

Spätgottesdienst am Sonntag, 17. Februar 2019

Thema: *Stille*

Text: Markus 6,30-32; Matth. 14,22f

Predigt: Pastor Gero Cochlovius

Liebe Gemeinde,

in einer kleinen Dorfschule gab es eine Schulinspektion. Der Schulrat kam und fragte die Kinder, was sie so lernen. Da wurde stolz berichtet vom Rechnen, Schreiben, Lesen. Vorne in der ersten Bank saß an diesem Tag zufällig auch das kleine Töchterlein des Lehrers. Sie war noch längst nicht schulpflichtig, aber sie war an dem Tag einfach mal mit dabei. Zum Spaß fragte der Schulrat das Mädchen. „Na, mein Kleines, und was lernst du?“ Sie antwortete: „Ich lerne stille sein!“

Ich lerne stille sein. Eine schöne Antwort, aber eine schwierige Lernaufgabe, nicht nur für Kinder, sondern auch und besonders für uns Erwachsene. Und gerade in unserer hektischen und oft so lauten Zeit. Ich hab mich mal selber in den letzten Tagen ein wenig beobachtet, und da ist mir das aufgefallen: Kaum, dass ich ins Auto einsteige, zack, stell ich das Radio an. Kaum komme ich morgens ins Bad, zack, erst mal Radio an. Das ist irgendwie so selbstverständlich. Aber manchmal erschreck ich - und dann mach ich das Ding aus. Manchmal. Und genieße einfach die Stille. Und dann eröffnet sich ein neuer Freiraum, auch zum Gespräch mit Gott, zum Gebet. Zum Beispiel beim Autofahren. (Tipp: In diesem Fall ruhig die Augen offen lassen!) Manchmal suche ich diese Stille beim Autofahren ganz bewusst, etwa auf dem Weg zu einem Gespräch oder Besuch oder auch zu einer Beerdigung. Stille. "Ich lerne stille sein!"

Ich glaube, dass wir in unserer lauten Zeit die Stille bewusst suchen müssen. Und uns manchmal auch Stille geradezu erkämpfen müssen. Vor einiger Zeit war ich mal in einer anderen Gemeinde zum Gottesdienst. Es war sehr lebendig, manches hat mir gut gefallen, auch aus der Predigt konnte ich viel mitnehmen. Aber was ich schon merkwürdig fand: In einem langen Eingangs- und Lobpreisteil war durchgängig laute Musik - ohne Unterbrechung, und zwar - und das fand ich schon überraschend: sogar beim Gebet! Nicht nur, dass da ein leiser Klangteppich unterlegt worden wäre, nein, sogar das Schlagzeug wummerte seine Beats während des Gebets. Nichts gegen Schlagzeug, und Musik darf auch mal laut sein. Aber ist auch Raum für die leisen Töne? Und für echte Stille? Halten wir Stille, wirkliche Stille nicht mehr aus?

Der große Mathematiker und Philosoph Blaise Pascal hat mal einen denkwürdigen Satz gesagt: "Das ganze Unglück der Menschen rührt daher, dass sie nicht still in einem Zimmer bleiben können." Mir scheint, da ist etwas dran. Weil wir in der Stille, in der Ruhe womöglich wahrnehmen, wie unruhig wir selbst sind. Und das nicht aushalten können. Obwohl wir uns doch so sehr danach sehnen! Dass das aufgewühlte Meer in uns zur Ruhe kommt. Dass wir erleben, was wir vorhin gesungen haben: "Du sprichst zum aufgewühlten Meer meiner Seele in mir, Herr: Friede mit dir."

Manchmal sind wir in der Unruhe und Hektik des Alltags so gefangen und kommen nicht raus. Und das kann Christen genauso gehen wie Nichtchristen. Ja, als Christ kann sogar zusätzlich zum ganz normalen Alltagswahnsinn noch dazu kommen, dass man noch ständig für Gott in Action ist, sich ehrenamtlich einbringt, rackert und tut und macht. Und dabei ganz aus der Puste kommt. Und erstaunlicherweise war es schon damals zur Zeit Jesu ähnlich. Die Jünger erleben das auch. Wir haben es vorhin in der Lesung aus dem Markusevangelium gehört.

30 Und die Apostel kamen bei Jesus zusammen und verkündeten ihm alles, was sie getan und gelehrt hatten.

Die Jünger haben so viel Tolles getan und erlebt! Uns die erzählten es begeistert Jesus. Sie waren voller Euphorie und Tatendrang, das Adrenalin pulsierte durch ihre Adern. Wie hätte Jesus das nutzen können, die Jünger gleich wieder losschicken! Sie anspornen: Super! Weiter so! Ihr habt grad einen Lauf! Stattdessen bremst er sie komplett aus:

31 Und Jesus sprach zu ihnen: Geht ihr allein an eine einsame Stätte und ruht ein wenig. Denn es waren viele, die kamen und gingen, und sie hatten nicht Zeit genug zum Essen.

