorgegangen ist. Ein paar stille Augenblicke am Abend werden wie die behutsamen Hände eines guten Arztes die Wunden der Seele aufdecken, reinigen und verbinden. In der aufrichtigen Reue versöhnst Du Dich mit Gott. Das kostbare Blut des göttlichen Lammes wird Dich erlösen und Deinen Vorsätzen, die Du so konkret als möglich formulierst, Kraft und Bestand verleihen.

### *Die Stille bereichert*

Wie es in der Natur einen Wechsel von Tag und Nacht gibt, so kann auch der Mensch nicht pausenlos arbeiten. Seine Kräfte sind nicht unbegrenzt. Sie bedürfen in bestimmten Intervallen der Erneuerung. Darum ist die Erholung eine ernste Pflicht gegen uns selbst und gegenüber denen, für die wir arbeiten und Verantwortung tragen.

### Eine Fünfminutenpredigt

über den Schlaf war kürzlich in einer Zeitung zu lesen: «Wenn das Schreiben, Rechnen und Reisen mit Hilfe der Technik jetzt viel schneller geht, müsste doch auch dem zeitraubenden Schlaf beizukommen sein. Den Versuch, ihn zu „überwinden“ machen wir oft genug. An wie vielen Vormittagen erklären wir, zwar gut geschlafen zu haben, nur eben viel zu kurz. Der Osten hat aus dem kurzen Schlaf sogar ein Politikum gemacht: Es gehen Produktionsstunden verloren, wenn du zu lange schlafst. Darum: Schlaf schneller, Genosse!»

Ich bin gegen diese Parole, und zwar nicht nur deshalb, weil sie kommunistisch ist. Sie taugt auch im Westen nichts. Denn jeder braucht seinen Schlaf, und wer tagsüber in modernen Arbeitsmethoden eingespannt war, braucht deshalb nicht weniger, sondern eher mehr Stunden Ruhe. Mancher Verschleiss des Menschen wäre besser auszugleichen, würde dieser rechtzeitig und seelisch ausgewogen zur Ruhe gehen. Insfern hat der Schlaf auch etwas mit dem fünften Gebot zu tun. Und wenn sich jemand eine angemessene Schlafenszeit zur Gewissensfrage macht, ist er bestimmt noch kein Skrupulant.

Raubt uns der Schlaf denn nun wirklich so viel Zeit? An wie vielen Tagen sitzen wir, wenn die Nacht zu kurz war, müde herum! Die Arbeit will nicht weitergehen. Man rechnet falsch, übersieht beachtenswerte Gesichtspunkte. Vielleicht hätte ein wacher, ausgeschlafener Mensch die Arbeit in der halben Zeit getan.

Der Zeitgewinn kann hier auch gar nicht der einzige Gesichtspunkt sein. Da erhebt sich einer am Morgen noch schlaftrunken, hetzt beim Rasieren und Frühstück. Genauso kommt er zur Arbeitsstätte. Unwirsch ist er natürlich, und jede Kleinigkeit regt ihn auf. Der Morgengruss für die Familie war mürrisch genug, und der Gruss an Gott fiel aus. Ich kann mir das alles auch anders vorstellen. Muss ich es Ihnen ausmalen? So wie wir uns morgens unseren Vorgesetzten wünschen, müssen wir selber sein:



frisch, neu, aufnahmefähig, ein ausgeruhter, harmonischer Mensch. Von dem, was uns am Vortag noch geärgert hatte, haben wir Abstand gewonnen. Über vieles, was uns am Abend noch ungelöst schien, sehen wir jetzt schon klarer.

Eine ruhige Nacht gleicht vieles aus.

Zum Schlafengehen sollten Sie sich Zeit nehmen. Schalten Sie Ihr Fernsehgerät rechtzeitig aus und überladen Sie sich zu so später Stunde nicht noch mit neuen Problemen! Es gibt leider genug Menschen, die vor Schmerz und Leid nachts keine Ruhe finden. Sie sollten ihre Zahl nicht künstlich vermehren.

Das Problem des ausgeruhten Aufstehens wird in sehr vielen Fällen mit dem frühzeitigen Zubettgehen gelöst. Und die Ruhe der Nacht ist auch davon abhängig, dass Sie den Abend ruhig ausklingen lassen. Vergessen Sie nicht: Bevor Sie so müde sind, dass Sie kaum noch einen Gedanken fassen können, sagen Sie auch Ihrem Gott und Vater ein gutes Wort» («Mann in der Zeit», April 1962).

