

# blick magazin

in die kirche

Stille erleben



**blick magazin | Spektrum**

|                                                    |   |
|----------------------------------------------------|---|
| Film: Die große Stille                             | 4 |
| Klinikum Kassel:<br>Ein Garten als Raum der Stille | 4 |
| Kirchen: Offene Türen im Advent                    | 5 |
| Advent: Bedürfnis nach Stille<br>unerwartet groß   | 5 |

**blick magazin | Thema**

|                                                                       |    |
|-----------------------------------------------------------------------|----|
| Sehnsucht nach Oasen der Stille<br>in einer lauten Welt               | 6  |
| Bilder der Stille – Fotografen auf der<br>Suche nach Stille im Advent | 8  |
| Tipps für stille Momente im Alltag                                    | 13 |

**blick magazin | Besinnung**

|                                     |    |
|-------------------------------------|----|
| Anleitung zum Stillwerden im Advent | 10 |
| Stille-Übung                        | 11 |

**blick magazin | Reportage**

|                                                                                        |    |
|----------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Wo Gesten mehr als Worte sagen:<br>Der Gebärdenchor der Kasseler<br>Gehörlosengemeinde | 12 |
|----------------------------------------------------------------------------------------|----|

**blick magazin | Rätsel + Ratgeber**

|                                       |    |
|---------------------------------------|----|
| Schweigen im Wald<br>und in der Musik | 14 |
| Wenn Stille zur Last wird             | 15 |

**blick magazin | Unterwegs**

|                                                                           |    |
|---------------------------------------------------------------------------|----|
| „Sti-hi-Ile Nacht“ – Die internationale<br>Karriere eines Weihnachtslieds | 16 |
|---------------------------------------------------------------------------|----|

**blick magazin | Ansichten**

## Sehnen Sie sich manchmal nach Stille?



Umfrage/Fotos: Stefan Lotz

Ja, ich möchte manchmal Ruhe, denn meine Brüder sind oft so laut, und dann sehne ich mich nach Stille. Still ist es, wenn ich alleine bin. Wenn ich in meinem Bett bin und lese. Oder wenn ich mit meiner Familie an Weihnachten gemütlich im Wohnzimmer sitze.

*Dan Reidenbach (10), Schüler*



Für mich bedeutet Stille das rettende Ufer für meine Seele und gleichzeitig die Quelle für meine musikalische Kreativität im Beruf und als Musiker.

*Werner Bayer (65), Musikalienhändler und Musiker*

Stille ist nicht das Nichtstun, sondern etwas, was man im alltäglichen Leben nicht macht. Meine Stille ist die Kreativität. Sie muss mir keine Ergebnisse bringen. Aber andere Resultate als Geld verdienen oder beispielsweise im Garten arbeiten. Deswegen bin ich auch zu meiner Passion, der Ikonenmalerei, gekommen.

*Vladimir Krasnov (40), Grafikdesigner*



Um mich herum ist einfach zu viel Betrieb. Es ist zu laut. Das Fernsehen und die anderen Medien. Daher gehe ich gern spazieren, an unseren schönen Flussufern zum Beispiel, wo es kleine nette Orte gibt, an denen man ganz in Ruhe sein kann. Das glaubt man kaum. Aber es ist tatsächlich so. Leider hat heute keiner mehr Zeit: nicht die jungen und nicht die alten Leute. Das ist schade.

*Margit Krebs (84), Rentnerin*



Ich habe eigentlich nicht genug Rückzugsmöglichkeiten. Mir fehlt die Stille. Einfach mal alleine sein – ganz für mich. Das wäre schön: den eigenen Gedanken nachgehen. Mich mit Dingen beschäftigen, die allein mir Spaß machen, ohne dass man andere Menschen mit dabei haben möchte.

*Pascal Reuling (44), Physiotherapeutin*

## Balance finden im Advent



*Dr. Martin Hein,  
Bischof der  
Evangelischen Kirche  
von Kurhessen-Waldeck*

Foto: medio.tv

■ „Stille Nacht, heilige Nacht!“ – so heißt das wohl weltweit verbreitetste Weihnachtslied: In mehr als 300 Sprachen und Dialekte wurde es inzwischen übersetzt. Ob es in der Heiligen Nacht wirklich so still gewesen ist? Zweifel sind erlaubt: Nicht nur an die himmlischen Heerschaaren ist dabei zu denken, die Gott überschwänglich lobten; auch das Jesuskind dürfte wahrscheinlich – wie alle Säuglinge – die nächtliche Ruhe seiner Eltern gestört haben.

Der Erfolg von „Stille Nacht“ erklärt sich wohl daher, dass dieses Lied in Text und Melodie an eine tiefe Sehnsucht rührt: Wir sehnen uns nach Stille und Frieden – oft genug ein Gegenbild zu dem, wie wir die Welt um uns her erfahren.

Vor uns liegt die Adventszeit. In diesem Jahr ist sie besonders kurz, denn der 4. Advent und der Heilige Abend fallen auf einen Tag. Viele Menschen empfinden die Wochen vor Weihnachten eher als unruhig, ja lärmend: Termine über Termine, Hektik bei den Vorbereitungen und Einkäufen für das Weihnachtsfest. Dagegen hilft gewiss allein der Appell zur Stille nicht. Denn wer hielte eine Adventsruhe im Alltag tatsächlich durch? Gut ist es freilich, wenn wir in der Adventszeit eine Balance finden: Auf der einen Seite die Umtriebigkeit, etwa die Weihnachtsmärkte mit ihrem Glanz, mit ihrer mal mehr, mal weniger schönen Musik. All dies kann seinen Reiz haben, wenn wir auf der anderen Seite bewusst Zeiten finden, in denen wir uns Gott öffnen und zur Ruhe kommen: allein, in der Familie, mit Freunden. Dann erleben wir den Advent als Zeit, in der wir uns auf Weihnachten vorbereiten und freuen können: auf das Fest der Geburt Jesu Christi, der in unser Herz wirkliche Ruhe und Freude bringen will.

Ich wünsche Ihnen eine gesegnete Adventszeit!

Herzlichst  
Ihr

Martin Hein

**blick magazin | Impressum**

**Herausgeber:**  
Landeskirchenamt der  
Evangelischen Kirche von Kurhessen-Waldeck  
Wilhelmshöher Allee 330, 34131 Kassel

**Beirat:**  
Reiner Degenhardt, Christian Fischer, Ralf Gebauer,  
Carmen Jelinek, Karl Waldeck (Herausgeber),  
Detlev Wolf

**Herstellung:**  
Dierichs Druck + Media GmbH, Kassel

**Vertrieb:**  
HNA, Kassel

**Redaktion:**  
Cornelia Barth, Lothar Simmank  
Heinrich-Wimmer-Straße 4, 34131 Kassel  
T (05 61) 93 07-1 52  
Fax (05 61) 93 07-1 55  
E-Mail: blick@ekkw.de

**Layout-Konzept:**  
Liebchen+Liebchen  
Visuelle Unternehmenskommunikation GmbH,  
Frankfurt

**Wollen Sie mehr über die vielfältigen Angebote  
der Evangelischen Kirche von Kurhessen-Waldeck  
wissen? Suchen Sie Kontakt zur Kirchengemeinde  
in Ihrer Nähe (im Telefonbuch unter „Kirchen“).  
Oder schauen Sie im Internet nach: [www.ekkw.de](http://www.ekkw.de)**

## Film: Die große Stille

■ Von weitem erinnert „La Grande Chartreuse“, das Mutterkloster des legendären Schweigeordens der Kartäuser-Mönche, an eine Festung inmitten der Einsamkeit des französischen Alpenmassivs. Hier drehte Philip Gröning einen Film, der sich jeder Kategorisierung entzieht. Sechs Monate nahm er am klösterlichen Leben teil und lernte, dass es andere Möglichkeiten gibt, als sich mit Worten zu verständigen.