32 Und sie fuhren in einem Boot an eine einsame Stätte für sich allein.

Ruht ein wenig! Ihr braucht jetzt erst mal Stille! Für mich ist das wirklich eine Ermutigung: Auch wenn man 1000 Sachen noch machen könnte, auch wenn man noch dies und jenes erledigen könnte und vielleicht auch müsste, noch hier einen Besuch, da ein Telefonat... Halt! Jetzt erst mal innehalten. Stille. Das brauchen wir.

Und interessant ist, dass es Jesus nicht nur um die geistliche Dimension der Stille geht, nach dem Motto: Nun betet erst mal ne Runde und lest die Bibel!, sondern auch um die leibliche: Jungs, ihr müsst jetzt erst mal was essen! Das war ihm auch wichtig. Weil das biblische Menschenbild ganzheitlich ist. So bedeutet Stille für uns: Wir tun uns etwas Gutes an Leib, Geist und Seele. Für den Leib: Zur Ruhe kommen, Stress abbauen, das wird jeder Arzt bestätigen, wie gut das für Herz und Blutdruck ist. Für den Geist, die Psyche: Auch psychisch brauchen wir solche Auszeiten, Stille, um nicht auszubrennen, Burn-Out vorzubeugen, neue Kraft zu schöpfen. Für die Seele: Ja, auch für unser Glaubensleben brauchen wir Stille. Und das gilt ganz besonders für alle, die in der Gemeinde sehr aktiv sind: Für uns Hauptamtliche genauso wie für alle anderen aktiven Mitarbeiter: Die Stille als Zeit *mit* Gott ist noch wichtiger als die Zeit *für* Gott! Noch einmal: Die Zeit *mit* Gott ist noch wichtiger als die Zeit *für* Gott.

Und Jesus selbst lebt das vor. In Matthäus 14 lesen wir:

23 Und als Jesus das Volk hatte gehen lassen, stieg er auf einen Berg, um für sich zu sein und zu beten. Und am Abend war er dort allein.

Obwohl alle Welt was von ihm wollte und die Not endlos war und er noch so viele hätte heilen können, noch so viel hätte predigen können... Jesus schickt auch Leute weg, um seine Stille zu haben. Und zu beten. Das war für ihn ein ganz wichtiger Bestandteil der Stille. Die Verbindung zu seinem himmlischen Vater zu pflegen.

Wofür brauchen wir das? Die Beziehung zum Vater im Himmel ist uns Kraftquelle und Orientierungsquelle. Um innerlich ruhig zu werden und unseren Weg und Auftrag immer wieder neu zu entdecken in einer immer lauter werdenden Welt.

Ich las vor einiger Zeit einen Zeitungsbericht von einem geheimnisvollen Walsterben vor den Bahamas. 16 Wale waren aus zunächst ungeklärten Gründen dort gestrandet und verendeten z.T. qualvoll. Lange rätselten die Wissenschaftler über den Grund. Bis sie entdeckten: Schuld waren die Unterwassersignale von Schiffen der US Navy. Dieser Lärm störte den Orientierungssinn und die Kommunikation der Wale und ließ sie daher in die Irre gehen. - Lärm führt in die Irre. Krach macht krank. Kaputt. Nicht von ungefähr spricht man ja auch vom "Ehekrach" oder "Beziehungskrach" oder "Koalitionskrach" in Berlin. Und überhaupt beobachten wir in unserer Gesellschaft: Die Sprache wird laut und roh, gerade in den sozialen Medien wie Twitter, Facebook & Co.. Da ist es

überlebenswichtig, immer wieder heraus aus diesem Krach und Lärm in die Stille zu finden, damit wir nicht wie diese Wale irgendwo stranden.