Diese Kurzpredigt zeigt deutlich genug, dass der Schlaf nicht nur in physischer Hinsicht schöpferische Stille bedeutet, sondern den Menschen in seiner Ganzheit in wunderbarer Weise regeneriert und bereichert. Nicht umsonst spricht ein alter Hymnus von der soporis gratia — von der Gnade des Schlafes!

### Von der Sabbatruhe Gottes

Wenn der Mensch als Ebenbild Gottes erschaffen wurde, so darf er Gott nicht bloss in seinem Wirken nach aussen gleichen, dann muss er auch das Ruhen Gottes nachahmen. «Sechs Tage sollst du arbeiten und alle deine Geschäfte verrichten. Doch der siebente Tag ist ein Ruhetag für den Herrn, deinen Gott ... denn in sechs Tagen hat der Herr den Himmel, die Erde, das Meer und alles, was sich darauf befindet, erschaffen; doch am siebenten Tag ruhte er. Darum segnete der Herr den Sabbat und erklärte ihn für heilig» (Exodus 20, 9—11).

### Bedeutung der Sonntagsruhe

Leider ist der moderne Mensch so eingestellt, dass er auch in der Freizeit Betrieb machen will. Folge davon: der Sonntag — von Gott gedacht als Tag heiliger und heiligender Ruhe, geplant als Tag schöpferischer Musse, wird noch anstrengender als der Werktag. Das geflügelte Wort vom «blauen Montag» ist leider nicht aus der Luft gegriffen. Statt das übliche Wochenprogramm erholt und neu gestärkt wieder aufzunehmen, beginnt der Sonntagsschänder am Montag seine Arbeit körperlich und seelisch gefoltert und zerschlagen. Das geht vielleicht ein paar Jahre, aber dann ist plötzlich «ex»! Einen solchen Raubbau hält auf die Dauer die stärkste Natur nicht aus!

### Warum soviel Angst vor der Stille?

Furcht vor Langeweile? Fatales Missverständnis! Stille bedeutet um Gottes willen doch nicht Nichtstun und Musse nicht Faulenzen! Erst in der Stille entdeckst Du die wahre Schönheit der Dinge und des Lebens!

Stille bereichert. Ach, wie vieles geht im Lärm unter und wird vom Motorengeratter des modernen Verkehrs und Fabrikbetriebs aufgefressen. Um in einer Stadt das Plätschern einer Fontäne zu hören, müsste man schon die frühen Morgenstunden abwarten. Vielleicht beginnst Du zu grinsen: das Plätschern eines Brunnens? Was ist denn schon dabei. Vorsicht! Höre, was ein Dichter dabei beobachtet und auszusagen weiß:

«Aufsteigt der Strahl und fallend giesst  
Er voll der Marmorschale Rund,  
Die, sich verschleiernd, überfliesst  
In einer zweiten Schale Grund;  
Die zweite gibt, sie wird zu reich,  
der dritten wallend ihre Flut,  
Und jede nimmt und gibt zugleich  
Und strömt und ruht.»

(Conrad Ferdinand Meyer)

So wie der Dichter kann man aber die Dinge nur erleben, wenn man sie mit den Augen und Ohren des Herzens sieht und hört. Die Sinne der Seele jedoch öffnen sich nur in der Stille.

Es ist kein Zeitverlust dem Glockengeläute am Samstagabend zu lauschen. Wie wichtig ist diese klingende Botschaft zur Einstimmung des Herrentages. Es ist kein Zeitverlust, wohl aber eine seelische Erhebung, einen Sonnenaufgang mit besinnlichem Herzen auf sich wirken zu lassen, die funkelnende Pracht des nächtlichen Sternenhimmels zu bewundern, sich an Blumen und Vögeln zu freuen.

Einen köstlichen Burgunder stürzt man nicht in einem Zug hinunter. Man schlürft ihn bedächtig und dankbar aus einem schön geformten Kelchglas — in kleinen Schlücken, und lobt das Land, wo solche Reben reifen. Noch viel mehr muss man sich Zeit nehmen, für die Betrachtung eines Kunstwerkes, gleichviel ob es sich um ein Gedicht, um eine Symphonie, ein Gemälde oder eine Plastik handle. Echte Kunstwerke muss man erobern. Man bekommt sie nicht mühelos in den Blick. Man muss still werden vor ihnen in der reinen Empfänglichkeit einer kindlichen Seele, dann werden sie uns bereichern und glücklich machen!

