

Wie laut ist das denn? Stille erkunden

Unterrichtseinheit für die Klassenstufen 6-10

Matthias Schmidt, Religionslehrer am Beethoven-Gymnasium und Willi-Graf-Gymnasium, Berlin

Dr. Margit Herfarth, Studienleiterin im AKD

Übersicht über die einzelnen Bausteine:

- I. Die große Stille: Im Kartäuser-Kloster
- II. 4 Minuten, 33 Sekunden: Wie klingt die Stille?
- III. Minus 9 Dezibel: Können wir die Stille aushalten?
- IV. Stille als Albtraum, Stille als Freund
- V. Die vielen Gesichter der Stille
- VI. Das Einfachste ist das Schwerste
- VII. Was ist Meditation?
- VIII. Was kostet die Stille? Oder: Stille und Geld
- IX. Nicht im Sturm, nicht im Feuer, nicht im Erdbeben
- X. Raum der Stille: Exkursion und Reflexion
- XI. Alternativ: Abschlussreflexion mit Schreibimpuls

Wir leben in einer lauten, schnellen Welt – eine solche Aussage ist schon geradezu ein Klischee geworden. Wie laut ist *das* denn? Diese Frage, die – so stellen wir uns das vor – in einem empörten, vielleicht sogar vorwurfsvollen Ton gestellt wird (mit der Betonung auf dem „das“!), ist der lebensweltliche Ausgangspunkt dieser unterrichtlichen Erkundung der Stille. Was eigentlich ist Stille, welche Erfahrungen können in und mit der Stille gemacht werden und was hat Stille mit Religion zu tun? So könnte man den roten Faden beschreiben, der die einzelnen Bausteine der Einheit durchzieht. Die Einheit ist dabei nicht als ein unkritisches Plädoyer für die Stille angelegt. Denn Stille ist ambivalent und die Erfahrungen, die in und mit der Stille gemacht werden können, sind ebenso ambivalent.

Die Einheit gibt den Schüler*innen sowohl die Möglichkeit, Stille zu erproben, als auch, über die Stille auf einer Metaebene nachzudenken. Erprobt und evaluiert wurde die Einheit in zwei Lerngruppen der Klassenstufe 7, mit Anpassungen ist sie allerdings geeignet für die Klassenstufen 6 bis 10. Gedacht ist sie als „Baukastensystem“, aus dem einzelne Bausteine ausgewählt und frei kombiniert werden können. Abschluss der Einheit bildet entweder die Exkursion, die Raum für

die eigene Reflexion der Schüler*innen bietet, oder die reflektierende Schreibübung, die im Klassenraum durchgeführt werden kann.

Vorab drei Hinweise:

Die Challenge in Baustein IV lässt sich entweder am eigenen Handy individuell durchführen oder als gemeinsamer Versuch auf dem Smartboard. In diesem Falle müsste die Lehrkraft den Versuch jedes Mal neu starten, sobald ein*e Schüler*in sich bewegt oder spricht.

Bei Baustein VII ließe sich als Vertiefung (oder Alternative zum Text) ein inhaltsreiches Lernvideo zum Thema „Meditation“ einsetzen (<https://play.funk.net/channel/simplicissimus-12075/warum-du-meditieren-solltest-1756783>).

Baustein VIII setzt voraus, dass entweder schuleigene Tablets mit Internetzugang genutzt werden oder die Schüler*innen (nach Rücksprache der Lehrkraft mit den Eltern) auf ihre eigenen Handys verschiedene, zunächst kostenlose Meditations-Apps herunterladen und später wieder löschen können.

I. Die große Stille: Im Kartäuser-Kloster



Die Kartäuser sind ein Orden in der katholischen Kirche. Sie leben die meiste Zeit allein wie Einsiedler, sind aber Teil einer Gemeinschaft. Der Orden wurde von Bruno von Köln gegründet. Er lebte vor fast 1000 Jahren. Bruno war ein angesehener Gelehrter und hätte Bischof werden können. Doch er entschied sich dagegen, weil ihn Macht, Reichtum und kirchliche Missstände störten. Er wollte ein Leben führen, das ganz auf Gott ausgerichtet ist. Deshalb grün-

dete er 1084 mit sechs Gefährten ein Kloster in den Bergen der Chartreuse bei Grenoble. Nach diesem Ort wurden die Kartäuser benannt.

Die Kartäuser leben bis heute sehr zurückgezogen. Jeder Mönch lebt die meiste Zeit allein in seiner Zelle. Er betet, liest, arbeitet und schweigt. Gesprochen wird nur, wenn es nötig ist. Gemeinschaft gibt es bewusst, zum Beispiel beim gemeinsamen Essen am Sonntag oder beim Spaziergang am Montag. Die Kartäuser nennen sich deshalb eine „Gemeinschaft von Einsiedlern“.

