

Von Oliver Mack

Über die Ökonomie der Stille

Hat die Stille einen wirtschaftlichen Nutzen? Nachdenken über die "die attraktive Rendite der Stille" – nicht nur für Leute aus der Wirtschaft.

Ein Unternehmensberater schreibt ein Buch über Stille. Das führt manchmal zu spannenden Fragen. Eine davon: "Welchen ökonomischen Nutzen hat denn Stille?" Zuerst habe ich gestutzt, dann gelächelt (zugegeben, es war auch etwas gequält), um noch ein bisschen Zeit zu gewinnen, das rhetorisch beliebte "Sehr gute Frage!" eingeschoben und schließlich etwas von "Akku aufladen", "Balance halten" und "persönliche Produktivität steigern" erzählt. Seitdem sind einige Monate vergangen und die Frage hat mich nicht mehr losgelassen, im Gegenteil: Sie – und die Antworten, die ich für mich gefunden habe, begeistern mich.

Warum sollte man sich überhaupt mit Stille beschäftigen, warum sollte ich Stille in meinen Alltag integrieren? Meine Annäherung an das Thema hatte sehr praktische und rationale Gründe: Mein Alltag ist sehr vielfältig, ich bin verheiratet, wir haben drei Söhne im Alter von drei bis elf (Schule, Training, Fahrdienst - alle, die Kinder haben, kennen das), ein Job, der mehr als die wöchentlichen 38,5 Zeitbudget beansprucht und mit Reisetätigkeit verbunden ist (500 – 2000 Bahnkilometer pro Woche sind für mich normal). Auch wenn ich den einen oder anderen jetzt enttäusche: Ich bin es nicht leid, ich liebe meine Familie, ich arbeite gerne und gerne auch so viel, Gott und das Leben meinen es gut mit mir und ich bin die allermeiste Zeit glücklich und zufrieden.

Dennoch erlebe ich in meinem persönlichen Umfeld Menschen, die unter der Last des Alltags fast zusammenbrechen, die ausbrennen, einen Herzinfarkt oder einen Hörsturz bekommen. Vielleicht hat das etwas mit persönlicher Belastbarkeit zu tun, bestimmt auch mit der immer komplizierter werdenden Welt, möglicherweise aber auch mit der persönlichen Lebensführung – was wir neudeutsch so gerne Work-Life-Balance nennen. Daraus leitet sich eine erste, sehr rationale und in gewisser Weise auch ökonomische Überlegung ab: *Ich beschäftige mich mit dem Thema Stille lieber jetzt und freiwillig, bevor ich später durch Burn-Out oder einen Herzinfarkt dazu gezwungen werde.*

Logische Konsequenz

Bei meiner Suche bin ich auf zwei sehr interessante Bibelverse gestoßen: "Seid stille und erkennt, dass ich Gott bin." (Psalm 46,11) und "Denn so spricht Gott der HERR, der Heilige Israels: Wenn ihr umkehrtet und stille bliebet, so würde euch geholfen; durch Stillesein und Hoffen würdet ihr stark sein." (Jesaja 30,15)

Beiden Versen ist gemeinsam, dass sie "Stille" mit einer bestimmten Konsequenz verknüpfen, nennen wir es "logische Folge" oder Verheißung. Nun ist es mit geistlichen wenn-dann-Verknüpfungen nicht immer ganz einfach, aber hier will ich mich dennoch darauf einlassen, denn der geschilderte Zusammenhang ist recht eindeutig: Stille verheißt mir zum einen Erkenntnis Gottes, zum anderen Hilfe und innere Stärke.

Gott zu erkennen, ist ein äußerst erstrebenswertes Unterfangen, daher verspricht die eingesetzte Zeit, die für die Stille nun mal notwendig ist, eine attraktive Rendite. Demzufolge ist es eine ökonomisch sinnvolle Entscheidung, Stille zu halten, vor allem, wenn noch die möglichen Alternativen in die Abwägung mit einbezogen werden: Lauten diese z.B. Fernsehen oder PlayStation, macht das die Alternative Stille ökonomisch noch attraktiver. Aber Stille ins Extrem getrieben – Einsiedelei oder das Leben als schweigender Mönch – entzieht sich dann dieser Betrachtung wieder, da die Verbindung zum Alltagsleben verloren geht und damit ein möglicher Nutzen nur für die handelnde Person selbst gegeben wäre.

Jesaja verheißt uns Gottes Hilfe und innere Stärke. Die besondere Aktualität dieses Verses wird bei näherer Betrachtung des Kontextes deutlich. In Vers 16 heißt es: "Aber ihr wollt nicht und sprecht: "Nein, sondern auf Rossen wollen wir dahinfliehen", - darum werdet ihr dahinfliehen, "und auf Rennern wollen wir reiten", - darum werden euch eure Verfolger überrennen." Wie treffend beschreiben die dahinfliehenden Rosse und die Renner, auf denen wir reiten wollen, die Hetze, die unseren heutigen Alltag oft prägt. Ein ums andere Mal habe ich mir hinterher gesagt, wie sinnvoll es gewesen wäre, im hektischen Betrieb des Alltags inne zu halten, neue Stärke und Kraft zu schöpfen, nach Gottes Wegen zu fragen und bewusst auf seine Hilfe zu hoffen und zu vertrauen. Kann ein Text, der einige tausend Jahre alt ist, aktueller sein und uns besseres ökonomisches Wissen lehren? Wohl kaum, denn nicht umsonst nennt der deutsche Zeitmanagement-Papst Lothar J. Seiwert eines seiner erfolgreichsten Bücher "Wenn Du es eilig hast, gehe langsam."