Über 160 Minuten betrachtet der Film den Alltag in der Abgeschiedenheit – eine Existenz zwischen traditionellen Riten und modernen Errungenschaften. Geräusche wie Glockenläuten, das Rascheln der Kutten im Kreuzgang oder Schritte auf Steinboden wirken plötzlich in ihrer Lautstärke fast schmerzhaft. Durch die monochromen Farben entsteht eine eigenartige Atmosphäre zwischen Traum und Wirklichkeit. Trotz physischer Anstrengung dachte der Regisseur nie ans Aufgeben. Er war auf sich allein gestellt, nur ein Praktikant durfte im Innenhof die Akkus umstecken oder Umschläge für die Kassetten beschriften.

Die ersten vier Wochen verbrachte Gröning erst einmal mit Warten. Weder künstliches Licht, noch zusätzliche Musik, noch Kommentar stören den Fluss der Bilder. Die Mönche beten in ihren kargen Zellen und in der Kirche während der Messe, manche arbeiten in der Küche oder im Garten, keine Hektik oder Aufregung unterbricht den Tagesverlauf. Der Film ist eine strenge, fast stumme Meditation über das Klosterleben. Keine Musik, bis auf die Gesänge der Mönche, keine Interviews, keine Kommentare unterbrechen die Dokumentation des Klosterlebens.



Jetzt ist der spirituelle Film – Kritiker sprachen vom „Kinobesuch als Kontemplation“ – auch als DVD mit zusätzlichem Material für den heimischen Bildschirm zu haben. Im Handel kostet die DVD rund 20 Euro.



Foto: Gröning Prod.

Der Filmemacher Philip Gröning ließ sich nicht entmutigen: Fast 22 Jahre dauerte es von der Idee bis zur Fertigstellung. Seine Dokumentation „Die große Stille“ über die „Grande Chartreuse“ ist eine faszinierende Reise ins Schweigen und in eine fremde innere Welt.

## Klinikum: Ein Garten als Raum der Stille

■ Ein Raum ohne Fenster, klein, die Wände grau bis auf eine. Still ist es hier, manchmal wird geweint. Kein Ort zum Wohlfühlen? Doch, dieser Raum tut gut. Der Blick richtet sich auf einen imaginären Garten



Werner Krömeke hat den „Raum der Stille“ in der Kasseler Klinik für Herz-, Thorax- und Gefäßchirurgie mit einem entrückenden Wandbild gestaltet. Hier können Patienten Abstand vom Krankenhausalltag gewinnen.

mit blauem Himmel und einer weiten Wald- und Wiesenlandschaft. Dieses irrealer Wandbild lässt vergessen, dass man sich in der Herzchirurgischen Intensivstation des Klinikums Kassel befindet.

„Eine Überraschung im Klinikalltag“, so der Kasseler Baukünstler Werner Krömeke. Er ist der Schöpfer dieses Wandgemäldes im Raum der Stille, „der die emotionale Seite des Menschen anspricht und eine besinnliche zum Positiven gerichtete Grundstimmung auslöst“. Ein Gebetsstein von dem Steinmetz und Bildhauer F. M. Kronibus markiert für Gläubige einen Ort des Gebets.

Besucher und Krankenpflegekräfte empfinden dieses Wart- und Abschiedszimmer als Gewinn. Initiiert durch Oberarzt Dr. Andreas Fiehn stecken auch ihre Ideen

in der Umgestaltung des ehemaligen Lagerraums vor einem Jahr. Liegen ihnen doch die oft „vergessenen Partner“ einer intensivmedizinischen Behandlung am Herzen. Die können hier von ihren Angehörigen in menschlicher Würde – ohne medizinische Apparatechnik – Abschied nehmen, wie und so lange sie wollen.

Musik und Bibel liegen bereit, kirchliche Seelsorger sind Tag und Nacht erreichbar und kommen auf Wunsch. „Der Koran liegt im Schrank, für den Bedarf auch ein Gebetsteppich“, bemerkt Fachkrankenpfleger Florian Schindel. Der Mitpatient bleibt im Krankenzimmer von belastender Traueratmosphäre verschont, während Besucher sich mit ihrem verstorbenen Angehörigen im Raum der Stille aufhalten.

Der Raum verzichtet auf konfessionelle Zeichen. Eine Botschaft mag das Wandbild erzählen: Schatten trotz Sonnenlicht, eine Mauer, aber mit Öffnungen: Ein Tor in eine unendliche Weite. Wenn kein „Bitte nicht stören“-Schild die Tür verschlossen hält, gönnen sich auch Pfleger und Ärzte im Vorbeigehen immer mal einen ruhigen Moment.

Marlis Büsching

## Kirche: Offene Türen im Advent

■ Es ist dunkel, die Glocken läuten, alte und junge Menschen strömen in die Kirche. Nein, noch ist nicht Heiligabend, sondern ein ganz normaler Wochentag im Dezember.

Bereits im siebten Jahr lädt das Pfarrer-Ehepaar Ira und Peter Waterkamp zur „Aktion Adventskirche“ nach Züschen bei Fritzlar ein. Wann immer sie während dieser vier Wochen Zeit und Lust haben, kommen Besucher um 18 Uhr in die Dorfkirche und genießen dort 20 Minuten lang Ruhe, Stille, adventliche Musik, Lesungen oder Geschichten. Manche kommen täglich. Vorn um den Altar sind Stühle gestellt, Kerzen, Tücher, Symbole und Blumen schmücken

die stimmungsvoll abgedunkelte Kirche. Auch die Weihnachtskrippe ist bereits aufgebaut und lenkt die Blicke der Kinder nach vorn.

„In der Gemeinde bereiten wir uns so als Kirchenferne und Kirchnahe gemeinsam auf das Kommen Christi vor und geraten in Berührung mit der frohen Botschaft Gottes“, umschreibt Pfarrer Waterkamp das Ziel der erfolgreichen „Aktion Adventskirche“. Große und kleine Menschen, so Waterkamp, suchten Gefühle und Besinnlichkeit im Advent, für die im Alltag der Familien oft kein Platz sei. Beim Beten, Singen, Schweigen und Zuhören könne man den Sinn der Adventszeit wiederentdecken.

Die Adventskirche in Züschen ist kein Einzelfall: In immer mehr Orten in der Evangelischen Kirche von Kurhessen-Waldeck laden offene Türen Passanten und Besucher während der Adventszeit zu einem Moment der Stille in die Kirche ein. Fragen Sie in Ihrer Kirchengemeinde nach: Vielleicht findet Kirche im Advent auch dort nicht nur sonntags statt.



Ruhe und Stille gemeinsam genießen: Für Kleine und Große stehen während der Adventszeit die Türen in vielen Kirchen täglich offen

Foto: epd/bild

## Advent: Bedürfnis nach Stille unerwartet groß

■ Mehr Menschen als je zuvor wollen einen „Anderen Advent“. Das berichtet der Hamburger Verein „Andere Zeiten“, der bundesweite Aktionen zum christlichen Kirchenjahr gestaltet. Die meisten der deutlich mehr als im Vorjahr gedruckten Adventskalender seien verkauft worden. „Wir freuen uns, dass sich so viele Menschen an unserer Aktion beteiligen. Das Bedürfnis nach Stille und einem bewusst erlebten Advent wächst“, sagt Pastor Hinrich C. G. Westphal. Der christliche Kalender, der seine Leserinnen und Leser vom 2. Dezember bis 6. Januar begleitet, liegt in diesem Jahr mit einer Rekordauflage von 280.000 Stück vor.

Mit Texten, Bildern und Grafiken lädt der „Andere Advent“ erwachsene Betrachter ein: Nehmen Sie sich täglich zwölf Minuten Zeit für Stille – um zu träumen, nachzudenken, zu schmuzzeln und zu meditieren. Das Besondere in diesem Jahr: An den Sonntagen wird die uralte, vertraute Weihnachtsgeschichte mit Fotos und Erzähltexten in die Gegenwart übertragen. An den Wochentagen gibt es Denkanstöße von Franz Kafka, Astrid Lindgren, Matthias Claudius und Elke Heidenreich. Der Nikolaustag bietet eine Über-



Es ist noch nicht zu spät: Bestellen Sie den Kalender „Der Andere Advent“ mit Meditationen und Anregungen vom 2. Dezember 2006 bis 6. Januar 2007

raschung. Außerdem finden Leserinnen und Leser praktische Tipps, wie ein verkorkstes Familientreffen zu retten sein könnte und was einer Beziehung in anstrengenden Zeiten guttut. Mit dieser Aktion erreicht der gemeinnützige Verein „Andere Zeiten“ besonders Menschen, die der Kirche fernstehen.

