

# Zeit der Stille

Sehnsucht nach Ruhe und Einsamkeit- wer hat die nicht?

Wir haben alles gesehen und sind überall gewesen, haben unerträglichen Lärm gehört, ob dröhnende Motoren, schrillende Handys oder wummernde Musik und Stress in allen Variationen ertragen. Was uns noch bleibt, ist die Reise nach innen, die wichtigste von allen. Jäger treten diese Reise sehr häufig an, somit auch ich.

Stille kann man hören, wenn man Geräusche wahrnimmt, die sonst nicht da sind- das ist das Geheimnis.

Wenn sich frühmorgens, wenn die Nacht sich in die Erde zurückzieht und die Sonne am Himmel nach Halt tastet, im Wald die Amseln aufplustern um ihr Morgenlied anzustimmen, das Wasser im Bach die Steine umgurgelt, die Fische durchs Wasser gleiten, die Wolken schweben und die Bäume wachsen, die Tautropfen von den

Grashalmen rinnen und ein Blatt sanft zu Boden gleitet, der Boden sanft einatmet und wieder aus:

Das ist Stille. Man sitzt in der Natur, unbeweglich und still- und wartet. Wenn die ersten Sonnenstrahlen warm und sanft das Gesicht streicheln, wie die Feder eines Vogels oder der Flügel eines Schmetterlings, dann hat der Tag begonnen. Kein Lärm stört die Stille- als ob die Natur nur aus Bildern besteht und Geräusche noch nicht erfunden wurden.

Es gibt sie, diese Minuten am Morgen in aller Frühe und am Abend, kurz vor dem Dunkelwerden in der blauen Stunde, nicht mehr richtig Tag, und noch nicht richtig Nacht, die Minuten des Ausatmens und des Innehaltens, die Zeit des lautlosen Handgemenges zwischen Hell und Dunkel. Dann stellen sich an meinen Unterarmen die Härchen auf und ich habe das Gefühl, ich könnte aus der Welt hinausfallen. Oder in sie hinein- schwerelos und zugleich gewichtig und ich bin ein Teil dieser wirklich wunderbaren Welt. Dann habe ich das Gefühl man hat der Welt den Ton abgedreht, mein Herzschlag beruhigt sich und mein Puls wird flacher- und ich bin bereit ein Stück Verantwortung zum Erhalt dieser göttlichen Schöpfung zu übernehmen.

Wir Menschen brauchen die Stille, um innezuhalten, durchzuatmen und loszulassen, um zu denken, nein- um nachzudenken. Komm setz dich kurz. Fünf Minuten nur in die Stille und schau, atme und höre genau hin: Das ist Stille. Plätze, an denen das gelingen kann, gibt es überall. Plätze, die sich dem tosenden Gebrüll des Alltags der Welt entzogen haben, die sich hinausmogeln konnten aus der hektischen Zeit der Neubausiedlungen und Industriegebiete, die herausgepurzelt sind aus dem Alltagslärm oder sich in kleinen Nischen versteckt haben, wo man sie nie erwartet hätte. Wer sie sucht wird sie auch finden.

Heike Heins

