

# Inhaltsverzeichnis

## **Zeit für spirituelle Selbstsorge. Einführende Gedanken**

*Johannes Jungbauer und Rainer Krockauer* ..... 7

## **Zur Kunst der Stille. Literarische Aspekte und Impulse**

*Doris Krockauer* ..... 13

## **Ist Philosophie eine spirituelle Praxis? Überlegungen zu einer beratenden Philosophie**

*Joachim Söder* ..... 21

## **Konturen einer christlichen Spiritualität im sozialprofessionellen Handeln**

*Rainer Krockauer* ..... 32

## **Grenzen und Chancen eines spirituellen Raumes in der Beratung**

*Renate Zwicker-Pelzer* ..... 42

## **Achtsamkeit in Psychotherapie und Beratung: Ein Weg zu spirituellem Wachstum und seelischer Gesundheit**

*Johannes Jungbauer und Kirsten Stelling* ..... 58

## **Notizen zur Relevanz von Religion und Spiritualität in Palliative Care**

*Rainer Krockauer* ..... 81

<b>Digitalisierung und Spiritualität – Scharnier der Macht oder Torlose Schranke? Eine machtkritische Betrachtung von Meditationsapps</b>	
<i>Maik Wunder</i> .....	88
<b>Den Himmel offen halten. Literarische und theologische Inspirationen für eine Spiritualität in Grenzsituationen des Alterns</b>	
<i>Andreas Wittrahm</i> .....	109
<b>Keine Zeit für Spiritualität? Ergebnisse einer Studie zum Umgang mit religiösen Bedürfnissen psychisch erkrankter Menschen</b>	
<i>Mohammad El Ajrad, Lisa Küppers und Johannes Jungbauer</i> .....	126
<b>Achtsamkeitsbasierte Selbstfürsorge: Ein Gruppentraining für Studierende der Sozialen Arbeit</b>	
<i>Nina Grumbach, Kristien Steinbach, Felix Oswald und Johannes Jungbauer</i> .....	142
<b>Verantwortung für die (spirituelle) Selbstsorge als Perspektive von Leitungskräften in der Pflege und in der Sozialen Arbeit</b>	
<i>Johannes Mertens und Rainer Krockauer</i> .....	171
<b>Eine komplexe Lernaufgabe: Spirituelle Sorge</b>	
<i>Ulrich Feeser-Lichterfeld</i> .....	192
<b>Die Autorinnen und Autoren</b> .....	196

# Zeit für spirituelle Selbstsorge. Einführende Gedanken

*Rainer Krockauer und Johannes Jungbauer*

In Zeiten gesellschaftlicher Umbrüche und Krisen empfinden viele Menschen Angst vor der Zukunft, Unsicherheit über ihre Lebensumstände und Sorgen um ihre Sicherheit. Oft denken sie verstärkt über ihre persönlichen Lebensziele und Werte nach und suchen nach Sinn und Orientierung. Das gilt auch und besonders für Menschen, die in Sozial- und Gesundheitsberufen tätig sind. Vielfach wollen sie sich dabei auch in ihrer ureigenen Spiritualität gesehen und gewürdigt wissen. Selbstsorge und Spiritualität, insbesondere die eigene Sorge um das, was einen im Innersten trägt und hält, sind vor diesem Hintergrund zu zentralen Herausforderungen für viele beruflich Engagierte geworden. Es ist an der Zeit, diesem Thema in Theorie und Praxis mehr Zeit und Beachtung zu schenken.

Dass Selbstsorge insbesondere für professionelle Helferberufe, wie z.B. Sozialarbeiter, Ärztinnen, Berater oder Pflegekräfte, im Grunde unabdingbar ist, wurde in der Fachliteratur bereits eingehend beschrieben. Aus zahlreichen Studien ist bekannt, dass Angehörige helfender und sozialer Berufe ein im Vergleich zu anderen Berufsgruppen deutlich erhöhtes Burnout-Risiko tragen. Umso wichtiger ist es deswegen, dass sie gut für sich selbst sorgen und lernen, sich selbst der beste Freund, die beste Freundin zu sein (vgl. z. B. Juchmann 2022; Zito & Martin 2020). Selbstsorge setzt voraus, die eigenen Belastungsgrenzen und die eigenen Bedürfnisse achtsam wahrzunehmen. Sie geht einher mit der Reflexion des eigenen beruflichen Handelns und dessen, was am Ende wirklich wichtig ist.

