



# Die Kraft der Stille

Gisela Lösch im Gespräch mit Karin Seethaler

Interview

**Karin Seethaler**  
Geboren in Straubing,  
Verheiratet, lebt in Regensburg  
Dipl. Sozialpädagogin (FH),  
Caritastheologin (M.A.)  
Ausbildung in der Begleitung von  
kontemplativen Exerzitien bei Franz Jalics SJ  
Seit über 20 Jahren Kursleiterin für  
christliche Meditation im In- und Ausland  
Buchautorin, Vortragstätigkeit,  
Seminarleiterin und Coach

*Frau Seethaler, seit 1993 leiten Sie kontemplative Exerzitien im In- und Ausland. Was suchen die Menschen, die zu Ihnen kommen?*

„Würde man die Teilnehmenden selbst fragen, bekäme man sicherlich unterschiedliche Antworten, denn die Sehnsucht, die bewirkt, dass sich jemand überhaupt die Zeit für die Stille nimmt, hat unterschiedliche Namen: Sehnsucht nach Ruhe, nach innerem Frieden, nach Klarheit, nach Versöhnung, nach Geborgenheit, Sehnsucht nach Gott. Allen gemein ist, dass sie ihrer Sehnsucht durch einen christlichen Meditationsweg näher kommen wollen, der sie zu ihrer eigenen Tiefe führt.“

*Warum ist die Stille so schwer zu ertragen?*

„Ein gewisser Lärmpegel im Hintergrund ist uns heutzutage sehr vertraut. Dies bringt es mit sich, dass Zeiten der Stille für uns heute eher ungewohnt sind. Und alles, was ungewohnt ist,



was uns nicht vertraut ist, verunsichert. Wenn alle Geräuschkulissen tatsächlich einmal verstummen, kann die Stille ein Unbehagen auslösen und manchmal sogar Angst. Denn gerade in der Stille spürt man deutlicher, was in einem vorgeht und wo man nicht in Einklang mit sich selbst ist. Um diese unangenehmen Empfindungen zu vermeiden, sind Zerstreuungen jeglicher Art willkommen. Die Stille ist schwer zu ertragen, wenn die innere Orientierung fehlt, die aufzeigt, wie man sich auf die Stille einlassen kann, auch wenn es in einem selbst noch nicht still ist. Die Stille ist auch dann schwer zu ertragen, wenn man keinen Sinn darin sieht, seinen unangenehmen Empfindungen, die in der Stille ins Bewusstsein treten, zu begegnen. Dies führt zu der Konsequenz, dass man dann mit der Stille nichts anzufangen weiß, in ihr keinen Halt findet und zu der Schlussfolgerung kommt, dass die Stille einfach nichts für einen sei. Zerstreuungen werden dann bewusst gesucht, um stille Zeiten zu vermeiden.“

*Sie haben ein Buch über die Kraft der Kontemplation geschrieben, mit dem Untertitel „In der Stille Heilung finden“. Inwiefern ist die Stille heilsam?*

„In der Stille kommt man sich selbst nahe und in spürbaren Kontakt mit sich selbst. Man nimmt sein Befinden klarer und bewusster wahr. Die realistische Selbstwahrnehmung wird dadurch gestärkt und man wird sich seiner selbst mehr und mehr bewusst: seiner tiefen Sehnsucht, seinen Bedürfnissen, seinen Begrenzungen und auch all dessen, was in einem der Wandlung

