



Insel

Zur
Ruhe
kommen

GESCHICHTEN

und GEDICHTE

insel taschenbuch 4669

Zur Ruhe kommen



Manchmal wünscht man sich nichts sehnlicher, als all den Anforderungen des Alltags für eine Zeitlang zu entkommen, Hektik und Stress weit, weit hinter sich zu lassen und wieder zu sich selbst zu finden. In solchen Momenten schnappt man sich am besten ein Buch und beginnt zu lesen – ein Buch wie dieses hier, dessen Geschichten und Gedichte vom großen Erlebnis der Stille erzählen, vom Glück, das in der Ruhe liegt, und von den schönen kleinen Auszeiten, aus denen man bereichert und gestärkt zurückkehrt.

Wie man zur Ruhe kommt, achtsamer mit sich umgeht und sich selber etwas Gutes tut – davon erzählen Peter Bichsel, Lily Brett, Italo Calvino, Teju Cole, Umberto Eco, Max Frisch, Axel Hacke, Tom Hodgkinson, Amos Oz, Erling Kagge, Cees Nooteboom, Rainer Maria Rilke, Wilhelm Schmid, Wisława Szymborska und viele andere.

Zur Ruhe kommen
Geschichten und Gedichte

Ausgewählt von Clara Paul

Insel Verlag

Umschlagabbildung: Leanne Shapton, Honey Locust,
aus *The Native Trees of Canada* (2010), New York

Erste Auflage 2018
insel taschenbuch 4669
Originalausgabe

© Insel Verlag Berlin 2018

Alle Rechte vorbehalten, insbesondere das der Übersetzung,
des öffentlichen Vortrags sowie der Übertragung
durch Rundfunk und Fernsehen, auch einzelner Teile.

Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form
(durch Fotografie, Mikrofilm oder andere Verfahren)
ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert
oder unter Verwendung elektronischer Systeme
verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Quellennachweise zu dieser Ausgabe am Schluss des Bandes

Vertrieb durch den Suhrkamp Taschenbuch Verlag

Umschlaggestaltung: Brian Barth, Berlin

Umschlagabbildung: Leanne Shapton, New York

Satz: Satz-Offizin Hümmer GmbH, Waldbüttelbrunn

Druck: CPI – Ebner & Spiegel, Ulm

Printed in Germany

ISBN 978-3-458-36369-9

Inhalt

Das Erlebnis der Stille

- Umberto Eco, *Auf dem Weg zum Jahrtausend des Lärms* 11
Max Frisch, *Die Stille* 14
Ralf Rothmann, *Der klare Grund aller Erscheinungen* 15
Mascha Kaléko, *Gesucht: Ein Irgendwo von dazumal ...* 18
Andrzej Stasiuk, *Ruhe* 20
Hermann Hesse, *Die Stille der Nacht* 34
Wilhelm Schmid, *Vom Segen der Stille* 35
Teju Cole, *Im Museum* 37
Cees Nooteboom, *Das Mädchen mit dem roten Hut* 43
Wisława Szymborska, *Vermeer* 44
Erling Kagge, *Stille des Geistes* 45
Hans Magnus Enzensberger, *Unter der Hirnschale* 48
Rainer Maria Rilke, *Wenn es nur einmal so ganz stille wäre* 49
Teju Cole, *Das Konzert* 50
Erling Kagge, *Das Fehlen von Tönen* 58
Cees Nooteboom, *Paradies am Rand der Zeit* 61

Endlich Ruhe!