Stille spielt in ihrem Leben eine zentrale Rolle. Die Mönche glauben, dass Gott nicht im Lärm, sondern in der Stille erfahrbar wird. Durch das Schweigen wollen sie aufmerksam werden – für Gott, für sich

selbst und für die Welt. Ihre Abgeschlossenheit verstehen sie nicht als Flucht, sondern als eine besondere Art, für alle Menschen zu beten. In Deutschland gibt es nur noch ein Kartäuserkloster: die Kartause Mariaau.

Matthias Schmidt unter Verwendung des Textes von Theresia Lipp, Stille und Einsamkeit, 06.01.2015, www.katholisch.de, eingesehen am 12.01.2026

Aufgaben:

A: Seht Euch den Filmausschnitt aus „Die große Stille“ an (2:16:10–2:29:50). Notiert stichpunktartig (EA):

- Welche Tätigkeiten der Mönche seht Ihr?
- Welche Geräusche oder Klänge hört Ihr?
- Welche Rolle spielt die Stille in diesem Filmausschnitt?

B: Lest den Text aufmerksam. Markiert die wesentlichen Informationen zur Lebensweise der Kartäuser. Kreist die Stellen ein, an denen deutlich wird, warum für die Kartäuser Stille so wichtig ist.

C: Erklärt mithilfe der umkreisten Textstellen und Euren Beobachtungen zum Filmausschnitt, was die Stille über das Leben der Mönche aussagt.

D: Die Kartäuser sagen, dass Gott in der Stille erfahrbar sei. Setzt Euch damit auseinander (und bezieht Euch dabei auf den Text und/oder den Filmausschnitt),

- inwiefern Stille für die Mönche ein Weg zu Gott sein kann,
- ob diese Form von Stille für religiöse Erfahrungen notwendig ist
- und welche Chancen und welche Schwierigkeiten Ihr in diesem Leben in Stille seht.

II. 4 Minuten, 33 Sekunden: Wie klingt die Stille?

Der amerikanische Komponist John Cage (1912–1992) komponierte ein Musikstück mit dem Titel „4'33“, das keine einzige Note enthält. Es besteht aus viereinhalb Minuten Stille, die in drei „Sätze“, d. h. Teile gegliedert ist. Das Stück kann von einer beliebigen Kombination von Instrumenten gespielt werden. Bei der Uraufführung in New York im Jahr 1952 klappte der Pianist David Tudor zu Beginn des Stücks den Klavierdeckel zu und saß dann einfach nur da. Das irritierte Publikum soll die Stille kaum ertragen haben. Manche Zuschauer begannen zu reden, andere verließen sogar den Konzertsaal.

Schaut bzw. hört euch eine Aufführung von „4'33“ an, z. B. die der Berliner Philharmoniker am 3. November 2020: <https://www.youtube.com/watch?v=AWVUp12XPpU>

A: Beobachtet dabei die Musiker*innen, den Dirigenten und Euch selbst, d. h. Eure eigene Reaktion. Welche Gefühle erzeugt das Stück in Euch? Was hört Ihr während dieser Zeit der Aufführung? Erlebt Ihr die Zeit der Aufführung als lang oder als eher kurz?

B: Was könnte Menschen dazu bringen, ein Ticket für das Anhören von „4'33" zu kaufen? Benennt und erläutert mögliche Gründe.

C: Was, meint Ihr, wollte John Cage mit diesem Stück ausdrücken? Interpretiert diese „komponierte Stille“!

III. Minus 9 Dezibel – Können wir Stille aushalten?

A: Wie laut ist laut?¹ Bei 0 Dezibel liegt die Hörschwelle für das menschliche Gehör. Ein Flüstern erzeugt 30, ein normales Gespräch 60 Dezibel. Ein Presslufthammer liegt bei 90 Dezibel. Die Schmerzgrenze für das Gehör ist bei 130 Dezibel erreicht, aber schon eine Dauerbeschallung mit 80 Dezibel kann das Gehör schädigen. Wie laut, schätzt Ihr, sind folgende Orte?

- Klassenzimmer, in diesem Moment?
- Klassenzimmer während der Regenpause?
- Fußballstadion?
- Direkt neben einem startenden Düsenjet?

B: In einem Konzertsaal oder im Klassenraum ist es niemals ganz still – auch wenn keine Instrumente spielen und kein Mensch redet. Die wenigsten Menschen haben jemals so etwas wie „absolute Stille“ oder „Lautlosigkeit“ erlebt – und offenbar ist es für Menschen nicht leicht, diese absolute Stille zu ertragen.

Lest nun den Artikel über den „stillsten Ort der Welt“ und beantwortet anschließend die Fragen.

