

Personzentriert: Coaching Training Beratung

Dezember 2019

*Komme zu dir halte
inne lausche
wie zärtlich doch die stille spricht
Hans-Christoph Neuert*



Der Winter

Das Feld ist kahl, auf ferner Höhe glänzet
Der blaue Himmel nur, und wie die Pfade gehen,
Erscheinet die Natur, als Einerlei, das Wehen
Ist frisch, und die Natur von Helle nur umkränzet.

Der Erde Stund ist sichtbar von dem Himmel
Den ganzen Tag, in heller Nacht umgeben,
Wenn hoch erscheint von Sternen das Gewimmel,
Und geistiger das weit gedehnte Leben.

Friedrich Hölderlin

Willkommen, ich freue mich, dass Sie da sind.

Ein lange Weile liegt der letzte Brief zurück. Ein ganzes Jahr ist seitdem vergangen. Es war ein recht turbulentes, wenn ich darauf zurückblicke. Viel Schönes, Freude Schenkendes ist geschehen, doch es gab auch Einschränkendes und Trauriges ... vermutlich wie in Ihrem Leben auch. In der Rückschau: Was ist übrig von diesem Jahr, das so schnell vorbeiging? Wirklich (fast) 365 Tage voller Leben und Lebendigkeit? Ich vermute, es sind die eher kurzen Abschnitte, an die wir uns erinnern, an Momente des Glücks, die wir genossen haben und die wir so gerne länger ausgekostet hätten. Oder an jene Augenblicke der Niedergeschlagenheit, der Schwermut oder gar der Verzweiflung und des Leids, die uns mitgenommen haben und vielleicht immer noch bedrücken. Es sind diese Erlebnisse, die uns - ob positiv oder negativ - nachhaltig beeindruckt haben, die uns im Gedächtnis bleiben. Doch was ist mit der Zeit, die dazwischen liegt? Wie viel davon ist uns tatsächlich bewusst und wie viel erhalten wir uns denn davon? Es scheint uns in Unachtsamkeit viel Lebenszeit einfach so zu entgleiten.

Dabei wissen wir doch (eigentlich), wie es geht, nicht wahr? Und wem es noch nicht bekannt ist, der findet in Buch, Podcast, App etc. entsprechende Rezepte. Google verweist auf die verschiedenen Medien in über 3 Millionen Einträgen. Wir haben die Auswahl: Da gibt es zum Suchwort „Achtsamkeit“ große und kleine Ratgeber, Übungen, Trainings, Coachings, Anweisungen speziell für Anfänger, für Eltern, Kinder, Jugendliche, für Senioren, für Mamas, für Mitarbeiter, Führungskräfte, Chefs, für Frauen und für Männer usw.. Achtsamkeit wird uns ab 7 Minuten aufwärts oder auf seitenweisen Erläuterungen mit ausführlichen Selbsterfahrungsberichten vermittelt. Manches ist nützlich, doch angesichts dieser Überfülle an Angeboten wird auch deutlich: Achtsamkeit ist ein lohnendes Geschäft geworden und dabei oftmals zum Klischee verkommen.

