

Farben der Stille

Pfarrerin i. R. Andrea Richter, Evangelische Einkehrarbeit und Schöpfungsspiritualität

In einer leeren Kirche im Herzen einer lauten Stadt bleibt abends ein Fotograf zurück, lange nachdem die Türen geschlossen sind, packt er seine Kamera aus. Stellt sie auf's Stativ, wo sie über Nacht stehen bleiben soll – still. Der Verschluss ist geöffnet – Stunden vergehen. Draußen rauscht die Stadt weiter, drinnen herrscht nur Stille. Kein Klick, kein Bild im üblichen Sinn. Nur Zeit.

Das spärliche Licht der hohen Fenster legt sich langsam auf den Sensor: kaltes Blau der Nacht, mattes Gold einer Straßenlaterne, flackerndes Orange einer Kerze. Bewegungen lösen sich auf, Geräusche verstummen. Zeit legt Schicht um Schicht übereinander. Es entsteht kein Geschehen, sondern das Bleibende.

Am Morgen zeigt das Foto keine Handlung. Es zeigt Farben, die leise geworden sind: gedämpftes Blau, müdes Gold, Glas, das nicht glänzt, sondern atmet. Sichtbar wird nicht die Kirche bei Nacht – sondern das, was bleibt, wenn nichts mehr geschieht. Die Farben der Stille.

Diese Bilder wirken magisch. Sie lassen spüren, dass Stille kein leerer Raum ist, sondern verdichtete Zeit, in der Wahrnehmung sich entfaltet. Erst wenn der Lärm verstummt, treten feine Nuancen hervor: das schimmernde Blau, das matte Gold, der Atem der Dinge selbst. Plötzlich wird sichtbar, was sonst verborgen bleibt – das Wesen der

Dinge, das Wesentliche, das unsichtbar im Alltagslärm liegt. Das Lied, das in allen Dingen schläft. Poesie.

„Es liegt aber im Stillesein eine wunderbare Macht der Sammlung, der Klärung und der Besinnung auf das Wesentliche.“ Dietrich Bonhoeffer

Rasender Still-Stand

In einer Welt, die rast und ständig erreichbar sein will, irritiert echte Stille. Aktivität wird mit Lebendigkeit verwechselt, Stillstand mit Leere. Der Jenaer Soziologe Hartmut Rosa nennt es den „rasenden Stillstand“: Wir sind ständig in Bewegung – durch Arbeit, Termine, digitale Kommunikation und Freizeitaktivitäten –, erleben aber selten das Gefühl, wirklich anzukommen. Trotz äußerer Dynamik entsteht eine innere Leere, denn die Geschwindigkeit ersetzt nicht die Tiefe der Erfahrung, die Qualität des Erlebten oder

das Ankommen bei uns selbst. Rosa zeigt, dass diese permanente Aktivität nicht automatisch zu Fortschritt oder Sinn führt; sie erzeugt oft Entfremdung und ein Gefühl der Überforderung und ist so ziemlich das Gegenteil von der ursprünglich und existentiell mit dem Wort verbundenen Erfahrung eines genährten und buchstäblich **gestillten** Säuglings – sei er Menschenkind oder Affenbaby.

In diesem Kontext wird wirkliche Stille zu einem entscheidenden Gegenentwurf: Sie ist kein Stillstand, sondern ein anderer Modus von Zeit. Wer innehält, verlangsamt das äußere Tempo und öffnet gleichzeitig die innere Wahrnehmung. In der Stille werden die feinen, sonst übersehenen Nuancen des Lebens sichtbar – die Farben und Schattierungen unserer Existenz – und wir gewinnen die Möglichkeit, uns selbst, unsere Entscheidungen und das Wesentliche klarer zu erkennen.

Stille ist ein Licht, das sanft auf das Wesentliche fällt. Sie legt die Konturen frei, die im Trubel verschwimmen, und öffnet den Blick für die feinen Töne des Lebens. Wer in ihr verweilt, sieht das Unsichtbare, hört das Ungehörte und erkennt die leisen Farben, die unsere Welt und unser Inneres durchziehen.

Exkursionen in die Stille

Das Aufsuchen der Stille ist (außer im Schlaf) nicht selbstverständlich. Stille kann zunächst als unangenehm oder beängstigend erlebt werden, weil sie die Begegnung mit dem eigenen Inneren erfordert. Die Angst vor Stille ist häufig Ausdruck von Überreizung, ständiger Ablenkung oder fehlender Erfahrung mit innerer Sammlung. Umso notwendiger ist sie, denn in Räumen der Stille offenbart sich ein großes Potenzial: Wer bereit ist, innezuhalten, erlebt Entspannung, gesteigerte Wahrnehmung und emotionale Klarheit.