Alle Erkenntnisse, die die moderne Forschung im Zusammenhang mit persönlicher Produktivität und Arbeitseffektivität oder auch zum Thema Work-Life-Balance und Burn-Out/Herzinfarkt-Prävention gewonnen hat, gehen in eine ähnliche Richtung:

Um die Leistungsfähigkeit der "Human Resources" langfristig zu erhalten, ist es ökonomisch sinnvoll und notwendig, dass sich Zeiten der Hochleistung mit Zeiten des Innehaltens und bewussten Regenerierens abwechseln.

Für den Psalmisten und für Jesaja ist diese Erkenntnis nicht überraschend. Für uns ist sie es wahrscheinlich auch nicht mehr. Dennoch müssen wir uns die Frage gefallen lassen, warum wir oft wider diese Erkenntnis handeln, warum wir so unökonomisch zu Werke gehen und Körper, Seele und Geist in selbstausbeuterischer Weise plagen bis es nicht mehr geht? Ich weiß die Antwort nicht, ich weiß nur eins: Es ist zu einfach, immer nur die Umstände, die Sachzwänge, die böse Welt da draußen dafür verantwortlich zu machen. Denn jeder ist für seine Lebensführung selbst verantwortlich. Deshalb ist es wichtig, dass du dich dieser Frage stellst und eine persönliche Antwort findest.

Stille praktisch

Zehn konkrete Schritte sind mir wichtig geworden, wie Stille im Alltag praktisch gelingen kann:

1. **Deiner Sehnsucht folgen**
Wenn du eine Sehnsucht nach Stille in deinem Leben spürst, dann folge ihr. Das ist keine Schwäche, sondern etwas sehr Wertvolles, das zu einer Stärke werden kann.
2. **Stille ist Kopsache**
Stille passiert nicht einfach. Es bedarf einer Entscheidung und die fällt in deinem Kopf. Willst du Stille erleben, dann entscheide dich bewusst dafür. Und wie du nun weißt, ist die Entscheidung für Stille auch ökonomisch sehr sinnvoll.
3. **Stille hat ihren Preis**
Wenn du Ja zur Stille sagst, sagst du logischerweise auch Nein zu etwas anderem (Fernsehen, Playstation, Stricken ...). Daher musst du die Frage für dich beantworten, ob du bereit bist, den Preis für Stille in deinem Leben zu bezahlen.
4. **Deine Stille planen**
Wir haben alle 24 Stunden am Tag. Nicht mehr und auch nicht weniger. Wenn darin Stille sein soll, dann ist es deine Verantwortung, dieser Stille Raum zu schaffen.
5. **Deinen stillen Ort finden**
Die Erfahrung vieler Menschen zeigt, dass es sehr hilfreich sein kann, sich einen

bestimmten Ort zu suchen, an den man sich zur Stille zurückziehen kannst.

6. **Deine Stille gestalten**

Stille ist nicht gleich Leere. Deshalb ist es wichtig, deine Stille bewusst zu gestalten: durch eine Lesung, eine Text- oder Bildmeditation.

7. **Deine Stille notieren**

Geistliches Tagebuch schreiben hat eine lange Tradition und wurde von vielen Menschen gepflegt. Das Schreiben schärft das Denken und bringt Klarheit in die Formulierungen. Probier es einfach aus.

8. **Stille-Disziplin**

"Heute habe ich keine Lust auf Stille." Eine viel gehörte Aussage, die zum Geist unserer Zeit passt. Aus der klösterlichen Tradition lerne ich, wie nützlich es ist, Stille zu halten, wenn es Zeit ist und nicht dann, wenn ich Zeit oder Lust habe.

9. **Stille als Ritual**

Wie oft vergisst du, die Zähne zu putzen? Selten oder nie! Das ist so, weil du es von kleinauf gelernt hast und es schließlich ein Ritual geworden ist. Mit der gleichen Hartnäckigkeit kannst du Stille als Ritual in deinem Leben etablieren.

10. **Stille lernen**

Grundsätzlich gilt: Stille einzuüben ist ein Prozess. Und das dauert. Manchmal länger als uns lieb ist, aber es lohnt sich, denn die Stille birgt große Verheißungen: "Seid stille und erkennt, dass ich Gott bin." (Psalm 46,11)

Oliver J. Mack, verheiratet mit Simone, drei Söhne, hat seinen Lebensmittelpunkt in Stuttgart. Er bloggt unter www.raum-der-stille.org und hat die Bücher "Stille – 40 praktische Schritte, Stille in deinem Alltag zu finden" und "Lebenskunst – 40 Einsichten auf dem Weg zu einem erfüllten Leben" geschrieben.