Einen ebenso festen Platz haben daneben die Wahrnehmung und Förderung der eigenen Spiritualität. Denn Spiritualität ist, im allgemeinen Sinne, das, was uns trägt und hält, was unser Leben mit Geist und Sinn erfüllt, was uns im Innersten ausmacht, woran wir glauben. Sie ist, so steht es in den Dokumenten der Weltgesundheitsorganisation (WHO), eine anthropologische Grundkonstante. Sie kann religionsgebunden oder auch religionsungebunden sein. Sie gibt es als christliche oder muslimische, aber eben auch als humanistische Spiritualität. Sie gehört zum Menschen, wie das Wasser zum Fisch. Spirituelle Selbstsorge bedeutet vor diesem Hintergrund: Ich kümmere mich als Mensch um meine eigene Spiritualität, ich gehe rücksichtsvoll und achtsam mit dem um, was mein inneres Leben ist und für mich Quelle von Hoffnung, Zuversicht, Lebensfreude, ja erfülltem Leben ist.

Warum aber ist eine so verstandene Sorge um die eigene Spiritualität wie um die der anderen, insbesondere für Professionelle im Sozial- und Gesundheitsbereich wichtig, vielleicht wichtiger denn je? Im Folgenden seien drei

mögliche Antworten auf diese Frage skizziert.

*Erstens: Spiritualität ist ein Anker in unruhigen Zeiten.* Nie zuvor war unsere Gesellschaft mit derart raschen und zugleich fundamentalen Veränderungen konfrontiert. Das teilweise atemberaubende Tempo dieser Veränderungen verunsichert und überfordert viele Menschen. Der Soziologe Hartmut Rosa hat das System, in dem wir stecken, pointiert als „rasenden Stillstand“ beschrieben, der uns äußerlich bestimmt und oft genug auch innerlich in Besitz nimmt. Wie sehr die individuelle Lebensführung vom Phänomen des „rasenden Stillstands“ betroffen ist, spiegle sich, so Rosa, in dem wider, „was Burnout heißt oder was wir als Burnout-Krise wahrnehmen.“ (2022, 44) Und er fügt hinzu: Wir haben „ein Energieproblem im Klima und ein Energieproblem für die Psyche: Beide brennen aus.“ (Ebd., 45-46) Umso wichtiger erscheint eine Haltung, die Achtsamkeit, Innehalten, Besinnung auf das wirkliche Wesentliche und auf das, was uns trägt, beinhaltet. Eine solche Haltung, die auch spirituelle Selbstsorge umfasst, kann ein Anker in unruhigen Zeiten sein.

*Zweitens: Spiritualität bedeutet Achtsamkeit für uns selbst und Andere.* Um den vielfältigen Herausforderungen unseres Alltags begegnen zu können, braucht es eine achtsame Haltung – unserer Umwelt, unseren Mitmenschen und auch uns selbst gegenüber. Eine solche Haltung, so lautet eine These des vorliegenden Bandes, ist immer auch Wachheit im spirituellen Sinne. Sie ist gleichsam ein innerer Kompass, an dem wir uns orientieren können. Im beruflichen Kontext bedeutet dies z. B., dass wir unseren Klientinnen und Patienten maximal präsent, respektvoll und empathisch begegnen. Die bekannte Sozialarbeiterin und Palliativmedizinerin Cicely Saunders sah in dieser Haltung das zentrale Fundament für ihre professionelle Arbeit. Bei allen erworbenen wissenschaftlichen und fachlichen Qualifikationen und Kompetenzen bleibe insbesondere das Stillsein, das Zuhören und das Einfach da sein von zentraler Bedeutung (Saunders 2018). Zugleich impliziert diese spirituelle Wachheit einen freundlichen Umgang mit sich selbst, indem wir uns z. B. bewusst die Zeit für Erholung und Entspannung, Meditation, Gebet und achtsames Genießen gönnen. Im Kern geht es somit darum, innezuhalten, sich zu sammeln, den Fluss des tätigen Getriebes anzuhalten und sich dem allgegenwärtigen Effizienzdenken zu entziehen. Das hat, systemisch gesehen, durchaus etwas Widerspenstiges und Oppositionelles!