Die verstörende Wirkung des stillsten Ortes der Welt

Die Firma „Orfield Laboratories“ [...] im US-Staat Minnesota besitzt laut Guinness-Buch der Rekorde den stillsten Ort der Welt. „Orfield Laboratories“ hat [...] einen Ort geschaffen, in dem 99,99 Prozent der Geräusche absorbiert werden. [...] Dicke Wände und Spezialkonstruktionen aus Glasfaser, Stahl und 30 Zentimeter dickem Beton wecken das Gefühl, als sei man von der Welt total abgeschnitten. Der Eingang liegt hinter zwei dicken Tresortüren. Der Fußboden gibt wie ein

Trampolin nach, damit keine Geräusche beim Gehen entstehen. Es vibriert nichts, quietscht nichts oder rauscht im Hintergrund.

Eine normale Konversation hat ungefähr eine Lautstärke von etwa 60 Dezibel, ein Raum, in dem man schläft, so um die 30. Im stillsten Raum der Welt wurde 2004 dagegen eine Lautstärke von Minus neun Dezibel gemessen. Doch was sich jetzt so perfekt für jeden Lärmgeplagten anhört, ist vermutlich gar nicht so angenehm. Vor allem dann nicht, wenn auch noch das Licht ausgeschaltet wird, um auch die letzten Geräusche zu eliminieren.

„Normalerweise orientieren sich Menschen an Geräuschen, wenn sie sich bewegen“, erklärte Steven Orfield, Gründer und Präsident des Unternehmens, der britischen Zeitung „Daily Mail“. „All diese akustischen Informationen fehlen in dem reflexionsarmen Raum.“ Deshalb könne ein Aufenthalt in dem Raum eine äußerst verstörende Wirkung haben.

„Je ruhiger der Raum, desto mehr Dinge hört man. Man hört den eigenen Herzschlag oder nimmt die eigene Lunge oder den Magen plötzlich wahr. Im schalltoten Raum wird man selbst zum Geräusch“, versichert Orfield. Länger als 45 Minuten habe es deshalb noch nie jemand ausgehalten. [...]

Erschienen in der WELT, 14.04.2012, ohne Autor*innenangabe. Fundstelle: <https://www.welt.de/vermischtes/kurioses/article106185009/Minus-neun-Dezibel-Die-verstoerende-Wirkung-des-stillsten-Ortes-der-Welt.html>

- Warum ist es wohl so „verstörend“, sich länger in diesem schalltoten Raum aufzuhalten? Gebt die Erklärung wieder, die im Artikel gegeben wird, und findet weitere Erklärungen.
- Schaut nun das Video über das Selbst-Experiment des YouTubers Fabian Baggeler (<https://youtu.be/f69ICbKFKak?si=qvMYn4wJeedfILXR>).
- Vergleicht Eure Eindrücke: Was hat Euch überrascht? Wie – meint Ihr – würde es Euch in diesem Raum ergehen? Habt Ihr in dem Video weitere Erklärungen gehört, warum es so schwer ist, sich in diesem schalltoten Raum aufzuhalten? Wenn ja, welche?
- Analysiert das Video: was ist Euch aufgefallen zum Tempo der Schnitte, zur Lautstärke, zur Präsenz der Stille?
- Wie hält Fabian Baggeler die Stille aus? Arbeitet seine Strategie heraus!

C: Nun eine Challenge: Die Website <https://donothingfor2minutes.org> möchte die User dabei unterstützen, **nichts** zu tun,

¹ <https://www.laerinfo.at/ueberlaerm/grundlagen/pegelskala.html>.

um im Stress zur Ruhe zu kommen. Für zwei Minuten darf man keine Bewegung am Rechner ausüben, sondern nur still auf das Bild schauen. Probiert es in der Lerngruppe aus und vergleicht anschließend Eure Erfahrungen. Wie schwer oder wie leicht fandet Ihr es, für zwei Minuten nichts zu tun?

IV. Stille als Albtraum – Stille als Freund

Erling Kagge (geb. 1963) ist ein norwegischer Autor, Abenteurer und Verleger. In vielen Expeditionen, so zum Beispiel auf einer 51tägigen Tour zum Südpol, machte er Erfahrungen mit der Stille. In seinem Buch „Stille. Ein Wegweiser“ schreibt er:

Ich erinnere mich an einen Moment, als ich klein war und nicht einschlafen konnte. Ich lag im Kinderbett in meinem Zimmer, gequält von der Stille. Als erlebte ich im wachen Zustand einen Albtraum, während meine Eltern leise ihrer abendlichen Beschäftigung nachgingen. Die Stille war wie ein Geräusch zu hören, das in meinem Kopf brummte. (...) Aber die Stille kann auch ein Freund sein. Eine bereichernde Kraft.

Erling Kagge, Stille. Ein Wegweiser. Berlin, 2018, S. 40f.

A: Das Kinderzimmer ist kein schalltoter Raum und trotzdem fühlt sich das Kind „gequält von der Stille“. Sammelt Gründe, die für das Kind die Stille zur Qual machen können.

