



Stille und Reden – ein Widerspruch?

Spirituelle Konversation - Ablauf

Stille

1. Jede/r erklärt, was ihr/ihm wichtig ist

Stille

2. Reaktionen auf das Gehörte – was hat es in mir ausgelöst

Stille

3. Austausch und Gespräch

Bei der Synode in Rom wurde erstmals eine neue Form des gemeinsamen Gesprächs praktiziert: Die Synodale oder Spirituelle Konversation. Und darin spielt die Stille – das gemeinsame Schweigen eine zentrale Rolle. Stille und miteinander reden – ist das nicht ein Widerspruch?

Stille bringt das Wesentliche auf den Punkt

Beginnen wir das Gespräch zu einem wichtigen Thema mit einem gemeinsamen Schweigen. Dann hat das Anliegen jeder Person Zeit zu reifen und in wenige Worte gefasst zu werden. Die Worte purzeln nicht einfach aus dem Mund, sondern haben Zeit

vorbereitet und konzentriert zu werden.

Stille richtet meinen Blick nach innen

Wenn eine Person oder mehrere erzählt haben, braucht es wiederum die Stille. Dabei richtet sich der Blick auf mich mit meinen Gedanken und Gefühlen. Was regt sich in mir, wenn ich die Erzählungen der anderen Personen höre? Kommt Freude, Widerstand, Ärger, Verwirrung, Angst, Bestätigung in mir auf? Wohin bewegen sich meine Gedanken?

Diese Stille macht mir bewusst, wie mich Gefühle und Gedanken beeinflussen. Auch hier können Worte und Sätze reifen, die meine Befindlichkeit ausdrücken und mitgeteilt werden können.

Stille schafft Verstehen

Wenn ich die inneren Bewegungen der Gesprächspartner:innen gehört habe, kann in einer weiteren Stille das Verstehen reifen. Die anderen Personen sind dann nicht mehr in erster Linie eine Bedrohung meiner Meinung, sondern Menschen, mit ihren Sorgen, Bedenken und Gefühlen. Die Begegnung auf Augenhöhe kann entstehen.

Stille fördert einen achtsamen Umgang miteinander

Aus dieser Haltung des Verstehens kann nun in einen Austausch gegangen werden. Das Ringen um einen Konsens bleibt uns dabei nicht erspart, aber der Umgang miteinander kann ein friedlicherer werden.

Konkrete Friedensarbeit

Somit glaube ich, dass diese Art der Konversation nicht nur ein synodales „Mascherl“ ist. Es ist praktikable Alternative zu den immer härteren und gewaltbereiteren Konversationen in unserer Umgebung. Wir können sie in unseren Besprechungsalltag einbringen und ein-üben und somit praktische Friedensarbeit leisten.

Mag.^a Irene Weinold MAS