

Köpenick, Winfried Glatz, 11. April – Sonntag nach Ostern

Loslassen und Stille entdecken (Ps 37,7)

Serie Stille 1

»Stille« — wie geht's mir damit. Wie geht's *dir* damit? Hast du genug davon? Eher zuviel oder eher zuwenig?

Wenn es mal still wird - macht mich das wuschig und ich drück automatisch einen Knopf, der die Stille beendet oder *genieße* ich das?

Lade euch ein eine Minute jeder für sich darüber nachzudenken: Wie geht's *mir* im Moment mit Stille – wann hatt ich das zum letzten Mal und wie war das für mich?

Wir nehmen uns dafür eine Minute Zeit:

Eine Minute Stille

Bitte kommt mit eurer Aufmerksamkeit wieder zurück.

Töne?

Stille – *worum* genau geht es hier eigentlich. Ist das was akustisches? Die Abwesenheit von Reden und von Geräuschen?

Schon – aber das trifft es noch nicht *ganz*. Kann sein, dass ich den Wald als still empfinde, oder einen einsamen Strand an der See – obwohl ein Messgerät da durchaus einige Dezibel anzeigen würde.

Und umgekehrt, dass es äußerlich ruhig ist, ich aber z.B. angestrengt und womöglich unter Zeitdruck über etwas nachdenken, etwas erledigen muss – ist das dann Stille?

⇒ Nicht nur etwas akustisches, etwas *weniger als sonst*, geht tiefer – da gibt es auch noch etwas, das ist *mehr als sonst*.

Weniger als sonst: etwas bewusst *nicht* tun, ich gönne meinen Sinnen eine Pause: höre mir nichts an, lese nichts, bin nicht mit etwas bestimmtem beschäftigt – *Muß*, in unserm Kulturkreis ein inzwischen ungewöhnlicher Zustand.

Und *mehr als sonst*: Offen für *Hören*, für ein *anderes* Hören. *Auf die leisen Töne*, die sonst untergehen. Auf leise Töne aus meinem Inneren, die ich sonst nicht wahrnehme. Und auf die *leise Stimme Gottes*.

Gibt Leute, die können das. Die nehmen sich die Zeit, kommen zur Ruhe, auch innerlich, genießen die Stille und das Lauschen, können gut mal allein sein, Zeit verbringen, ohne gleich irgendwas zu machen und anzuhören – die Glücklichen! Vermutlich nicht sehr häufig in unserer Umgebung, man kann sozusagen froh sein, wenn man so jemanden *kennt*.

Wir anderen denken vielleicht so: Stille — *erleben, sich gönnen*? Eigentlich was schönes, was man mal machen *müsste* – wenn man es sich halt leisten kann, wenn man die Zeit dazu – *hätte*. Auf diese Denkfigur treffe ich manchmal – z.B. wenn ich zu dem Thema in mich selber Reinhöre.

Wenn ich die Zeit dazu *hätte* – und wenn ich dann genauer hinschaue, stell ich fest, das mit der *Zeit*, das ist, ehrlich gesagt, eine Ausrede. Nicht das es das nicht gibt – es *gibt* Situationen, in denen jemand über größere Strecken schlichtweg keine Chance hat, zur Ruhe zu kommen, das gibt es, aber so massiv ist das auch selten – meistens geht es um etwas anderes.

Und das ist nicht erst heute so. Früher hatten die Leute objektiv *viel* weniger Zeit als wir heute und trotzdem hatten sie mehr Muße, das stimmt und trotzdem hatten sie mit dem Stillwerden auch ihre Schwierigkeiten.