und Heilung bedarf. Der hl. Antonius hat Ratsuchenden empfohlen: ‚Geh in die Stille und die Stille wird dich alles lehren.‘ Hierfür ist es jedoch wichtig zu wissen, wie man sich in der Stille verhält. Heilsame Wandlung wird dann möglich, wenn wir nicht mehr flüchten vor dem, was uns belastet und unser Leben schwer macht. Wenn wir zu unserer menschlichen Realität stehen, so wie sie im Augenblick ist, jedoch nicht dort stehenbleiben, sondern uns der Gegenwart öffnen. In der Meditation bindet der Meditierende in der Stille seine Aufmerksamkeit an den Namen Jesu und damit an die erlösende Kraft, die in seinem Namen liegt (Apg 4,12). Die Stille lehrt uns nicht nur achtsamer für uns selbst, sondern auch achtsamer für die Gegenwart Gottes zu werden. Gott, der sich offenbart hat als ‚Ich bin der, der ich bin da‘ (Ex 3,14), hat sich ganz klar als ein Gott der Gegenwart zu erkennen gegeben und ist konsequenterweise in der Gegenwart erfahrbar. Indem sich der Mensch auf die Stille einlässt, wird er empfänglich für die heilsame Gegenwart Gottes. ‚Deshalb liegt im Stillsein eine wunderbare Macht der Klärung, der Reinigung, der Sammlung auf das Wesentliche‘ (Dietrich Bonhoeffer).“

*Der Lärm ist nicht nur außerhalb von uns, sondern auch in uns. Wie können wir innerlich ruhig werden und Sorgen und Gedankenkreisläufe ausblenden?*

„Nicht ich muss es schaffen, in der Stille ruhig zu werden und meine Sorgen und Gedanken auszublenden. Jesus sagt uns ganz klar: ‚Ich werde euch Ruhe verschaffen‘ (Mt 11,28). Vor



„Nicht ich selber muss es schaffen, in der Stille ruhig zu werden und meine Sorgen und Gedanken auszublenden. Jesus sagt uns ganz klar: Ich werde euch Ruhe verschaffen.“

Karin Seethaler

Gott darf ich Mensch sein und so kommen wie ich bin, auch mit dem, was in mir nicht still ist: z. B. mit meiner Unruhe, meiner Traurigkeit, meinem Ärger und mit den vielen Gedanken, die beständig in mir aufsteigen. Ich erkenne es als mein konkretes Kreuz an, das ich nicht versuchen muss, jetzt abzuschütteln. Ich trage es, indem ich gewähren lasse, dass es sich zeigt, z. B. in der Form meiner Unfähigkeit mich zu sammeln oder in meinen Sorgen, die mich beunruhigen. Ich bleibe jedoch nicht mit meinem Kreuz beschäftigt, sondern führe meine Aufmerksamkeit immer wieder zur Gegenwart. Ich vollziehe damit eine Blickänderung, die bewirkt, dass ich nicht auf mich selbst bezogen bleibe. In der Meditation aber auch außerhalb

der Meditation vollziehe ich also immer wieder eine innere Wende: von den Gedanken, die mich in die Vergangenheit oder in die Zukunft führen, wieder zurück zur konkreten Wahrnehmung im Hier und Jetzt. Diese Wende vollziehe ich auch, wenn ich die Tendenz in mir bemerke, nun doch etwas erreichen, verändern oder produzieren zu wollen. Ich übe dabei ein, präsent zu sein und zu hören und zu lauschen, was mir in der Stille entgegenkommt, was ich nicht erst machen oder mir ausdenken muss, damit es da ist. In dieser Weise weist mir die Stille den Weg, der über meine menschliche Realität hinausführt. ‚Stille‘, so sagt es Edith Stein, ‚ist ein Schweigen, das den Menschen Augen und Ohren öffnet für eine andere Welt‘. Die Kraft der





Stille ermöglicht es, dass ich achtsam werde für diese andere Welt und heilend von ihr berührt werden kann.“

*Was meint der Psalmist, wenn er sagt: Ich ließ meine Seele ruhig werden und still; wie ein kleines Kind bei der Mutter ist meine Seele still in mir?*

„Der Psalmist drückt die Erfahrung aus, dass seine Seele nicht durch Anstrengung ruhig und still geworden ist, sondern durch seine Hinwendung zu Gott und seine Verbindung zu ihm. Der Vergleich mit dem kleinen Kind soll verdeutlichen: So wie die Verbindung zur Mutter ein Kind ruhig und still werden lässt, lässt die Verbindung zu Gott die Seele zur Ruhe kommen. Der Psalm möchte von einem Leistungsdruck befreien und dazu ermutigen, sich selbst die Erlaubnis zu geben, sich wie ein Kind an Gott zu wenden. Die Veränderung, nach der sich meine

