

Sehnsucht nach Stille

Predigt am 1.12.2019 im PUNKT 11
Burkhard Senf

Guten Morgen!

Julia hat es vorhin schon gesagt,
die Adventszeit ist für viele von uns eher laut und hektisch und keine stille Zeit,
Wir leben ja ohnehin schon in einer lauten Welt.
Und in einer hektischen Zeit mit einem oft gnadenlosen Tempo.
Und im Advent kommt dann noch etwas mehr Stress dazu.
Und wenn Sie eine Familie mit kleinen Kindern haben, wie ich,
dann ist da morgens oft keine besinnlich Stille,
sondern manchmal schon Gezanke und Geschrei am Morgen:
„Ich mag mein Frühstück nicht“ oder „Ich will das pinke Kleid anziehen“
„Aber das ist in der Wäsche!“ „Trotzdem! Das hier ziehe ich nicht an...“ ☺

Und am Abend, wenn die Kinder müde sind, wird es nicht zwingend besser....
Kinder nehmen einfach keine Rücksicht auf die Sehnsucht nach Stille in der Adventszeit...

☺ - nur ein kleiner Einblick in meinen Alltag und warum ich mich gerne mit dem heutigen Thema der Stille beschäftigt habe.

Und wie ist das bei Ihnen?

Viele Menschen kommen ja in den GD, um innerlich zur Ruhe zu kommen.
Vielleicht nicht unbedingt, um Stille zu erleben,
aber um runterzufahren, zu entspannen und innerlich aufzutanken.

Für manche von uns darf die Musik dafür ruhig ein wenig lauter sein. Im Lobpreis können sie sich neu auf Gott ausrichten.

Andere bevorzugen eher leise, zarte Musikklänge, um zur Ruhe zu kommen.
Beides gibt es und beides ist vollkommen okay.

1. Stille biblisch

Denn: Was meinen Sie: Ist Gott eigentlich eher laut oder leise?

Und wie sollen wir auf ihn reagieren: laut oder leise?

Eine spannende Frage.

Ich bin in der vergangenen Woche dieser Frage mal nachgegangen und habe mir in der Bibel etliche Stellen zu dem Thema angeschaut.

Das Ergebnis hat mich verblüfft.

Die Bibel ist da keineswegs eindeutig.

Im Gegenteil: sie hat eine erstaunlich vielschichtige Antwort zum Laut- und Leisesein.
Hier eine kleine Auswahl:

Gott selbst wird mal als laut und mal als leise beschrieben:

Einerseits wird Gott mit einem lauten, brüllenden **Löwe** verglichen:

„Aldann wird man dem HERRN nachfolgen, und er wird brüllen wie ein Löwe.“ (Hos. 11,10).

Aber beim Propheten Elia in 1. Könige 19 ist **Gott im sanften, leisen Säuseln des Windes zu ihm gekommen.**

Gott ist also mal laut und mal kommt er ganz leise daher.

Und wie sollen wir Gott begegnen – laut oder leise?

Wieder gibt es beides in der Bibel:

Es gibt in der Bibel einerseits geradezu eine geistliche Forderung, nicht still zu sein, sondern Gott laut zu rühmen.

Ich nenne mal als Beispiel Psalm 98,6:

**„Mit Trompeten und Posaunen jauchzet vor dem HERRN, dem König!“
Wissen Sie wie laut so ein Posaunenchor sein kann?**

Und von diesen Bibelversen gibt es jede Menge:

Wir lesen in den Psalmen von Trompeten, Posaunen, Zimbeln, tanzenden, klatschenden und jubelnden Menschen, die Gott loben.

Schon zu biblischen Zeiten ging beim Lobpreis also durchaus mal die Post ab.

Heute ist die Posaune vielleicht eher die E-Gitarre,

die Zimbeln das Schlagzeug

und die Trompete der Bass.

Die Instrumente haben sich geändert, aber das Prinzip bleibt:

Die Freude an Gott muss also ganz und gar nicht still ausgedrückt werden.

Allerdings kennt die Bibel auch den stillen Lobpreis,

z.B. in Psalm 65,2: „Gott, man lobt dich in der Stille zu Zion, und dir hält man Gelübde.“

Ich glaube, es ist egal, wie wir Gott am besten begegnen,

Hauptsache, die Seele kommt dabei zur Ruhe.

Psalm 131,2: „Fürwahr, meine Seele ist still und ruhig geworden wie ein kleines Kind bei seiner Mutter; wie ein kleines Kind, so ist meine Seele in mir.“

Das ist eine Grundsehnsucht von uns Menschen:

Ruhe zu finden bei Gott für unsere aufgewühlte Seele.

