Anselm Grün

Der Anspruch des Schweigens

Vier-Türme-Verlag

Bibliografische Information
der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über http://dnb.d-nb.de abrufbar.

Ohne Folie
Für unsere Umwelt

MIX
Papier aus verantwortungsvollen Quellen
FSC® C014889
FSC
www.fsc.org

D
in Deutschland
produziert

1. Auflage 2020
© Vier-Türme GmbH, Verlag, Münsterschwarzach 2020
Alle Rechte vorbehalten

Überarbeitete Neuausgabe des 1980 erschienenen gleichnamigen Titels.

Gestaltung: Dr. Matthias E. Gahr
Umschlaggestaltung: Finken und Bumiller
Umschlagfoto: © shutterstock
Druck und Bindung: Pustet, Regensburg
ISBN 978-3-7365-0304-5
www.vier-tuerme-verlag.de

Inhalt

Der Anspruch des Schweigens 7

I. Schweigen als Kampf mit den Leidenschaften 11

Gefahren des Redens 12

Schweigen als Weg zur Selbstbegegnung . . 21

Schweigen als Sieg über die Laster 37

Die rechte Rede 44

II. Schweigen als Loslassen 53

Die Methode des Loslassens 55

Schweigen als Sterben 65

Schweigen als Pilgerschaft 70

Schweigen als Freiheit und Gelassenheit . . 77

III. Schweigen als Offenheit für Gott . . . 83

Schweigen als Hören 83

Schweigen als Vollendung des Gebetes . . 91

Schluss 105

Literatur 109

Der Anspruch des Schweigens

Mitten im Lärm unserer Tage ist es für viele zum Bedürfnis geworden, sich dem lauten Getriebe zu entziehen und zur Stille zu finden. Eine Flut von Büchern über das Schweigen zeugt von der Sehnsucht vieler Menschen nach Stille. Der Lärm droht sie krank zu machen. Und so haben sie mit dem dänischen Religionsphilosophen Sören Kierkegaard das Schweigen als Heilmittel für ihre innere Erkrankung wiederentdeckt. Sie schwärmen von der Wohltat des Schweigens und singen Lobeshymnen darauf. Viele haben die heilende Wirkung des Schweigens in der Begegnung mit östlichen Meditationstechniken gefunden und stellen das Schweigen nun höher als alle anderen religiösen Ausdrucksformen, höher als Gebet und Gottesdienst.

Andere tun sich schwer mit dem Schweigen. Wenn sie hören, dass sie in Exerzitien während der ganzen Tage ihrer inneren Einkehr schweigen sollen, erleben sie das als Reglementierung. Bei Schweigekursen erlebe ich immer wieder beide Pole.

Die einen sind dankbar, dass sie einige Tage nicht reden müssen, dass sie auch beim Essen schweigen können. Für andere ist das belastend. Sie meinen, das sei unnatürlich. Und sie brechen dann bei Tisch das Schweigen. Die anderen, die gerne schweigen möchten, fühlen sich dadurch verletzt.

Als ich einmal einen Kurs auf das Schweigen ansprach und einige sich beklagten, dass zu wenig Stille sei, bat ich alle, den Raum des gemeinsamen Schweigens zu achten. Denn wer das Schweigen bricht, übt damit Macht aus. Er nimmt den anderen den Raum der Stille. Umgekehrt erlebe ich manche bei Schweigekursen auch so extrem introvertiert und streng, dass ihr Schweigen eher abschreckt. Sie meinen, sie müssten ein pathetisches Schweigen vor sich hertragen und allen kundtun, wie spirituell sie sind. Wenn ich innerlich still bin, dann kann ich dem anderen freundlich begegnen, ohne das Schweigen zu brechen. Schweigen ist nicht Beziehungslosigkeit, sondern eine eigene Qualität von Beziehung. Das freundliche Schweigen schafft eine heitere Stille.

Im heute fast einhelligen Lobpreis des Schweigens fehlt ein Aspekt, der in der klösterlichen Tradition immer wieder betont wird: das Schweigen als Aufgabe, als Anspruch, an sich zu arbeiten, sich zu ändern. Im folgenden sollen daher die Erfahrungen

der alten Mönche (3. bis 6. Jahrhundert) mit dem Schweigen zu Wort kommen. Sie mögen helfen, etwas Klarheit in die heute oft recht undifferenzierte Sicht des Schweigens zu bringen, die mehr der Sehnsucht als der Erfahrung entspringt. Vor allem aber soll deutlich werden, dass das Schweigen eine geistliche Aufgabe ist, die den Einsatz des ganzen Menschen fordert. Schweigen ist für die Mönche weniger eine Entspannungs- oder Versenkungstechnik oder eine Kunst, abzuschalten. Das Schweigen ist vielmehr die Einübung wesentlicher Haltungen, es erhebt einen moralischen Anspruch an uns: wir sollen unsere Fehlhaltungen abbauen, unseren Egoismus bekämpfen und uns für Gott öffnen.

Die Mönche schwärmen nicht vom Schweigen. Schwärmen ist ja immer ein Zeichen, dass man zu viel unbewusste Wünsche in das Objekt des Schwärmens hineinprojiziert. In den monastischen Schriften wird sehr nüchtern vom Schweigen gesprochen. Und es wird nie als einziges Mittel des geistlichen Weges hingestellt, sondern immer im Zusammenhang mit all den anderen Methoden gesehen, die der Mönch erlernen muss: Beten, Meditieren, Aussprechen der innersten Gedanken einem geistlichen Vater gegenüber, Arbeiten, Fasten, Almosengeben, Gastfreundschaft und Liebe zum Bruder. Das Schweigen als

geistlicher Weg weist drei Schritte auf: den Schritt der Selbstbegegnung, des Loslassens und des Einswerdens mit Gott und mit mir selbst. Diese drei Schritte wollen wir im folgenden nachgehen.

I. Schweigen als Kampf mit den Leidenschaften

Das Schweigen wird von den Mönchen als ein Mittel im Kampf um die Reinheit des Herzens, um innere Lauterkeit und Rechtschaffenheit verwendet. Zunächst dient es dazu, die vielen Sünden zu vermeiden, die wir täglich mit der Zunge begehen. Benedikt begründet in seiner Regel (RB 6,4) das Schweigen mit dem Satz aus dem Buch der Sprüche:

> *Beim vielen Reden wirst du der Sünde nicht entgehen.*
>
> SPRÜCHE 10,19

Das scheint eine sehr negative Begründung zu sein. Vom Lob des Schweigens ist da nichts zu spüren. Man soll nur schweigen, weil man sonst ständig sündigen würde. Im Schweigen vermeide ich die Sünden der Zunge. Die Mönche haben offensichtlich sehr negative Erfahrungen mit dem Reden gemacht. Sobald man den Mund auftut, ist man schon in Gefahr zu

sündigen. In einem Väterspruch kommt das zum Ausdruck:

> *Einmal sprach der Altvater Sisoes voll Zuversicht: »Siehe, jetzt sind es dreißig Jahre, dass ich nicht mehr wegen einer Sünde zu Gott bete, aber darum bitte ich: Herr Jesus, schütze mich vor meiner Zunge – und trotzdem falle ich noch täglich durch sie und sündige.«*
>
> APOPHTHEGMATA PATRUM, 808

Gefahren des Redens

Es sind vor allem vier Gefahren, die nach der Erfahrung der Mönche das Reden mit sich bringt: Die erste Gefahr ist die Neugier.