Seele sehnt, geschieht in meiner Hinwendung zu Gott.“

*Was erwartet uns in der Stille?*

„Es erwartet uns eine Begegnung mit uns selbst, mit unserer menschlichen Realität und mit Gottes Geist, der in uns gegenwärtig ist. Die Gegenwart Gottes, die uns in der Stille erwartet, nimmt uns stets so auf, wie wir sind. Wir selbst haben aber Schwierigkeiten, uns anzunehmen so wie wir sind. Die Stille kommt uns hier zu Hilfe, denn sie lädt uns ein, uns selbst in Ruhe zu lassen und gerade dadurch zur Ruhe zu kommen. Durch mein schlichtes Einverständnis mit meiner augenblicklichen menschlichen Realität und durch mein aufmerksames Präsent-Sein, für das, was mir in der Stille entgegenkommt, werde ich empfänglich für die Erfahrung des Seins, für die Erfahrung des Geliebt-Seins – so wie ich bin. Diese Erfahrung,

„Im Stillsein liegt eine wunderbare Macht der Klärung, der Reinigung, der Sammlung auf das Wesentliche.“

Dietrich Bonhoeffer

die uns in der Stille erwartet, ist nicht machbar. Wir können uns nur für diese Erfahrung öffnen und sie empfangen.“

***Welcher Zusammenhang besteht zwischen Stille und Gebet?***

„Im Gebet sucht der Mensch die Nähe Gottes. Die Erfahrung von Nähe ereignet sich nicht im Lärm und nicht, wenn wir es eilig haben. Ohne Stille und ohne Zeit, die man sich für das Gebet nimmt, bleibt das Gebet an der Oberfläche. Man kann sagen, dass die Stille eine Voraussetzung ist für das Gebet. Die Stille ermöglicht einen intensiven Begegnungsraum mit mir selbst und bewirkt eine größere Achtsamkeit für die stille Anwesenheit der Gegenwart Gottes. So hat der Prophet Elia die Existenz Gottes nicht im Sturm, nicht im Erdbeben und nicht im Feuer erfahren, sondern indem er still auf das Säuseln des Windes gelauscht hat (vgl. 1Kön 19,11-13).“

***Haben Sie als erfahrene Exerzitienleiterin eine Art „Geheimtipp“ für Menschen, die mitten im stressigen Berufsleben stehen und sich nach der Erfahrung der Gegenwart Gottes in der Stille sehnen?***

„Ich würde sagen, der Geheimtipp lautet ‚Unterbrechung‘. Dies ist nach Johann Baptist Metz die kürzeste Definition von Religion. Unterbrechung bedeutet, innehalten und kurzfristig heraustreten aus dem, was einen beschäftigt und beschäftigt hält. Die Unterbrechung macht uns wieder offen und empfänglich für Neues. Eine stille Meditationszeit ist im Alltag eine große Unterbre-

chung. Eine Unterbrechung, die uns für die Stille öffnet, ist jedoch nicht nur an die Meditationszeit gebunden. Ich kann sie im Alltag leben, wenn ich kurz innehalte, mich bewusst für einen kurzen, stillen Moment spüre und mich zu Gott wende. Diesen Moment kann ich mir nehmen vor einem Gespräch, wenn ich das Fenster öffne und den Himmel kurz anschau oder während mein Computer hochfährt, ich die Augen schließe und tief durchatme. Dies sind kostbare Augenblicke der Stille. In meinem neuen Buch: ‚Zum Einklang finden mit sich und den anderen – Das Zusammenspiel von Meditation und Beziehung im Alltag‘ zeige ich unter anderem auf, wie wir gerade diese Unterbrechungen auch außerhalb der stillen Meditationszeit leben können, um im Alltag durch die Kraft der Stille uns selbst und den Mitmenschen achtsam zugewandt zu bleiben.“