### *Stille beglückt*

In der Stille bekommt der Tag ein Antlitz, wird er Weg mit Ziel und Richtung, im Betrieb hingegen wird er zu einem Fetzen Zeit, der uns selbst zerknittert und zerfetzt. Wie beglückend es ist, wenn der Tag aus der Stille geboren und

gestaltet wird und wieder in heilige Stille vor Gott einmündet, das soll uns Romano Guardini sagen:

### Der Morgen

«Das Antlitz des Morgens leuchtet vor allen Stunden stark und hell. Es ist ein Anfang. Das Geheimnis der Geburt erneuert sich an jedem Morgen. Wir kommen aus dem Schlaf, darin unser Leben sich verjüngt, und spüren klar und stark: „Ich lebe! Ich bin“. Und dies durchlebte Sein wird Gebet. Es wendet sich zu ihm, von dem es kommt: „Gott, Du hast mich erschaffen; ich danke Dir, dass ich lebe. Ich danke Dir für alles, was ich habe und bin.“ Und das neue Leben spürt seine Kraft und drängt zur Tat. So kehrt es sich zum kommenden Tage und seinen Aufgaben: Zu Gebet wird auch dies: „Herr, in Deinem Namen und in Deiner Kraft beginne ich den Tag. Er soll ein Werk sein für Dich!“ Das ist die heilige Stunde des Morgens. Das Leben erwacht. Tief seines Daseins inne, bringt es Gott den reinen Dank des Geschöpfes dar. Es erhebt sich zu neuem Schaffen und wendet sich dem Tagwerk zu, von Gott herkommend und in Gottes Kraft.

Siehst Du, wie viel von der ersten Stunde des Tages abhängt? Sie ist sein Anfang. Man kann ihn auch ohne Anfang beginnen, gedankenlos, willenlos in ihn hineingleiten. Das ist dann überhaupt kein Tag, sondern ein Fetzen Zeit, ohne Sinn noch Angesicht. Ein Tag ist aber ein Weg; er will Richtung. Ein Tag ist ein Werk; das fordert klaren Willen. Ein Tag ist dein ganzes Leben. Dein Leben ist wie ein Tag. Das will aber ein Antlitz.

Wille und Richtung und klares, zu Gott schauendes Anlitz, das alles schafft der Morgen.»

### Der Abend

«Auch er hat sein Geheimnis: das des Todes. Der Tag geht zu Ende; der Mensch rüstet sich, in das Schweigen des Schlafes einzugehen... Abendstunde ist die Stunde des Vollendens.

Wir stehen vor Gott, ahnend, dass wir einst von Angesicht zu Angesicht, zur letzten Verantwortung, vor ihm stehen werden. Wir fühlen, was in dem Worte liegt: ‚Es ist geschehen‘. Das Gute; das Böse; Verlieren und Vergeuden. Wir stellen uns zu Gott, zu Ihm, ‚dem alles lebt‘, Vergangenes wie Zukünftiges, und der selbst Verlorener dem Reuigen wiederschenken kann. Und vor ihm geben wir dem Tag sein endgültiges Antlitz. Was darin nicht recht war, erfasst die Reue und denkt es um; was gut gewesen, davon tut demütig aufrichtiger Dank alle Eitelkeit ab. Und alles Ungewisse, alles Unzulängliche, Arme und Trübe taucht rückhaltloses Vertrauen in Gottes allmächtige Liebe.»

#### Die Mittagsstunde

„Zwischen Anheben und Untergang, auf der Scheitelhöhe des Tages, atmet ein kurzer, wundersamer Augenblick: Die Tagesmitte. Da schaut das Leben nicht in die Zukunft, denn es drängt nicht voran. Das Absinken hat noch nicht begonnen, so sieht es noch nicht ins Vergangene zurück. Es steht, aber nicht müde; noch aller Kraft des Laufens voll ist dieses Stehen. Es steht in reiner Gegenwart. Und sein Blick geht ins Weite — nein, er geht überhaupt nicht in Raum und Zeit: Er geht in die Ewigkeit.

