

Predigt vom 24. Okt. 2010

Der Text für die heutige Predigt steht in Psalm 37, 7a: *Sei still dem Herrn.*

Liebe Gemeinde, wenn ich nach einem strengen Arbeitstag oder nach einer intensiven Arbeitswoche endlich frei habe, komme ich mir vor wie ein übervoller Krug. So vieles hat sich in mir angesammelt: Eindrücke von Begegnungen, die nachklingen, unerledigte Aufträge, Ideen für die weitere Arbeit, verfahrenere Situationen, die nach einer Klärung rufen. Und ich merke, dass es mir schwer fällt abzuschalten.

Und wenn ich darin etwas ausgelaugt in der Stube auf dem Sofa liege, dann sehne ich mich nach neuen Kräften, nach wirklicher Stärkung. Doch wie oft tue ich dann das Falsche. Statt einmal den übervollen Krug zu leeren, giesse ich noch mehr hinein.

Ich habe das Gefühl, zu müde zu sein, um irgendetwas Konstruktives oder Kreatives zu tun, also zerstreue ich mich mit Fernsehen, Heftchenlesen oder Musikhören. Doch nach dieser Zerstreuung habe ich nicht das Gefühl, mir etwas zu gut getan zu haben, sondern bloss im übervollen Krug herumgestochert zu haben. Dann fühle ich mich ausgefranst, ohne Ziel und Mitte.

Sei still dem Herrn.

Wo ich mich danach sehne, neu mit Kraft erfüllt zu werden, da bleibt mir nichts anderes übrig, als zuerst einmal meinen mit Sorgen und Eindrücken überfüllten Krug auszuleeren. Denn nur, wo ich leer werde, ist Platz für neues. Es ist ein Irrtum, zu glauben, wir könnten neue Energien tanken, indem wir unseren Lebenskrug dauernd mit neuen Dingen vollstopfen. Die Konsumgesellschaft will uns zwar dauernd zu diesem Weg verführen. Doch dieser Weg macht uns nur noch kraftloser.

Für mich gibt es dann nur zwei Wege, die mir helfen, den Krug zu leeren: Ein Gespräch mit einem Menschen, der sich wirklich für mich interessiert. Wie das gut tut, zu berichten. Und der andere ist der Weg der Stille, des Schweigens. Und was es heisst, diesen Weg zu gehen, darüber wollen wir nun nachsinnen.

Sei still dem Herrn! Mir hilft eine ganz einfache, dreiteilige Übung, dieses Bibelwort zu meditieren. Ich empfehle Ihnen, es auch einmal zu versuchen. Dazu reichen drei mal fünf Min.

In einem ersten Schritt halte ich mich an den ganzen Satz: Sei still dem Herrn. Ich darf ein wenig bei meinem Gott „höckle“, so wie ich mich manchmal auf eine Holzbank an der Sonne setze. Ich darf mich bei ihm ausruhen.

In einem zweiten Schritt bedenke ich nur noch die erste Satzhälfte: Sei stille. Ich versuche ganz ruhig zu werden. Gewiss tauchen in diesem Schritt immer noch manche Sorgen auf. Aber ich versuche sie wieder ziehen zu lassen.

Und dann in einem dritten Teil bewege ich in meinem Herzen nur noch dieses erste Wort: Sei. Völliges Ruhen heisst: Sein. Ich darf sein, so wie ich bin. In diesem Ruhen zählt nicht mehr, was ich habe, was ich kann, was ich anderen beweisen möchte. In diesem Ruhen vor Gott darf ich sein, was ich bin.

Dieses dreiteilige Sich-Versenken hilft mir, damit sich mein Krug wirklich leert und dann neu gefüllt werden kann mit der Kraft Gottes.