Über viele Jahre habe ich mit Stille-Übungen für Kinder und Jugendliche experimentiert: Stille Zeiten auf Freizeiten, Wandern im Schweigen, schweigende Formen der Interaktion, Gemeinsame Mahlzeiten in Stille, Einführung in Meditation mit Konfirmand*innen. Insbesondere das einfache Herstellen einer eigenen Meditationsbank und regelmäßige Übung des „Sitzens in der Stille“ öffnet den Weg hin zu einer Identifikation mit dem Phänomen Stille. Die Erfahrungen sind durchweg positiv.

Jugendliche, die stille Momente erfahren – sei es bewusstes Alleinsein, meditative Übungen oder achtsames Innehalten – berichten von besserer Konzentration, erhöhter Selbstwahrnehmung und einem tieferen Zugang zu eigenen Gefühlen und Gedanken.

Stille ist also kein Rückzug in Leere, sondern ein Raum der **Selbstbegegnung, Reflexion und inneren Orientierung**. Sie wirkt wie eine Brücke zwischen den äußeren Anforderungen einer beschleunigten Welt und dem inneren Bedürfnis nach Ruhe, Klarheit und Sinn. Wer diesen Raum betritt, kann die feinen, sonst übersehenen „Farben des Lebens“ wahrnehmen – Momente der

Präsenz, Achtsamkeit und des Wachstums, die den Alltag für Jugendliche bereichern und stabilisieren.

Eine wesentliche Erkenntnis dabei: Stille muss nicht einsam sein. Sie kann geteilt werden. Gemeinsame Spaziergänge, meditative Phasen oder stille Reflexionsübungen schaffen einen Raum, in dem Menschen nebeneinander wahrnehmen dürfen. Worte treten zurück, Aufmerksamkeit füreinander wächst.

Aus solch bewusst geübter Selbstzurücknahme des/der Einzelnen kann eine besondere Qualität der Kommunikation wachsen: ein bewusstes Zuhören ohne Unterbrechen, ein Wahrnehmen ohne sofortiges Bewerten, ein Hören mit dem Herzen, ein Sprechen von Herzen. Unterschiedliche Perspektiven dürfen stehen bleiben – wie verschiedene Farbtöne, die sich nicht gegenseitig überlagern, sondern ergänzen.

Stille wird hier zum bewussten Verzicht auf Redezeit und Deutungshoheit. Andere Qualitäten und Dimensionen der Wirklichkeit treten zu Tage. So wird Stille zum Wurzelgrund des gesellschaftlichen Wandels und der Transformation.

Interreligiöse Perspektiven

Auch über religiöse Traditionen über Grenzen hinweg schafft Stille eine besondere Verbundenheit. Unterschiedlich sind die Formen, ähnlich jedoch die Erfahrung: In der Stille klärt sich der Blick. Ethik, Verantwortung und Mitgefühl gewinnen Tiefe. Die Farben der Stille sind universell lesbar.



Im **Christentum** wird sie traditionell besonders in klösterlichen Kontexten kultiviert: Durch Zeiten des Schweigens, kontemplatives Gebet oder meditative Einkehr werden Aufmerksamkeit und innere Sammlung geschult. Auch im alltäglichen Gebet kann bewusstes Schweigen eingeflochten sein, um die Gegenwart Gottes wahrzunehmen.

Im **Buddhismus** ist Stille zentral in Meditation und Achtsamkeitspraxis. Ob beim Zazen im Zen oder in Vipassana Retreats – das bewusste Schweigen schärft die Wahrnehmung, klärt den Geist und fördert die innere Sammlung.