B: Zugleich, so schreibt der Autor, kann die Stille auch ein „Freund“ sein. Was ist „freundlich/freundschaftlich“ an der Stille? Tragt möglichst viele verschiedene Aspekte zusammen.

C: Erklärt Eurem jüngeren Ich den Unterschied zwischen „qualvoller“ und „freundlicher/freundschaftlicher“ Stille!

D: Stille als Albtraum – Stille als Freund: Verfasst mit der Methode „Rondell“ einen eigenen poetischen Text zu diesem Thema!

Das Rondell ist eine Gedichtform, die aus 8 Verszeilen gebildet wird. Hier die Grundregeln:

- Das Rondell besteht aus 8 Sätzen in 8 Zeilen.
- In der 1., 4. und 7. Zeile steht jeweils der gleiche Satz.
- In der 2. und 8. Zeile steht jeweils der gleiche Satz.
- In der 3., 5., und 6. Zeile stehen verschiedene Sätze.
- Alles zusammen ergibt eine poetische Geschichte – probiert es aus!

V. Die vielen Gesichter der Stille

Der französische Schriftsteller Antoine de Saint-Exupéry (1900–1944) arbeitete als Pilot und lebte in vielen Ländern, so auch in Marokko und Algerien. In seinem Buch „Bekenntnis einer Freundschaft“ (1941) erzählt er von seinem Aufenthalt in der Wüste Sahara:

Ich habe drei Jahre lang in der Sahara gelebt. Wie so viele andere habe ich über ihren Zauber nachgedacht. Jeder, der das Leben in der Sahara, wo alles nur Armut und Einsamkeit zu sein scheint, kennengelernt hat, weint diesen Jahren als den schönsten des Lebens nach. [...] Es gibt [dort] eine Stille des Friedens, wenn die Stämme versöhnt sind, der Abend wieder seine Frische spendet und einem zumute ist, als halte man in einem stillen Hafen mit eingezogenen Segeln Rast. Es gibt eine Stille des Mittags, wenn in der Sonne Gedanken und Bewegungen aussetzen. Es gibt eine falsche Stille, wenn der Nordwind innehält und das Auftauchen von Insekten, die den Oasen des Innern wie Blütenstaub entweichen, den sandführenden Ostwind ankündigt. Es gibt eine Stille der Verschwörung [...]. Es gibt eine geheimnisvolle Stille. [...] Es ist gespannte Stille, wenn sich die Rückkehr des Boten verzögert. Eine zugespitzte Stille, wenn man nachts seinen Atem anhält, um zu lauschen. Eine schwermütige Stille, wenn man sich an die erinnert, die man liebt.

Aus: Antoine de Saint-Exupéry: Bekenntnis einer Freundschaft. 1941 Paris/1955 Düsseldorf, S. 16–19.

A: Lest den Text. Markiert die unterschiedlichen Arten von „Stille“, die der Autor in der Sahara erlebt. Erklärt Euch gegenseitig, wie ihr die jeweiligen Arten von Stille versteht und was Euch vielleicht unklar ist.

B: Welche unterschiedlichen „Gesichter der Stille“ kennt Ihr? Sammelt in Partner*innenarbeit so viele Beispiele wie möglich.

C: Vergleicht Eure Ergebnisse im Plenum. Sortiert die von Euch gesammelten Beispiele in drei Kategorien und findet jeweils eine passende Überschrift. Was fällt Euch auf?

D: Entwickelt nun eine Antwort auf folgende Frage: Was eigentlich ist „Stille“?

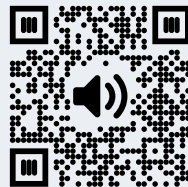
VI. Das Einfachste ist das Schwerste

Wie auch immer man „Stille“ definiert: sie ist mehr als nur äußere Ruhe. „Stille“ ist auch etwas, das im Inneren des Menschen da ist – oder eben fehlt. Es klingt so einfach, aber es ist ziemlich

Stille im Ohr – Impulse aus der Redaktion

ANNETTE EDENHOFER

Sieben Minuten Stille als mitlaufendes Experiment im Unterricht



schwer, im eigenen Inneren still zu werden.
Erling Kagge schreibt dazu:

Auch wenn ich in jüngeren Jahren anderer Ansicht war, heute weiß ich, der normale Zustand im Hirn ist Chaos. Ich habe lange gebraucht, um dies zu verstehen, und das liegt daran, dass die Tage oft vergehen, als würden sie von einem Autopiloten gesteuert. Ich schlafe, wache auf, checke mein Smartphone, dusche, frühstücke und gehe in den Verlag. Antworte auf Nachrichten, bin in Sitzungen, lese und unterhalte mich. [...] Aber hin und wieder, wenn ich aus dem gewohnten Trott ausbreche und still in einem Raum sitze, allein, ohne ein Ziel, ohne mir irgendetwas anzusehen, zeigt sich das Chaos. Es ist schwierig, einfach nur dazusitzen.