Im Grunde jedoch geht es auch anders. Achtsamkeit als Gewahrsein im Hier und Jetzt ist ohne aufwändige Instruktion überall, immer wieder, auch zwischendurch praktizierbar, so dass uns eben auch die Zeit dazwischen nicht einfach so entschwindet. Auch in kleinen Lücken im Alltag lässt sich der „Schatz der Zeit“ entdecken. „Wir müssen weder Experten noch Gurus oder Genies sein, um uns zu vergegenwärtigen, dass alles im Leben kostbar ist. Wir brauchen keine Kathedralen, um das Heilige zu erfahren. Wir müssen nur eine tiefe Achtung haben vor dem, was eine tiefe Wahrheit enthält: und genau das entdecken wir von Neuem, wenn wir uns in der Stille zentrieren.“¹⁾ Wartezeiten, ob beim Arzt, im Stau, am Telefon, an der Supermarktkasse, unterbrechen unsere Geschäftigkeit. Indem sie uns aufhalten in unserem geplanten, getakteten, gerade momentan vermutlich hektischen Lebensprogramm können sie uns „Orte der Stille“ werden. „Jeder Tag ist reich an Zeit, die wir uns zunutze machen können. So werden uns kostbare Atempausen zuteil. Wenn wir lernen, in ihnen auszuruhen und uns zu erneuern, verwandeln sich Zusammenhanglosigkeit und Hast in atemberaubende Gegenwart.“²⁾ Diese Worte finden sich in einem eher unauffälligen Büchlein über Achtsamkeit und Meditation von Gunilla Norris. Es kommt ohne reißerische Aufmachung aus. „Inviting Silence“ lautet der Originaltitel.³⁾ Bereits die Gestaltung selbst ist eine Einladung zum Innehalten: die Textausrichtung zentriert, vergrößerte Zeilenabstände verzögern und wohlgesetzte Absätze verlangsamen gezielt den Lesefluss. Die visuelle Aufforderung des Layouts verstärkt die Aussagekraft des Textes so, dass schon die Lektüre zur Meditation geraten kann.

Gunilla Norris verlangt nicht viel, sondern nimmt uns an die Hand und führt mit gehaltvollen Gedanken und sanften, poetischen Worten. Vielleicht mögen Sie sich ja auf den folgenden Auszug einlassen.

„Die Stille beginnen

In jedem von uns gibt es eine Stille -

eine Stille so unermesslich wie das Universum. Wir fürchten uns davor ... und sehnen uns danach.

Wenn wir diese Stille erfahren, erinnern wir uns, wer wir sind: Geschöpfe der Sterne, geschaffen durch die Abkühlung der Planeten, geschaffen aus Staub und Gas, geschaffen aus Zeit und Raum ... geschaffen aus Stille.

Stille ist die Quelle all dessen, was existiert, die unvorstellbare Ruhe, die zu schwingen begann - die erste Schwankung, jenes erste Wort, aus dem das Leben hervorging.

Stille ist unsere tiefste Natur, unser Zuhause, unser gemeinsamer Nenner, unser Frieden.

Die Stille offenbart. Die Stille heilt.

Stille ist dort, wo Gott wohnt.

Wir sehnen uns danach an diesem Ort zu sein.“⁴⁾

Ich wünsche Ihnen ein friedvolles Weihnachtsfest, „atemberaubende“ Augenblicke der Stille und viele weitere Wohltaten, auch im Neuen Jahr!

Ihre Margarete Maria Kuhn-Porwoll

Quelle:

1) Norris, Gunilla: Schenk dir Stille. Eine Einladung zum Innehalten. München 2013, S. 53.

2) Ibid: S. 26.

3) Weit weniger ausdrucksstark ist m. E. der deutsche Titel „Schenk dir Stille“. Die Stille ist weniger ein Präsent, das einfach so uns, vielleicht überraschend, offeriert wird, vielmehr setzt sie Offenheit, Aufmerksamkeit und bewusste Bereitschaft voraus. Erst indem wir sie achtsam einladen, wird sie zu einem Geschenk.

4) Norris, Gunilla: S. 13f.

© 2019 Margarete Maria Kuhn-Porwoll/Zum Meisental 2/34393 Grebenstein/www.personenzentriertes-coaching.de. Alle Rechte vorbehalten. Alle Angaben ohne Gewähr. Gerne dürfen Sie meine Beiträge bei vollständiger Quellenangabe zitieren. Für komplette Abdrucke benötigen Sie meine schriftliche Genehmigung. Vielen Dank! Wenn Sie keine Informationen mehr wünschen, schreiben Sie mir bitte: www.personenzentriertes-coaching.de/kontakt.html