> *Ein Altvater pflegte zu sagen: Ein Mönch soll nie zu wissen verlangen, wie dieser oder jener beschaffen sei; solche Nachforschungen halten ihn nur vom Gebete ab und führen zu Ehrabschneidungen und Schwätzereien; daher ist es am besten, ganz zu schweigen.*
>
> APOPHTHEGMATA PATRUM, 996

Neugier führt zu Zerstreuung. Der Zerstreute kümmert sich um alles mögliche. Er ist ausgegossen, leer, oberflächlich. Der Gedanke an Gott kann sich in ihm nicht halten. Es kann in ihm überhaupt nichts reifen. In einem der Apophthegmata – so nennt man die Aussprüche der Mönchsväter, die uns aus dem 4. bis 6. Jahrhundert überliefert werden – wird das drastisch geschildert:

» *Brüder besuchten von der Sketis aus den Altvater Antonios. Sie bestiegen ein Schiff, um zu ihm zu kommen. Dort trafen sie einen Alten, der auch dorthin kommen wollte, doch die Brüder kannten ihn nicht. Als sie im Schiffe waren, unterhielten sie sich über Aussprüche der Väter, über Worte der Schrift und auch über ihre Handarbeit. Der Alte aber schwieg. Als sie nun am Landeplatz waren, zeigte es sich, dass der Alte auch auf dem Weg zum Altvater Antonios war. Als sie dann bei diesem ankamen, sprach Antonios zu ihnen: »An diesem Alten habt ihr einen guten Begleiter gefunden.« Er sagte aber auch zu dem Greis: »Treffliche Leute hast du bei dir.« Der Greis erwiderte: »Gut sind sie schon, aber ihr Gehöft hat kein Tor, und jedermann kann in den Stall hineingehen und den Esel losbinden.« Das*

sagte er, weil sie alles herausschwätzten, was ihnen in den Mund kam.

APOPHTHEGMATA PATRUM, 18

Wenn einer nichts für sich behalten kann, sondern alles herausreden muss, Gutes wie Schlechtes, dann hat man von ihm den Eindruck, er hat keinen Tiefgang. Er kennt keine Geheimnisse. Er kann nicht mit Geheimnissen leben, er kann sie nicht aushalten. Deshalb kann er auch nicht tiefer in ein Geheimnis eindringen. Er zerstört es, indem er sofort davon reden will. Letztlich äußert sich in diesem ständigen Reden eine Angst vor dem Geheimnis, eine Angst vielleicht vor Gott selbst. Im Reden will man alles benennen, alles durchschaubar, mitteilbar und damit beherrschbar machen. Worüber ich rede, das habe ich in der Hand. Ich werfe es einem anderen zu. Also kann es mich nicht umwerfen. Manchmal hat man den Eindruck, dass manche sofort zu reden beginnen, um sich den anderen vom Leib zu halten, um einem wirklichen Gespräch aus dem Weg zu gehen.

Die zweite Gefahr des Redens ist das Urteilen über andere. Wenn wir unser Reden genau beobachten, stellen wir fest: wir reden zu einem großen Teil über andere. Wir verbreiten ständig etwas über andere. Die anderen sind ja so interessant. Sie liefern

stets neuen Gesprächsstoff. Auch wenn man positiv über andere reden will, man ertappt sich doch dabei, wie man urteilt, einstuft oder sich selbst mit ihnen vergleicht. Häufig ist das Reden über andere ein Reden über sich selbst, ohne dass es einem bewusst ist. Man redet über die Dinge, die man selbst gerne hätte, oder über Dinge, die einem auf die Nerven gehen oder einen verunsichern und provozieren. Doch im Reden über andere bin ich mir eben nicht bewusst, dass ich über mich selbst und meine Probleme spreche. Und so führt es meist nicht zu größerer Selbsterkenntnis, sondern im Gegenteil zu einer Abwehr ehrlicher Selbstbeobachtung. Man geht der eigenen Wirklichkeit aus dem Weg, indem man vom anderen spricht. Und doch ist es unschwer für jeden Beobachter zu erkennen, dass man ständig sich selbst verrät. Unser Reden verrät einem aufmerksamen Zuhörer, wie es um uns steht, woran wir denken, womit wir uns beschäftigen, womit wir innerlich nicht fertig werden. Unsere Sprache verrät den anderen unsere Gefühle und Wünsche, unsere Pläne, unsere Motivationen, unsere Probleme und Komplexe. Wenn die Magd zu Petrus sagt: »Deine Sprache verrät dich ja« (Matthäus 26,73), dann meint das nicht nur den Dialekt, sondern sein ganzes Sprechen. Alles, was wir aussprechen, verrät unser Herz.

Die dritte Gefahr des Redens ist für die Mönche die Ruhmsucht. Wer viel redet, stellt sich häufig selbst in den Mittelpunkt. Er redet immer wieder auch von sich, rückt sich in das rechte Licht, damit man ihn auch gebührend beachtet. So sagt der griechische Mönch Johannes Climacus:

> *Die Schwatzhaftigkeit ist der Thron der eitlen Ruhmbegierde, auf welchem sie über sich selbst zu Gerichte sitzt und sich in alle Welt hinausposaunt.*
>
> DIE LEITER ZUM PARADIESE, 163

Wer redet, will beachtet werden. Wer spricht, der erwartet, dass man ihm zuhört, dass man ihn ernst nimmt. Und häufig genug erwartet er, dass man ihn anerkennt oder gar bewundert. Ohne dass man es merkt, dreht man die Worte so, dass man damit Anerkennung hervorrufen kann. So dient das Reden häufig der Befriedigung der Ruhmsucht.

Die vierte Gefahr des Redens ist die Vernachlässigung der inneren Wachsamkeit. Beim Reden fällt man ständig aus der Wachsamkeit sich selbst gegenüber heraus. Ein Väterspruch drückt das so aus:

Abbas Diadochos sagte: »Wie die ständig geöffneten Tore des Bades sehr schnell die Wärme von drinnen nach draußen strömen lassen, genauso lässt der, der viel redet, auch wenn es gut ist, was er sagt, seine Erinnerung durch die Türe der Stimme entweichen.

SENTENCES II 12, 68

Mit Erinnerung meint Diadochos das Bei-sich-Sein, das Verhaftet-Sein an Gott, die Erinnerung an Gott. Im Reden falle ich immer wieder aus mir und meiner Mitte heraus und überspringe meine inneren Begrenzungen, die ich aufgerichtet habe, um Ordnung in meine Gefühle und Gedanken zu bekommen. Diese Erfahrung hat Henri J. M. Nouwen, ein holländischer Priester und Psychologe, bei seinem siebenmonatigen Aufenthalt in einem Trappistenkloster gemacht. Er schreibt:

Schweigen. In der Tat: das Schweigen ist sehr wichtig für mich. Während der letzten Woche, mit diesem Abstecher nach New Haven, der voller Diskussionen und mündlichen Austausches war, verbunden mit vielen scheinbar notwendigen Telefongesprächen und mit einer ganzen Reihe von Gesprächen mit den Mönchen, wurde das

Schweigen immer weniger ein Teil meines Lebens. Mit dem Schwinden des Schweigens entwickelte sich eine Art Gefühl der inneren Verschmutzung. Am Anfang wusste ich nicht, warum ich mich irgendwie schmutzig, staubig und unrein fühlte, aber mit der Zeit dämmerte mir, dass der Mangel an Schweigen der Hauptgrund dafür gewesen sein muss. Mir kommt zu Bewusstsein, dass mit den Worten zweideutige Gefühle in mein Leben eindringen. Es scheint fast unmöglich zu sein, zu sprechen, ohne dabei zu sündigen. Noch bei der anspruchsvollsten Diskussion schleicht sich etwas ein, das die Atmosphäre zu verschmutzen scheint. Auf unerklärliche Weise vermindert das Sprechen meine Fähigkeit, wachsam und offen zu sein, und macht mich egozentrischer.