Überall boomen deshalb Angebote zur Stille (bei weitem nicht nur im christlichen Kontext).

Es ist daher eine enorm wichtige, geistliche Übung, zur Ruhe zu kommen und den Schatz der Stille zu entdecken.

Heute soll es deshalb um den spirituellen Weg der Stille gehen.

Denn auch Jesus hat sich immer wieder in die Stille zurückgezogen, um zu beten.

Offenbar kann man Gott manchmal besonders gut in der Stille begegnen.

Wobei das kein Automatismus ist.

Nach dem Motto: Ich werde still und zack begegne ich Gott.

Nein, Gottes Geist weht wo er will.

Aber offenbar passiert es immer wieder in der Stille:

Ps 62,2 Meine Seele ist stille zu Gott, der mir hilft.

Ps 62,6 Aber sei nur stille zu Gott, meine Seele; denn er ist meine Hoffnung.

Sehnsucht nach Stille – so lautet unser Thema heute – haben die Menschen wirklich eine Sehnsucht nach Stille?

2. Wir meiden die Stille

Das ist durchaus sehr unterschiedlich bei uns Menschen.

Die einen von uns lieben die Stille und suchen sie immer wieder.

Sie können dabei gut abschalten, finden Kontakt zu sich selbst und zu Gott.

Und die anderen **meiden die Stille**, um den eigenen Gedanken und Sehnsüchten auszuweichen und letztlich manchmal auch, um Gott auszuweichen.

Stille kann einen nämlich auch ganz schön unruhig machen, beklemmend auf einen wirken und anstrengend sein.

Schon in Psalm 42,6 steht „Was betrübst du dich, meine Seele, und bist so unruhig in mir?“

Bei mir persönlich ist das so:

Ich weiß eigentlich, dass Stille mir gut tut.

Aber oft meide ich sie auch.

Bewusst oder unbewusst.

Das geht nach meiner Erfahrung vielen Menschen und vielen Christen so.

Wenn die Stille nur schön wäre, bräuchten wir ja keine Predigten darüber zu hören.

Stille scheint zu den Übungen zu gehören, die gut für uns sind, aber die wir nicht instinktiv mit großer Begeisterung oder Freude suchen.

Wenn Stille nur hilfreich und entspannend wäre, warum verbringen wir dann so viel Zeit damit, um die Stille zu vermeiden?

Etwa wenn wir kurz nach dem Aufwachen das **Radio** einschalten,

beim Frühstück die **Zeitung** aufschlagen,

auf dem Weg zur Arbeit **Musik** hören,

abends länger vor dem **Fernseher** oder **Computer** sitzen oder mit dem **Handy** rumspielen.

Diese Beschäftigungen sind keineswegs schlecht, aber häufig geht es unbewusst darum,

eine Stille zu verhindern, die sonst entstehen könnte.

John Ortberg gibt in seinem Buch über die **Seele** folgenden Tipp:

„Verbanne radikal alle Hektik aus deinem Alltag.“

Das ist ein Satz, der mich getroffen hat.

Ich möchte so vieles erreichen.

Oft fange ich mehrere Dinge gleichzeitig an.

Und komme dann an meine Grenzen.

Ich habe für mich erkannt, wie wichtig es ist, nur eine Sache zur Zeit zu machen.

Mich nicht hetzen zu lassen mich nicht selber unter Druck zu setzen.

Ich möchte die Ruhe und die Stille neu entdecken.

Aber wie geht das?

3. Ich bin nicht so der Stille Typ (Buch zeigen)

Vor einigen Jahren bin ich auf dieses Buch aufmerksam geworden.

Es trägt den schönen Titel:

„Eigentlich bin ich kein Stilletyp“

Das sprach mir aus der Seele und es klang auch ein wenig augenzwinkernd.
Ich habe auf diesem Gebiet der Stille und der sog. Stillen Zeit wirklich schon viel herumexperimentiert, aber ich habe gemerkt, dass aus mir in diesem Leben kein **Anselm Grün mehr wird.**

Aber: Ich will Gott begegnen – und ihn erleben.

Und ich glaube fest, dass die Stille vor Gott dazugehört.

Der Theologe Christian Schwarz hat ein wertvolles Buch geschrieben über 9 geistliche Stile, um Gott zu begegnen.

„Die 3 Farben deiner Spiritualität“

Darin beschreibt er verschiedene geistliche Stile bzw. Zugangsweisen zu Gott:

z.B. den bibelzentrierten Stil, den mystischen Stil und den enthusiastischen Stil

Und er sagt, wenn Du Deinen Stil gefunden hast, dann freue Dich, aber bleib dabei nicht stehen, sondern lass Dich von einem anderen Stil der Spiritualität herausfordern, der dich bereichert und ergänzt.