*Drittens: Spiritualität gibt uns Sinn und Visionen.* Gerade Menschen, die in sozialen oder helfenden Berufen arbeiten, brauchen eine starke und auf Dauer tragfähige Motivation. In der Regel wünschen sie sich vor allem eine sinnvolle, persönlich befriedigende und erfüllende Tätigkeit. Hier kann eine spirituelle Haltung hilfreich sein, die eine Besinnung auf die wirklich wichtigen Dinge im Leben beinhaltet. Die Vision von einem stattlichen Einkommen, einer angesehenen Position oder einem ruhigen Auskommen werden nur kurzfristig satt machen. Hingegen vermögen die Visionen von der Liebe zu unseren Nächsten und Fernsten, von Gerechtigkeit für die unter Unrecht Leidenden,

von Frieden für die von Gewalt Betroffenen oder von Solidarität mit den Schwächsten professionelle Helfer ein Leben lang zu leiten. Sie sind die Kraftquellen, die professionelle Helfer motivieren, beflügeln und immer wieder mit Freude an ihrer Tätigkeit erfüllen.

Der vorliegende Band beleuchtet die Themen Spiritualität und Selbstsorge im Horizont einer neuen Acht- und Wachsamkeit für sich und andere und einer tiefgreifenden Sinnsuche. Er ist auf eine breite Leserschaft ausgerichtet. Ein besonderer Schwerpunkt richtet sich dabei auf die Bezugsfelder von Sozialer Arbeit, Pflege, Therapie, Beratung oder Sozialmanagement. Es handelt sich um eine im besten Sinne des Wortes diverse Mischung von Beiträgen aus unterschiedlichen Entstehungs- und Arbeitskontexten der vergangenen Jahre, in denen psychosoziale Praxis, Forschung und theoretische Reflexion in Beziehung zueinander gesetzt werden.

Den Anfang macht *Doris Krockauer* mit einer literaturwissenschaftlichen Reflexion über die Kunst der Stille als spirituelle Kraftquelle für Körper und Geist. Ihre regenerierende und vitalisierende Wirkung stärkt bekanntlich mentale Kräfte und regt kreativ-künstlerische Prozesse an. Wie die Autorin anhand der Journale des Schriftstellers Peter Handke herausarbeitet, kann Stille auch Impuls und Provokation sein, aus ihr etwas zu schöpfen und der Welt mit dem Eigenen zu begegnen. Dass sich dieses in der Stille auf tun und entfalten kann, zeichnet einen wesentlichen Aspekt der Kunst der Stille aus.

Philosophische Aspekte von Sinnerleben und Spiritualität stehen im Mittelpunkt des Beitrags von *Joachim Söder*, der die Philosophie als alltags- und praxisrelevante Profession begreift. Bereits in der Antike war die Philosophie die Kunst, richtig zu leben und richtig zu sterben. Obwohl sich die moderne Philosophie relativ weit von dieser ursprünglichen Konzeption entfernt hat, sind die Fragen nach einem guten, sinnerfüllten Leben gerade in der heutigen Zeit besonders drängend. Die Suche nach Sinn, Selbstfindung und Selbstbestimmung hat immer eine existenzielle und damit auch spirituelle Dimension. Eine angewandte Philosophie sollte deswegen nach Auffassung des Autors auch in beraterischer Hinsicht Angebote machen, die Sinnerleben und Spiritualität thematisieren oder sogar in den Mittelpunkt stellen. Sie kann insofern eine spirituelle Praxis sein und Ratsuchenden dabei helfen, sich mit sich selbst, ihren Mitmenschen und ihrer Welt zu versöhnen.