Nach meiner Diskussion mit den Studenten in New Haven letzten Sonntag fühlte ich mich nicht nur müde und abgespannt, sondern ich fühlte mich so, als hätte ich etwas berührt, das man nicht berühren sollte; als hätte ich etwas entstellt, indem ich darüber gesprochen habe; als hätte ich versucht, einen Tautropfen zu erhaschen. Nachher war ich voll innerer Unruhe und konnte nicht schlafen …

Der heilige Benedikt spricht sehr deutlich über die Wichtigkeit des Schweigens. Er meint, dass man sogar über gute Dinge besser schweigt als spricht. Er scheint damit sagen zu wollen, es sei praktisch unmöglich, von guten Dingen zu sprechen, ohne dabei auch mit den schlechten in Berührung zu kommen, so wie es auch unmöglich ist, Fleisch zu essen, ohne vorher ein Lebewesen getötet zu haben.

ICH HÖRTE AUF DIE STILLE, 124

Benedikt will uns darauf aufmerksam machen, wie sich bei all unserem Reden auch das Böse mit hineinmischt. Diese Erkenntnis soll uns aber nicht in Schuldangst stürzen. Denn dann dürften wir gar nichts mehr sagen, um ja keine Sünde zu begehen. Doch Benedikt geht es nicht um Sündenreinheit, sondern darum, dass wir uns über uns keine Illusionen machen, dass wir nicht meinen, mit unserem Streben nach Idealen seien wir auch schon fast vollkommen. Die Erfahrung, dass wir in all unserem Sprechen immer wieder sündigen, darf uns nicht niederdrücken. Wir sollen uns nicht dauernd ein schlechtes Gewissen einreden. Sonst würden wir zum Skrupulanten. Vielmehr sollten wir die Erfahrung unseres zweideutigen Redens immer mit der Gewiß-

heit verbinden, dass wir von Gott angenommen sind, wie wir sind.

Daher fordert Benedikt seine Mönche auf, niemals an der Barmherzigkeit Gottes zu verzweifeln (RB 4,74). Es gehört ein gewisser Humor dazu, sich bei seinem Reden immer wieder als Sünder zu ertappen, ein Humor, der eben in der Gewissheit wurzelt, dass wir von Gott angenommen und geliebt sind. Die Erfahrung der eigenen Schwäche führt dann nicht zu skrupulöser Schuldangst, sondern zu einem Gefühl innerer Freiheit. Das Idealbild, das ich tief in meinem Herzen von mir trage, und an dem ich so krampfhaft festhalte, wird immer mehr zerstört, ich brauche es nicht mehr mit mir herumzuschleppen, und ich darf mich neu sehen, wie ich bin. Das befreit mich zu mir selbst. Ich brauche mich nicht zu identifizieren mit meinem Idealbild, ich darf sein, wer ich bin, weil ich so von Gott geliebt bin. Die Erfahrung, wie gefährdet ich in meinem Reden bin, ist also gleichzeitig die Erfahrung, dass ich in Gottes Liebe und Vergebung geborgen und angenommen bin.

Schweigen als Weg zur Selbstbegegnung

Benedikt fordert seine Mönche auf zu schweigen, damit sie weniger sündigen. Doch untersucht man die monastischen Schriften näher, so entdeckt man auch positivere Funktionen des Schweigens. Das Schweigen ist ein Weg, auf dem der Mönch sich selbst begegnet. Wir ertappen uns häufig dabei, wie wir auf der Flucht vor uns selbst sind, wie wir nicht gern allein sind. Und wenn wir allein sind, dann brauchen wir irgendeine Beschäftigung. Ernesto Cardenal, als Trappistennovize ein Schüler Thomas Mertons, beschreibt diese Erfahrung:

> *Nun fällt es dem modernen Menschen schon schwer, allein zu sein; auf den Grund seines eigenen Ichs zu steigen, ist fast unmöglich für ihn. Sollte er aber doch einmal mit sich selbst im stillen Kämmerlein bleiben und gerade kurz vor der Erkenntnis Gottes stehen, dann macht er das Radio oder das Fernsehen an.*
>
> DAS BUCH VON DER LIEBE, 24

Radio und Fernsehen sind Möglichkeiten, sich selbst auszuweichen. Andere können es nicht ertragen,

untätig zu sein, ganz einfach dazusitzen und zu schweigen. Das macht sie nervös. Sie brauchen irgendeine Beschäftigung. Sie räumen das Zimmer auf, setzen sich vor den Computer, surfen im Internet oder meinen, ihre E-Mails abrufen zu müssen, oder sie planen etwas.

Schweigen meint nicht nur, dass ich nichts rede, sondern dass ich die Fluchtmöglichkeiten aus der Hand gebe und mich aushalte, wie ich bin. Ich verzichte nicht nur auf das Reden, sondern auch auf all die Beschäftigungen, die mich von mir selbst ablenken. Im Schweigen zwinge ich mich, einmal bei mir zu sein. Wer das versucht, der entdeckt, dass es zunächst gar nicht angenehm ist. Es melden sich da alle möglichen Gedanken und Gefühle, Emotionen und Stimmungen, Ängste und Unlustgefühle. Verdrängte Wünsche und Bedürfnisse kommen ans Licht, unterdrückter Ärger steigt hoch, ausgelassene Chancen, nicht gesagte oder ungeschickt gesagte Worte fallen einem ein. Die ersten Augenblicke des Schweigens enthüllen uns oft unser inneres Durcheinander, das Chaos unserer Gedanken und Wünsche. Es ist schmerzlich, dieses Chaos auszuhalten. Wir stoßen auf die inneren Spannungen, die uns ängstigen. Doch im Schweigen können diese Spannungen nicht abfließen. Schweigend entdecken wir, wie es

um uns steht. Das Schweigen ist wie eine Analyse unseres Zustandes, wir machen uns nichts mehr vor, wir sehen, was in uns vorgeht.

Für viele ist diese Erfahrung so unangenehm, ja sogar belastend und beängstigend, dass sie sie nicht lange aushalten können. Sie müssen darüber sprechen, sie müssen ihre Probleme mit anderen bereden. Das hilft ihnen, mit ihren Spannungen zurechtzukommen. Das Aussprechen kann Klarheit in unser inneres Durcheinander bringen. Die alten Mönche kannten die Übung, über ihre innersten Gedanken mit einem erfahrenen Altvater zu sprechen, ihm ihre Gedanken zu offenbaren. Es galt sogar als Pflicht eines Mönches, seine Gedanken einem Mitbruder offenzulegen, aber nur einem. Er sollte nicht mit seinen Problemen bei vielen hausieren gehen, sondern sich von einem allein beraten lassen. Wer das verweigert, gilt als stolz. Wer nur schweigen will, wer meint, alles mit sich allein ausmachen zu können, den hält man nicht für einen Mönch. Denn zum Wesen des Mönches gehört die Bereitschaft, seinen inneren Zustand einem Altvater aufzudecken.

Für die heilende Bedeutung des Sich-Aussprechens haben wir heute viel Verständnis. Gerade weil viele Menschen heute unfähig zu echter Kommunikation sind, müssen sie es wieder lernen, sich auszuspre-

chen und darin Befreiung von inneren Spannungen zu erfahren. Für viele ist es ein Problem, dass sie über das, was sie im Tiefsten verletzt, nicht sprechen können. Sie schlucken alles hinunter, fressen den Ärger, den Schmerz, die Enttäuschung in sich hinein, werden innerlich verbittert und bekommen Magengeschwüre davon. Für sie wäre es wichtig zu lernen, über sich und die eigenen Verwundungen zu sprechen.

Doch die Mönche kennen neben dem Aussprechen der Gedanken und Gefühle auch das Schweigen als Heilmittel. Das kommt uns vielleicht fremd vor, weil wir das Schweigen zu sehr mit Unterdrücken und Verdrängen in Zusammenhang bringen. Doch es kann ebenso hilfreich sein, Probleme erst einmal schweigend auszuhalten und nicht gleich darüber zu reden. Man kann innere Vorgänge und Prozesse auch zerreden. Für manche ist es fast eine Sucht, sich ständig über ihr Seelenleben zu verbreiten, sie kultivieren ihre Probleme, indem sie sie jedermann vorzeigen. Aber zugleich merkt man, dass sie dem anderen nur eine ganz bestimmte Schicht ihrer Seele zeigen. Mit ihrem Reden schützen sie sich, den anderen wirklich in die eigenen Abgründe ihrer Seele schauen zu lassen.