Ich möchte dazu ein Beispiel erzählen: Ich habe mich einmal mit drei Pfarrkollegen zwei Tage lang zu einem Erfahrungsaustausch getroffen. Wir haben lange und intensiv über unsere Arbeit in den Kirchengemeinden diskutiert. Ich konnte einige Fragen einbringen. Ich habe viel von diesem Austausch profitiert. Mir tat gut, zu hören, wie die anderen Religionsunterricht erteilen, was ihnen bei einer Trauung wichtig ist, usw. Es war sehr

anregend. Doch obwohl dies drei Kollegen von mir waren, habe ich mich immer wieder dabei ertappt, wie ich mich in Gedanken mit ihnen mass: "Wer hat wo mehr Erfolg als ich?" "Das kann dieser nun aber viel besser als ich!" Obwohl solche Gedanken des Sich Messens und des Neides völlig sinnlos und überflüssig sind, denn diese Kollegen nehmen mir ja nichts weg, kamen sie mehrmals in mir hoch. Da hat mir sehr gut getan, dass wir den zweiten Abend mit einer viertelstündigen Schweigezeit beendet haben. Wir haben in den erwähnten drei Schritten dieses Bibelwort meditiert: Sei still dem Herrn. Wie wohl hat mir getan, dass wir nach zwei Tagen heftigen Diskutierens einmal einfach gemeinsam geschwiegen haben.

Vor allem der dritte Schritt hat mir dabei sehr gut getan. Mir hat gutgetan, vor Gott zur Ruhe zu kommen und zu spüren: Sei. Ich darf sein, was ich bin. Ich muss nicht so sein wie die anderen. Ich bin froh, so zu sein, wie ich bin. Ich darf diese Gefühle des anderssein wollens ablegen, ausatmen und zurücklassen. Aus der Stille heraus ist in mir eine Kraft gewachsen, meinen Weg weiterzugehen. Das hat mir gut getan. Sei stille dem Herrn. Sei stille. Sei. Anhand dieses Dreischrittes möchten wir nun fragen, wie uns der Weg der Stille, des Schweigens zu einer Hilfe werden kann.

1. Sei stille dem Herrn.

Den Weg in die Stille zu gehen, ist kein leichtes Unterfangen. Gross ist die Zahl der äusseren und inneren Ablenkungen. Mit der Stille ist es wie mit einer zarten Blume am Wegesrand. Wie schnell ist sie zertreten.

In meinem Suchen nach Stille bin ich froh um Gott als Gegenüber. Gott ist der Mittelpunkt, um den ich mich einfinde. Diese Mitte hilft mir, mich wirklich zu sammeln, nicht nur in Gedanken um mich selbst zu kreisen. Dieses Gegenüber hilft mir auch, gewisse Gedanken loszulassen.

Wenn ich schweige, so halte ich mich manchmal an den Vers: Euer Vater im Himmel weiss, was ihr bedürft. Es gibt Zeiten, da möchte ich mit Gott reden, da ist Fürbitte, Dank, Klage, etc. angesagt, da will Gott angedredet werden. Aber wenn ich still zu werden versuche, dann bin ich froh um Gott als Netz, in das ich das, was mich bewegt, fallenlassen kann. Ich brauche Gott gar nicht erst alles aufzuzählen, was ich zu sagen habe. Ich versuche loszulassen, was mich quält, weil er es auffängt, mitträgt.

Schweigen ist mehr als eine Versenkungs- oder Abschalttechnik. Stilleübungen zu machen, das ist nicht einfach ein Trick zu schnellem spirituellem Erfolg. Schweigen heisst zuerst Wahrwerden. Im Schweigen zwingt mich, einmal bei mir zu sein. Das ist nicht immer angenehm. Es melden sich alle möglichen Stimmungen und Unlustgefühle, unterdrückter Aerger und ungeschickt gesagte Worte. Ich komme zuerst mit meinem inneren Durcheinander in Kontakt, spüre das eigene Chaos von Wünschen und Gefühlen,

Das Schweigen ist eine Aufgabe, die eingeübt werden will. Zum Weg des Schweigens gehört auch, sich mit eigenen Fehlhaltungen, z. Bsp. der Unlust und der Feigheit auseinander zu setzen. Wer schweigen will, um sich den eigenen Tiefen zu öffnen, der wird nicht nur Perlen und Edelsteine antreffen, sondern auch falsche Haltungen und ein Sich um sich Selbst-Drehen, das aufgebrochen werden will.