Erling Kagge, Stille. Ein Wegweiser. Berlin, 32018, S. 43.

A: Erläutert die Aussage des Autors, die Tage vergingen, „als würden sie von einem Autopiloten gesteuert“. Was ist damit gemeint? Findet Beispiele für diesen steuernden Autopiloten in Eurem eigenen Alltag!

B: Der Autor hält es für „schwierig, einfach nur dazusitzen“. Stimmt das? Setzt Euch mit seiner Aussage auseinander!

VII. Was ist Meditation?

Das „chaotische Hirn“ zu beruhigen, ist eine schwere Übung, aber kann gelernt werden. Es fühlt sich gut an, wenn Ruhe und Stille statt Chaos in Kopf, Herz und Körper herrschen. Das wussten Menschen schon immer. Die erste „Anleitung“ zur inneren Stille bzw. zur „Meditation“ ist schon vor über 2000 Jahren verfasst worden. Aber was eigentlich ist Meditation?

Meditation ist eine der ältesten spirituellen Methoden der Menschheit. In den großen Weltreligionen Hinduismus und Buddhismus spielt die Meditation eine zentrale Rolle, aber auch ohne religiösen Hintergrund praktizieren viele Menschen weltweit die Meditation.

Die meiste Zeit des Tages sind unsere Sinnesorgane nach außen gerichtet und wir nehmen unterschiedliche Sinneseindrücke wahr – mit den Augen, Ohren, mit dem Tastsinn und dem Geruchssinn. Bei der Meditation ist die Aufmerksamkeit dagegen nicht nach außen gerichtet, sondern nach innen. Die äußeren Sinneswahrnehmungen werden ausgeblendet. Im Unterschied zum Schlaf ist aber der Kopf hellwach. Oft führt die Ausübung von Meditations-techniken zu einem Gefühl innerer Ruhe und inneren Friedens. Und manchmal, so wird es in religiösen Traditionen beschrieben, zu „mystischen“ Erlebnissen, zu einem Gefühl des Einswerdens mit dem Göttlichen. [Folgende Schritte führen zur Meditation:] Ruhige Körperhaltung, ruhige Atmung, ruhige Geisteshaltung und Konzentration nach innen.

Leicht verändert und gekürzt aus: Gerald Pohler, Grundwissen Meditation. Ursprünge, Formen, Praktische Übungen. Gütersloh 2001, S. 11f.

A: Lest den Text und markiert die wesentlichen Aussagen.

B: Im Text ist von der „Ausübung von Meditationstechniken“ die Rede. Wie würdet Ihr die Schritte genauer beschreiben? Verfasst für die ersten beiden Schritte (Körperhaltung und Atmung) eine eigene „Anleitung“, die Euch einleuchtend und hilfreich erscheint.

C: Vergleicht Eure Anleitung anschließend mit der Eurer Sitznachbarin/Eures Sitznachbars. Entscheidet gemeinsam, welche Ihr erproben wollt.

Probiert diese Anleitung zu zweit aus, indem jeweils eine*r anleitet und eine*r sich anleiten lässt. Nehmt Euch dafür fünf Minuten Zeit und tauscht dann die Rollen. Sucht Euch dafür einen ruhigen Ort im Klassenzimmer, auf dem Schulflur oder im Hof. Haltet anschließend Eure Beobachtungen fest. Hat Euch Eure eigene Anleitung geholfen? Vergleicht Eure Ergebnisse in der Klasse.

D: Für eine Anleitung zur „ruhigen Geisteshaltung“, könnte der folgende Text eine gute Erklärung sein. Fasst ihn in vier aussagekräftigen Sätzen zusammen und erörtert anschließend im Plenum, ob es überhaupt sinnvoll ist, eine „ruhige Geisteshaltung“ anzustreben.

Zur „ruhigen Geisteshaltung“ schreibt der amerikanische Meditationslehrer Jack Kornblum, dass man sich das „Zähmen der Gedanken“ so vorstellen müsse wie die Erziehung eines jungen Hundes. Man setzt den Welpen auf Zeitungspapier und sagt ihm, er solle da sitzen bleiben. Das tut er natürlich nicht. Er springt auf und rennt herum. Also holt man ihn freundlich, aber konsequent zurück und setzt ihn wieder auf die Zeitung. Immer wieder. Bei der Meditation sind es die Gedanken, die man mit einem jungen, lebhaften Welpen vergleichen könnte. Die Kunst der Meditation besteht dann darin, genau zu erkennen, wann die Gedanken sich auf Wanderschaft begeben und sie dann freundlich, aber konsequent zurückzuholen, indem man sich auf den eigenen Atem konzentriert.