Für die Mönche hat das Schweigen therapeutische Funktion. Es soll helfen, Abstand zu gewin-

nen gegenüber Aufregung und Ärger, sich selbst zu erkennen, indem man den Ärger nicht gleich am anderen ablässt, sondern ihn erst einmal zurückhält, um ihn zu analysieren. Bevor man ärgerlich auf den anderen reagiert, soll man erst einmal schweigend in den Grund seines Ärgers vordringen. Wir sollten uns erst einmal überlegen, ob unser Groll wirklich im Verhalten des anderen begründet ist oder aber in uns selbst, ob wir auf das verletzende Wort des anderen unverhältnismäßig reagieren. Und wir sollten uns fragen, wie weit der Groll aus einer Aufblähung des eigenen Ichs herrührt. John Eudes Bamberger, der Abt des Trappistenklosters, in dem Henri Nouwen sieben Monate verbrachte, sagt zu Nouwen, der mit seinem Ärger nicht zurechtkommt:

» *Der Ärger enthüllt oft, wie man über sich selbst denkt und fühlt und welche große Bedeutung man seinen eigenen Ideen und Einsichten zumisst. Wenn Gott wieder die Mitte deines Lebens wird und wenn du es fertig bringst, dich mit all deinen Schwächen vor ihn zu stellen, dann könntest du wahrscheinlich wieder etwas Abstand gewinnen, deinen Groll verebben lassen und wieder beten.*

ICH HÖRTE AUF DIE STILLE, 41

Das Schweigen kann uns helfen, Abstand zu unserem Ärger und Groll zu finden.

Benedikt wendet das Schweigen als Heilmittel für Brüder an, die bestraft und aus der Gemeinschaft ausgeschlossen wurden. Wer sich verfehlt hat, soll dem Schweigen überantwortet werden. Niemand soll mit ihm sprechen:

> *Der Bruder, auf dem eine schwere Schuld lastet, werde vom Tisch und vom Oratorium ausgeschlossen. Keiner der Brüder darf mit ihm in Verbindung treten oder mit ihm reden. Bei der ihm aufgetragenen Arbeit sei er ganz allein. Er verharre in Tränen und Buße.*
>
> RB 25,1-3

Schweigen ist hier zugleich Strafe und Heilmittel. Das Schweigen soll dem gefallenen Bruder die Möglichkeit geben, in sich zu gehen, über sich zu trauern und die Verfehlung zu bereuen. Im Schweigen kann sich so in ihm die Heilung vollziehen. Würde er mit anderen sprechen, würde er allzu leicht sich und sein Verhalten rechtfertigen, den Abt anklagen oder um Mitleid feilschen. Das Schweigen bewirkt Distanz sich selbst gegenüber. Im ersten Augenblick wird man die Schuld immer bei anderen suchen und sich

ungerecht behandelt fühlen. Es braucht erst eine Zeit des Schweigens, um sich selbst wieder klarer zu sehen.

Das Schweigen hat noch andere therapeutische Funktionen. Es kann Ordnung in das innere Chaos unserer Emotionen und Aggressionen bringen.

> *Abbas Poimen hat mir gesagt: »Ihr seid ein leerer Krug. Wenn ihn jemand mit Schlangen, Eidechsen und Skorpionen füllt, wenn er diesen Krug so gefüllt und zugestopft lässt, werden dann nicht alle Reptile sterben? Und wenn ihr den Krug öffnet, werden dann nicht all diese Lebewesen herauskriechen und die Menschen beißen? Genauso ist es auch beim Menschen. Wenn er seine Zunge bewacht und seinen Mund schließt, dann bleiben alle Tiere unten. Doch wenn er seinen Mund arbeiten lässt und spricht, gehen die Tiere heraus und beißen den Bruder und der Herr wird gegen ihn erzürnen.«*
>
> SENTENCES, ETH COLL 13, 84

Durch das Sprechen können all die unaufgearbeiteten Emotionen nach außen treten. Sie bekommen Luft und werden nicht verarbeitet, sie werden nicht in Zaum gehalten. Das Schweigen unterdrückt die

Emotionen und Aggressionen nicht, sondern bändigt sie, bringt Ordnung in sie hinein. Durch das Reden werden die Emotionen immer wieder aufgewirbelt, im Schweigen können sie sich setzen. Ähnlich ist es beim Wein. Bewegt, wird der Wein trübe, durch stilles Lagern setzt sich das Trübe, und der Wein wird klar. Diese Fähigkeit des Schweigens, Klarheit in unser Herz zu bringen, beschreibt ein chinesisches Gedicht. Erhart Kästner übersetzt es so:

> *Wer ist im Stand, das Trübe durch Stille zu klären? Wer kann soviel Stille aufbringen, wie nötig wäre, um das Undurchsichtige zu klären? Also Stille als das Vermögen, welches Trübwasser klar macht.*
>
> DER AUFSTAND DER DINGE, 60

Eine innere Erregung, die nach außen darf, wird verstärkt. Häufig verfestigt sich eine Erregung über einen anderen, wenn sie geäußert wird. Ich bin dann dem anderen gegenüber festgelegt. Ich versuche meine erregten Worte nachträglich zu verteidigen. Das Schweigen kann ein Mittel sein, diese Erregung zuerst zu verarbeiten. Schweigen bedeutet nicht, dass man ohne Emotionen ist. Aber man versucht, die Emotionen zur Ruhe kommen zu lassen. Das ist nicht

so einfach. Und die Mönche wenden oft radikale Kuren an. So wird vom Altvater Agathon berichtet:

> *Drei Jahre trug er einen Stein im Mund, bis er zurecht kam mit dem Schweigen.*
>
> APOPHTHEGMATA PATRUM, 97

Als ich merkte, dass ich bei jeder Gelegenheit über einen Mitbruder zu sprechen anfing, legte ich mir ein Redeverbot auf. Das war heilsam für mich. Im Reden über einen Mitbruder habe ich natürlich immer über mich und das, was mich innerlich beschäftigte, gesprochen. Aber ich habe nichts geklärt. Das Redeverbot – der Stein im Mund – schafft eine heilende Distanz zum Problem und reinigt die Seele von den Projektionen.

Das äußere Schweigen kann helfen, dass die inneren Emotionen sich legen. Gerade wenn man mit einem anderen nicht zurechtkommt und sich immer wieder über ihn aufregt, kann ein äußeres Redeverbot helfen, dass sich auch die innere Einstellung ihm gegenüber ändert. Schweigen ist hier eine Disziplin, die eine innere Haltung erzeugen soll. Von allein geht es nicht. Die äußere Disziplin kann aber eine Hilfe sein, dass sich auch im Herzen etwas verändert.

Es geht hier nicht darum, dass der Ärger einfach geschluckt wird. Das würde nur Magengeschwüre hervorrufen. Es geht um ein Verarbeiten. Und dazu kann das Schweigen eine Hilfe sein. Das Schweigen kann jedoch auch Gift sein. Wenn einer meint, er brauche die anderen nicht, er könne alles mit sich allein ausmachen, so heilt das Schweigen nicht, sondern isoliert. Aus Stolz, seine Probleme einem anderen mitzuteilen, will man sie mit Gewalt im Schweigen selbst lösen. Doch das sind dann meistens nur Scheinlösungen.

Die Mönche überlassen es der »discretio« (Gabe der Unterscheidung der Geister) zu unterscheiden, wo es nötig ist zu schweigen, und wo es besser wäre zu reden. Es kann ja durchaus nötig sein, den anderen auf sein Ärger hervorrufendes Verhalten aufmerksam zu machen. Schweigen wäre in einem solchen Fall eine fromme Ausrede, um sich vor dem Gespräch mit dem anderen zu drücken. Aber wenn ich dem anderen gegenüber meinen Ärger nicht gleich zeige, sondern erst einmal schweige, dann kann ich eher erkennen, ob es sich lohnt, den anderen anzusprechen, und in welchem Ton ich das tun müsste.