Für mich gehört das alles zusammen: Zum Weg der Stille gehört die Arbeit an mir selbst, das mich aushalten. Auf dem Weg der Stille brauche ich Gott als ein Gegenüber, vor das ich trete und das mir hilft, zu meinem Leben ja zu sagen und mich zu verändern.

2. Sei still.

Still sein heisst nicht nichts tun, Passivität. Still sein heisst innere Sammlung, Zentrierung. Still sein ist etwas ganz anders als Tagträumerei, Gefühlsseligkeit oder einfach ein Herumschweifen mit den Gedanken. Stille ist etwas anderes als ein bisschen Dösen und trüben Gedanken nachhängen.

Stille sein heisst warten. Ruhig werden. Diese innere Sammlung; stellt sich nie einfach so ein. Stilleserin können wir nicht von selbst. Stillsein ist eine Haltung, die eingeübt werden muss.

Ich möchte mit zwei Bildern zu beschreiben versuchen, wie ein Zustand der Stille erreicht werden kann: Stellen wir uns einen Ziegenhirt vor, der Mittagspause macht. Er sitzt im Schatten einer Eiche und macht seine Mittagsruhe. Zuerst isst er sein Hirtenbrot mit Käse, dann trinkt er Most. Nachher legt er sich hin und schläft ein wenig.

Die Ziegen lagern unter einem anderen Baum. Kaum ist der Hirte jedoch eingeschlafen werden die ersten Ziegen ungeduldig. Schon steht die erste auf, geht zum Hirten und meckert. Nun reicht eine kleine Handbewegung des dösenden Hirten, um der meckernden Ziege zu zeigen: "Schon gut, ich bin bald wieder bei euch. Ist ja gut. Aber ich brauche jetzt meine Ruhe."

Unsere Sorgen um Alltagsgeschäfte, oder die Gedanken an bestimmte Menschen holen uns immer wieder ein, wenn wir die Stille suchen. Dann kann es helfen, sich vorzustellen, diese Gedanken seien meckernde Ziegen, denen wir zuwinken: "Schon gut, ihr kommt schon noch zu Eurem Recht. Aber jetzt nicht. Setzt euch nochmals unter diesen Baum dort. Ihr seid erst nachher dran."

Das zweite Bild ist das von Booten. Stellen wir uns vor, wir sitzen in unserer Stille an einem Fluss. Doch wir konzentrieren uns nicht auf den Fluss, sondern sind ganz bei uns. Nun tauchen aber doch immer wieder Sorgen und Eindrücke aus dem Alltag auf und bedrängen uns. Es hilft nichts, diese Gedanken abzuwürgen, zu denken, sie seien nicht da. Aber so wie diese Gedanken kommen, so wollen wir sie auch wieder ziehen lassen. Wir wollen sie in ein Boot setzen und fortschwimmen lassen.

Stille gelingt nie von selbst, sie fällt uns nicht einfach zu. Sie muss erkämpft sein. Man kann sie aber auch nicht herbeizwingen. Und doch lässt sie sich einüben. Wenn wir diesen Weg der Stille gehen, wenn wir nur schon jeden Tag 10-15 min solche Stilleübungen machen, so werden wir feststellen, dass wir unsere Arbeit schon nach einer Woche aus einer ganz anderen inneren Sammlung heraus tun. Wir werden uns nicht mehr so ausgefranst fühlen.

3. Sei.

Das Ziel einer Stilleübung sind nicht grossartige neue Erkenntnisse. Das Ziel einer Schweigeübung lässt sich schlicht und einfach mit diesen drei Buchstaben zusammenfassen: Sei.