Wie ist der Augenblick des Mittags so tief! In der Stadt spürst du ihn nicht, wo alles lärmst, wo kein Schweigen ist und kein Innehalten. Aber geh hinaus, durch die Kornfelder, oder auf die stille Heide im Sommer, wenn die Sonne im Scheitel steht, und die Weite glüht — wie wird dir dann alles so tief! Du stehst, und alle Zeit versinkt. Die Ewigkeit schaut dich an. In alle Stunden spricht die Ewigkeit, aber dem Mittag ist sie Nachbar. Da wartet die Zeit und tut sich auf. Der Mittag ist reine Gegenwart, die Fülle des Tages.

Fülle des Tages. Nähe der Ewigkeit ... Warten und offen sein ... Fern her tönt die Glocke zum Engel des Herrn ... Sie spricht in den

schweigenden Mittag das lösende Wort: ‚Im Anfang war das Wort, und das Wort war bei Gott, und Gott war das Wort ...‘  
Unser ganzes Leben sollte der Ewigkeit Nachbar sein. Immer sollte in uns die Stille sein, die nach der Ewigkeit hin offen steht und horcht. Aber das Leben ist laut und überschreit sie. So sollen wir wenigstens in der geweihten Mittagsstunde im ‚Engel des Herrn‘ innehalten, wegschieben, was sich herandrängt, stille stehen und auf das Geheimnis horchen, darin ‚das ewige Wort, als alles in tiefem Schweigen lag, vom königlichen Thron herabstieg‘; einmal in äusserem geschichtlichen Geschehen, aber immer aufs neue in jeder Seele. Und wie kann man sich in diesem Augenblick der Stille so tief eins wissen mit den andern draussen, die in der gleichen Stille stehen! Wie kann man so tiefe Gemeinschaft haben, hinausgrüssen, hinaussegnen ...“