Ein dazwischengeschaltetes Schweigen klärt, was an meinem Ärger übertrieben ist, ob mein Ärger mehr in mir und meiner Unzufriedenheit und

Empfindlichkeit als im Verhalten des anderen begründet liegt. Und so wird meine Reaktion nach dem Schweigen angemessener. Der erste Dampf der Aggressionen ist weg, und ich kann in einem klärenden Gespräch sachlicher und weniger emotional mit dem anderen sprechen. Und so kann das Gespräch für mich wie für den anderen fruchtbarer werden.

Die Mönche fordern das Schweigen immer dann, wenn man sieht, dass ein anderer sich verfehlt, und geneigt ist, ihn zu verurteilen. Weil die Verurteilung des anderen blind macht für die eigenen Fehler, soll man schweigen. Im Schweigen kann man dann im Fehler des anderen die eigenen Unzulänglichkeiten entdecken. Zahlreiche Vätersprüche kreisen um dieses Thema, wie ich einem fehlenden Bruder begegnen soll:

» *Abbas Poimen sprach: »Es steht geschrieben: Was dein Auge gesehen hat, das bezeuge! (Sprichwörter 25,7) Ich aber sage euch: Auch wenn ihr es mit Händen greift, so redet nicht davon. Ein Bruder wurde in dieser Sache genarrt: Er sah etwas, wie wenn sein Bruder mit einem Weibe sündigte. Stark angefochten ging er hin und stieß sie mit dem Fuße, im Glauben, dass sie es seien, und sagte: ›Hört endlich auf, wie lange denn*

noch?‹ Und siehe: Es fanden sich Getreidegarben! Deshalb sage ich euch: Auch wenn ihr mit Händen greifen könnt, urteilt nicht.«

APOPHTHEGMATA PATRUM, 688

Auch wenn man meint, den Fehler des anderen genau zu kennen und ihn mit Händen zu greifen, soll man nicht urteilen. Man wird ihm damit nicht gerecht, denn zu leicht unterliegt man einer Täuschung, wird man von der Projektion der eigenen Fehler in den anderen genarrt. Wenn wir schweigen, entgehen wir der Gefahr, durch unsere Projektionen getäuscht zu werden.

Schweigen ist für die Mönche wesentlich Verzicht auf das Urteilen. Es bezieht sich dabei nicht nur auf die gesprochenen Worte, sondern ebenso auf unser inneres Reden.

» *Wiederum sprach der (Poimen): Da ist ein Mensch, der scheint zu schweigen, aber sein Herz verurteilt andere. Ein solcher redet in Wirklichkeit ununterbrochen. Und da ist ein anderer, der redet von der Frühe bis zum Abend, und doch bewahrt er das Schweigen, das heißt, er redet nichts Nutzloses.*

APOPHTHEGMATA PATRUM, 601

Wir sind ständig damit beschäftigt, uns mit anderen zu vergleichen. Damit wir selbst bei diesem Vergleich gut abschneiden, setzen wir den anderen herab. Wir entdecken in seinem Tun falsche Motive, eigensüchtige Absichten. Ohne dass wir uns dessen bewusst sind, urteilen wir ständig über die Menschen, denen wir begegnen. Unser urteilender Verstand redet ununterbrochen in uns. Wenn wir darauf verzichten würden, die anderen immer gleich einzustufen, zu beurteilen oder gar zu verurteilen, dann könnte uns das zu innerer Ruhe führen.

» *Wenn er (Agathon) etwas sah, und sein Herz über die Sache urteilen wollte, sprach er zu sich: »Agathon, tu das nicht!« Und so kam sein Denken zur Ruhe.*

APOPHTHEGMATA PATRUM, 100

Das Urteilen über die anderen macht uns nicht nur unruhig, sondern auch blind für unsere eigenen Fehler. Das Schweigen im Blick auf andere ermöglicht uns eine klarere Selbsterkenntnis, es lässt uns den Mechanismus der Projektion durchschauen, in der wir unsere eigenen Fehler in den anderen verlagern und somit unfähig werden, sie bei uns selbst zu ent-

decken. In einem Väterspruch wird das anschaulich geschildert:

> *In der Sketis war einmal eine Versammlung wegen eines gefallenen Bruders. Die Altväter sprachen, nur Abbas Pior schwieg. Hernach stand er auf, nahm einen Sack, füllte ihn mit Sand und trug ihn auf der Schulter. In einem Körbchen trug er ganz wenig Sand vor sich her. Die Väter fragten ihn, was das bedeute, und er antwortete: »Dieser Sack mit dem vielen Sand, das sind meine Sünden, deren viele sind. Und ich habe sie hinter mich getan, damit sie mir nicht zu schaffen machen und ich darüber weine. Und siehe, die wenigen Fehler meines Bruders, die sind vor mir, und ich mache viele Worte, ihn zu verurteilen. Es ist nicht in Ordnung, so zu tun, vielmehr sollte ich meine eigenen vor mir tragen und über sie nachdenken und Gott bitten, mir zu verzeihen.« Da standen die Väter auf und sagten: »Wahrhaftig, das ist der Weg des Heiles!«*
>
> APOPHTHEGMATA PATRUM, 779

In der Projektion sind unsere Augen nur auf die Fehler des anderen gerichtet, die eigenen sind hinter uns und so für uns unsichtbar. Im Schweigen halten wir uns die eigenen Sünden vor Augen, wenden wir uns der eigenen Situation zu:

> *Der Altvater Paphnutios sagte: »Ich war auf Wanderung und es begegnete mir, dass ich mich wegen des Nebels verirrte und mich in der Nähe eines Dorfes befand; dort sah ich, dass einige Leute in schändlicher Weise miteinander verkehrten. Ich stellte mich hin und betete um Verzeihung meiner Sünde. Und siehe, da kam ein Engel mit einem Schwert und sagte zu mir: ›Paphnutios, alle, die ihre Brüder verurteilen, gehen durch dieses Schwert zugrunde. Du aber hast nicht geurteilt, sondern dich vor dem Angesichte Gottes verdemütigt, als hättest du diese Sünde begangen. Deswegen ist dein Name eingeschrieben im Buche der Lebendigen.‹«*
>
> APOPHTHEGMATA PATRUM, 786

Die Sünde der anderen ist Anlass, sich auf die eigene zu besinnen. Indem ich auf das Urteilen verzichte und schweige, werde ich fähig, mich in meiner Sündhaftigkeit zu erkennen. So rät ein Altvater:

Wenn du jemand sündigen siehst, so bete zum Herrn und sage: Verzeihe mir, denn ich habe gesündigt.

SENTENCES, ETH COLL 13, 40

Im Schweigen schauen wir nicht auf die anderen, sondern auf uns selbst und konfrontieren uns mit dem, was wir bei uns entdecken. Weil wir die Voraussetzungen nicht kennen, unter denen der andere so handelt, verbieten wir uns jedes Urteil und lassen statt dessen das Verhalten des anderen unser eigenes deuten. Der Fehler des anderen wird zu einem Spiegel, in dem wir die unseren klarer erkennen.

Das Schweigen angesichts der Fehler des anderen hat noch eine andere Funktion. Es soll den anderen heilen. So wird von Abbas Makarios berichtet:

Man erzählte vom Altvater Makarios dem Großen, dass er, wie es in der Schrift heißt, ein Gott auf Erden war (Psalm 82,6); denn wie Gott die Welt schützend deckt, so bedeckte Altvater Makarios die Schwächen, die er sah, als sähe er sie nicht, und was er hörte, als hörte er es nicht.

APOPHTHEGMATA PATRUM, 485

Das Aufdecken seiner Fehler kann den anderen entmutigen, das schweigende Zudecken heilt ihn. Das Schweigen ist hier Ausdruck einer Liebe, in der man den anderen annimmt, sich nicht über ihn erhebt, sondern um die eigene Schwäche weiß, weil man sich im Schweigen selbst begegnet ist.