- Cees Nooteboom, *Stuhl* 69
Julio Cortázar, *Die guten Investitionen* 71
Rainer Maria Rilke, *Ein volles Schaufenster* 74
Heinrich Böll, *Anekdote zur Senkung der Arbeitsmoral* 75
Italo Calvino, *Das Pfeifen der Amseln* 79
Wilhelm Schmid, *Kunst der Stille, Formen des Schweigens* 86
Eugen Gomringer, *Schweigen* 92

- Hans Magnus Enzensberger, *Wo sich Pilatus die Hände
wusch* 93
Robert Gernhardt, *Von der Ruhe* 94

Bewegung und Ruhe

- Cees Nooteboom, *Einheit der Gegensätze* 97
Bertolt Brecht, *Über die Ruhe* 98
Peter Handke, *Ich bin, während ich hier bin, woanders* 99
Peter Handke, *Im Licht der Müdigkeit* 100
Marco Lodoli, *Hotel Plaza* 103
Erling Kagge, *Den richtigen Weg finden* 105
Amos Oz, *Eine Stadt wie keine andere auf der Welt* 108
Teju Cole, *Beten* 111
Marco Lodoli, *Beim Umherschweifen in den Straßen
Roms* 112
Bertolt Brecht, *Die Ruhe* 114
Kurt Tucholsky, *Irgendwas ist immer* 115
Eva Strittmatter, *Vor einem Winter* 118
Peter Bichsel, *Die heilige Zeit* 119
Rainer Maria Rilke, *Schnee* 122
Robert Walser, *Der Schnee* 123
Johannes Roth, *Was macht der Gärtner im Winter* 124
Thomas Rosenlöcher, *Die Sträucher* 128

Anleitungen zum Entspannen

- Axel Hacke, *Entspannt Euch!* 131
Lars Mytting, *Holzhacken* 134
Ella Berthoud & Susan Elderkin, *Stress* 136

Tom Hodgkinson, <i>Das Flanieren</i>	138
Erich Kästner, <i>Die Wälder schweigen</i>	143
Joachim Ringelnatz, <i>Sommerfrische</i>	144
Wilhelm Schmid, <i>Ganz selbstvergessen</i>	145
Alain, <i>Die Kunst, zu gähnen</i>	147
Lily Brett, <i>Wie man sich bettet</i>	149
Dan Kieran, <i>In einer Hängematte liegen</i>	152
Wilhelm Schmid, <i>Der Trägheit frönen</i>	153
Andrea Köhler, <i>Pause am Tage: Stunde des Pan</i>	155
Joachim Ringelnatz, <i>Psst!</i>	158
Tom Hodgkinson, <i>Das Mittagsschläfchen</i>	159
Dan Kieran, <i>Warten, dass der Tee zieht</i>	169
Dan Kieran, <i>Abtauchen</i>	170
Angela Krauß, <i>Sei ganz ruhig</i>	171
Quellenverzeichnis	172

Das Erlebnis der Stille

»Ich liebe diese Stunde, die anders ist, kommt und geht. Nein, nicht die Stunde, diesen Augenblick liebe ich, der so still ist. Diesen Anfangs-Augenblick, diese Initiale der Stille, diesen ersten Stern, diesen Anfang.«

Rainer Maria Rilke, Fragment von den Einsamen

Umberto Eco

Auf dem Weg zum Jahrtausend des Lärms

Werden wir uns Stille in Päckchen kaufen?

Stille ist ein Gut, das langsam verschwindet, auch aus den eigens für sie bestimmten Orten.

Ich weiß nicht, wie es in den tibetanischen Klöstern zugeht, aber ich war vor kurzem in einer großen Mailänder Kirche, in die man treffliche Gospelsänger eingeladen hatte. Stufenweise, mit Effekten nach Art einer Disko in Rimini, zogen sie die Gläubigen in eine Andacht hinein, die vielleicht mystisch war, aber in puncto Dezibel an den innersten Höllenkreis denken ließ. Als es mir zu viel wurde, bin ich gegangen, auf den Lippen die alte Formel »*Non in commotione, non in commotione Dominus!*« (was so viel heißt wie: Gott mag vielleicht allgegenwärtig sein, aber er ist schwerlich an Orten der allgemeinen Erregung zu finden).

