

«Wir nehmen uns die Zeit»

# Geplante Stille



Stille! Sich herantasten an die verschiedenen Dimensionen der Wirklichkeit  
Foto: Innenhof, Ca' d'Oro, Venedig

«Dies ist meine neue Brille mit magnetisch an-klickbaren Bügeln!» Begeistert hat mir kürzlich ein Bekannter seine neueste Errungenschaft demonstriert. Warum dieses Modell gerade für ihn ein Gewinn ist, hat er einleuchtend erläutert. Immer wieder passiere es ihm, dass er am Schreibtisch einschlafe. Und diesen ungeplanten Momenten der «Stille» sei ab und zu auch mal eine Brille zum Opfer gefallen. Ein solches Malheur liesse sich nun mit besagtem Modell schnell und kostenlos wieder beheben.

Zum Glück kennen nicht alle von uns solch dramatische Symptome der Übermüdung. Dennoch sind wir dankbar, wenn wir uns in der Ferienzeit eine Pause gönnen dürfen, in der die Müdigkeit herausgeschlafen und wieder neue Kraft getankt werden kann. Doch lässt sich Regeneration nicht auch in den Alltag einbauen? Auf eine Weise, die viel tiefer geht?

Regelmässige Momente der Stille leisten da einen wichtigen Beitrag. Es sind die kurzen und kostbaren Momente, in denen wir einen Schritt zurücktreten, bewusst unseren Atem wahrnehmen, den Geschehnissen des Tages nachspüren. Es kann geplante Zeit sein, die ein fester Bestandteil des Tagesablaufs ist, oder auch einfach mal ein Innehalten im Bus oder im Zug, indem wir nicht aufs Handy schauen oder schon wieder beim nächsten Projekt hängen.

**Gabriela Scherer**



... setzt sich als Leadership-Coach im Lassalle-Institut und mit ihrem eigenen Unternehmen für eine Führungskultur «mit Wert-Schöpfung» ein. Illustration: schlorian

Stille schafft noch weit mehr als Erholung. Sie hilft zu reflektieren, warum wir da sind, woraufhin wir handeln, was unsere Werte und Ziele sind. Erlebnisse des Alltags lassen sich dank Stille produktiv verarbeiten. Sie setzt Kreativität frei, lässt uns durchdringen zu unseren tiefer liegenden Bedürfnissen, öffnet uns für Begegnungen mit Menschen und lässt uns an die die verschiedenen Dimensionen der Wirklichkeit herantasten.

Mit diesen bewussten und geplanten Zeiten der Stille erlangen wir Wachheit für das Wesentliche und – auch ohne Brille – den dafür nötigen klaren Blick.

## Katholisch kompakt

### Weihrauch, der

Die Begriffe «Katholizismus» oder «Kirche» wecken unweigerlich Assoziationen – gute oder schlechte. Beim ersten Überlegen sind das sicher kognitive, meinen Glauben oder die Erfahrungen mit Kirche betreffend. Bei reiflichem Überlegen allerdings fiel mir kürzlich auf, dass mein Gehirn auch zahlreiche sensorische Assoziationen mit der Kirche verbindet. Glockengeläut, Gesang, Kerzenlicht – und der spezifische Geruch, den man nur in Kirchen erschnüffelt. Eine Komponente davon: Weihrauch.

Weihrauch ist heutzutage fast ausschliesslich kirchlich konnotiert. Das war nicht immer so – zwar wurde er durchaus kultisch verwendet, nicht aber zwingend religiös. Die alten Ägypter brauchten Weihrauch beim Einbalsamieren von Mumien, und schon die Israeliten verbrannten Weihrauch oder dessen Vorgänger, Ketoret, bei Festen im Tempel. Einen richtigen Boom erlebte der Weihrauch allerdings unter den römischen Kaisern. Denen wurde beim Einzug in eine Versammlung oder eine Stadt als Ehrbezeugung Weihrauch vorangetragen, zudem wurde vor ihren Ikonen Weihrauch verbrannt – dieser ersetzte kostspielige und aufwendige Schlachtopfer.

Diese Vergötterung des Kaisers lehnten die frühen Christen natürlich vehement ab. Das änderte sich allerdings plötzlich mit der Anerkennung des Christentums als Staatsreligion. Auf einmal war die Kirche politischer Akteur, und damit freundete man sich sehr schnell mit weltlichen Statussymbolen wie dem Weihrauch an. Die konstantinische Wende brachte nicht nur Religionsfreiheit, sondern auch die Kirche in die Position der herrschenden Gewalt, gegen die sie sich vorher gestellt hatte. Wenn in Rom, halte es wie die Römer, dachte sich der Klerus. Prompt wurden kaiserliche-römische Traditionen in die Liturgie übernommen – beispielsweise die Kerzen- und Weihrauchträger, die beim Einzug dem Priester vorausgehen. Die religiös-weihende Funktion des Weihrauchs kam erst viel später wieder hinzu. Wenn sie also das nächste Mal den Priester durch Weihrauchschwaden hindurch einziehen sehen – denken Sie an die römischen Kaiser. Sebastian Schafer