Schweigen als Sieg über die Laster

Wir brauchen uns nur einmal zu beobachten, wenn wir nicht beschäftigt sind, wenn unsere Aufmerksamkeit nicht durch Arbeit, Lesen oder sonst ein Tun gefesselt ist. Woran denken wir dann? Welche Gedanken steigen in uns auf, etwa wenn wir spazierengehen, oder wenn wir irgendwo warten, beim Zahnarzt, auf dem Bahnhof? Was geht uns vor dem Einschlafen durch den Kopf? Diese unkontrolliert aufsteigenden Gedanken zeigen uns unseren inneren Zustand. Die Mönche nutzten diese Gedanken, um zu erforschen, ob sie einem der neun Laster verhaftet sind: Völlerei, Unzucht, Habsucht, Traurigkeit, Zorn, Lustlosigkeit (*acedia*), Ruhmsucht, Neid oder Stolz.

Wir können uns ja einmal testen, wie oft wir dann, wenn wir äußerlich schweigen, an Essen den-

ken, oder wie oft wir etwas haben wollen, wie wir von Dingen träumen, die uns erstrebenswert scheinen, von einem Auto, einer CD oder einem Pullover. Oder steigen sexuelle Phantasien in uns auf? Oder überlassen wir uns ärgerlichen Gedanken oder der Traurigkeit?

Heute ist es modern, frustriert zu sein und seinen Frustrationsgefühlen nachzuhängen, sodass sie einem jeder schon am Gesicht ablesen kann. Die alten Mönche würden sagen, ein solcher Mensch wird vom Laster der Traurigkeit beherrscht. Oder wie oft schimpfen wir innerlich auf andere. Wir denken uns schweigend glänzende Reden aus, mit denen wir den anderen fertigmachen, ihm zeigen, dass wir im Recht sind, dass wir ihm überlegen sind. Schweigend genießen wir dann unseren Groll und nähren ihn durch unser inneres Argumentieren und Schimpfen.

Andere bemitleiden sich selbst, sie sagen sich in solchen Augenblicken der äußeren Stille vor, dass alles keinen Zweck habe, sinnlos sei, es lohne sich nicht, sich zu engagieren. Das wäre das Laster der acedia. Es gibt Menschen, die sich schweigend den nächsten Auftritt auf der Theaterbühne ihres Lebens vorstellen. Sie proben ihn im Blick auf die Zuschauer, denen sie ihre Rolle so vorspielen wollen, dass sie

beklatscht werden. Schweigend denken sie sich Sätze aus, die man bewundern könnte, die die Aufmerksamkeit auf sich lenken. Oder aber sie bewundern sich selbst. Sie sagen sich ständig vor, wie bedeutend sie doch seien, wie die Welt froh sein müsste, dass es sie gebe, mit ihren Anlagen und Fähigkeiten, mit ihren Leistungen. Ihre Gedanken kreisen nur um sie selbst, um ihre Größe, ihre Einmaligkeit.

Äußerlich schweigen wir, doch innerlich reden wir ununterbrochen. In uns reden die unbefriedigten Triebe, die ungestillten Bedürfnisse, in uns reden die nicht im Gleichgewicht gehaltenen Emotionen und Stimmungen, und in uns reden Eitelkeit und Ruhmsucht. Das äußere Schweigen sagt noch nicht aus, wie weit wir gelernt haben, innerlich zu schweigen.

Doch auf dieses innere Schweigen kommt es den Mönchen letztlich an. Und innerlich schweigen kann nur, wer die neun Laster überwunden hat. Daher gehört zur Übung des Schweigens der Kampf gegen die Laster, der Kampf gegen die inneren Fehlhaltungen, gegen übertriebene Bedürfnisse und Wünsche, gegen das Chaos unbeherrschter Emotionen und gegen den Wahn, sich selbst immer in den Mittelpunkt zu stellen. Das Schweigen ist ein Mittel im Kampf gegen die inneren Fehlhaltungen. Es ist kein passiver Verzicht auf Worte, sondern ein aktives

Angehen gegen Emotionen und Aggressionen, die wir in uns spüren. Wie durch das Schweigen das Laster der Habsucht überwunden werden kann, zeigt ein Väterspruch:

> *Von ihm (Agathon) und dem Altvater Amun erzählte man: Wenn sie Ware verkauften, dann nannten sie einmal den Preis und nahmen, was man ihnen gab, mit Schweigen und in Ruhe. Ebenso, wenn sie etwas kaufen wollten, dann gaben sie das von ihnen Geforderte mit Schweigen und nahmen die Ware, ohne ein Wort zu sprechen.*
>
> APOPHTHEGMATA PATRUM, 98

Es ist hier nicht gesagt, dass die Mönche frei waren von der für einen Orientalen doch typischen Sucht, zu feilschen und zu handeln. Doch gerade weil sie um die innere Anfechtung wissen, legen sie sich ein Redeverbot auf. Das Schweigen verdrängt die Habsucht nicht, sondern unterdrückt sie, lässt sie nicht aufkommen. Schweigend kämpfen die Mönche mit ihrer Habsucht und ringen sie nieder.

Ähnlich ist es mit unseren Emotionen, die sich immer wieder in uns regen, gerade wenn andere uns ungerecht behandeln. Das Schweigen ist eine Hilfe,

mit den Emotionen fertig zu werden. Vom Altvater Moses, einem ehemaligen Räuber, der wegen seiner schwarzen Hautfarbe oft Schmähungen ausgesetzt war, wird erzählt:

> *Ein anderes Mal war wieder eine Versammlung in der Sketis und die Väter wollten ihn auf die Probe stellen und behandelten ihn wie ein Nichts, indem sie sagten: »Wozu kommt denn dieser Äthiopier in unsere Mitte?« Er hörte es schweigend an. Nach der Auflösung ihrer Versammlung sagten sie zu ihm: »Abbas, hast du dich da nicht aufgeregt?« Er antwortete: »Ja, ich war aufgeregt, aber ich verstand mich nicht zum Reden« (Psalm 76,5).*
>
> APOPHTHEGMATA PATRUM, 497

Er ist also noch nicht so weit, sich nicht aufzuregen, aber indem er schweigt, bekämpft er seine Aufregung. Er entgeht der Gefahr, durch unkontrolliertes Reden heillose Verwirrung zu stiften. Dieses Schweigen ist nicht ein In-sich-Hineinfressen, das dann zu unheilvollen Explosionen der angestauten Aggressionen führen kann, sondern es ist ein Mittel, gegen die innere Erregung anzugehen und sie zu heilen. Nur wenn das Schweigen auch zu einem inneren

Schweigen führt, ist es fruchtbar. Ansonsten kann es leicht nur äußere Fassade sein, Schweigen des Stolzen, der sich besser vorkommt als die anderen, oder Schweigen des Beleidigten, der sein Gekränktsein schweigend genießt.

Im Schweigen, wie es die Mönche verstehen, geht es immer um einen inneren Kampf, um eine ehrliche Auseinandersetzung mit seinen eigenen Fehlhaltungen. Das Schweigen ist ein Kampf mit den Lastern, aber es ist auch Zeichen des Sieges über sie. Nur wer seine inneren Fehlhaltungen überwunden hat, nur wer mit seinen Emotionen und Aggressionen umzugehen vermag, kann innerlich schweigen. Er ist dann frei von all den Gedanken, die uns durch den Kopf gehen, wenn wir unbeschäftigt sind: von den unaufgearbeiteten Problemen, unbefriedigten Bedürfnissen, unbewältigten Erlebnissen, maßlosen Wünschen und unberechenbaren Emotionen. Um dieses innere Schweigen geht es den Mönchen. Doch der Weg dorthin ist weit, und kaum einer wird wohl in diesem Leben ganz ans Ziel kommen. Aber ansatzweise ist dieses Schweigen erfahrbar.