Jack Kornfield, 2005, zitiert nach Vera Kaltwasser, Achtsamkeit in der Schule. Stille-Inseln im Unterricht: Entspannung und Konzentration. Weinheim/Basel 2013, S. 87f.

VIII. Was kostet die Stille?

Eigentlich dürfte „Stille“ nichts mit Geld zu tun haben, oder? Sich aufrecht hinsetzen, ruhig atmen und die Gedanken „zähmen“, das kann doch jeder Mensch einfach so tun. Und doch wird viel Geld mit „Stille“ verdient. Unzählige Apps versprechen Hilfe und Unterstützung auf dem Weg zu Konzentration und innerer Ruhe.

Unternehmt eine Recherche, indem Ihr drei Meditations-Apps testet (z. B. 7Mind, Calm und Headspace). Untersucht folgende Aspekte, erstellt eine Tabelle und vergleicht:

A: Welche Angebote der jeweiligen App sind kostenlos und wie viel kostet das Abonnement?

B: Ist erkennbar, welchen „weltanschaulichen“ Hintergrund die Betreiber*innen der App haben? D. h.: Gibt es Hinweise auf Religion oder auf bestimmte Werte?

C: Was ist der Vorteil einer App im Vergleich zum selbstständigen „Stille-Suchen“? Und was ist ihr Nachteil? Diskutiert!

D: Zum Abschluss Eurer Recherche nehmt Stellung zu folgender Frage: Ist es in Ordnung, mit dem Bedürfnis anderer nach innerer Ruhe Geld zu verdienen?

IX. Stille in den Religionen

Die Stille ist an sich nicht religiös bestimmt. Man muss kein religiös geprägter Mensch sein, um sich nach Ruhe und Stille zu sehnen oder Meditation zu üben. Aber die Meditation (bzw. unter anderen Namen wie z. B. Kontemplation oder Versenkung) ist ein wichtiger Teil fast aller Religionen, auch des Christentums. In fast allen Religionen gibt es die Überzeugung, dass der Mensch im Schweigen und in der Stille dem Göttlichen begegnen kann. Ihr werdet nun einen biblischen Text erarbeiten, in dem die Stille eine große Rolle spielt.

Nicht im Sturm, nicht im Erdbeben, nicht im Feuer

In der hebräischen Bibel, dem sog. Alten oder Ersten Testament, wird vom Propheten Elia erzählt. Diese Erzählungen sind uralt und spielen im Norden Israels, zu einer Zeit, die fast 3000 Jahre zurückliegt. Elia ist, so wird es erzählt, ein Einsiedler ohne festen Wohnsitz. Er ernährt sich von dem, was er in der Natur findet. Er trägt einen zotteligen Fellmantel und einen ledernden Lendenschurz. Sein Ziel ist es, die Israeliten zum Glauben an den einen und einzigen Gott zu bekehren. Darin ist er leidenschaftlich, radikal und einmal auch gewalttätig. Ob dieser Kampf der richtige ist, ob er sich überhaupt lohnt? Elia selbst scheint darüber unsicher zu werden und vor allem sehr erschöpft. Es wird erzählt, dass er sterben will, doch ein Engel stärkt ihn mit Brot und Wasser. Danach passiert Folgendes:²

8 Da stand Elia auf, aß und trank und ging los. Durch das Essen war er wieder zu Kräften gekommen. 40 Tage und 40 Nächte war er unterwegs, bis er den Horeb, den Berg Gottes, erreichte.

² Bevor Ihr lest, braucht Ihr noch eine Information: Ihr seht in diesem Text an mehreren Stellen ein Wort in hebräischer Sprache: יהוה. Diese vier Buchstaben stehen für den Namen Gottes, doch dieser Name soll nicht ausgesprochen werden, so die feste Überzeugung von Jüdinnen und Juden. Stattdessen spricht oder liest man ein Ersatzwort. Das kann Adonaj sein, was auf Deutsch mit „HERR“ übersetzt wird. Oder man sagt „der Name“, der oder die „Heilige“ oder der oder die „Ewige“. Es gibt viele Möglichkeiten. Manche sagen auch Jahwe. Überlegt Euch, welches Ersatzwort Ihr lesen möchtet.

9 Dort ging er in eine Höhle, um darin zu übernachten. Doch da kam das Wort des יהוה zu ihm: „Was tust du hier, Elia?“

10 Elia antwortete: „Bis zum Äußersten bin ich für dich gegangen. Alles habe ich für dich getan, für יהוה [...]“.

11 Da sprach Gott zu ihm: „Komm heraus! Stell dich auf den Berg vor יהוה!“

Und wirklich, יהוה ging vorüber: Zuerst kam ein gewaltiger Sturm, der Berge sprengte und Felsen zerbrach. Der zog vor יהוה her, aber יהוה war nicht im Sturm.