I. »Sei stille ...« — **Loslassen**

Zum Beispiel der, dem folgender Satz gesagt wird:

Sei stille dem HERRN und warte auf ihn. (Ps 37,7)

Bei dem ging's nicht darum, dass der ständig den Fernseher laufen hatte oder sich mit Musik berieseln ließ –

1 Errege dich nicht über die Bösen,

geht der Psalm los – das war also einer, der sich so richtig aufregen konnte und zwar durchaus zu recht, da ging es um eine gemeine Ungerechtigkeit von Ausmaßen, über die man sich wirklich mit vollem Recht aufregen konnte. Und der oder die kriegt hier empfohlen: »*Lass es. Reg dich nicht drüber auf.*«

7 Sei stille dem HERRN und warte auf ihn.

Nicht, weil eine Ungerechtigkeit nicht so schlimm wäre – die *ist* schlimm – und oft genug beauftragt Gott Menschen, dagegen etwas zu tun. In diesem Fall aber nicht, da ist es nicht sein Job, nicht ihr Job, weil: da kümmert sich ein anderer drum:

5 Befiehl dem HERRN deine Wege und hoffe auf ihn, er wird's wohl machen

6 und wird deine Gerechtigkeit heraufführen wie das Licht und dein Recht wie den Mittag.

Da kümmert sich ein anderer drum *und deshalb kannst du loslassen.*

7 Sei stille dem HERRN und warte auf ihn.

Lass los: die Erregung, die hier nichts bringt. Lass es los, dich ständig damit zu beschäftigen, deine Gedanken nur darum kreisen zu lassen. Sei stille. Etwas innerlich loslassen, was ihn oder sie in ungesunder Weise in Beschlag nimmt.

Loslassen. Ich bin überzeugt, dass hier ein zentraler Punkt liegt im Blick auf die Stille, vielleicht *der* zentrale Punkt. Dass letztlich hier die Schwierigkeiten sitzen – und grade deshalb auch die Chance, gerade hier entscheiden weiterzukommen, dass sich Blockaden auflösen, wenn das gelingt.

Loslassen: die Meinung: ich kann doch nicht jetzt so viele Minuten einfach *nichts* machen, wo doch soviel zu tun ist.

Eine Zeit einfach nichts tun, nichts anhören, nichts lesen, nicht über etwas bestimmtes nachdenken – da werd' ich unruhig, krieg ich das Gefühl, ich lass die Zeit einfach so wegrennen – Das *loslassen*, was zu tun ist – das kommt danach wieder zu seinem Recht.

Loslassen - die Meinung: wenn ich mir jetzt schon Zeit nehme, dann kann ich doch etwas gutes hören oder etwas gutes Lesen: das ist etwas, was bei mir tief sitzt. Gemerkt, als Exerzitionen ... 10 Tage ... im Schweigen, stille Meditation mit guter Anleitung – alles schön. Aber die Stunden *dazwischen* – so viel Zeit ohne das zerfaserte Vielerlei, das sonst ... - da könnte ich doch mal richtig schön konzentriert lesen – aber das gehörte zu den Regeln, dass die Stille auch dafür gilt. Gemerkt, wie tief

das in mir sitzt, und dass ich im tiefsten das für vertane Zeit empfinde – obwohl ich natürlich weiß, dass das anders ist, aber mein Gefühl weiß das noch nicht. Da war es gut, solche klaren Regeln zu haben, die eine Roskur für mich waren und mir *grade damit eine neue und gute Erfahrung zu gönnen*.

Loslassen. Die Ablenkung. »Früher brachte der Lärm die Menschen aus der Ruhe. Heutzutage ist es die Stille.«¹ sagt der Aphoristiker Ernst Ferstl. Ablenkung.

Loslassen – die Bedenken: »Wenn ich nichts anhöre, nichts anseh, sondern einfach da bin – was passiert da, was kommt da womöglich alles in mir hoch. Die Einladung, diese Befürchtung loszulassen, das Kontrollieren loszulassen. »Sei stille« - aber nun:

II. »... dem HERRN«

7 Sei stille dem HERRN.

Zweiten Teil: »dem Herr«.

Zur Ruhe zu kommen und Muße zu finden, ist *in sich* etwas Gutes – aber hier geht es noch einen Schritt weiter, diese Stille hat eine Richtung, die ausgerichtet ist auf Gott. Daher kommt ihre Kraft.

Sei stille *dem Herrn* – das ist eine Kombination, die so in unserer geistlichen Tradition wenig vorkommt. Auf Gott ausrichten, das ist *Beten* und Beten ist, dass ich zu Gott rede. Und wenn ich damit fertig bin, sag ich »Amen« und dann bin ich fertig.