Begleitet wird die Kalenderlektüre auch in diesem Jahr wieder von einem Internetforum, in dem sich Interessierte seit dem 1. Dezember austauschen können.

Der Kalender – auch in Blindenschrift erhältlich – kostet 7,50 Euro plus Versandkosten, ist nicht im Buchhandel erhältlich, sondern kann ausschließlich bestellt werden bei: Andere Zeiten e. V. Fischers Allee 18 22763 Hamburg T (040) 47 11 27 27 [www.anderezeiten.de](http://www.anderezeiten.de)

# Sehnsucht nach Oasen der Stille in einer lauten Welt

## Beobachtungen eines Hörfunkredakteurs

■ Bis in die frühen 60er Jahre hinein gab es im Hessischen Rundfunk ein heute absolut undenkbares Programm-Element. Am Karfreitag, zur Todesstunde Jesu um 15 Uhr, schwieg für 15 Minuten das Radio und sendete nichts – nur Stille! Das war auch die Zeit, als es nachts noch Testbilder gab, „Sendepause“ eben. Das Wort kennen die Älteren noch, den Kindern muss man es erklären.

Heute ist immer und überall „Programm“ und das in jeder Hinsicht. Aus dem Radio kommt Tag und Nacht verlässlich die Musik, die man gern hat, das Fernsehen spielt nachts die Wiederholungen des Tages oder die Programme, die das Tageslicht scheuen. Stille hat heute niemand mehr im Angebot, so wie damals am Karfreitag. Obwohl, so ganz stimmt das nicht. Nach dem 11. September 2001 gab es wenige Tage später eine Gedenkminute, weltweit. Viele Sender schlossen sich an. Eine Minute schwieg das Programm, eine Minute keine Ablenkung, nur Stille aus dem Äther. Es gibt offenbar Ereignisse, denen man nur mit Stille begegnen kann.

### Lärmwüsten und Stille-Oasen

Die Welt ist in den letzten Jahren lauter geworden, das wird niemand leugnen. Die Fernseh- und Hörfunkprogramme sind dynamischer, abwechslungsreicher – manche sagen unruhiger – geworden. Und sie spiegeln damit die Gesellschaft. Wir leben beschleunigt und damit lauter: mit mehr Verkehr, mehr Mobilität, mehr Dynamik überall. Und als ob es eine Angst vor dem Nichts gäbe, breiten sich immer mehr Teppiche von Lärm und Geräuschen aus: In Kaufhäusern läuft Musik, in Fahrstühlen, in Flugzeugen nach der Landung, an der Ampel im Auto nebenan wummert der Bass, in der Bahn zischt der Kopfhörer des Nachbarn im Takt und macht einen – je nach Tagesform – rasend oder mitleidig.

In einer lauten Gesellschaft, in der immer was los und durchgehend Programm ist, wächst der Bedarf nach „Unterbrechung“, nach Stille. Noch nie haben so viele Menschen Meditationskurse, Exerzitien und ruhige Tage im Kloster gesucht. Der Film „Die große Stille“ über das Leben in einem Kartäuserkloster ist Kult. In der Lärmwüste unserer Zeit, besonders der Städte, sind Stille-Oasen gefragt wie nie.

Aber die Freunde der Stille haben es schwer. Die Lärmwüste breitet sich aus wie die Sahara. Die Entwicklung ist unumkehrbar. Also muss man ihr gezielt ein Schnippchen schlagen oder aber zur Provokation greifen. Wie der Kölner Kunststudent, der 1999 sechs Talkmaster mit Hilfe seines Lehrers, des Kunsthochschul-Professors Alfred Biolek, einlud, sich im Fernsehstudio eine halbe Stunde anzuschweigen – nur still zu sein. Der Mitschnitt ist seither öfters ausgestrahlt worden. Günther Jauch sieht irgendwie beleidigt aus, Roger Willemsen streckt die Beine weit aus, Alfred Biolek rutscht unbehaglich auf dem Stuhl herum, Bärbel Schäfer betrachtet versonnen Jürgen Domian, und Arabella Kiesbauer scheint alles für einen Scherz zu halten. Der Sinn des Ganzen: einmal mit den Symbolfiguren des medialen Redeflusses die „Unterbrechung“ zu inszenieren, die irritierende Stille. Und man konnte mit Händen greifen, wie ungewohnt das für sie war und wie unangenehm.

### Stille als gesellschaftliche Provokation

Solche provozierenden Projekte gab es in der Kunst nicht zum ersten Mal. Der Komponist John Cage hat ein Stück geschaffen, das in keinem Rundfunkarchiv fehlt: Es heißt 4'33 und besteht aus vier Minuten und 33 Sekunden Stille! (Die Uraufführung war mit Klavier!) Es wird immer wieder mal gespielt.

Eine ähnliche Idee haben Künstler zum Buß- und Betttag im Programm von hr2 umgesetzt. Mehrmals am Tag hielten Moderatoren und Sprecher bei geöffnetem Mikrophon eine Minute den Mund und sendeten Stille. Eine gesellschaftliche Provokation war das, wie ein Notruf: Wir brauchen Stille, um zu uns selbst



Fotos: fotolia



zu kommen. Wer still ist, hört das Blut in seinen Adern kreisen, hört seinen Herzschlag, kann sich nicht ausweichen. Er kann, wenn es gut geht, aufatmen. In der Stille, allein in einem Zimmer, wenn nur die Standuhr kleine Kerben in die

Stille haut, muss man es mit sich aushalten. Das ist – zugegeben – nicht leicht. Man muss es üben. „Das ganze Elend der Welt beginnt damit“, sagte der Philosoph Blaise Pascal schon im 17. Jahrhundert, „dass die Menschen nicht zwei Stunden allein in ihrem Zimmer verbringen können.“

### Stille tut gut!

Dabei tut Stille so gut. Ich wohne in der Einflugschneise des Frankfurter Flughafens. Bei Westwind – also fast immer – fliegen täglich 650 Flugzeuge über das Haus, genau 850 Meter über mir, fast ohne Unterbrechung. Es gibt schöne Sommertage, ich trete morgens auf den Balkon und denke: Irgendetwas ist anders, es ist schöner heute, ich fühle mich leichter ... Dann dämmt mir: Ostwind! Keine Flugzeuge im Anflug. Ich höre die Stille! Und atme auf.

Stille kann man wirklich hören. Sie ist erhaben, wunderschön, wohltuend. Oft hört man sie im Urlaub, in den Bergen zum Beispiel. Aber Stille-Oasen gibt es mehr als man denkt. Es ist bei der Suche nach der Stille allerdings wie beim Angeln: Man muss die Plätze wissen! Eindrücklich war das bei einem Besuch im Grand Canyon. Es gibt ja in den USA per Verfassung das Recht auf „natural quiet“, auf die Stille der Natur. An der Kante des Grand Canyon, wo alle sind, ist davon nicht viel zu spüren. Aber ein paar hundert Meter weiter verlieren sich die Massen. Wer beweglich ist, findet seine Stille-Oasen überall. Ob auf Mallorca

abseits der Massen oder in lauten Städten. In jeder Stadt gibt es die Schatzkästchen der Stille: die Kirchen. Auch wenn in Citykirchen Geräusche von außen hereindringen, so wirkt doch oft der Kirchenraum irgendwie „still“. Genauso, wie ein Bild still sein kann und in die Stille führt. Stille ist wohl nicht nur eine Sache des Hörens. Manchmal sieht man auf Spaziergängen eine Landschaft oder ein Wolkenbild, das still ist und mich still macht. Wie gut das tut!