Wenn wir lange genug gegen die Sucht gekämpft haben, immer an das Geld und den Gelderwerb zu denken, dann werden wir entdecken, dass wir beim Beten auf einmal frei von solchen Gedanken sind.

Wir können ungehindert beten, wir können wirklich schweigen, weil das Laster der Habsucht überwunden ist. Doch solange wir mit unserer Habsucht nicht zurechtkommen, nützt uns die beste Entspannungsmethode nichts. Der Gedanke an das Geld würde sich doch immer wieder regen. Das Schweigen ist für die Mönche eben ein moralisches Problem, nur durch den Sieg über die Fehlhaltungen erreichbar und nicht durch Meditationstechniken oder Entspannungsübungen.

Für Cassian, der die Weisheit der Mönche aus der ägyptischen Wüste für die Klöster des Westens übersetzt und verbreitet hat, ist dieser Zustand des reinen Schweigens identisch mit der Reinheit des Herzens. Die Voraussetzung dafür ist die Demut, in der man nicht etwas erreichen will, weder Versenkungszustände noch absolute Stille, sondern in der man sich ganz Gott überlässt. Die Demut ist eine Reaktion auf die Erfahrung Gottes und der eigenen Schwäche und Ohnmacht vor Gott. Sie ist also letztlich Geschenk, von Menschen nicht mehr aus eigener Kraft erreichbar. Und so kann auch die Stille, in der all meine inneren Fehlhaltungen und übertriebenen Wünsche, meine Emotionen und Aggressionen zum Schweigen kommen, in der ich selbst verstumme, nur von Gott geschenkt werden. Ich kann mich in sie

einüben, indem ich schweigend gegen meine Laster angehe und sie bekämpfe. Aber sie ist immer nur ein Ziel, auf das wir zwar zustreben, das uns aber nur hin und wieder als Geschenk Gottes erfahrbar werden kann.

Die rechte Rede

Der heilige Benedikt sieht das Schweigen nicht getrennt vom Reden. Das Kapitel über die Schweigsamkeit könnte ebenso lauten »Von der rechten Rede«. Und im 7. Kapitel spricht er nicht nur vom Schweigen als Zeichen der Demut (neunte und zehnte Stufe), sondern auch, wie das Reden aussehen müsste, das aus der Demut kommt (elfte Stufe):

> *Die neunte Stufe der Demut:*
> *Der Mönch hält seine Zunge vom Reden zurück, verharrt in der Schweigsamkeit und redet nicht, bis er gefragt wird. Zeigt doch die Schrift: »Bei vielem Reden entgeht man der Sünde nicht« (Sprichwörter 10,19). »Der Schwätzer hat keine Richtung auf der Erde« (Psalm 139,12).*

Die zehnte Stufe der Demut:
Der Mönch ist nicht leicht und schnell zum Lachen bereit, steht doch geschrieben:
»Der Tor bricht in schallendes Gelächter aus« (Sirach 21,23).

Die elfte Stufe der Demut:
Der Mönch spricht, wenn er redet, ruhig und ohne Gelächter, demütig und mit Würde wenige und vernünftige Worte und macht kein Geschrei, da geschrieben steht: »Den Weisen erkennt man an wenigen Worten« (vgl. Sirach 20,5–8).

RB 7,56–61

Schweigen und Reden sind keine Gegensätze, sondern ergänzen sich einander. Es käme darauf an, so zu sprechen, dass die Haltung des Schweigens nicht zerstört wird. Unser Sprechen ist ein Test, wie weit unser Schweigen echt ist. Wenn wir gelernt haben, innerlich zu schweigen, dann werden wir auch durch das Reden nicht aus dem Schweigen fallen. Wenn ich mich ins Schweigen zurückziehe, um jeder Auseinandersetzung aus dem Weg zu gehen, wenn ich mich im Schweigen selbst genieße, um mich selbst kreise, dann fühle ich mich gestört, wenn ich reden soll, und gebe dann nur mürrisch Antwort. Wenn

ich schweigend Selbstgespräche geführt und meine Theaterrolle eingeübt habe, dann wird es im Reden aus mir hervorsprudeln ohne jede Schranke.

Manche kontemplative Menschen scheinen einen Nachholbedarf im Sprechen zu haben, ein Zeichen, dass ihr Schweigen noch kein inneres Schweigen war. Sie reden oft unkontrollierter als einer, der von Berufs wegen viel sprechen muss und sich eine gewisse Disziplin im Reden angewöhnt hat. Wenn wir sprechen, dann soll all das, was im Schweigen gewachsen ist, nicht wieder ausgerissen werden, sondern redend sollten wir das innere Schweigen bewahren. Darauf kommt es Benedikt an: statt schweigend zu reden, sollten wir redend schweigen.

Benedikt gibt konkrete Anweisungen, wie ein Reden aussehen soll, das aus dem Schweigen wächst. Der Mönch soll in Demut sprechen (*cum humilitate*, RB 6,7; 20,1; 31,7), ernst und mit Würde (*cum gravitate*, RB 7,60; 42,11), in Ehrfurcht (*cum reverentia,* RB 20,1), vernünftig (*cum verba rationabilia*, RB 7,60; *rationabiliter* RB 31,7; 61,4; 65,14), in Liebe (*cum caritate*, RB 64,14), sich unterordnend (*cum subjectione*, RB 3,4; 6,7), gütig (*cum mansuetudine*, RB 66,4), bescheiden (*cum modestia*, RB 22,6) und in der Furcht Gottes (*cum timore Dei*, RB 66,4) (vgl. Wathen, Silence, S. 202ff).

Wenn wir ein paar Stellen betrachten, an denen Benedikt von der demütigen Rede spricht, wird deutlicher, was er damit meint. Im 3. Kapitel heißt es von den Brüdern, die bei der gemeinsamen Beratung einen Vorschlag machen:

> *Die Brüder sollen jedoch mit aller Demut und Unterordnung ihren Rat geben. Sie sollen nicht anmaßend und hartnäckig ihre eigenen Ansichten verteidigen.*
>
> RB 3,4

Im Satz davor sagt Benedikt, der Abt solle alle zum Rat zusammenrufen, »weil der Herr oft einem Jüngeren enthüllt, was besser ist«. Es geht also um ein Sprechen aus dem Hören auf den Geist. Wir sollen nicht unsere Meinung durchsetzen wollen, nicht uns aussprechen und uns redend in den Mittelpunkt stellen, sondern wir sollen das sagen, was der Geist uns eingibt. Wenn unser Reden aus dem Hören auf den Geist fließen würde, wäre es nicht so wichtigtuerisch und hartnäckig. Wir würden uns damit nicht produzieren, wir würden nur reden, wenn der Geist uns dazu drängt.

Mit Demut soll der Mönch weiterhin dann sprechen, wenn er einen Wunsch vorbringt oder etwas

von den Oberen fordert (RB 6,7; 20,1). Man braucht seine Wünsche nicht zu verdrängen, man soll sie ruhig äußern, aber immer mit der Haltung des Loslassens. Ich darf etwas verlangen und wünschen, aber zugleich darf ich nicht darauf bestehen, sondern muss bereit sein, den Wunsch auch loszulassen.

Vom Cellerar, dem wirtschaftlichen Leiter des Klosters, sagt Benedikt, er solle einen Bruder, der unvernünftige Forderungen stellt, nicht ablehnen und ihn so kränken, »sondern er schlage ihm die unvernünftige Bitte vernünftig und in Demut ab« (RB 31,7). Hier bedeutet das Sprechen mit Demut, dass ich den anderen annehme, dass ich mit der Bitte nicht die Person ablehne, sondern Ehrfurcht habe vor dem anderen.