(schwarze Folie)

Deshalb war ich in meinem Sabbatical vor 3 ½ Jahren für eine Woche im Haus der Stille in der Nähe von Freiburg.

Ich war dort zu einer Schweigewoche.

Als ich ankam, aß ich mit einem anderen Gast zu Abend.

Nach ein paar Blickkontakten verständigten wir uns darauf, erst nach dem Essen mit der Schweigewoche zu beginnen.

Wir hatten ein gutes Gespräch über das Schweigen.

Mein Gesprächspartner hatte schon viele Erfahrungen mit dem Schweigen und war zum xten Mal im Haus der Stille.

Er erzählte mir etwas Erstaunliches:

Er sagte, dass er die Teilnehmer nach so einer Woche irgendwie kennt, obwohl man kaum ein Wort gesprochen hat.

Das fand ich faszinierend und war gespannt, ob mir das auch so gehen würde.

Ehrlich gesagt: Ich habe mir zwar ein Bild von jedem und jeder gemacht, aber ich bezweifle, dass das Bild stimmte.

Aber ich habe erfahren, dass Stille mir gut tut.

Und irgendwann habe ich auch Gott in der Natur, im Gebet und im Lesen der Bibel ganz neu erfahren.

Die Stille tat mir im Rückblick sehr gut.

Und sie kostete nichts.

Aber sie hatte auf dem Weg ihren Preis.

Denn in der Stille überkommen einen Gefühle z.B. das Gefühl der Einsamkeit.
In der Stille geht es außerdem darum, sich den Gedanken zu stellen, die man sonst im Alltag so schnell verdrängt.

Und als ich eine ganze Weile in der Stille verbracht hatte, da habe ich nach und nach den Segen der Stille erfahren.

Ich habe Gottes Liebe zu mir neu gefühlt und erlebt.

Das ist ja etwas, was ich sonst auch glaube und vom Kopf her weiß,
aber da habe ich es neu fühlen können.

Und ich habe gemerkt, dass es gut tut anzuhalten und innezuhalten.
Besonders weil ich hier eher ein schnelles Lebenstempo gewohnt bin.

4. **Ich kann mich auf Gott vorbereiten**

Wenn wir in der **Stillegruppe** in diesem Haus der Stille in der Kirche zusammen kamen, dann haben wir nicht miteinander gesprochen, aber wir haben Lieder miteinander gesungen und auch immer wieder von der Pastorin oder dem Pastor einen Impuls für die Stille mitbekommen.

Ein Gebet, das wir mit in die Stille in der Kirche nehmen sollten lautete: „**Gott, ich bin da und du bist auch da.**“

Erst dachte ich: Was für ein schlichtes Gebet!

Aber dann spürte ich, als ich es immer wieder betete, wie gut das tat.

„**Gott, ich bin da und du bist auch da.**“

Es hat mir geholfen, mich in diesem Moment auf Gott zu konzentrieren.

Natürlich ist Gott schon immer da – Jesus sagt, dass er durch seinen Geist in uns lebt und dass er jeden Tag bei uns ist – bis ans Ende der Welt.

Aber mein Problem ist: Ich nehme ihn nicht immer wahr.

Die Stille und so ein Gebet können mir jedoch helfen,
sensibel zu sein für Gott und mich ihm zu öffnen.

5. **Gute Vorsätze**

Dazu will ich Sie und Euch heute Morgen ermutigen.

Heute beginnt ja ein Neues (Kirchen)Jahr. Ein neues Kirchenjahr. Wir sind da der Welt einen Monat voraus.

Das ist die Zeit für gute Vorsätze.

Meine Frage an Dich lautet:

Was nimmst du dir ganz konkret vor, um mehr zur Ruhe zu kommen,
um Gott ganz persönlich in der Stille begegnen zu können?

6. **Hilfen auf dem Weg zur Stille**

Wenn man der Stille vor Gott mehr Raum geben möchte,
dann gibt es bestimmte Techniken die man erlernen kann.

Die christliche Kirche blickt dabei auf eine reiche Tradition zurück.

In den Klöstern z.B. konnte und kann man auch heute noch Stille erlernen.

Ich möchte jetzt ein paar Beispiele für Hilfsmittel oder Wege in die Stille nennen.