Aber Stille ist nicht gleich Stille. Die Sehnsucht nach Stille haben ja wirklich viele Menschen. Und es gibt auch unzählige Wege und Methoden, die durchaus zu einer gewissen Stille führen. Ob Yoga, fernöstliche Meditationstechniken, Atemübungen, Achtsamkeitsübungen, Schweigetage oder was auch immer. Und vordergründig kann tatsächlich vieles davon helfen, zumindest leiblich, physisch zur Ruhe zu kommen. Doch das allein ist es nicht! Es gibt ein entscheidendes Kriterium, ob ein Weg zur Stille uns letztlich wirklich gut tut oder nicht. Nämlich die Frage: Finden wir in der Stille nur zu uns selbst, oder finden wir zu Gott (- und dadurch auch und viel tiefer zu uns selbst)? Wenn wir in der Stille nur uns selbst suchen, nur in uns selbst hineinschauen, was werden wir dann sehen? Vielleicht entdecken wir endlich mal, wie wunderschön wir geschaffen wurden, welch ein Glanz an Gaben da ist und an Farben. Gut! Aber wenn wir genau hinschauen, werden wir auch das andere entdecken: Zerbruch, Scherben, Schmutz, Sorgen, Verzweiflung und Verletzung, Scheitern oder auch Hochmut und Selbstsucht. Und wir werden nicht wirklich den dauerhaften Frieden finden, nach dem wir uns sehnen. Deswegen hilft es uns mehr, wenn wir in der Stille nicht nur uns selbst, sondern zunächst Gott suchen, Jesus suchen. Eine Erfahrung, die schon in alter Zeit der Kirchenvater Augustinus gemacht hat, der sagte: „Gott, unruhig ist unser Herz, bis es Ruhe findet in dir.“

Wir brauchen das Wort, das von außen kommt, das wir eben nicht tief in uns selbst finden: den Zuspruch Gottes, der ganz leise und zart in der Stille unsere nackte Seele sanft berührt und einhüllt: Ich bin bei dir. Fürchte dich nicht, denn ich habe dich erlöst; ich habe dich bei deinem Namen gerufen, du bist mein. Friede mit dir!

Die Formen und Methoden, um zur Stille zu finden, sind sicher bei jedem von uns unterschiedlich. Und das geht meist nicht auf Knopfdruck. Das ist ein Lernprozess. Und dabei gibt es manche Hilfen und Ideen. Wichtig ist: Erst mal äußerlich für Ruhe sorgen. Einer macht die Tür zu. Eine andere macht die Tür auf und geht raus. Der eine sollte zuerst mal das Handy weglegen. Die andere nimmt das Handy extra, weil sie die neue App der Landeskirche "Exercise" drauf hat, die zur Stille helfen möchte. Der eine macht sich einen Tee oder Cappuccino und zündet eine Kerze an, die andere geht in den Garten oder macht einen Spaziergang. Einer hört auf seinen Atem, das Einatmen, das Ausatmen. Eine hört in Ruhe ein Lobpreislied, einer hört die Matthäuspassion von Bach, der andere das Plätschern im Bach, einer hört das Singen der Vögel. Eine kniet, einer sitzt, eine steht, einer geht...

Was auch immer deine Form ist oder sein wird, wichtig ist erst mal die Unterbrechung des Alltags, eine Sabbatzeit. Werde achtsam! Es ist zweitrangig, ob der Sabbat ein Tag ist, oder eine Sabbatstunde, oder auch nur 5 oder 2 Sabbatminuten. Gott hat dem Menschen den Sabbat geschenkt für Ruhe und für die Begegnung mit Gott. So lade nun Gott ein in die Stille. Rede mit ihm, schütte dein Herz vor ihm aus. Lege deinen Sorgen nieder. Leg sie ab in seiner Hand. Rede mit ihm. Und schweige mit ihm. Und höre auf ihn. Im Herzen. Und in seinem Wort. Nimm die Bibel zur Hand. Oder das Losungswort. Vielleicht nur ein Vers. Lies ihn laut, lies ihn leise. Vielleicht auch zwei-, dreimal. Auf deine Weise. Martin Luther hat es mal so gesagt: Man muss das Wort Gottes wiederkäuen wie eine Kuh. Lustiger Gedanke, aber es ist so: Man kann ein Gottes Wort in den Tag hineinnehmen und immer wieder darauf rumkauen, etwas daraus holen. In Gottes Gegenwart kommt mein Herz zur Ruhe. In seiner Gegenwart...

*In deiner Gegenwart
kommt mein Herz zur Ruhe.
In deiner Gegenwart
erfahr ich neuen Sinn.
In deiner Gegenwart
zählt nicht mehr, was ich tue
In deiner Gegenwart
gilt nur noch, was ich bin.*

Und sei nicht enttäuscht, wenn du nicht jedes Mal dieses Gefühl hast, Gott zu begegnen. Mir geht es auch so. Manchmal schenkt Gott einen Impuls, einen Gedanken, der mich weiterbringt, der mich trägt und bewegt. Manchmal auch nicht. Aber wenn Jesus seine Jünger in die Stille schickt, wenn er selbst die Stille sucht, dann will ich das auch. Ich will wie jenes Lehrtöchterlein sagen: "Ich lerne still sein."

Amen.