

Das kostbare Gut Stille

Mit Grippe während dieser Tage ein mit Weihnachtspapier verpacktes Buch im Briefkasten vorzufinden, kann ein zweifaches Geschenk sein. Ein Weihnachtsgeschenk und eben genau das Buch, das einem den Weg durch die Festtage mit Hausarrest weist und mit Stille erfüllt.

Wenn ich in diesen Momenten den Beitrag schreibe, so ist es in meiner Wohnung ganz still um mich herum. Ist das wirklich so? Da blubbert das kochende Wasser für meine Gschwelkti zum bevorstehenden Abendbrot. Ein dumpfer Lärm vorbeiziehender Autos mit Tempo 30 auf nasser Schneestrasse. Ab und an das Vorbeirollen des Linienbusses.

Was ist Stille? Wo ist sie? Das Fehlen von Lärm? Die totale Abwesenheit von Geräuschen? Schweigen? Ist Stille ein Zustand der inneren Ruhe? Rasen die Gedanken, wenn es um uns herum still ist? Stille bedeutet für jeden von uns etwas anderes. Für den einen ist sie entspannend, für den anderen bedrohlich.

In seinem Buch «Stille» berichtet der Verleger und Weltenbummler Erling Kagge, dass Stille nicht nur Abwesenheit von Geräuschen ist. Sie ist auch dort zu finden, wo es niemals leise ist. Es sind kurze Texte, in denen Kagge von seinen eigenen Erfahrungen und Erlebnissen berichtet.

Doch Erling Kagge, der nicht nur an den beiden Polen der Erde stand, sondern auch den Mount Everest bestiegen und damit als erster Mensch alle drei Extrempunkte unseres Planeten erreicht hat, belässt es nicht nur bei seinen eigenen Gedanken. Kagge beleuchtet Verbindungen zwischen der Stille in der Literatur, der Philosophie, der Musik, der Kunst und in zwischenmenschlichen Beziehungen, in der Liebe.

«Stille» ist ein Wegweiser in 33 kurzen Beiträgen. So steht zum Beispiel in der Reflexion 15 geschrieben: «Man muss nicht gleich einen Kurs in Stille oder Entspannung besuchen, um Zeit für eine Pause zu finden. Die Stille kann überall und jederzeit auftauchen – direkt vor unserer Nase. Ich schaffe sie selbst, wenn ich eine Treppe hinaufgehe, koche oder mich einfach darauf konzentriere, wie ich atme. Ja, wir alle sind Teil eines Kontinents, doch das potenzielle Vermögen, eine Insel für uns selbst zu sein, tragen wir ständig mit uns herum.»

Das Büchlein ist auch gestalterisch ein kleines Gesamtkunstwerk, (Fotografien, Kunstwerke) und eignet sich für ein spezielles Geschenk.

Sich still in eine Ecke setzen und sich auf ein gemeinsames Abenteuer mit Erling Kagge einlassen - das ist ein guter Anfang.

Erling Kagge: «Stille – ein Wegweiser», Insel Verlag 2017, übersetzt aus dem Norwegischen von Ulrich Sonnenberg.