Nach dem Sturm kam ein Erdbeben. Aber יהוה war nicht im Erdbeben.

12 Nach dem Erdbeben kam ein Feuer. Aber יהוה war nicht im Feuer. Nach dem Feuer kam ein

13 Als Elia das hörte, bedeckte er das Gesicht mit seinem Mantel. Dann trat er aus der Höhle heraus und stellte sich an ihren Eingang. Da hörte er eine Stimme, die zu ihm sprach: „Was tust du hier, Elia?“

1. Könige 19, 8-13 (Ü.: BasisBibel)

A: Lest den Text: erst jede und jeder für sich. Dann lesen zwei von Euch hintereinander den Text laut vor. Und zum Schluss lest den Text noch einmal, diesmal in drei verschiedenen Stimmen: Erzähler*in, Gott und Elia. In Vers 12 seht Ihr eine Lücke. Lest die Lücke einfach als eine längere Pause.

B: Stellt Euch vor, Ihr könntet diese Erzählung wie einen Film vor Euch ablaufen lassen. Welche einzelnen Szenen könnt Ihr identifizieren?

C: Wie können Menschen dem Göttlichen begegnen? Alle großen Religionen sind sich darin einig: Gott ist unsichtbar. Und mit menschlicher Sprache lässt sich eine Gotteserfahrung nur schwer beschreiben. In den biblischen Texten gibt es sprachliche Bilder, die die Gegenwart Gottes aussagen wollen. Gott sei Mose in einem brennenden Dornbusch erschienen und er sei in einer Wolkensäule und in einer Feuersäule dem Volk Israel in der Wüste vorangegangen. Dass Gottheiten in Wetterphänomenen wie Stürmen und Gewittern erscheinen, ist in vielen Religionen eine gebräuchliche Art und Weise, von einer Gotteserfahrung zu sprechen. In diesem Text ist allerdings davon die Rede, wie Gott **nicht** erscheint: nicht im Sturm, nicht im Erdbeben, nicht im Feuer. Aber wie dann?

Was würdet Ihr in die Lücke setzen? Ihr ahnt natürlich, dass die Lücke etwas mit der „Stille“ zu tun hat. Aber vielleicht gäbe es auch andere Möglichkeiten und Ideen. Sammelt mindestens drei Begriffe, die Ihr für passend haltet.

D: Im hebräischen Original steht in dieser Lücke קול דממה דקה. Das ist eine ungewöhnliche Formulierung und sehr schwer zu übersetzen. Ganz wörtlich heißt das: „eine Stimme einer abgemagerten (oder dünnen/leisen) Stille (oder Ruhe/Schweigen)“.

Wie klingt eine solche Stimme? Findet eine eigene Formulierung!

Vorhin habt Ihr Euch die Erzählung wie einen Film in verschiedenen Szenen vorgestellt. Wie könnte ein*e Regisseur*in diese „Stimme einer dünnen Stille“ filmisch umsetzen?

E: In verschiedenen Bibelübersetzungen wird diese Stelle jeweils unterschiedlich übersetzt. Lest die folgenden Beispiele und wählt die Version aus, die Ihr für die treffendste haltet. Alternativ könntet Ihr Euch die Beispiele auch vorlesen lassen und dabei die Augen schließen. Wie auch immer: wählt aus und begründet Eure Wahl.

- Ein leises, sanftes Säuseln (Einheitsübersetzung)
- Eine Stimme verschwebenden Schweigens (Buber/Rosenzweig)
- Ein sanftes, feines Flüstern (BasisBibel)
- Der Ton eines leisen Wehens (Elberfelder)

F: Was könnte diese Erzählung bedeuten? Interpretiert sie und bezieht dabei auch das ein, was Ihr bis jetzt in dieser Einheit über die „Stille“ entdeckt habt.

X. Exkursion zum Raum der Stille am Flughafen Berlin Brandenburg (BER)

Flughäfen sind Extremorte moderner Gesellschaften: laut, schnell, schneller, hektisch, immer in Bewegung, international und häufig emotional. Menschen stehen dort unter Zeitdruck, verabschieden sich, haben manchmal Angst vorm Fliegen oder Angst, ihre Geliebten gehen zu sehen; sie trauern, vermissen, hoffen oder warten stundenlang.

Genau deshalb wurden Räume der Stille eingerichtet – als bewusster Gegenpol. Vorbild war der Meditationsraum, den es seit 1957 im UNO-Gebäude in New York City gibt. In einem Gebäude also, in dem politische Konflikte, Machtinteressen und Weltanschauungen aufeinandertreffen, wo Menschen über Krieg, Frieden und das Schicksal von Millionen entscheiden. Dieses Konzept wurde später auf andere spannungsreiche, hochfrequentierte Orte übertragen, etwa Flughäfen, große Bahnhöfe, Parlamentsgebäude, Gedenkorte, also überall dort, wo Menschen besonders belastet, angespannt oder emotional sind.