### Individuelle Stille-Oasen suchen

Stille-Oasen sind ganz individuell. Der eine empfindet den träge dahinfließenden Fluss als Lehrer der inneren Stille, der andere mag das sanfte Kräuseln des Wassers am Teich. Einer lehnt sich gern an den Eichenstamm seines Lieblingsbaums und kommt innerlich in Kontakt mit der Stille und Kraft dieses Baumes. Auf der Suche nach Stille-Oasen muss man nicht nur die Plätze wissen, sondern auch seine Zeiten kennen. Ich zum Beispiel mag die Abendstille, wenn der Tag sich neigt, die Farben kräftig werden, alles sich rundet, und man das große Ausatmen erleben kann. Andere Menschen lieben die Morgenstille, die so voller Verheißung ist, voller Versprechen. Die Winterstille, wenn alles mit Schnee überdeckt ist, hat etwas ganz Zaubhaftes. Ein paar Tage Winterurlaub können intensive und erholsame Stille-Erlebnisse bieten.

Wenn man seine individuellen Stille-Oasen entdeckt hat, die Plätze, die einem guttun, dann darf man durchaus mal feststellen: Der Advent ist in Sachen Stille eine besonders schwierige, wenn nicht sogar die ungünstigste Zeit. Zwar hört man von allen Kanzeln von der „stillen Zeit des Advent“ predigen, aber natürlich weiß jeder, dass der Advent das Gegenteil ist: die stressigste Zeit des Jahres, sogar für Pfarrer. Man kann nur scheitern, wenn man sich von den pastoralen Appellen zur Stille im Advent unter Druck setzen lässt. Es ist gut, täglich einen Platz für die Stille in seinem Leben freizumachen. Aber es gibt stillere Zeiten als den Advent. Zum Beispiel die Zeit zwischen den Jahren, wenn man ausatmen kann, der ganze Weihnachtsstress vorbei ist. Das ist eine wirklich stille Zeit! Ich freu' mich schon drauf!

Klaus Hofmeister,  
Kirchenredakteur beim Hessischen Rundfunk



Foto: Michael Wiedemann



Foto: Stefan Lotz

## Bilder der Stille

### Fotografen auf der Suche nach Stille im Advent

■ **Wärme und Kälte, Bewegung und Stillstand, Licht und Dunkel** – all dies kann dem menschlichen Auge einen Eindruck von Stille vermitteln. Das Titelbild von Dieter Schwerdtle (Kassel) zeigt die erhabene Stille eines weißen Wintertags im Wald. Michael Wiedemann (Kassel) fotografierte die Geigerin mit ihrem wundersam tonlosen Instrument. Das Bild von Stefan Lotz (Hanau) zeigt die gefrorene Winde eines Skiliftes außer Betrieb. Und von Paavo Bläfield (Kassel) stammen die Ruhe ausstrahlenden Kerzenbilder und die Aufnahme filigraner Äste vor blauem Dezember-Himmel.



Fotos: Paavo Bläfield

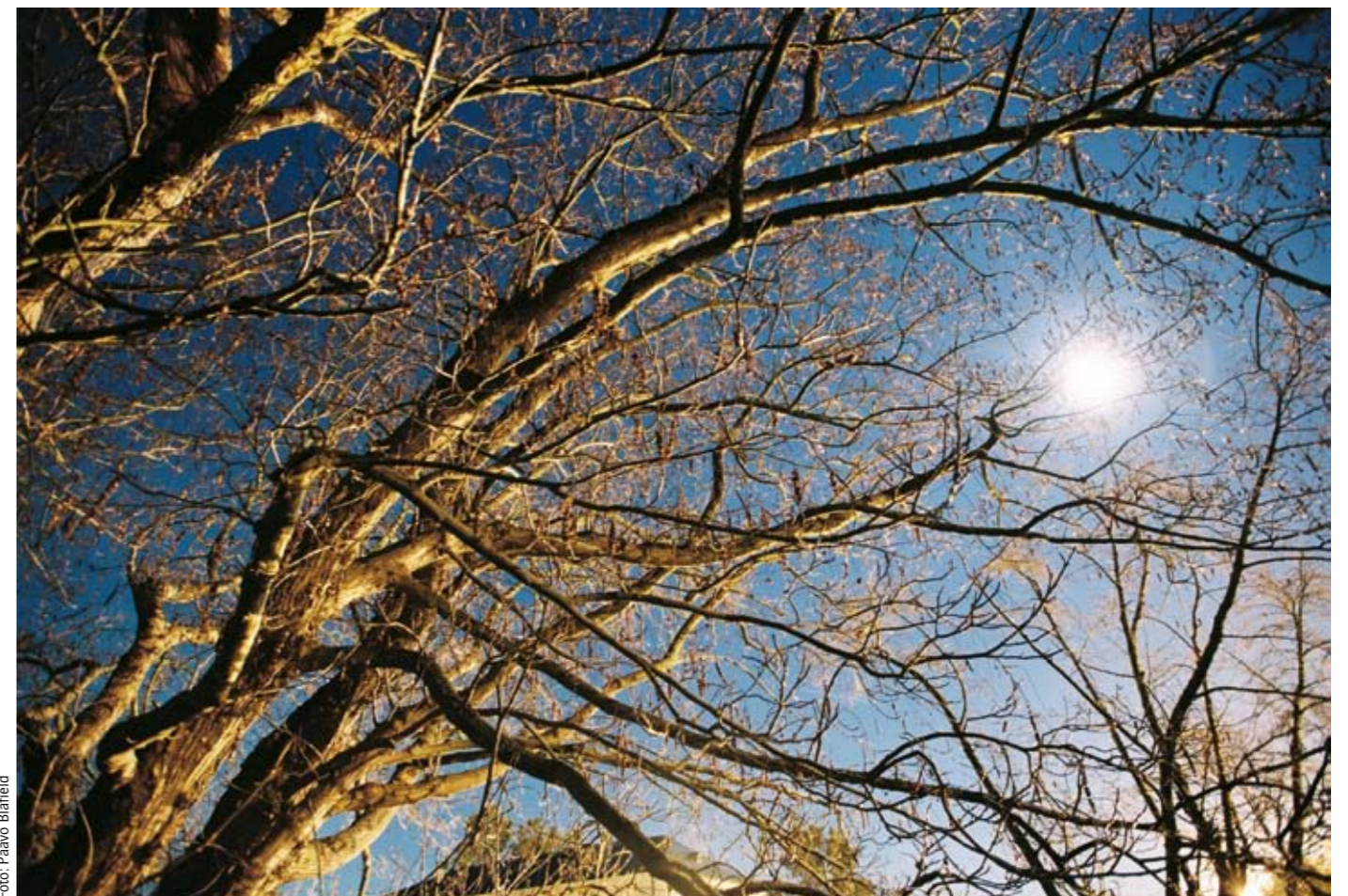


Foto: Paavo Bläfield

# Anleitung zum Stillwerden im Advent

Der Advent bietet eine gute Gelegenheit zum Stillwerden. Die christliche Tradition und das christliche Brauchtum kennen für diese Zeit Symbole und Rituale, mit denen man in einen Raum der Stille und Besinnung eintauchen kann.

■ Advent ist die Zeit des Wartens und der Vorbereitung auf die Ankunft (lateinisch: adventus) des Gottessohnes Jesus Christus.