*Rainer Krockauer* beschäftigt sich in seinem Beitrag mit der Bedeutung einer christlichen Spiritualität im sozialprofessionellen Alltagshandeln, z.B. von Sozialarbeiterinnen und Sozialarbeitern. Damit verknüpft sich die Suche nach einem zentralen Haltepunkt in der Arbeit mit notleidenden oder marginalisierten Menschen. Christliche Spiritualität von Personen und Einrichtungen weist über den Raum christlichen Engagements und kirchlicher Organisationen hinaus und interessiert auch Andersdenkende und Andersgläubige. Eine in diesem Sinne gewagte Plausibilisierung christlicher Spiritualität erfolgt erstens im Blick auf ihren entschiedenen Alltags- und Arbeitsfeldbezug, auf ihre

Inspiration eines leidenschaftlichen Engagements für Mensch und Welt und verortet sich schließlich im Horizont einer alle umfassenden „Mystik der Erde“.

Im Anschluss betrachtet *Renate Zwicker-Pelzer* das Hilfekonzept der Beratung unter dem Aspekt der Spiritualität. Dabei definiert sie Beratung als hochwertige professionelle Tätigkeit, die ohne eine ethisch-spirituelle Dimension nicht auskommt. Um Menschen in der Beratung hilfreich begegnen zu können, ist eine bestimmte Grundhaltung unabdingbar, die sich unter anderem durch Empathie und Interesse, Präsenz, Offenheit, Geduld, aber auch Sensitivität für spirituelle Themen auszeichnet. Die spirituelle Kompetenz von Beraterinnen und Beratern zeigt sich insbesondere im Umgang mit Lebenskrisen. Gemeinsam mit den Ratsuchenden in den tiefen Lebens Themen und Lebensfragen „unterwegs“ zu sein, zeigt sich im gemeinsamen Aushalten belastender Erfahrungen, in der Begegnung und im gemeinsamen Gewahrwerden der Kräfte und Bewältigungsressourcen.

*Johannes Jungbauer* und *Kirsten Stelling* betrachten in ihrem Beitrag die Themen Spiritualität und Achtsamkeit aus psychologischer Perspektive. Anhand aktueller Forschungsbefunde arbeiten sie heraus, dass sich spirituelle Praktiken und Haltungen erwiesenermaßen positiv auf Gesundheit, Lebenszufriedenheit und persönliches Glück auswirken. Insbesondere das aus der Tradition des Buddhismus stammende Konzept der Achtsamkeit hat Eingang in die Praxis der Psychotherapie und der psychologischen Beratung gefunden. Vor diesem Hintergrund wird das Konzept der Achtsamkeit theoretisch und anhand von ausgewählten Übungen erläutert. Ausgewählte Fallbeispiele illustrieren die Anwendungsmöglichkeiten in der psychosozialen Praxis.

Die Bedeutung von Religion und Spiritualität im Hinblick auf die Sinn- und Hoffnungsressourcen von Klienten und Mitarbeitenden hospizlich-palliativer Einrichtungen steht im Fokus des Kapitels von *Rainer Krockauer*. Praxiserfahrungen und wissenschaftliche Studien in diesem Feld lehren, wie wichtig diese Ressourcen für eine professionelle Arbeit im Feld von Palliative Care sind, ja, dass diese einerseits ohne eine spirituelle Grundlage gar nicht denkbar und zu leisten ist und dass andererseits Religionen, vertreten etwa durch Seelsorgerinnen und Seelsorger, zu dieser Grundlage Entscheidendes und Maßgebliches beizutragen haben. Palliative Care eröffnet somit den Raum und die Aufmerksamkeit für religionsgebundene wie religionsungebundene Spiritualitäten, die vor Ort aufeinander bezogen sind und sich gegenseitig bereichern können.