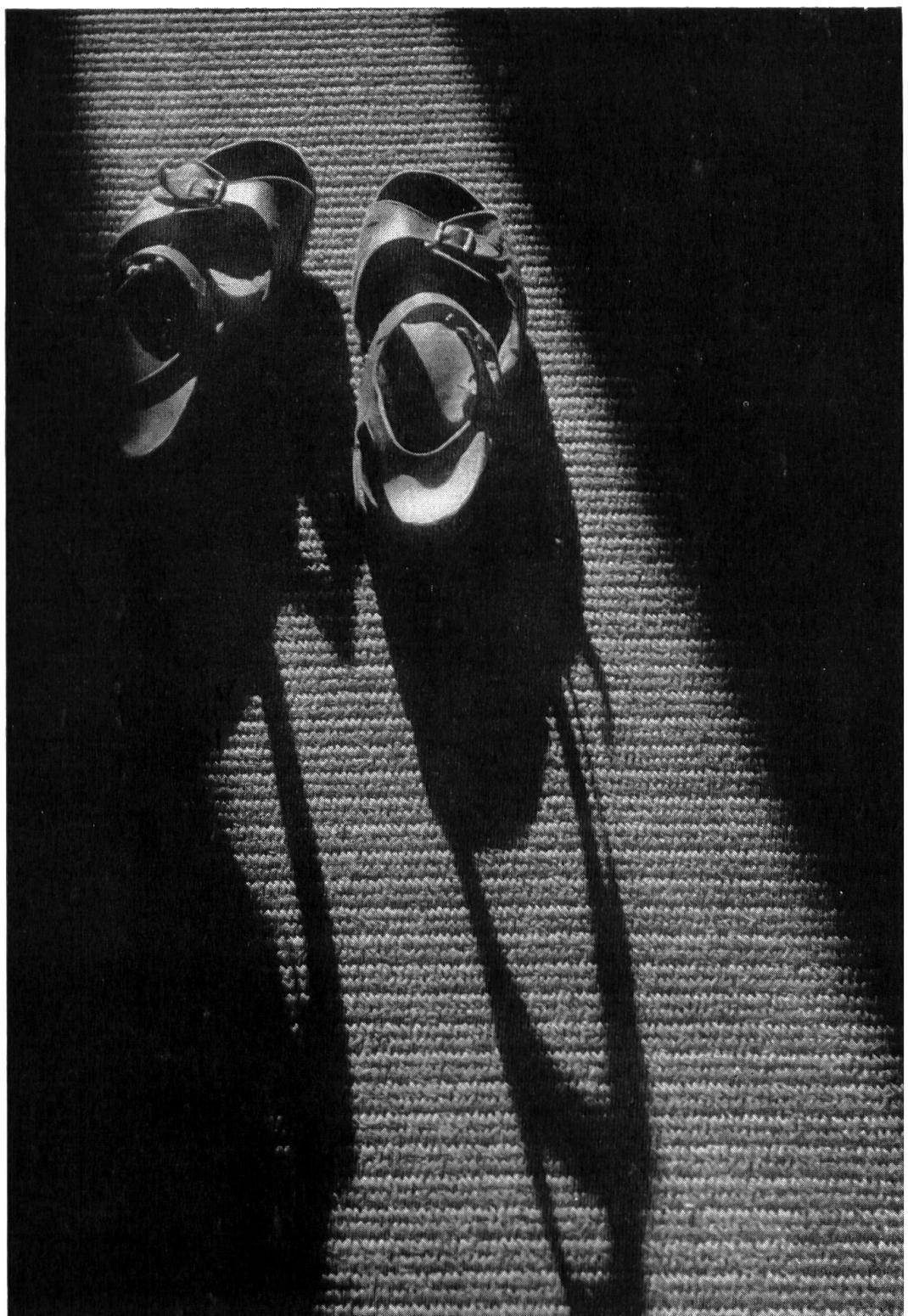
#### *Stille als Mysterium*

Am tiefsten erlebt der Mensch die Stille, wenn er sie als ein Ruhen in Gott verkostet, denn Stille in ihrer letzten und eigentlichen Tiefe kann man nur erfahren in der Begegnung mit dem Allerhöchsten. Und dies in zweifacher Hinsicht: Stille als Vorbereitung zum Beten und Stille als Höhepunkt des Gebetes.

#### Sammlung

Gebet ohne Sammlung ist nicht denkbar. Beten heisst ja, das Herz zu Gott erheben, das Antlitz Gottes suchen, mit *Ihm* ins Gespräch kommen. Soll sich aber eine wirkliche Begegnung ereignen, muss der Betende vorerst zu sich selber kommen. Das ist — wie die Erfahrung zeigt — gar nicht so einfach. Das Leben mit seinen Freuden, Leiden, Sorgen und Aufgaben

Die Stille öffnet  
uns den Blick  
für die schlichte  
Schönheit der  
alltäglichen Dinge



verstrickt uns in vielfältiger Weise in ein ganzes Netz von Beziehungen zu Dingen und Menschen. Es zerstreut und zersplittert unsere Kräfte und nimmt unsern Verstand, unsern Willen, unser Herz, unser Streben und Sehnen in Beschlag.

Der Mensch ist keine Maschine, die man mit einem Hebelgriff ein- und ausschalten kann. Das Beten ist überdies eine Gnade, über die man nicht ohne weiteres verfügt. Man kann sich dafür öffnen und zurüsten, aber es bleibt Gott unbenommen, sich mitzuteilen oder zu verweigern — wie es *Ihm* beliebt. Immerhin hegen die Theologen die gut begründete Ansicht, dass Gott demjenigen, der tut, was in seinen Kräften liegt, die Gnade nicht verwehrt.

#### Der heilige Raum

Da der Mensch aus Leib und Seele besteht, wird er ausserordentlich stark vom Milieu her geprägt. Es liegt daher auf der Hand, dass ein stiller Ort oder ein heiliger Raum (Kirche, Kapelle, Herrgottswinkel) ihn leichter zum Beten einstimmen, obwohl Gott überall (also auch auf der Strasse, im Hotel, am Badestrand) zugegen ist. Je mehr äussere, vor allem störende Sinnesindrücke zurücktreten, um so schneller konzentriert sich in der Regel die Seele auf Gott.

#### Innerlich anwesend sein

Wichtiger aber und eigentlich entscheidend ist die innere Stille. Der Beter muss vor allem innerlich anwesend sein. Man kann nämlich sehr wohl bei tadelloser äusserer Sammlung mit der Närrin Phantasie auf tausend Seitenwegen herumzigeunern. Ertappen wir uns dabei und lassen es trotzdem nicht bleiben, haben wir durch freiwillige Zerstreuung gesündigt und Gott durch Heuchelei und Ehrfurchtslosigkeit beleidigt. Kämpfen wir hingegen dieses weitverbreitete Übel an, so haben wir gut gebetet, auch wenn sich der Erfolg nicht im gewünschten Masse einstellt. Denn schon der ernsthafte

Wille, recht zu beten, ist Gebet und echter Gottesdienst.