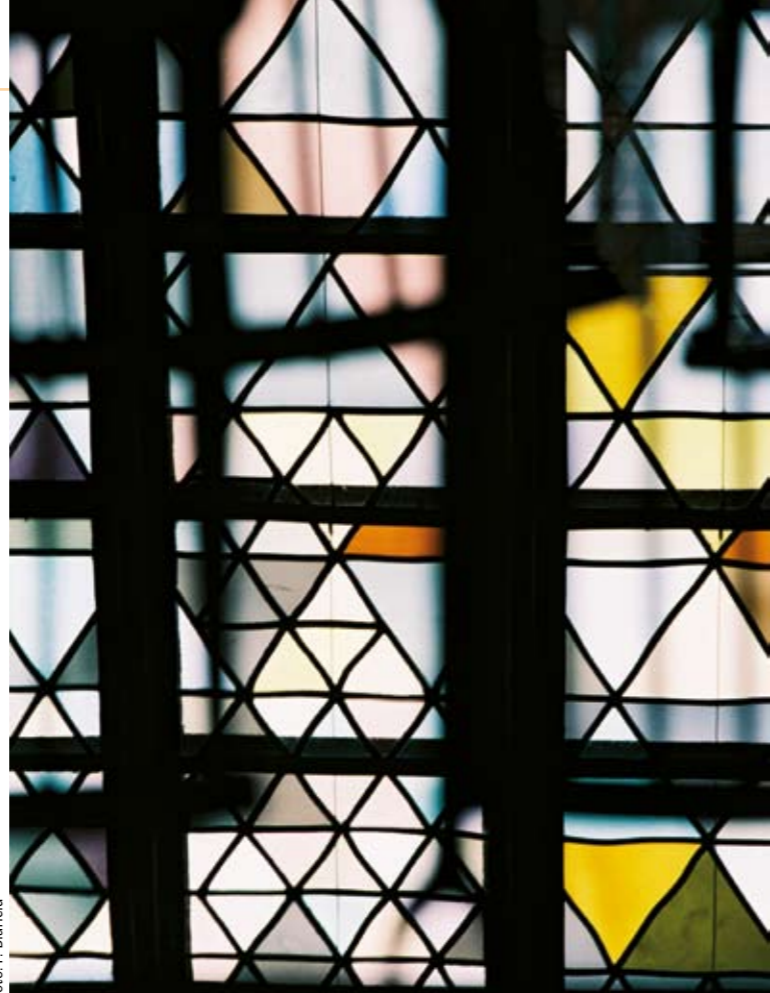
Das Warten ist ein zentraler Aspekt dieser vierwöchigen Zeit im Dezember. Zum einen wartet man auf das Weihnachtsfest, an dem der Geburt des göttlichen Kindes, also des ersten Kommens Jesu in diese Welt, feiernd gedacht wird. Christen erwarten darüber hinaus, dass Jesus Christus am Ende der Tage zum zweiten Mal erscheint – und mit ihm das Jüngste Gericht. In den Bildern, Bibeltexten und Liedern des Advent geht es vor allem um die zweite Wiederkunft Christi am Ende der Zeit. In ihnen

ist von froher Erwartung, aber auch von ernsthafter Vorbereitung die Rede.

## Gestaltete Adventszeit

Erste Belege für eine gestaltete Adventszeit in der Kirche findet man im vierten Jahrhundert in Spanien und Gallien. In jener Zeit dauerte die Vorbereitungszeit nur drei Wochen und war vor allem durch Gottesdienstbesuche, Fasten und gute Werke gekennzeichnet. Andere Quellen setzen den Anfang des Advent in das fünfte Jahrhundert. Bischof Perpetuus von Tours forderte eine achtwöchige Fastenzeit, die vom 11. November (Martinsfest) bis zum 6. Januar (Epiphaniafest) dauerte und mit strengen Fastenvorschriften verbunden war. Letztendlich setzte sich die vierwöchige Adventszeit durch, in der die Menschen ihre Wohnungen und Straßen schmücken und sich auf die Ankunft ihres Herrn Jesus Christus vorbereiten.

Foto: P. Bläffeld



Dass man früher in der Kirche die Adventszeit als Fastenzeit beging, mag verwundern. Sind doch unsere Bräuche heute in der sogenannten Vorweihnachtszeit eher gekennzeichnet von Überfülle und nicht von Askese. Vieles ist überzogen und übermäßig: die Lichter, die Geräusche, die Warenangebote, die Termine. Fasten hieße hier Reduktion, Selbstbeschränkung. Kirchenräume müssten gerade in dieser Zeit Zonen der Stille werden.

Sie sind die Anknüpfungspunkte, mit denen man die Vorweihnachtszeit als gestaltete Adventszeit, als Zeit der aktiven Erwartung zurückgewinnen kann.

## Grünkraft und Lichtsymbolik

Viele Familien stellen in ihren Wohnungen Adventskränze auf. In dem aus Tannenzweigen geflochtenen Kranz verbindet sich die Natursymbolik der Grünkraft mit der Lichtsymbolik des Christentums. Auch bei Adventskalendern, die manche Kirchengemeinden als „lebendige Adventskalender“ gestalten, wird die langsame Annäherung an ein Geheimnis rituell vollzogen und das Warten sowie eine allmähliche Annäherung an ein großes Fest eingeübt und gelernt.

## Schlichte stille Tage

Ob es wieder gelingen wird, eine angemessene Annäherung an das Zentrum des Weihnachtsfestes, an das Geheimnis der Menschwerdung Gottes in seinem Sohn Jesus Christus zu vollziehen? Vieles

## Advent, Zeit der Stille

Für Erwachsene kann die Adventszeit neu an Bedeutung gewinnen, wenn wir sie als stille Zeit wiederentdecken und eine Gegenkultur zur hektischen Vorweihnachtszeit entwickeln. Einkehrzeiten im Advent sind in Klöstern und kirchlichen Einkehrhäusern sehr begehrt. Teilnehmer äußern zu Beginn dieser Tage oft ein großes Bedürfnis nach Stille, die ihnen helfen soll, zu sich selbst zu kommen. Sie suchen Räume und Zeiten der Besinnung und Konzentration auf Wesentliches, eine Vorbereitung auf das Ankommen Gottes in ihrem Leben. Fasten, aber auch Zeiten der Stille und des Schweigens werden zu wohltuenden Erfahrungen der Entschlackung und Reinigung von Körper, Geist und Seele.

## „Fliehe, schweige, ruhe!“

Im vierten Jahrhundert kam ein Schüler zu Arsenios, der als Eremit in der Wüste lebte, mit der Frage: „Was muss ich tun, um das Leben zu gewinnen?“ Arsenios antwortete: „Fliehe, schweige, ruhe!“

Um zum Wesentlichen vorzudringen, ist es bis heute notwendig, der Welt mit ihrem Lärm und allen aufdringlichen Einflüssen und besitzergreifenden Ansprüchen wenigstens zeitweise zu entfliehen. Menschen gehen in die „Wüste“, um leer zu werden, still zu werden, zu schweigen, zu hören, wahrzunehmen, was das Leben bzw. Gott ihnen zu sagen hat. Wenn es ihnen gelingt, die äußeren und inneren Stimmen zum Schweigen zu bringen, können sie für kurze Zeit in die göttliche Ruhe eintreten: „Ruhig und still ist meine Seele, ich lehrte meinem Herzen Frieden. Wie ein gestilltes Kind auf dem Schoße seiner Mutter, so ruht in mir meine Seele.“ So steht es im Psalm 131.

## Einfach nur da sein

Still werden im Leib. Still werden in der Seele. Still werden im Geist. Nichts tun, nichts wollen, nichts denken, einfach nur da sein, ganz da sein im Augenblick, ausruhen in der bergenden Gegenwart Gottes, wie ein leeres Gefäß sein, sich Gott hinhalten: Hier bin ich, so bin ich, dein bin ich, fülle mich. So einfach und doch so schwer!

Wer ernsthaft die Stille sucht, muss sich auch mit den äußeren und inneren Feinden der Stille auseinandersetzen. Es ist nicht nur der Lärm des Alltags, sondern vor allem die innere Unruhe, die das Stillwerden so schwer macht. Die vielen Stimmen in mir, Sorgen und Ängste stürzen sich wie Raubvögel auf mich und nehmen mir das, was ich nötig brauche: Sammlung, Konzentration. „Dämonen“ überfallen den Menschen und lassen ihn nicht zu sich selbst und erst recht nicht zu Gott kommen. Jesus, die Wüstenmönche, Antonius, Franziskus und Luther berichten von solchen Erfahrungen.