Meditations- und Achtsamkeits-Apps, die sich in den letzten Jahren zunehmender Beliebtheit erfreuen und den Nutzenden persönliches und spirituelles Wachstum versprechen, stehen im Mittelpunkt des Beitrags von *Maik Wunder*. Wie der Autor herausarbeitet, werden spirituelle Praktiken in den westlichen neoliberalen Gesellschaften zunehmend als Instrument der Selbstoptimierung angesehen und vermarktet. Unter Rekurs auf die

Machtanalytik von Michel Foucault können Meditations- und Achtsamkeits-Apps als technologisches Instrumentarium einer neoliberalen Psychophysik verstanden werden. Exemplarisch unterzieht der Autor Deutschlands bekannteste Meditations-App *7Mind* einer kritischen Betrachtung. Vor dem Hintergrund seiner Analyse erscheint zumindest fraglich, ob derartige Applikationen tatsächlich geeignet sind, Spiritualität und Selbstsorge jenseits einer modischen Selbstoptimierungskultur zu fördern.

Im Anschluss zeigt *Andreas Wittrahm* die zentrale Bedeutung von Spiritualität für Menschen im höheren Lebensalter (75+) auf. Unterstützung in der Sinnsuche – gerade in den Grenzsituationen im Alter – bedarf der Einordnung des gelebten wie des noch zu lebenden Lebens im Erzählen, im Austausch und mit Verständnis für die Ambivalenzen unserer menschlichen Existenz. In diesem Kontext bietet die Literatur wunderbare Möglichkeiten, die geworden wie die aktuelle Existenz ins Gespräch zu bringen. Der Autor lässt in seinem Beitrag acht Dichterinnen und Dichter aus dem späten 20. Jahrhundert zu Wort kommen. Diese geben überraschende Anregungen, sich auf die drei großen Fragen des Alters nach der Bilanz angesichts des nahenden Endes, nach dem Ergreifen der aktuellen Freiheit im Alter und nach dem Ja zum Leben auch in der schwierigen letzten Lebensphase einzulassen.

*Mohammad El Ajrad*, *Lisa Küppers* und *Johannes Jungbauer* stellen anschließend Ergebnisse einer Interviewstudie vor, in der professionelle Fachkräfte zum Umgang mit religiösen und spirituellen Bedürfnissen von psychisch erkrankten Menschen befragt wurden. Einbezogen wurden u.a. Psychologinnen, Ärzte, Sozialarbeiterinnen und Seelsorger in stationären, tagesklinischen und ambulanten Versorgungseinrichtungen. Die Ergebnisse deuten auf eine Diskrepanz zwischen den oft vorhandenen spirituellen Bedürfnissen von psychisch erkrankten Personen und deren Berücksichtigung in der Praxis hin.

*Nina Grumbach*, *Kristien Steinbach*, *Felix Oswald* und *Johannes Jungbauer* stellen in ihrem Beitrag ein achtsamkeitsbasiertes Gruppentraining speziell für Studierende vor. Die Autorinnen und Autoren begreifen spirituelle Achtsamkeit als Chance für eine ganzheitliche Selbstfürsorge. Ein speziell für Studierende der Sozialen Arbeit entwickelter Kurs illustriert beispielhaft, wie entsprechende Haltungen und Kompetenzen bereits im Studium vermittelt werden können. Neben theoretischen Grundlagen wird die praktische Anwendung durch konkrete Übungen erläutert.

Das Kapitel von *Johannes Mertens* und *Rainer Krockauer* greift die Beschäftigung mit „Spiritualität“ in den interdisziplinären Diskursen der Hospiz- und Palliativarbeit (der stationären Altenhilfe) auf. Besonders auf der organisationalen Ebene wird dort vermehrt nach offenen, nicht allein religionsbezogenen Spiritualitätskonzepten in einer neuen Form gefragt. Grundlage des Beitrags ist eine Interviewstudie mit Leitungskräften der Sozialen Arbeit und der Pflege. Dabei wurde auch der Stellenwert von (spiritueller) Selbstsorge in der professionellen Begleitung am Lebensende untersucht. In der Auswertung der

Interviews zeigt sich eine Pluralität von offenen Spiritualitätsverständnissen der befragten Führungskräfte. Im Ensemble von Wertbindungen, Orientierungsdirektiven und Handlungsimpulsen ist ferner deutlich eine Sorgepraxis des achtsamen Umgangs mit sich und anderen zu erkennen.