Demut und Ehrfurcht hängen bei Benedikt eng zusammen, und meist verwendet er beide Begriffe, wenn er vom Reden zu einem Menschen spricht. In der Ehrfurcht lasse ich den anderen sein, wie er ist. Ich will ihn mit meinem Reden nicht verändern, nicht mit Gewalt überzeugen, ihn nicht besiegen mit meinen Argumenten, sondern ich lasse ihn, ich achte ihn und wahre das Gespür für sein Geheimnis.

Das soll auch für die Kritik gelten, die ich anzubringen habe. Auch sie soll ich in Demut vorbringen. So sagt Benedikt vom Gast, er solle, wenn er

am Leben der Gemeinschaft etwas zu tadeln hat, es in aller Demut tun (vgl. RB 61,4). Er richtet nicht, sondern er weist auf Fehler hin. Die Demut bedeutet eine innere Freiheit: Ich nehme mir die Freiheit, auf Missstände aufmerksam zu machen, ohne mich als Richter aufzuspielen, ohne die anderen dazu zu drängen, sich zu ändern. Ich lasse den anderen die Freiheit, aus meinen Bemerkungen zu machen, was ihnen gut dünkt.

Ein paar Mal heißt es in der Regel Benedikts, der Mönch solle vernünftig reden. Sowohl den Tadel (RB 61,4) wie eine Forderung (RB 65,14) wie eine Ablehnung (RB 31,7) soll er vernünftig vorbringen, das heißt, ohne sich von seinen Emotionen leiten zu lassen. Es ist ein Sprechen, das sich nicht von den Projektionen verunreinigen lässt, sondern aus einer klaren Sicht der Dinge kommt, aus einer Sicht, die nicht durch eigene Interessen oder Stimmungen getrübt ist, sondern die Dinge sieht, wie sie sind.

Zu diesem Sprechen kommt man über das Schweigen, in dem sich vieles in uns klären kann. Vom Pförtner des Klosters heißt es:

» *Sobald jemand anklopft oder ein Armer ruft, antworte er: »Dank sei Gott« oder »Segne mich«. Mit der ganzen Sanftmut eines Gottesfürchtigen*

und mit dem Eifer der Liebe gebe er unverzüglich Bescheid.

RB 66,3f

Schweigen wäre hier eine Ablehnung des Gastes. Das freundliche Wort des Pförtners ist ein Liebesdienst am Fremden, es ist eine gute Gabe. Sprechen soll Ausdruck unserer Liebe und Güte zu den Menschen sein. Das kann es aber nur, wenn wir redend nicht uns selbst in den Mittelpunkt stellen, wenn wir uns im Reden den anderen nicht vom Hals halten wollen, sondern wenn wir frei von aller Selbstsucht offen sind für den anderen und seine Bedürfnisse. Dann wird das Wort zum Dienst der Liebe an dem, der auf ein Wort wartet, das ihn aufrichtet oder erheitert.

Es mag verwundern, dass Benedikt in diesem Zusammenhang nicht nur von Freundlichkeit spricht, sondern auch von der Furcht Gottes. In der Furcht des Herrn zu sprechen, das bedeutet ein Gespür für die Gegenwart Gottes im anderen zu haben. Unser Umgang mit dem anderen ist für Benedikt kein rein zwischenmenschlicher Vorgang. Im anderen begegnet uns Christus. Und so können wir den anderen nur in der Furcht Gottes als den erkennen, der er ist. Der Pförtner soll daher Gott danken, wenn ein Armer oder ein Gast kommt. »Gott sei Dank«, »Preis dem

Herrn«, das ist für Benedikt keine leere Formel, sondern Ausdruck, dass Gott mir den anderen schickt und Christus mir in ihm begegnet.

Benedikts Anweisungen für die rechte Rede zeigen, dass Schweigen und Reden zusammengehören. Wer das echte Schweigen gelernt hat, vermag auch richtig zu sprechen. Er fällt im Sprechen nicht aus der Sammlung und aus der Offenheit für Gottes Gegenwart, in die ihn das Schweigen einüben soll. Im Sprechen hält er diese Offenheit durch und gibt ihr Ausdruck, damit auch die anderen daran teilhaben können. Es geht Benedikt nicht um äußeres Schweigen, sondern um die innere Haltung des Schweigens, um die Schweigsamkeit als Gespür für Gottes Gegenwart und als gesammeltes Ruhen in Gott. Wenn einer im Glauben an Gottes Gegenwart spricht, dann unterbricht das Reden nicht sein Schweigen, sondern wächst aus ihm, es zerstört das Schweigen nicht, sondern teilt es auch den anderen mit.

II. Schweigen als Loslassen

Man kann das Schweigen von verschiedenen Gesichtspunkten aus betrachten: als passives Nichtreden, als innere Haltung der Sammlung, als Kampf gegen Fehlhaltungen und als ein positives Tun, als den Akt des Loslassens. Schweigen als aktives Tun besteht nicht darin, dass wir nicht mehr reden und denken, sondern dass wir unsere Gedanken und unser Reden immer wieder loslassen. Ob einer schweigen kann, das zeigt sich nicht an der Menge seiner Worte, sondern an der Fähigkeit loszulassen. Manchmal verweigert sogar einer, der äußerlich schweigt, dieses Loslassen, um das es im Schweigen eigentlich geht. Er zieht sich auf sein Schweigen zurück, um unangreifbar zu sein oder um dem Kampf des Lebens auszuweichen, um an sich und seinem Idealbild von sich festhalten zu können.

Für manche ist das Schweigen eine Regression, ein Rückzug in die Verantwortungslosigkeit des Mutterschoßes. Diese Gefahr besteht vor allem für junge Menschen, die sich zu früh dem Schweigen als dem

alleinigen Weg verschreiben wollen. Sie möchten sich im Schweigen weiter geborgen fühlen, sie weigern sich, sich vom Kampf des Lebens ihre Traumbilder zerstören zu lassen. So wird das Schweigen zu einem hartnäckigen Festhalten an sich selbst.

Wer redet, setzt sich immer den anderen aus, er bietet eine Angriffsfläche, seine Worte können kritisiert, lächerlich gemacht werden. Er kann sich mit seinen Worten blamieren. Manch einer schweigt aus innerem Stolz heraus, um sich in seinen Worten keine Blöße zu geben. Er kann sich und das Bild seiner Vollkommenheit nicht loslassen. Für ihn wäre es besser, wenn er das Risiko einginge, sich im Sprechen auch einmal zu blamieren. Wenn ich entdecke, wie komisch ich dahergeredet habe, und wenn ich Gott dafür danken kann, dass ich mich mit meinem Reden blamiert habe, dann lasse ich mich wirklich los. Dann halte ich nicht an dem erbaulichen Bild fest, das sich die anderen von mir machen sollten, ich danke Gott mit den Worten des Psalms:

» *Dass ich gedemütigt werde, ist für mich gut, denn so lerne ich deine Gesetze.*

PSALM 119,71

Ich mache mir dann keine Gedanken, wie ich besser und erbaulicher hätte reden können, sondern lasse mich und meine Idealbilder von mir los, um mich ganz Gott zu überlassen. Um dieses Loslassen geht es letztlich im Schweigen.

Die Methode des Loslassens

Wenn im Schweigen alle möglichen Gedanken und Gefühle in mir auftauchen, so kann ich mit ihnen solange kämpfen, mich mit ihnen so lange auseinandersetzen, bis sie zur Ruhe kommen. Das ist die eine Methode. Die andere Methode besteht darin, die Gedanken und Gefühle nicht so wichtig zu nehmen und sie einfach loszulassen. Loslassen meint nicht, dass ich sie unterdrücke, dass ich mich also anstrenge, sie aus mir zu vertreiben, damit ich endlich Ruhe habe. Loslassen heißt auch nicht, dass ich die lästigen Gedanken loswerden möchte. Wir möchten alle gerne unsere Ängste und Hemmungen loswerden. Doch ich kann nur loslassen, was ich angenommen habe. Was ich unbedingt loswerden will, das wird immer wieder in mir auftauchen und mich verfolgen.