## Schweigen des Herzens

Zuerst muss ich mich zur Stille zwingen, allmählich aber wächst aus dem Stillsein etwas, was in ein Schweigen der Gedanken und Emotionen, ja in ein Schweigen des Herzens führt, das mit tiefem inneren Frieden verbunden ist. Aus diesem Schweigen wächst ein neues Hören auf das, was mir von einer anderen Welt, von Gott her, gesagt wird. Der Weg in die Stille ist kein leichter, aber ein lohnender Weg. Es bedarf eines entschlossenen Willens und beständiger Treue, um diesen Weg zu gehen. Ziel ist das Ruhem in Gott, wo alles eigene Tun, Wollen und Denken zur Ruhe kommt. Jede gelungene Stille-Erfahrung lässt die Sehnsucht nach diesem Ziel wachsen.

Dr. Manfred Gerland

## Stille-Übung

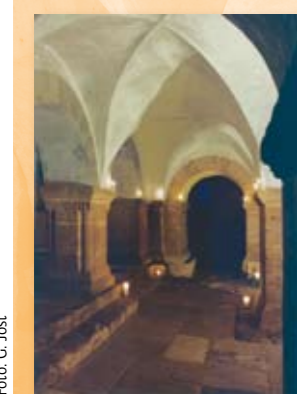


Foto: C. Barth  
Meditieren Sie mit Pfarrer Manfred Gerland

Ich lade Sie ein zu einer Übung, die Ihnen helfen will, zur Stille zu kommen und sich dem Geheimnis der Gegenwart Gottes zu öffnen. Bitte lesen Sie sich die Anweisungen und Impulse mehrfach durch und beginnen Sie. Nehmen Sie sich 15 Minuten Zeit und suchen Sie einen stillen Ort in Ihrer Wohnung oder in einer Kirche. Der Raum sollte leicht abgedunkelt sein. Wenn Sie mögen, zünden Sie eine Kerze an!

- Führen Sie die Handflächen vor der Brust zusammen, und verneigen Sie sich vor dem Geheimnis der Gegenwart Gottes.
- Nehmen Sie Platz auf einem Stuhl mit einer geraden, nicht zu weichen Sitzfläche.
- Nehmen Sie mit beiden Füßen Kontakt zum Boden auf.
- Spüren Sie den Kontakt Ihrer Sitzfläche zum Stuhl, verlagern Sie das Gewicht leicht auf die eine, dann auf die andere Seite, nach vorn, zur Seite, nach hinten, zur anderen Seite, kommen Sie so in eine kreisende Bewegung ..., kommen Sie wieder zur Ruhe. Der Oberkörper richtet sich aus dem Becken heraus frei auf – ohne Kontakt zur Stuhllehne ...
- Die Hände liegen im Schoß oder auf den Oberschenkeln ...
- Die Augen sind leicht geöffnet oder geschlossen ...
- Nehmen Sie Ihren Atem wahr, wie er kommt und geht, ohne ihn zu verändern ... (zwei Minuten)
- Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf das Ausatmen, legen Sie in das Ausatmen alle innere Unruhe und lassen Sie sie mit ihm abfließen ...
- Nehmen Sie die Geräusche um sich wahr, die lauten und die leisen, die nahen und die fern ...
- Nehmen Sie die Stille um sich herum wahr ...
- Lassen Sie nun die Stille mit jedem Atemzug in sich einströmen ...
- Genießen Sie den Augenblick; genießen sie es, einfach nur da zu sein ...
- Wenn Sie unkonzentriert werden und die Gedanken abschweifen, kommen Sie zurück zur Beobachtung Ihres Atems ...
- „Meine Seele ist stille zu Gott, der mir hilft.“ (Psalm 62,2) – wiederholen Sie die Worte mehrfach leise im Inneren ...
- „Hin zu Gott ist stille meine Seele“ – lauschen Sie in diese Stille ...
- Gott ist da, und Sie sind da ...
- Verweilen Sie, ruhen Sie in seiner Gegenwart, so lange es Ihnen möglich ist.
- Öffnen Sie langsam wieder die Augen, lösen Sie sich aus der Meditationshaltung.
- Führen Sie die Hände vor der Brust zusammen, und verneigen Sie sich vor der Gegenwart Gottes.

Foto: C. Jost



## Meditation und geistliches Leben im Kloster Germerode

■ Pfarrer Dr. Manfred Gerland bietet im Auftrag der Evangelischen Kirche von Kurhessen-Waldeck im Kloster Germerode am Hohen Meißner unter anderem Einkehrzeiten, Meditationskurse, Exerzitien, Pilgerwege, Fastenurse, gregorianisches Singen und Ikonenmalen an. Er steht als geistlicher Begleiter Menschen zur Verfügung, die auf dem spirituellen Weg Erfahrungen suchen. **Angebote und Infos: [www.kloster-germerode.de](http://www.kloster-germerode.de)**

Fotos: M. Büsching



# Wo Gesten mehr als Worte sagen

## Der Gebärdenchor der Kasseler Gehörlosengemeinde

■ Erwartungsvoll blicken sieben Chorsänger auf ihre Dirigentin, reagieren äußerst präzise auf ihr Startzeichen – und singen nicht. Einsatz verpasst? Mitnichten. Dieser Chor bringt zwar ein Lied dar, allerdings tonlos und ausschließlich mit Hilfe von Mimik und Gestik. Jeder, der mal im Ausland versucht hat, ohne Sprachkenntnisse einen Zahnarzt zu finden, kennt das: mit Händen und Füßen reden. Aber mit den Händen singen – wie soll das gehen?

### Singen für die Augen

Wer genau hinsieht, kann mehr entdecken als sich bei einem gewöhnlichen Chor hören lässt. Die Choreografie ist es, die diese Singgruppe kennzeichnet. Ein Zusammenspiel aus Mimik, Gestik, Rhythmus und Tempo. Im Gleichklang heben alle die Arme, deuten mit Fingern, ballen Fäuste, ziehen Augenbrauen hoch, strahlen übers ganze Gesicht und gebärden auf diese Weise ein Weihnachtslied.

Singen für die Augen statt für die Ohren. Für die Hörer zunächst

In Deutschland sind etwa 800.000 Menschen gehörlos von Geburt an. Dazu gibt es zwei Millionen Spätertaubte, die im Lauf ihrer Kindheit oder später das Gehör verloren haben. Im Bereich der Evangelischen Kirche von Kurhessen-Waldeck leben rund 800 Gehörlose. Ihnen stehen speziell ausgebildete Seelsorger und ein Sozialarbeiter als Berater zur Verfügung.

[www.gehoerlosenseelsorge-ekkw.de](http://www.gehoerlosenseelsorge-ekkw.de)

eine Überraschung: Augenweide statt Ohrenschaus. Chorleiterin Jutta Hempel ist vor fünf Jahren durch die Weltgebetstagsarbeit durch andere Gebärdenchöre inspiriert worden, diese Arbeit auch in Kassel zu beginnen. „Dass wir mit den Händen singen, erfüllt uns mit Freude und stärkt unsere Gemeinschaft“, sagt sie, „wir erleben darin eine ganz neue Möglichkeit, unser Herz, ja unsere Seele zu öffnen.“ Textzeilen darüber, dass Gott Freude, Frieden und

Solidarität untereinander schenkt, berühren die wortlosen Sänger. So „singen“ sie mit ganzem Körpereinsatz. Hörende wirkten oft in ihrer Mimik zurückhaltend „mit einem Gesicht aus Stein“, empfindet Jutta Hempel: „Gehörlose verstecken ihre Gefühle nicht, das können die gar nicht.“

Lutz Käsemann, Pfarrer der Gehörlosengemeinde Kassel, ist selbst – hörendes – Mitglied im Gebärdenchor, der mit zwei Männern und sieben Frauen wie andere Chöre einen chronischen Männermangel beklagen könnte. Von der Pike auf lernte Käsemann die Gebärdensprache. Scheinbar mühelos spricht und gebärdet er gleichzeitig, ob er nun predigt oder plaudert. Eine hohe Konzentrationsleistung für den Pfarrer, aber Gehörlose wie Hörende verstehen ihn so gleichermaßen. „Früher mussten Gehörlose die Predigt mühsam von den Lippen ablesen, das ließ sie gedanklich schneller abschweifen.“ Nun kann sich Pfarrer Käsemann auch mal zurücklehnen, weil die Gehörlosen ihre Lieder selbst vortragen. Dazu ist intensives Einstudieren nötig. Jeder muss wissen, wann welche Geste dran ist. Für ein Notenblatt ist schließlich keine Hand frei. Hörende sind stark beeindruckt, wenn sie sehen wie sich Gehörlose „gebärden“. Diese selbst sind durchaus kritischer, sehen feine Nuancen und fragen sich, warum diese und nicht jene Geste gewählt wurde. So ist die Chorprobe geradezu lebhaft, weil alle „mitreden“ wollen. Jutta Hempel korrigiert und präzisiert, sie gestikuliert und diskutiert. Was besser scheint, wird eingebaut. Wo gibt es das, dass Sänger der Dirigentin Vorschläge zur Melodie unterbreiten könnten?