Meine Generation tanzte zur gesäuselten Musik der Frank Sinatras und Perry Comos, diese muss sich mit Ecstasy vollpumpen, um die Geräuschpegel der Saturday Nights auszuhalten. Sie hört Musik in Fahrstühlen, trägt sie in Kopfhörern mit sich herum, hört sie beim Autofahren (zugleich mit dem Motorgebrumm) und arbeitet mit Musik im Hintergrund, während durchs offene Fenster der Verkehrslärm hereindringt.

Wir sind umgeben von Leuten, die terrorisiert von der Stille fortwährend nach freundlichen Tönen in ihren Mobiltelefonen suchen.

Vielleicht werden ja künftige Generationen besser für den Lärm ausgestattet sein, aber nach allem, was ich über die Evo-

lution der Arten weiß, dauern solche Anpassungen gewöhnlich Jahrtausende, und auf ein paar Individuen, die sich anpassen, kommen Millionen, die unterwegs zugrunde gehen.

Nach dem schönen autofreien Sonntag am 16. Januar, als die Leute in den großen Städten auf Rollschuhen oder zu Pferde flanierten, hat der Dichter Giovanni Raboni im *Corriere della Sera* notiert, wie sich die Bürger beim Gehen auf den Straßen einer plötzlich wiedergefundenen magischen Stille erfreuten. Das ist wahr. Aber wie viele sind auf die Straße gegangen, um diese plötzliche Stille zu genießen, und wie viele sind grollend zu Hause geblieben, vor dem voll aufgedrehten Fernsehgerät?

Stille ist im Begriff, ein sündhaft teures Gut zu werden, tatsächlich steht sie schon jetzt nur noch Wohlhabenden zur Verfügung, die sich Villen im Grünen leisten können, oder hören gewandeten Mystikern im Gebirge, die sich dann so sehr am Schweigen der Gipfel berauschen, dass sie den Kopf verlieren und in Felsspalten stürzen, mit der Folge, dass die ganze Gegend vom Getöse der Rettungshubschrauber erfüllt wird.

Es wird noch so weit kommen, dass diejenigen, die den Lärm nicht mehr aushalten können, sich Stille in Päckchen kaufen, eine Stunde in einem abgedichteten Zimmer wie dem von Marcel Proust, für den Preis eines Parkettsesselplatzes in der Mailänder Scala.

Als Hoffnungsschimmer notiere ich – die Listen der Vernunft sind unendlich –, dass abgesehen von jenen, die den Computer benutzen, um sich ohrenbetäubende Musik herunterzuladen, alle anderen die Stille noch genau vor dem lumineszierenden Bildschirm finden können, bei Tag und bei Nacht, am besten, indem sie auch die Pieptöne und kleinen Musiken ausschalten, die den Start eines Programms begleiten.

Sie werden vielleicht süchtig nach Internetsurfen, und das ist

ein anderes Problem, aber sie dürfen ein paar Stunden Ruhe genießen.

Der Preis dieser Ruhe wird sein, auf den Kontakt mit ihresgleichen zu verzichten. Aber das war es schließlich auch, was einst die heiligen Väter der Wüste taten.

Max Frisch

Die Stille

Sonderbar ist die Stille, die einen keuchenden Kletterer auf dem Gipfel empfängt, eine Stille, die nicht auf ihn gewartet hat, die sich nicht um seine Ankunft kümmert und ihn auf eine unheimliche Weise fast verlegen macht, jetzt, da er sein Streben erfüllt hat und stolz sein möchte, eine Stille, die nichts von Ehrgeiz weiß ...

Endlich schnallt er seinen Rucksack ab. Wie am ersten Tag, als Gott das Licht schuf, so blendet das weiße Gebirge ringsum, das sich in den hohen und blauen Himmel zackt, so klar und scharf und spitz wie lauter Kristalle, Gipfel neben Gipfel, so weit man schaut, wie Gottes steile und silberne Handschrift, hingeschrieben an den glühenden Rand dieser Welt!