Schauen Sie doch mal, welches Sie anspricht und was Sie mal wieder oder zum ersten Mal ausprobieren wollen:

1. **Lieder** können mich in die Stille führen.
2. Es kann eine Hilfe sein, mit einem **Bibelwort** in die Stille zu gehen und es zu meditieren. Das kann auch nur ein Wort oder ein Satz sein oder ein kurzes Gebet „Gott ich bin hier – und Du bist auch hier.“
3. In unserem Vorbereitungskreis haben wir auch unsere Erfahrungen mit einem sog. **Gebetsbuch** ausgetauscht: Man kann z.B. ein Dankebuch führen – oder Fürbittenanliegen aufschreiben und dann staunen, was sich davon im Laufe der Zeit alles erfüllt. Das kann sehr motivierend sein!
4. **Andere von uns stehen extra früher auf, um den Tag mit Gott zu beginnen.** Sie genießen die Stille am Morgen und richten sich auf Gott aus.
5. Es kann auch eine interessante Erfahrung sein, wenn man mal **als Kleingruppe** oder Hauskreis eine Zeit in der Stille verbringt – fängt mal mit 5 Minuten an. Überlegt doch mal, ob Ihr das mal in Eurer Gruppe ausprobieren wollt. Einige von unseren Kleingruppen sind auch schon mal zusammen für ein Wochenende in ein Kloster gefahren.

6. Es gibt **Orte der Stille** – mein Stuhl – meine Bank – meine Runde Spaziergang

7. Etwas näher möchte ich noch etwas beschreiben, was offensichtlich vielen Christen eine große Hilfe ist, um geistlich zu wachsen und Gott in der Stille zu begegnen – ich habe das immer mal angefangen und habe mir vorgenommen das mal wieder zu tun:

Es geht darum, ein geistliches Tagebuch zu schreiben

Viele Christen berichten, dass es ihnen hilft, die Aufmerksamkeit auf Gott zu steigern, indem sie ihre Gedanken und Gebete aufschreiben.

Ein Kollege von mir erzählte mal, dass er das seit vielen Jahren macht und dass es ihm enorm geholfen hat, im Glauben voran zu kommen.

Er hat sich ein schönes Notizbuch gekauft und schreibt genau 1 Seite am Tag voll.

Das ist nicht viel – denn man kann ja auch groß schreiben... ☺

Und man schafft die Übung in 5 Minuten, wenn man möchte:

1. Als erstes hält man z.B. kurz Rückblick – was war und warum? Innehalten.

2. Gebet aufschreiben – 1 Seite

3. **Man versucht auf Gott zu hören.** Wir Christen vertrauen ja darauf, dass Gott ist ein redender Gott ist – ein Gott des Wortes.

Manche Christen nennen diese Form **hörendes Gebet**.

Es ist hilfreich, Gott **Fragen** zu stellen und dann zu hören, zu prüfen und zu gehorchen...

Gott kann dann zu uns sprechen, indem er uns **Eindrücke** schenkt oder **Bibelworte** ins Gedächtnis ruft oder durch **Begegnungen** mit anderen Menschen, die uns den Weg weisen.

Natürlich in Übereinstimmung mit dem Wort der Bibel.
Aber der Heilige Geist setzt Schwerpunkte...

Welche Übung der Stille wir auch machen.

Ich hoffe, dass wir alle die Erfahrung machen, dass die Stille ein großer Segen sein kann.

Schwarze Folie

7. Broer:

Ich möchte schließen mit einer sehr eindrücklichen Erfahrung,
die viele von uns beim Abschlussgottesdienst der Glaubensgespräche mit **Broer Broers** im September gemacht haben:

Nach seiner Predigt, in der es darum ging Kraftquellen des Glaubens für sich zu entdecken, hatten wir etwa 2-3 Minuten eine gemeinsame Stille.

Es war mucksmäuschenstill in der Kirche.

Und es war keine unangenehme Stille, sondern erfüllte Stille.

Eine von Gott erfüllte Stille.

Sein Geist hatte uns inspiriert und die Worte der Predigt klangen in unseren Herzen nach.

Geholfen hat uns dabei ein kurzes Gebet, das Broer Broers mit uns geteilt hat.
Ein Gebet, dass uns in die Stille vor Gott führen kann:

Ich möchte es zum Schluss 2x nacheinander mit uns beten.

Wenn Sie mögen, dann schließen Sie die Augen und beten es mit:

Gott, Du bist ewig.

Du bist nahe.

Du bist Licht.

- und ich bin Dein.

Gott, Du bist ewig.

Du bist nahe.

Du bist Licht.

- und ich bin Dein.

Amen.

➡ **AKTION:** Kerzengebet – **stiller Impuls** an Leinwand ➡ Julia