

Die Ruhe in der Stille

Pastorin Beate Gärtner

Beauftragte für Schwerhörigenseelsorge
der Ev.-luth. Landeskirche Hannovers

Übersicht

- Einstieg: eine persönliche Erfahrung
- Vom Stress, zu hören
- Eine Übung: in die Stille gehen und zur Ruhe kommen
- Eine kurze theologische Betrachtung
- Ein letztes persönliches Wort

Einstieg: eine persönliche Erfahrung

- Mir klingeln die Ohren. Für heute Vormittag habe ich genug gehört. Oder eben nicht genug. Bei der Pfarrkonferenz konnte ich die Hälfte der Kolleginnen und Kollegen nur mit Mühe verstehen. Und wenn, dann nur mit gespitzten Ohren. Höchste Konzentration und Aufmerksamkeit waren gefragt. Und das über einen Zeitraum von dreieinhalb Stunden.
- Jetzt ist Mittag, und ich bin zu Hause. Mein Stresslevel ist immer noch hoch, und ich bin zugleich erschöpft. Ich benötige Ruhe.
- Wie komme ich schnell zur Ruhe? Wie schöpfe ich neue Energie für den Rest des Tages?
- Ich lege mich auf meine Liege. Und ich nehme meine Hörgeräte aus den Ohren.

Vom Stress, zu hören 1

Es ist Stress zu hören. Für jede/jeden Schwerhörige/n. In jedem Moment.

- Das fängt schon damit an, dass ich mich „outen“ muss. Zu sagen: „Ich bin schwerhörig“.
- Zu bitten: „Können Sie so sprechen, dass auch ich Sie verstehen kann?“
- Die Bitte zu wiederholen, wenn der Gesprächspartner im Laufe des Gesprächs nicht mehr an meine Schwerhörigkeit denkt.
- „Wie bitte?“ zu fragen. Und wiederholt: „Wie bitte?“ Und noch einmal: „Wie bitte?“
- Dabei nicht zu resignieren, sondern selbstbewusst und „unverschämt“ zu bleiben und zugleich auch freundlich, weil ich hören will, was der andere mir zu sagen hat.

Das alles sind bereits Stressfaktoren, die noch gar nichts mit dem eigentlichen Hören zu tun haben.

Vom Stress, zu hören 2

Dazu kommt der eigentliche Hörstress:

- Ich verstehe kaum einen Einsilber: Hut, Mut, Baum, Traum, Mohn, Axt, Pech ... An den meisten dieser Wörter scheitere ich.
- Im Lokal höre ich die Teller und Tassen klirren und das Besteck klimpern. Mein Tisch gegenüber höre ich nicht.
- In großer Runde stoichere ich in einem Geräuschnebel und bin froh um jeden Wortfetzen, den ich erhasche.
- Ich muss aufmerksam sein, mich konzentrieren, die Ohren spitzen und Zusammenhänge kombinieren oder gar erraten. Über eine lange Zeit kann ich das nicht. Dann erlahme ich. Und höre nicht mehr hin. Oder verstehe den nächsten Witz nicht. Höre nur, wie alle lachen. Aber frage nicht mehr nach. Lache vielleicht sogar einfach mit. Nur, um nicht aufzufallen.
- Resigniere gegen meinen erklärten Willen. Und bin frustriert.

Eine Übung:

In die Stille gehen und zur Ruhe kommen 1

- Ich werde Sie gleich bitten, Ihre Hörgeräte aus den Ohren zu nehmen oder Ihre CIs auszuschalten.
- Zuvor, weil wir uns dann ja alle nicht mehr hören, ein paar kurze Anweisungen:
- Setzen Sie sich, nachdem Sie Ihre Hörhilfen entfernt haben, aufrecht hin. So, dass beide Beine fest auf dem Boden stehen. Legen Sie Ihre Hände in den Schoß. Mit den Handflächen nach oben. Atmen Sie langsam und bewusst.
- Hören Sie in sich hinein: Was hören Sie? Vielleicht Ihren Tinnitus? Versuchen Sie auf keinen Fall, ihn zu überhören. Freunden Sie sich mit ihm an. Ist es ein hoher Ton? Oder ein dumpfer? Oder wie ein Motorengeräusch unter Wasser? Er gehört jetzt zu Ihnen. Noch mehr als sonst. Er begleitet Sie wie ein guter Freund durch die Stille. Und in die Ruhe.