Später, als er sich Stirn und Hals und Arme eingeschmiert hat und endlich seine Sonnensalbe wieder versorgt, denkt er vielleicht auch einen Augenblick lang an die junge Fremde, die ihn gestern im Bach gesehen hat; aber nur einen Augenblick lang –

Es ist, als löse sie alles Denken auf, diese Stille, die über der Welt ist; man hört nur noch sein eignes Herz, das klopft, oder mitunter den Wind, der in den Ohrmuscheln saust. Und wenn einmal eine schwarze Dohle um die Felsen segelt und wieder mit heiserem Schrei entwindet, immer bleibt diese einsame Stille zurück, die um alles Leben ist und jeden Aufschrei verschluckt, als sei er nie gewesen, diese namenlose Stille, die vielleicht Gott oder das Nichts ist.

Ralf Rothmann

Der klare Grund aller Erscheinungen

Wir haben uns daran gewöhnt zu sagen, dass der Schriftsteller sich ausdrückt. In *Ausdruck* klingt jedoch schon Mutwillen an und Gewalt; was wirklich an den Tag will, ans Licht, das muss man nicht drücken: Es geschieht, es wächst, es blüht – jeder, der schreibt oder malt oder komponiert, macht diese Erfahrung. Es ist tatsächlich eine Gnade, es kommt uns zu – am wunderbarsten dann, wenn wir gar nicht daran denken, wenn wir unsere Vorstellungen und Konzepte für einen Augenblick vergessen und, zum Beispiel, einen Apfel schälen. Es kommt uns zu aus der Stille, dem Schweigen, denn man muss absehen von der Sprache, damit die Welt wieder zu einem spricht.

Das klingt vielleicht paradox, besonders, wenn es ein Schriftsteller sagt, doch wir sind konditioniert bis ins Kleinste, wir sind noch gerastert, wenn wir ausrasten, und unsere materialistische Grundhaltung, die auch die Sprache nicht verschont, hat uns vergessen lassen, dass nichts, aber auch wirklich gar nichts einen Namen hat, dass es Innen und Außen eigentlich nicht gibt und dass der Körper in der Seele wohnt, nicht umgekehrt.

Nur die Stille bringt es uns wieder bei. »Die Tümpel des Wattenmeeres gleißen wie Scherben unter dem Mond«, schrieb Max Frisch an einem Feldrand an der Nordsee. »Der Leuchtturm, der bei jedem dritten Atemzug meinen warmen Heuhaufen bescheint, hat etwas rührend Arbeitsames in dieser großen Stille. Ein anderer blinkt drüben an der dänischen Küste, aber sehr winzig. In einer Umzäunung weiden zwei Pferde. Oft hält man den Atem an, als müsse jeden Augenblick etwas Unglaubliches geschehen. Ein Pferd hat sich ge-

schüttelt, weiter nichts. Eine erregende, unerlöste Stille, wie sie einem Engel vorausgehen müsste ...«

Aber auch nach so einem Erlebnis der Stille scheint es, wie nach dem der Einheit, immer weniger Sehnsucht zu geben. Zwar wird der Lärm in den Statistiken als Ursache Nummer eins für das Gefühl mangelhafter Lebensqualität in den Städten genannt, doch kaum jemand trägt dazu bei, ihn zu verringern, im Gegenteil. Das Wort *Lebensqualität* ist ja eigentlich schon ein Kreischen, und so wie Geld immer alles zerstört, auch das Bewusstsein dafür, dass es alles zerstört, so zersetzen die Geräusche nicht nur die Stille, sondern auch das Bedürfnis danach. Irgendwann können wir nicht mehr still sein, also wollen wir es auch nicht, und selbst wenn alle Gesprächspartner gegangen und alle Apparate und Bildschirme ausgeschaltet und alle Türen und Fenster geschlossen sind, hört das Geplapper im Innern nicht auf, und wir fragen unser Handy, wer wir sind.