Im abschließenden Beitrag von *Ulrich Feeser-Lichterfeld* geht es um das immer wichtiger werdende Thema der Spiritual Care. In einem Essay am Ende des Bandes beleuchtet der Autor den Aspekt, dass sich die spirituelle Sorge um sich und andere nicht nur in vielfacher Weise ereignet, sondern dass sie auch gelernt sein will und zugleich viel Lehrreiches anzubieten hat. Spirituelle Sorge sei und werde eine komplexe Lernaufgabe für alle.

Nun, da die Arbeit getan ist, möchten wir uns bei all denjenigen bedanken, die zum Entstehen und Gelingen dieses Bandes beigetragen haben. An erster Stelle danken wir den Autorinnen und Autoren für die Erstellung ihrer Beiträge, ihre Kooperationsbereitschaft und ihre Geduld im längeren Entstehungs- und Überarbeitungsprozess des Buchprojekts. Ganz besonderer Dank gebührt unserer studentischen Projektmitarbeiterin Viktoria Stahl für ihre engagierte, sorgfältige und überaus zuverlässige Mitarbeit bei der Endredaktion des Buchmanuskripts. Frau Schmieding vom Verlag Barbara Budrich danken wir für die stets freundliche und konstruktive Zusammenarbeit und viele nützliche Anregungen. Mögen die Leserinnen und Leser in diesem Band vielfältige Impulse für ihr eigenes Leben finden – vielleicht auch den Impuls, dem, was sie selbst trägt, ausreichend Raum und Zeit zu geben.

Aachen, im Juli 2024

*Rainer Krockauer*

*Johannes Jungbauer*

## **Literatur**

- Juchmann, U. (2022): Selbstfürsorge in helfenden Berufen: Wie Achtsamkeit im Arbeitsalltag gelingt. Stuttgart: Kohlhammer.
- Rosa, H. (2022): Demokratie braucht Religion. Über ein eigentümliches Resonanzverhältnis. 3. Aufl. München: Kösel.
- Saunders, C. (2018): Sterben und Leben. Spiritualität in der Palliative Care. Aus dem Engl. von M. Holder-Franz. 2. Aufl. Zürich: TVZ.
- Zito, D. & Martin, E. (2020): Selbstfürsorge und Schutz vor eigenen Belastungen für Soziale Berufe. Weinheim: Beltz Juventa.

# Zur Kunst der Stille.

## Literarische Aspekte und Impulse

*Doris Krockauer*

Die Stille ist nicht nur eine elementare Kraftquelle für Körper und Geist. Ihre regenerierende und vitalisierende Wirkung stärkt bekanntlich mentale Kräfte und regt kreativ-künstlerische Prozesse an. Wie u.a. im Kontext der Journale des Schriftstellers Peter Handke deutlich wird, kann Stille auch Impuls und Provokation sein, aus ihr etwas zu schöpfen und der Welt mit dem Eigenen zu begegnen. Dass sich dieses in der Stille auftun und entfalten kann, zeichnet einen wesentlichen Aspekt der Kunst der Stille aus.