Marlis Büsching



## Tipps: Stille Momente im Alltag

### Mit Kindern Stille entdecken



Gerda & Rüdiger Maschwitz: *Gemeinsam Stille entdecken. Wege zur Achtsamkeit – Rituale und Übungen.* Kösel Verlag 2004, 14,95 Euro

■ Kinder wollen toben, schreien, lärmern. Aber sie wollen auch still sein, etwas ganz in Ruhe betrachten, sich ungestört hineinversenken in Dinge, die sie faszinieren. Diesem Bedürfnis kommt das Buch „Gemeinsam Stille entdecken“ entgegen.

Es ist kein Theoriewerk, sondern ein praktisches Entdeckungsbuch, das zur Reise in die Stille ermuntert: Große und kleine Leute – zu Hause, im Kindergarten und in der Schule – erhalten konkrete Anregungen. Dabei geht es um Förderung der Achtsamkeit und Verbesserung der Konzentration, um Wahrnehmung der Stille als Kraftquelle im Alltag, um Wiederentdeckung von Ritualen und die religiöse Dimension von Stille. Das Autorenpaar Gerda und Rüdiger Maschwitz stellt die Beziehungen zwischen Erwachsenen und Kindern in den Mittelpunkt: Staunend entdecken sie gemeinsam den Respekt vor allem Leben und spüren dabei innere Geborgenheit.



Suchen und finden: [www.autobahnkirche.info](http://www.autobahnkirche.info)

## Rastplätze für die Seele

■ 30 Autobahnkirchen laden am Rand der deutschen Fernstraßen Entspannung, Besinnung und Andacht ein. Die Idee: Reisende können wieder zu sich finden – Sinne und Seele können bei einem kurzen Stopp in dem sakralen Raum Ruhe tanken. Ein positiver Nebeneffekt: Wer in einer der Autobahnkirchen Rast gemacht hat, fährt danach gelassener, rücksichtsvoller und sicherer. Der Besuch einer Autobahnkirche ist so gesehen also auch ein Beitrag zur Verkehrssicherheit. Deshalb denken Sie auf Ihrer nächsten Reise daran: Deutschlands Autobahnkirchen laden Sie herzlich ein! Sie sind meist in Anbindung an eine Autobahnraststätte zu finden und täglich mindestens von 8.00 bis 20.00 Uhr geöffnet.

## Urlaub im Kloster



Merian-Guide: *Urlaub im Kloster.* München 2005, 12,90 Euro

■ „Freiwillig eine Woche schweigend wandern. Morgens um fünf Uhr zum gesungenen Gebet. In spartanischen Zimmern wohnen. Ein Traumurlaub? Ein Urlaub der anderen Art ...“ So beginnt Autorin Miriam Kauko ihre Einführung in den Merian-Guide „Urlaub im Kloster“. Untertitel: Besinnung – Ruhe – Inspiration. Wer den Urlaub der anderen Art einmal persönlich kennenlernen möchte, ist nicht länger auf Insider-Tipps angewiesen, sondern kann sich über die touristischen Qualitäten der 100 schönsten Klöster in Deutschland, Österreich und der Schweiz informieren. Wie ein Hotelführer listet das Buch die Ordenshäuser und das Umfeld sowie ihre geistlichen Animationsprogramme auf – und gibt dazu Knigge-Tipps für jene, die sich wenig mit den Gepflogenheiten und Verhaltensregeln im Kloster auskennen.

Ein brauchbarer Führer für alle, die mit dem Gedanken spielen, für eine Auszeit einmal ein Kloster von innen zu erleben. Ebenso aber auch nützliche Infos für Ausflügler, die sich mehr für Architektur und Gärten interessieren.

# Schweigen im Wald und in der Musik

Rätsel: Karl Waldeck

## Das Advents-Rätsel

**1** Man ergänze die ersten beiden Zeilen von Goethes berühmtem Gedicht „Wanderers Nachtlied“. Wie heißt es dort? „Über allen Gipfeln / Ist ...“

- Stille
- Abendlicht
- Ruh

**2** Fällt Schweigen allein leichter, ist Stille allein schöner? Wie ist die Bezeichnung für einen Mönch, der die Einsamkeit sucht und in ihr lebt?

- Konvertit
- Eremit
- Moabit

**3** Eine Gottesbegegnung besonderer Art: Sie erlebt der biblische Kämpfer für den rechten Glauben, Elia, am Berg Horeb. (Nachzulesen ist die Geschichte im 1. Buch der Könige, Kapitel 19.) In und nach welchem Naturereignis zeigt sich Gott? Was war zuvor zu erleben?

- Wind
- Erdbeben
- Feuer
- Sausen

**4** Da schweigt die Musik – und zwar ist die Anweisung hierzu in die Partitur auf Latein geschrieben. Laut Lexikon handelt es sich dabei um einen „Hinweis in der Instrumental- oder Vokalmusik: Die Stimme pausiert in diesem Satz oder für den Rest.“ Welches Wort können wir dann – abgekürzt – in den Noten lesen?

- Tac(et)
- Plac(et)
- Deb(et)

Der Preis:

Unter den Einsendern verlosen wir zweimal ein Wochenende für je zwei Personen in der Hochzeitsstube der Mühle Freienhagen – in der Zeit zwischen 1. Mai und 30. September 2007.



Die Lösung ergibt sich aus den jeweils ersten fett gedruckten Buchstaben der richtigen Antwort.

Der gesuchte Begriff bezeichnet im Deutschen das, was übrig ist oder bleibt, im Englischen auch eine Pause. Laut Shakespeare bringt der Dänenprinz Hamlet das Wort (in deutscher Übertragung) zum guten (?) Schluss mit „Schweigen“ in Verbindung.

Schicken Sie das Lösungswort bis zum 20. Dezember 2006 (Einsendeschluss) auf einer frankierten Postkarte an: Redaktion blick in die kirche Heinrich-Wimmer-Str. 4 34131 Kassel oder per E-Mail an [blick-raetsel@ekkw.de](mailto:blick-raetsel@ekkw.de). Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.



Fotos: Liebchen

## Gewinnen Sie ein stilles Wochenende im Waldecker Land



Tauchen Sie ein in die Welt des letzten Jahrhunderts: Liebevoll historisch denkmal Mühle Freienhagen im Wattertal Gästen allen modernen Komfort.

restauriert und authentisch eingerichtet, bietet das Kultur-Jedes der sechs Zimmer ist individuell möbliert.

■ Im Jahr 1717 wurde die Mühle vom Fürsten zu Waldeck neu errichtet: Am oberen Lauf der Watter, einem Bach, der bei Waldeck-Freienhagen entspringt und schließlich in die Twiste mündet, liegt die Untere Mühle einsam inmitten traumhafter Natur.

Vor drei Jahren entdeckte der Frankfurter Werbefachmann Werner Liebchen das zuletzt leer stehende Gehöft. Seitdem betrieb er eine behutsame Sanierung. Die Außenfassade wurde wieder instand gesetzt, der Dachstuhl komplett erneuert. Innen und au-

ßen wurde besonderer Wert auf die Verwendung von historischen und ökologischen Baumaterialien gelegt. Die Stromversorgung erfolgt über das reaktivierte Mühlrad, ein Blockheizkraftwerk sorgt für die nötige Wärme. Heute bietet das prämierte Kulturdenkmal Wanderern Rast, Besuchern Inspiration und Übernachtungsgästen Erholung.