Doch Stille, der klare Grund aller Erscheinungen, also auch unserer Kontur, Stille ist nicht nur die Abwesenheit oder das Atemholen der Geräusche, sie ist nicht einmal still, und so wie ein völlig tauber Mensch es fühlt, wenn plötzlich Mozarts Musik gespielt wird, so ist auch für den, der Ohren hat, in der Stille eine Harmonie, die nicht aufzuwiegen ist von Poesie oder ihrer Sprache, einer beglückenden Assonanz etwa oder dem zartbronzenen Klang eines Genitivs. In der Stille offenbart sie sich am deutlichsten, die Idee der Vollkommenheit, denn unser Dichten und Denken ist letztlich immer nur Abgrenzung; sich der Stille überlassen aber heißt Weite gewinnen, innere Freiheit.

Ich nehme an, es gibt kaum jemanden, der die Erfahrung der absoluten Stille noch nicht gemacht hat. Es widerfährt einem nicht oft im Leben, und immer geschieht es unvermutet und

meistens an ganz gewöhnlichen Plätzen mitten im alltäglichen Getriebe, dass einem plötzlich der Atem stockt und man erstarrt, weil man sich angesprochen fühlt von dieser Stille, die so verdichtet ist, dass man glaubt, sie berühren zu können; die so nachdrücklich den eigenen Namen verschweigt, dass man ihn hört. Für mich sind es immer dieselben Orte – ein Hügel bei Leonberg im Schwäbischen, ein Straßenstück in dem brandenburgischen Dorf Chorin und eine ganz bestimmte Stelle der Breestpromenade in Berlin –, an denen sie vernehmlich wird, und jeder, den ich dorthin führe, hat ein ähnliches Erleben. In der Stille artikuliert sich das Unaussprechliche, und genau das empfindet man an solchen Orten zwischen den Zeilen und jenseits der gewöhnlichen Geräusche, zu denen ja auch die Sprache gehört. Man fühlt sich zurechtgerückt vom Geheimnis. Man wird entziffert.

Mascha Kaléko

Gesucht: Ein Irgendwo von dazumal ...

Irgendwo, in diesem vom Lärm erdrosselten Leben,
Muss es, so träume ich dann und wann, ein schweigendes
Wärterhaus geben,
Mit ein paar Bäumen davor, und einem Vogel, der singt.
Von fern, das Gebirg. Man meint, in den Wolken zu schweben.
Und die Stille ringsum! Es ist eine Stille, die klingt.

Wieder beglückt mich der Duft der blühenden alten
Kastanien,
Den ich, unvergessen, so lang über Länder und Meere hin
trug ...
Rosen zieh ich mir nicht, auch keine verwöhnten Geranien.
Feldblumen frisch auf den Tisch im bäuerlich irdenen
Krug!

Nachbarlich grüßt mich vom Dorf zur Vesperstunde das
Läuten.
Das Eichhorn erkennt meinen Gang. Und es flieht vor mir
nicht mehr das Reh.
Vier Mal spiegelt der Bach mir das wechselnde Antlitz der
Zeiten.
Mein Kompass: Sonne und Wind. Meine Zeitungen: Spuren
im Schnee.

– Wie seltsam: der erste Tag, und ich fühle mich selig,
zuhause!

Vertraut ist mir die Landschaft längst. Sah alles so oft schon
im Traum:

Den Brunnen, den Urväterrat und den offenen Kamin in der
Klause;
Petroleumlampe zur Nacht und Bänke aus knorrigem Baum.

... Irgendwo, in diesem vom Fortschritt zertretenen Leben,
Muss es – ich träume es gar zu oft – ein solches Wärterhaus
geben.

Dort sitze ich öfters, im Geist, an dem himmlischen Frieden
mich labend,
Und Blicke, schweigend zumeist, in den sinkenden
Lebensabend.