### 1 Die innere Stille

Der japanische Dichter Matsuo Bashô (1644-1694) machte sich auf den Weg in die Stille. Als er fünf Monate lang durch das japanische Hinterland wanderte, besuchte er jenen „auf Fels gebauten Tempel“, Yamadera, der 800 Jahre zuvor von einem buddhistischen Meister gegründet worden war und der seither für seine außergewöhnliche Stille bekannt war. Da die Torflügel der Tempelgebäude geschlossen waren, umkletterten er und sein Wandergefährte die mit uralten Kiefern und Eichen bewaldeten Hänge entlang der mehrstöckigen Tempelanlage, um schließlich vor der Buddha-Halle zu verweilen. Doch weniger der sakrale Bau faszinierte den Haiku-Dichter Bashô, es war vielmehr die natürliche Umgebung, die auf spezielle Weise magisch wirkte. In ihr kam das zum Schwingen, was die Wanderer auf ihrer Reise möglicherweise gesucht hatten: „Einzigartig verschwiegen war die ganze Landschaft um uns, ich hatte das untrügliche Gefühl, dass sie allein nur für uns da war, um unser Herz zu läutern“ (Bashô 2014: 183f), schreibt Bashô in seinen Reiseaufzeichnungen. Was jedoch diesen Ort reinigender Stille, der in der Natur, nicht in der von Menschenhand gebauten Tempelanlage zu finden war, außergewöhnlich erscheinen ließ, war der Umstand, dass er kein schweigender Ort war. Dort herrschte, wie aus dem eingefügten Haiku-Gedicht hervorgeht, das pausenlose Zirpen der Zikaden:

„Stille...!  
Tief bohrt sich in den Fels  
das Sirren der Zikaden...“ (ebd.: 183f)

Das fragmentarisch gehaltene Haiku glättet nicht den Widerspruch zwischen Stille und Lärm. Aber es deutet tiefes Erstaunen angesichts dieser ambivalenten Wahrnehmung an, das den Wanderer still werden lässt und zur Erfahrung läuternder Stille führt. Sie basiert nicht zuletzt auf der Zen-Praxis, Äußeres und Inneres, aktives Leben und innere Versenkung in ruhiger Mitte zu vereinen. In den Worten des Zen-Meisters Yuanwu (1063-1135): „Es ist nicht nötig, die Tätigkeit zurückzuweisen und die Stille zu suchen; mach dich nur inwendig leer und auswendig harmonisch. Dann wirst du selbst inmitten hektischster Tätigkeit in Frieden sein“ (Schmidt-Glitzner 2015: 77). Diese meditative Grundhaltung spiegelt Bashōs Reiseschilderung wider. Der Dichter verstand die ausgedehnten Fußreisen offenkundig nicht als Wanderungen im herkömmlichen Sinn, sondern betrieb sie auch als ernsthafte Wanderübungen, die buddhistische Bettel- und Wandermönche als asketische Exerzitien auf dem Weg zur inneren Läuterung pflegten.

Dass die Stille eine elementare Kraftquelle für Körper und Geist ist, bleibt ein zeitloses Erfahrungswissen. Ihre regenerierende und vitalisierende Wirkung hebt dreihundert Jahre später u.a. der indische Philosoph Jiddu Krishnamurti im Hinblick auf mentale Kräfte hervor:

„Stille ist ein großer Segen, sie reinigt das Gehirn, gibt ihm Vitalität, und diese Stille erzeugt eine große Energie, nicht nur die Energie des Denkens oder die Energie von Maschinen, sondern die unverdorbene Energie, die vom Denken unberührt ist. Es ist die Energie, die unermessliche Kräfte und Fähigkeiten hat. [...] Eben diese intensive Aktivität des Gehirns hat die Eigenschaft und die Tiefe und die Schönheit der Stille.“ (Krishnamurti 2007: 160)

Diese unerschöpflichen Kräfte der Stille entstammen seinem inneren Potential, daher kann der Mensch unabhängig von äußeren Lebensumständen zu innerer Stille gelangen. Sie ist kein Selbstzweck, sondern trägt dazu bei, die Welt von innen heraus wahrzunehmen und zu verstehen, wie der Theologe und Psychologe Henri J.M. Nouwen betont:

„Wenn wir uns von der Einsamkeit zur inneren Stille bewegen, strecken wir uns nach unserem tiefsten Selbst aus, wo wir unsere großen Heilkräfte entdecken können. [...] Es scheint heute wichtiger denn je, zu betonen, dass die innere Stille eine menschliche Fähigkeit ist, die auch [...] im Kontext einer aktiven und produktiven Lebensweise existieren und auch beibehalten und weiterentwickelt werden kann. Ein Mensch, der diese Stille des Herzens entwickelt hat, [...] ist in der Lage, diese Welt aus einer ruhigen inneren Mitte heraus zu erfahren und zu verstehen.“ (Nouwen 2012: 87)