Im Schweigen mache ich mich frei von den Sorgen und Problemlösungsversuchen, ich löse mich von dem Bessersein müssen als andere. Im Schweigen muss ich nichts mehr erkämpfen, ich muss niemandem mehr etwas beweisen.

Ich darf sein. Ich darf ich sein. Ich stelle mich nicht in ein besseres Licht als ich bin. Ich muss mich aber auch nicht klein machen. Ich muss nichts verstellen, ich muss nichts vortäuschen. Ich muss nichts beschönigen. Da ist einiges in meinem Leben, das habe ich erreicht. Da ist anderes, das geriet daneben. Ich darf es alles unter Gottes Güte wissen. Ich

darf ja sagen zu meinem Leben, zu meinem Sein, weil da ein Grösserer auch ja sagt. Ich darf mich freuen, an dem, was ich kann, ich weiss aber auch um die Vergebung Gottes, wo ich jemanden enttäuscht habe.

Manche Meister der Stille beschreiben das Stillwerden als das Betreten einer inneren Kammer. Wenn wir die Augen schliessen und ruhig werden, dann geschieht ja nicht einfach nichts mehr. Wir reduzieren den Kontakt zur Aussenwelt. Wir verlangsamen. Wir verzichten auf das Handeln, wir verzichten darauf etwas zu tun, zu rede, wir verlassen ein Stück weit die äussere Welt – doch wir tun dabei eben nicht nichts, sondern betreten dabei eine innere Kammer, die wir sonst gar nicht so im Blick haben. *Jesus sagt: Wenn du aber betest, so geh in dein Kämmerlein und schließ die Tür zu und bete zu deinem Vater, der im Verborgenen ist; und dein Vater, der in das Verborgene sieht, wird dir's vergelten.* Die Mystiker sagen hier: diese Kammer meint nicht nur das eigene Schlafzimmer oder sonst eine Kammer in unserer Wohnung, wohin wir uns manchmal zum Beten zurückziehen, sondern es ist eine Kammer in unserer Seele, die wir leider viel zu wenig betreten. Ein innerstes, heiliges, ein intimer Raum in der Seele, der nur Gott bewohnen darf und ich. Und den ich nur betreten kann, wenn ich Stille aushalte, nicht immer was neues denke, neues sage, neues tue, sondern einfach mal verweile: in der Betrachtung, in der Ruhe. In dieser inneren Kammer, da dürfen wir einfach sein. Dasein. Still sein und zu Ruhe kommen. Sei.

In dieser Stille passiert vielleicht folgendes: *Still werden und schweigen*

*Nicht nur still werden
und den Lärm abschalten, der mich umgibt.
Nicht nur entspannen
und die Nerven ruhig werden lassen.
Das ist nur Ruhe.*

*Schweigen ist mehr. Schweigen heisst:
In der Stille mich loslassen
nur einen winzigen Augenblick verzichten
auf mich selbst
auf meine Wünsche
auf meine Pläne
auf meine Sympathien und Abneigungen
auf meine Schmerzen und meine Freuden
auf alles, was ich von mir denke
und was ich von anderen halte
auf alle Verdienste
auf alle Taten.*

*Nur einen Augenblick DU sagen
und Dich Gott da sein lassen.
Nur einen Augenblick mich lieben lassen von dir
ohne Vorbehalt
ohne Zögern
bedingungslos
und ohne auszuschließen, dass ich nachher brenne.
So will ich still sein und schweigen vor dir Gott.
Dann ist Schweigen: Empfangen.*

Sei still dem Herrn: Im Einüben dieses Wortes liegt eine grosse Verheissung. Ich wünsche uns den Mut, uns Zeiten der Stille zu erkämpfen, damit sich der Krug unseres Lebens immer wieder leeren kann. Dann ist auch wieder Platz da für Neues, für die Kraft unseres Gottes. Amen.