#### Die wesentliche Stille

besteht darin, dass wir in uns alles zum Schweigen bringen, was sich störend zwischen Gott und die Seele schiebt. Ist das Herz rein geworden von aller Sünde und von jeder unstatthaften Bindung an das Geschöpfliche, beginnt das Gebet einzumünden in den stummen Jubel der Gottesminne, wo Gott, der als der ganz Andere alles irdische Sinnen und Denken übersteigt, sich der Seele so überwältigend offenbart, dass alle Worte versagen. «Erhebet die redelose Stimme eurer Herzenswonne und schüttet aus vor Ihm die Fülle eurer Freuden. Und wenn dieses Wenige erquickender Ahnung unser Herz schon erfüllt, welch ein Ausbruch wird es sein in der Zeit der Sättigung! Was wird erst sein, wenn an uns, von allem Südenelend Erlösten, das geschieht, was der Psalm verheisst: „Der in der Güter Fülle sättigt deine Sehnsucht!“ (Augustinus).

Selig, wer vom Licht des Heiligen Geistes erhellt und von Seiner Liebe entflammt in und mit Christus zu Gott rufen darf: Abba — Vater! Wer im Gebet das unendliche Entzücken des Vaters an seinem vielgeliebten Sohn und in der Glut des Heiligen Geistes die Leidenschaft des Sohnes für die Ehre des Vaters verkostet, der hat das innerste Mysterium der Stille gefunden!

#### Wo kann ich sie finden?

##### Ein altes Lied

Wie man immer Zeit findet für das, was man gerne tut, so wird bestimmt auch Stille erhältlich sein, wenn man sie sucht. Mag sein, dass Du in der Arbeitszeit dem Lärm nicht entrin-

nen kannst, sicher aber wird es Dir möglich sein, in der Freizeit lärmende Vergnügen zu meiden.

#### In den Wald statt ins Wirtshaus

Die Natur hält — Gott sei es gedankt — auch heute noch Reserven wohltuender Stille bereit. Wie erfrischend ist eine Wanderung durch Wald und Feld im bunten Spiel der Jahreszeiten. Wieviel gibt es da noch zu entdecken — überall hat Gott die Spuren seiner Allmacht, Weisheit und Güte hinterlassen.

#### Oasen der Stille

sind unsere Gotteshäuser. Vielleicht führt Dich der Weg zur Arbeit an einer Kirche vorbei. Warum nicht eintreten zu einer kurzen Anbetung? Vor dem Herrn, dem wir leben und sterben, still werden, alles in seine gütigen Hände legen — wie gut tut das dem unruhvollen Herzen. Und sind wir erst innerlich ruhig und geordnet, werden wir die uns gestellten Aufgaben mit doppeltem Schwung meistern können!

Ist in der Nähe ein Kloster, dann nimm Dir Zeit, ab und zu dem Chorgebet der Mönche beizuwohnen. Wenn Dir dabei etwas vom Geheimnis der betenden Kirche und ein wenig von der Schönheit des gregorianischen Chorals aufgeht, dann hast Du eine neue Welt entdeckt, die Dich innerlich sehr bereichert und tief beglückt.

#### Mach aus dem Zimmer eine Zelle

«Alles Unglück kommt daher, dass der Mensch nicht in seinem Zimmer bleiben kann» (Blaise Pascal)! Wie herrlich am Abend im Schein der stilvollen Stehlampe nach einem besinnlichen Buch zu greifen. Zum Schluss eine schöne Schallplatte aus Deiner Sammlung, die Du sorgfältig angelegt hast. Die Technik ermöglicht uns heute in den vier Wänden des eigenen Zimmers Feierstunden, wie man sie früher nur in grossen Kulturzentren erleben konnte.

#### Die wesentliche Zelle

ist die Klause des eigenen Herzens. Wenn Du die störenden Nebengeräusche der Sünde und aller trotzigen Auflehnung gegen Gottes Anordnung ausschaltest, dann hast Du immer und überall Stille — dann kannst Du selbst im Jahrmarkttreiben der lauten Welt gesammelt und andächtig beten. Glücklich, wer diese Stille gefunden!