Kontakt: Werner Liebchen  
Untere Mühle, Wattertalweg 34  
34513 Waldeck-Freienhagen  
T (01 63) 41 66 2 00  
[www.muehle-freienhagen.de](http://www.muehle-freienhagen.de)

blick magazin | Ratgeber

## Wenn Stille zur Last wird

**Fast zwei Jahrzehnte lang** war das Haus von Geschrei erfüllt gewesen – mal fröhlich, mal fordernd. Wie oft hatten die Eltern gestöhnt und sich Ruhe vor ihrem anspruchsvollen Kind gewünscht! Nun war es still. Der Sohn hatte sie verlassen, studierte in einer anderen Stadt. Und sie hatten das ganze Haus für sich allein. Wie still es auf einmal war! Seltsam: Das, wonach sie sich oft gesehnt hatten, war ihnen heute gewöhnungsbedürftig, ja fast unangenehm.

**Die Stille schien auf dem Haus zu lasten** und brachte sie ins Grübeln darüber, was nun Sinn und Inhalt ihres Lebens sein könnte. Sie hatten ihre Beziehung weitgehend auf die Erziehung des Kindes abgestellt. Der Vater hatte sich zusätzlich in die Arbeit vergraben, und das Gespräch zwischen ihnen war sehr kurz gekommen. Als die Mutter in einem Augenblick des Alleinseins verzweifelte, beschlossen sie, eine Beratung in Anspruch zu nehmen. Jetzt stellten sie ihre Entfremdung voneinander fest, ihre mangelnde Zuversicht auf eine verheißungsvolle Zukunft. Sie mussten erst wieder lernen, miteinander zu reden und zu leben.

**Stille ist keine eindeutige Situation.** Sie kann wohltuend und Frieden schaffend sein. Aber die Stimmung kann auch bedrückt und von Sorgen, Trauer und Sinnfragen beladen sein. Erst wer sich mit diesen Fragen auseinandersetzt, hat die Chance, neue Zuversicht zu gewinnen. Erst wer mutig in die Stille hineingeht, statt vor ihr zu fliehen, wird merken, dass sie Kraft und Hoffnung gibt.

**Viel Lärm und Ablenkung durch die Kinder** decken Krisen in der Partnerschaft oft zu. Sie werden über Jahre nicht bearbeitet, obwohl es deutliche Anzeichen dafür gibt, dass das Zusammensein nicht mehr wirklich lebendig ist:

Das Gespräch schrumpft auf den Regelungsbedarf zusammen, die Aufmerksamkeit für den anderen geht zurück, die sexuelle Gemeinschaft wird selten. Dann wird manchmal gesagt, dass man bis zum Auszug der Kinder aushalten will.



Pfarrer Rüdiger Haar, Pastoralpsychologe und analytischer Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut, leitet die Psychologische Beratungsstelle für Ehe-, Familien- und Lebensfragen des Diakonischen Werks Kassel, T (05 61) 7 09 74 - 2 50

**Nun sind sie weg – und die Stille ist da,** und das Gespräch steht an. Das ist ein wichtiger Augenblick, eine Schwelle zu einem neuen Abschnitt des Paarlebens. Die Stille ist eine belastende Forderung nach Auseinandersetzung und Neuordnung, aber damit auch eine Chance für das Paar.

**Die Eltern,** von denen anfangs die Rede war, haben sich im Beratungsgespräch über die Aufgabe, das Zusammenleben neu zu begründen, unterhalten und haben ihre Vorbehalte und die vergangenen – aber noch nachwirkenden – Enttäuschungserlebnisse mitgeteilt. Gerade ihre Bereitschaft und Fähigkeit, sich dem anderen wieder zu erklären und sich auch Klagen anzuhören, hat zu neuer Nähe und Vertrautheit geführt.

**Nun können sie die Stille nutzen,** um in sich hineinzuhorchen und sich dem Partner aufmerksam zuzuwenden. In diesem Raum kann etwas Neues entstehen.



# „Sti-hi-Ile Nacht“

## Ein Weihnachtslied macht international Karriere



„Stille Nacht“  
auf Briefmarken  
aus Neuseeland ...



... aus Gibraltar



... aus Palau (Mikronesien)



... und aus Nicaragua

■ Man muss es mal bei 35 Grad Wärme und 90 Prozent Luftfeuchtigkeit unter Palmen gehört haben. Aus dem Munde fülliger kleiner Polynesierkinder auf einer Pazifikinsel. Der schmalzige Aufwärtsschlenker am Ende der zweitletzten Zeile („Schlaf in

himmlischer Ru-huuuu“) ähnelt den Hula-Melodien der Hawäianer.

Hawaii? Nein, Salzburger Land. Das weitverbreitetste und meistgesungene Weihnachtslied der Welt entfaltet erst vor verschneitem Alpenpanorama sein volles Aroma: Am Nachmittag des Heiligen Abends 1818 stellt Franz Xaver Gruber, Organist der Pfarrkirche von St. Nicola im österreichischen Oberndorf, mit Schrecken fest, dass das Orgelpositiv nicht bespielbar ist. Eine Gitarre muss her und – ein Weihnachtslied, das man zur Klampfe singen kann. Wie glücklich schätzt er sich, als ihm „Pfarr-Koadjutor“ Joseph Mohr, der Hilfspriester, ein vierstrophiges Gedicht namens „Stille Nacht“ überreicht, das er seit zwei Jahren in der Schublade hat. Gruber vertont es sofort für zwei Solostimmen und Chor, die Zeit drängt. Mohr singt Tenor, Gruber singt Bass, und alle sind gerührt. Denn das „traute“ (also nicht verheiratete), „hochheilige“ (trotzdem eben) „Paar“ und ihr „holder Knabe im lockigen Haar“ rehabilitiert auch ein bisschen den Textdichter:

Joseph Mohr, nichtehelich gezeugt von einem desertierten Musketier, geboren als eins von vier weiteren nichtehelichen Kindern der Anna Schoiberin, als Taufpate den Salzburger Henker Joseph Wohlmut zur Seite, trat 1811 ins Priesterseminar ein und 1815 seine erste Pfarrstelle an. Leider nur kurz. Seit August 1817 dient er als Priester in Oberndorf, da wirft ihm sein vorgesetzter Pfarrer „Gasthausbesuche und Scherze mit Personen des anderen Geschlechts“



Der Organist Franz Xaver Gruber vertonte das Gedicht „Stille Nacht“ des österreichischen Hilfspriesters Joseph Mohr und legte damit den Grundstein für den weltweiten Erfolg des Liedes

Mohrs diversen Wirkungsstätten.

Hat dann also der Komponist Franz Xaver Gruber „Stille Nacht“ berühmt gemacht? Obwohl evangelische Kirchengesangbücher ihn lange Zeit schamhaft verschwiegen („Melodie: aus Tirol“), weil er doch nun einmal ein katholischer Chor-Regent in Hallein bei Salzburg war?

Nein. Als im Frühjahr 1819 der Zillertaler Orgelbauer Carl Mauracher das gebrechliche Orgelpositiv in Oberndorf repariert, nimmt er ein Notenblatt der „Stillen Nacht“ mit und gibt es den Familien Rainer in Fügen und Strasser in Laimach. Die müssen so etwas wie die Vorläufer der Trapp-Familie gewesen sein, jedenfalls wird „Stille Nacht“ der Konzert-Hit der Strasser-Truppe Weihnachten 1832 in Leipzig und der konzertante Höhepunkt der „Rainer Singers“ am Heiligen Abend 1839 in New York. Der Rest ist Geschichte.

„Stille Nacht“ ist das meistgesungene Weihnachtslied der Welt. Nicht das meistverkaufteste. Das ist mit 35 Millionen Schallplatten und CDs „White Christmas“ von Bing Crosby. Er sang es für die US-Marinesoldaten, die seit dem Desaster von Pearl Harbour am 7. Dezember 1941 von einer „weißen Weihnacht“ träumten. Statt einer heißen.

Womit wir wieder auf Hawaii wären: „Schlaf in himmlischer Ru-huuuu ...“

Andreas Malessa