¹ Ernst Ferstl, Zwischenrufe, Geest Verlag 2004

Und hier nun diese Kombination – Stille sein, *nicht* reden – aber das bewusst vor Gott, auf ihn hin. *Ich bin einfach da und bereit für seine Gegenwart*. Bin mir dessen bewusst: *Ich bin da in der Gegenwart Gottes*. Das macht einen Unterschied, das ist anders, als wenn ich *einfach so* still bin.

7 Sei stille dem HERRN.

Hier schlägt das Herz dieser Stille, dass sie offen ist zu Gott. Unterstützt wird das durch einen biblischen Impuls für jeden Tag, der helfen kann, die Stille bewusst auf Gott hin zu haben.

»Das Wort kommt nicht zu den Lärmenden, sondern zu den Schweigenden.«

sagt Dietrich Bonhoeffer². Was da passiert, entzieht sich unserem Tun, entzieht sich unserer Kontrolle ist Geschenk.

Das haben wir nicht in der Hand, da geht nichts automatisch und vermutlich auch nicht schnell. Kann sein, dass ich still bin, und nichts passiert, nichts, nichts, was ich abrechnen könnte vor mir selber – aber ums abrechnen geht es hier auch nicht.

Das kann ich nicht machen und nicht kontrollieren – und grade deshalb ist hier die Chance, dass hier *eben auch mehr geschieht*, als *ich* machen kann.

III. »... und warte auf IHN« — *äußere Hilfen*

Eins allerdings können wir doch machen – und damit zum dritten Teil: »und warte auf ihn«:

² Dietrich Bonhoeffer, Gemeinsames Leben S. 67.

7 Sei stille dem HERRN und *warte auf ihn*.

Warte auf ihn. Das können wir tun – dem *Zeit* geben. *Uns* Zeit geben, geben, dass wir uns refinden. *Gott* Zeit geben. An dieser Stelle ohne Druck. Geschehen lassen, was geschieht – so schnell oder langsam oder gar nicht, wie es geschieht – und dabei warten *auf ihn*, diese Ausrichtung.

Ein *gefülltes* Warten und dieses gefüllte Warten braucht Schutz, braucht eine Gestalt. Hier geht es durchaus auch um die Äußerlichkeiten, Umstände, die helfen.

Ort

Einen Ort – Jesus hat das auch gebraucht – wenn er die Stille gesucht hat, ist er nach draußen gegangen, auf einen Berg, das lesen wir öfter in den Evangelien. Ein passender Ort – möglichst ungestört.

Wenn du aber betest, so geh in deine Kammer, und nachdem du die Tür geschlossen hast, bete zu deinem Vater, der im Verborgenen ist. Mt 6,6

empfiehlt er denen, die auf ihn hören. Geh in die Kammer – und *schließe zu*, verteidige die Stille, verteidige dich gegen Störungen – ein Ort ohne Telefon z.B. Vielleicht sogar eine kleine Ecke, die nur dafür da ist – ein besonderer Stuhl, eine Kerze, eine Pflanze.

Einen Ort finden.

Zeit, Regelmäßigkeit

Und Zeit. Eine Zeit finden – und dabei hilft es sehr, wenn es gelingt, morgen wieder die gleiche Zeit und übermorgen wie-

der – dass sich die Seele daran gewöhnen kann. Und das einige Tage und Wochen so beibehalten – 21 Tage braucht es, bis etwas zur Gewohnheit wird, sagt man. 40 Tage ist die Anregung mit der wir morgen starten wollen, für die, die sich dazu entschieden haben, oder das heute noch tun werden.

Das braucht eine Weile, bevor man das einschätzen kann, wie weit dieser Weg meine geistlichen Erfahrungen bereichert.

Anleitung / Gemeinsamkeit

Und Erfahrungen anderer helfen. Es lohnt sich, voneinander zu lernen, sich anleiten zu lassen, Hilfe zu haben, um zu wissen, *wie* man es anstellen kann, Hilfe zum durchhalten, mit Schwierigkeiten umzugehen, die auftauchen. Manche gönnen es sich und fahren für ein paar Tage in ein Einkehrhaus oder in ein Kloster und machen damit gute Erfahrungen.