Der Raum der Stille ist offen für Menschen aller Religionen und Weltanschauungen. Für alle soll er ein Ort sein, um zur Ruhe

zu kommen, sich zu sammeln, nachzudenken, zu meditieren oder – wenn man möchte – zu beten. Gerade in der besonderen Atmosphäre eines Flughafens erhält Stille eine eigene, vielleicht ungewohnte Bedeutung.

- A.** Sucht Euch einen geeigneten Platz im öffentlichen Bereich des Flughafens (z. B. im Warte- oder Durchgangsbereich). **Beobachtet** dort für wenige Minuten das Geschehen. Notiert anschließend Eure Beobachtungen: Was habt Ihr gesehen? Was habt Ihr gehört? Welche Stimmung habt Ihr wahrgenommen?

.....

.....

.....

- B.** Betretet nun jeweils zu zweit den Vorbereich des Raums der Stille. Achtet auf Gestaltung, Materialien, Licht und Atmosphäre. **Notiert drei Adjektive**, mit denen Ihr diesen Bereich beschreibt.

.....

.....

.....

- C.** Begeht Euch anschließend in den eigentlichen Raum der Stille. Bleibt dort schweigend für maximal **zehn Minuten**. Entscheidet selbst, ob und wann Ihr den Raum eventuell früher verlassen möchtet. **Notiert drei Gefühle**, mit denen Ihr diesen Bereich beschreibt.

.....

.....

.....

- D.** Wenn Ihr den Raum wieder verlassen habt, haltet kurz inne und nehmt den Kontrast zwischen Innen und Außen bewusst wahr. **Was hat sich verändert** – in Eurer Wahrnehmung, Eurer Stimmung oder Eurem Körpergefühl?

- E.** Tauscht euch anschließend in der Lerngruppe aus: Wie habt Ihr den Raum der Stille erlebt? Welche Wirkung hatte er im

Vergleich zum Flughafen-Trubel? **Beurteilt: Was würdet Ihr vielleicht am Raum verändern, wenn Ihr die Möglichkeit dazu hättet?**

- F.** Zurück im Klassenzimmer nehmt Euch Zeit für eine **Phase der eigenen Reflektion** in Einzelarbeit:

Du hast nun einen Raum der Stille kennen gelernt. Beschreibe nun in einem Text, den Du niemandem zeigen musst, wie Dein eigener Raum der Stille aussehen könnte. Wo und wie ist Dein persönlicher Raum der Stille?

Wenn Du magst, kannst Du zur Einstimmung den kurzen Text von Thomas Merton lesen.

Zumindest einen Raum oder eine Ecke solltest du für dich haben, wo dich niemand findet, niemand stört, niemand beachtet. Dort solltest du die Freiheit haben, dich von der Welt zu lösen und dich loszulassen, indem du alle Saiten und Fasern der Spannung löst, die dein Schauen, dein Hören, dein Denken in der Gegenwart anderer Menschen binden. Hast du einen solchen Platz gefunden, sei zufrieden damit und sei nicht verwirrt, wenn dich ein guter Grund davon wegruft. Liebe ihn und kehre zu ihm zurück, sobald du kannst.

Thomas Merton, zitiert nach Marion Küstenmacher/Hildegard Louis: *Mystik für Kinder*. München 2005, S. 26. Thomas Merton (1915-1968) war Mönch im Trappistenkloster Gethsemani bei Louisville in Kentucky, USA.

XI. Alternativ: Abschlussreflexion

Ihr habt in dieser Unterrichtseinheit unterschiedliche Aspekte der „Stille“ erarbeitet. Zum Abschluss habt Ihr nun die Gelegenheit, in einer Schreibübung über Eure Erkenntnisse nachzudenken und für Euch selbst ein eigenes Fazit zu ziehen.

Gibt es in Deinem Leben einen Ort (real, virtuell oder gedanklich), der Dir ermöglicht, für Dich zu sein und Stille zu erleben?

- Versetze Dich in Gedanken dorthin zurück. Gehe im Geist als Fotograf*in durch diesen Ort. Mache ein einziges Foto von dem, was Dir wesentlich erscheint.
- Beschreibe, was Du auf dem Foto siehst. Wenn Du magst, zeichne dazu den Ort, vielleicht eine Begegnung an diesem Ort oder den Augenblick auf – nicht perfekt, einfach, wie es kommt. Schreibe Wörter in das Bild, die Dir zu der Situation einfallen. Vielleicht hast Du ein Lieblingswort – zu dem schreibe dann etwas mehr.
- Deinen Text oder Deine Zeichnung musst Du niemandem zeigen. Im Plenum teile nur einen einzigen Gedanken, der Dir während der Übung wichtig war. ■