Eine Übung:

In die Stille gehen und zur Ruhe kommen 2

- Und nun machen Sie sich auf den Weg. Mit dem Text „**Fantasiereise: Ein Spaziergang im Frühling**“ aus: Bausteine Seniorenarbeit 02/2019, Bergmoser und Höller Verlag , Seite 15ff.
- Lesen Sie ihn langsam, Satz für Satz. Atmen Sie nach jedem Satz mindestens einmal ein und einmal aus. Da, wo es für Sie passt, schließen Sie die Augen, und gehen den Worten des Textes in Gedanken nach. Dann öffnen Sie die Augen wieder und lesen weiter. Und atmen erneut ein und aus. Und schließen erneut die Augen. Und folgen den Worten des Textes auf ihrem weiteren Weg.
- Wenn Sie am Ende des Textes angekommen sind, schließen Sie ein letztes Mal die Augen und gehen in Gedanken noch einmal alle Stationen des Weges ab.
- Dann kehren Sie – so wie es für Sie passt – ins Hier und Heute zurück.

Hinweis zu: In die Stille gehen und zur Ruhe kommen

Der Text „**Fantasiereise: Ein Spaziergang im Frühling**“ aus: Bausteine Seniorenarbeit 02/2019, Bergmoser und Höller Verlag , Seite 15ff wird aus Urheberrechtsgründen nicht digital oder in Print veröffentlicht.

Hier ist ggf. eigenständig beim Verlag anzufragen oder aber der Text durch eine eigene Fantasiereise zu ersetzen.

Kurze theologische Betrachtung

Sind sie entspannt? Fühlen Sie sich gestärkt?

Dann stecken Sie Ihre Hörgeräte jetzt wieder in die Ohren oder schalten Sie Ihre CIs wieder ein.

In der Stille, ohne Hörhilfen, ist Ihnen gerade Gott begegnet. Er hat Sie mitgenommen. Auf einen Spaziergang. Und in seine Ruhe.

Vergleichbar der Ruhe des siebten Tages. An dem er selbst ruhte von seiner Schöpfung. In der er auch Sie als geliebtes Geschöpf geschaffen hat. Mit Ihrer Besonderheit, schlecht oder kaum oder gar nicht zu hören.

In dieser Ruhe hat Gott zu Ihnen gesagt:

„Ich liebe dich. So wie du bist. Und ich werde immer Wege finden, zu dir zu kommen. Auch ohne Hörhilfen begegnest du mir. Und ich dir. Gerade in der Stille bin ich am lautesten zu hören. Weil sie die anderen Sinne für mich öffnet. Und du kannst diese Stille viel besser herstellen als andere Menschen. Weil du so bist, wie du bist: Du brauchst nur deine Hörhilfen abzuschalten. Und schon ist die Stille da. Nutze sie. Stärke dich in ihr. Und genieße sie.“

Ein letztes persönliches Wort

Ich selbst erlebe es als Wohltat, meine Hörgeräte aus den Ohren zu nehmen und in der Stille Ruhe zu finden.

Ich merke auch, dass ich danach viel besser in den Alltag mit seinem Hörstress zurückkehren kann.

Ein selbstbewusstes: „Wie bitte?“, „Wie bitte?“ ist dann wieder möglich.

Weil ich mein Ziel erneut vor Augen habe: mein Gegenüber zu hören und zu verstehen.

Pastorin Beate Gärtner

Beauftragte für Schwerhörigenseelsorge der Ev.-luth. Landeskirche Hannovers

Oktober 2022