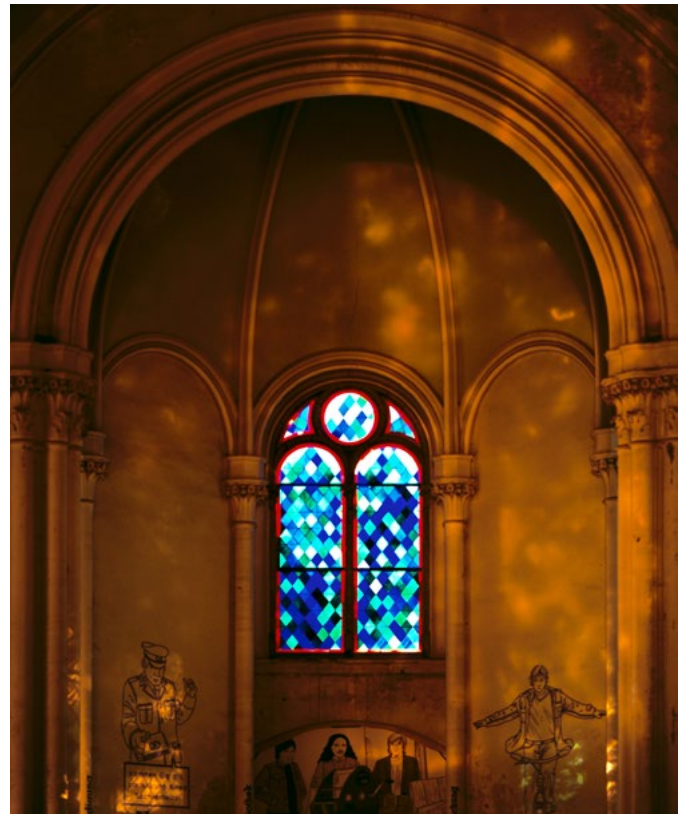
Im **Islam**, insbesondere im Sufismus, finden sich stille Praktiken in der meditativen Wiederholung des Gottesnamens (Dhikr) oder in Zeiten der spirituellen Rückzugspraxis (Itikaf), in denen Gläubige bewusst Stille suchen, um innere Präsenz und spirituelle Nähe zu entwickeln.

Im **Judentum** gibt es keine formalisierten Schweigezeiten wie in Klöstern, doch Stille spielt auch hier eine Rolle: In der biblischen Tradition wird Gottes Wirken als „Stimme eines verschwebenden Schweigens“ (1. Könige 19, 12 nach M. Buber) beschrieben. Der Sabbat ist als Ruhetag und Unterbrechung der Geschäftigkeit in der biblischen Überlieferung die eigentliche „Krone der Schöpfung“.

Wenn sich die Stille nun tief um uns breitet, so lass uns hören jenen vollen Klang der Welt, die unsichtbar sich um uns weitet... (D. Bonhoeffer)

Insbesondere die Franziskanische Spiritualität weitet das Verständnis von individueller Stille-Erfahrung hinein in den Erfahrungsraum der Verbundenheit mit der Natur, dem Bruder Wind, der Schwester Wasser und der Mutter Erde. Im schweigenden Verweilen in der Natur nehmen wir Kontakt auf zu unseren tierischen und pflanzlichen Mitgeschöpfen und dem Gesang des Universums. Wenn ich irgendwo Draußen – ein wenig abseits vom allzu lauten Rauschen der Stadt – zu lauschen beginne, tritt der Lärm der eigenen Gedanken zurück, und an seine Stelle tritt ein vielstimmiges, oft übersehenes und überhörttes Geschehen: das Rascheln von Blättern, das Innehalten der Luft, das leise Arbeiten des Bodens, das ganze vielstimmige Konzert der Lebewesen, die zur selben Zeit wie ich ihr Wesen treiben. Dieses Lauschen ist kein passives Wahrnehmen, sondern lädt mich ein zu einem Mich-Einlassen. Es verschiebt den Blick meines Urteils zum Dabei-Sein, von der Kontrolle zur Aufmerksamkeit. In der Stille zeigt sich, dass ich in Beziehung stehe – dass Verbundenheit nicht gedacht, sondern erfahren wird: „*Ich bin Leben, das Leben will, inmitten von Leben, das Leben will.*“ (Albert Schweizer)

Die Stille offenbart, dass wir Teil dieses lebendigen Gefüges sind, das wir nicht beherrschen, aber sehr wohl verletzen können. Im lauschenden Schweigen tritt die mehr-als-menschliche Welt nicht als Ressource auf, sondern als Mitwelt, deren Fortbestehen mit unserem Handeln untrennbar verbunden ist. Diese Erkenntnis ist nicht unschuldig. Wer in der Stille hört, erkennt die Spuren von Ausbeutung, Erschöpfung und Verlust. Daraus erwächst eine ethische



Fotos: Michael Scheibel



Verpflichtung: Verantwortung nicht länger zu delegieren, sondern sie anzunehmen. Die Stille fordert ein politisches Bewusstsein, das Fürsorge über Verwertung stellt, Grenzen anerkennt und die Stimmen derer schützt, die nicht für sich selbst sprechen können. Sie ist kein Ort verwaschener Neutralität, sondern der Beginn einer Haltung, aus der Handeln folgen muss. Regenbogenbunt und leuchtend! ■

Im Beitrag „**Neugierig Natur entdecken**“ auf S. 15-17 finden Sie Ideen, wie Sie mit Schüler*innen den „Erfahrungsraum der Verbundenheit mit der Natur“ erkunden können.