Zu diesem Verständnis der Welt führt daher nicht nur eine kognitiv gesteuerte Apperzeption, sondern die aus innerer Stille hervorgehende und vom Staunen begleitete Wahrnehmung der Welt und ihrer Unfassbarkeit. Sie steht im Licht einer kontemplativ zu nennenden Einsicht, „dass wir Mitbewohner („con“) eines Heiligtums („templum“) sind, eines wunderbar und geheimnisvoll

vernetzten Kosmos, dem staunende, ehrfürchtige Verehrung gebührt“ (Schellenberger 2008: 26).

Auch in dem zitierten Gedicht des großen Haiku-Meisters Bashô, das zu den bekanntesten Haikus überhaupt zählt, schwingt dies mit. Es ist konkret, aber auch andeutungsweise introspektiv, auf kleinstem Raum teilt es einen plötzlichen Einblick in die Welt und in die Erfahrung innerer Stille mit. Die Vergegenwärtigung eines Augenblicks der Einsicht und des Staunens, der in der Schwebelast bleibt und innehalten lässt, erscheint charakteristisch für diese poetische Kurzform. Während sie dem flüchtigen Moment der Wahrnehmung verbunden bleibt, kann diese „exemplarische Form der Aufzeichnung der Gegenwart“ (Barthes 2008: 61f.) eine tief gehende Entdeckung anzeichnen, ohne sie festzuschreiben. „Ein (gutes) Haiku macht klick {tilt}, bringt Erleuchtung -> löst etwas aus, zu dem es nur einen Kommentar gibt: ‚Das ist es!‘“ (ebd.: 138), so Roland Barthes. Diese blitzhafte Einsicht ist umso eindringlicher, als sie nicht aus dem Ungewöhnlichen, sondern dem vermeintlich Alltäglichen und wie selbstverständlich Gegebenen hervorgeht, und gerade im Zusammenspiel ambivalenter Phänomene im Haiku-Gedicht Ausdruck findet. Seine fragmentarische Offenheit entspricht der unvoreingenommenen Aufmerksamkeit und der vermeintlichen Unwissenheit des Schreibenden, der für die Erscheinungsweisen der Welt ebenso empfänglich ist wie für innere Sammlung, in der er ihr begegnet. So reflektiert das Haiku Stille und die Leuchtkraft des Staunens, während es zwischen Sehen und Einsehen, Wahrnehmung und Deutung pendelnd schwebt - zu dem das Haiku wiederum die Leserinnen und Leser anregt.

## 2 Der Ort der Stille

Wie nicht nur das Beispiel der poetischen Ausdrucksweise des Haiku erkennen lässt, beflügeln Stille und Staunen kreative Prozesse und künstlerische Ausdrucksformen, die wiederum in die Stille führen und stilles Erstaunen auslösen können. Bekanntlich ist auch die Philosophie laut Platon und Aristoteles aus dem Staunen hervorgegangen, wenngleich diese These heutzutage einer streng wissenschaftlichen Überprüfung kaum standhalten dürfte. Dennoch ist zu konstatieren, dass das erstaunte Innehalten gegenüber der unerschöpflichen Frage: *Was ist die Welt?* auch in das Denken selbst führen und eine kontinuierliche Reflexion dieser metaphysischen Grundüberlegung anregen kann. Das Erstaunen, dass es sich bei dem komplexen Begriff „Welt“ nicht einfach um ein Ding handelt, „das man vor sich hätte wie ein Brot, von dem man sich eine Scheibe abschneidet“ (Sloterdijk 2023: 47), ist daher keine schlichte Verwunderung angesichts von primär Fremdartigem und Unbekanntem. Wie gegenüber der Leibniz'schen Grundfrage, „Warum ist überhaupt etwas und nicht vielmehr