Wir wollen es in diesen 40 Tagen so machen, dass es in unseren normalen Alltag passt. Auch da *diese* Unterstützung: Erfahrungen von anderen, Dinge, die sich bewährt haben; Ideen, auf die ich selber nicht gekommen wäre – und es hat auch etwas besonderes, eine solche Stilleerfahrung zusammen zu haben, das ist etwas, was trägt und unterstützt – deshalb für diese besonderen Wochen zwischen Ostern und Pfingsten auch die Einladung, sich einmal in der Woche in einer Gruppe zu treffen, dort voneinander zu lernen, gemeinsam Erfahrungen zu machen.

Das hilft, eine Zeitlang durchzuhalten und über die Schwelle zu kommen, von der an es dann immer leichter geht.

Äußere Hilfen – wichtig.

umgehen mit inneren

Wenn das geschehen ist, *Raum und Zeit für Stille zu finden*, ist es noch lange nicht ruhig. Dann hören wir den Lärm *in* uns. In der Stille müssen wir uns selber aushalten. Unser Geist arbeitet ja Tag und Nacht. Alle möglichen Gedanken und Gefühle fahren Karussell in unserm Kopf und Herzen.

Im alten China gibt es ein schönes Bild dafür: Unsere Gedanken sind wie Affen, die im Baum des Gehirns hin- und herspringen. Nun kann man versuchen, einen nach dem andern zu packen und runterzuwerfen, bis der Baum frei ist, aber das funktioniert nicht – die springen auf der andern Seite gleich wieder rauf und vielleicht noch ein paar andere dazu. Vielleicht ist das für manche ein Grund, die Stille zu meiden, dieser innere Lärm.

Wie geh ich damit um. Wenn mir alles mögliche einfällt – als wir letzte Woche mit denen zusammensaßen, die eine Gruppe anleiten, kam die Erfahrung: ein Block und Stift – alles aufschreiben, was einfällt.

Loslassen, vorbeiziehen lassen

Und es gibt Übungen, die helfen, innerlich zur Ruhe zu kommen. Ein bewusster Anfang, jedes Mal in der gleichen Form. Den Atem zu Hilfe nehmen. Ein kurzer biblischer Impuls der der Stille eine Mitte geben kann.

Und im Blick auf ungebetene Gedanken *Gelassenheit* – das akzeptieren: ich kann sie nicht wegdrängen, dafür gibt es keinen Schalter. Muss ich auch nicht: diese Gedanken und Gefühle freundlich wahrnehmen, sie nicht wegschieben, sie auch nicht

festhalten, sondern einfach weiterziehen lassen wie eine Wolke am Himmel.

Loslassen – Gelassenheit. Geduldig sein mit mir und jede Stille nehmen, wie sie ist. Sie lebt nicht von der Leistung, sondern vom Bereitsein, Bereitsein für Gott. Was dann geschieht in dieser Stille, entzieht sich meinem Tun, es ist Geschenk.

Schluss: Anregung Anfangen

Dafür möchte ich euch gern gewinnen, euch (und mir) Appetit machen, das auszuprobieren. Eine ganze Anzahl hat sich ja entschlossen, den gemeinsamen Weg zu nutzen, den wir in den nächsten 40 Tagen anbieten – da kann es ganz einfach anfangen. Den biblischen Impuls in dem Begleitbuch lesen – und dann eine Stille anschließen – eine Zeitdauer, die möglich und das ist oft mehr, als der erste Impuls vorschlägt. Den Wecker stellen – unter dann vielleicht zehn Minuten, oder fünfzehn?

Und auch die sich jetzt nicht an einer der Gruppen beteiligen, können eine kleine Stille-Oase im Tag installieren. Und wenn es die Losung ist und danach drei Minuten – das ist nicht lange, aber *sehr viel mehr* als gar nicht und *es kann ja wachsen* mit der Zeit.

Und dann *einfach da sein vor Gott und bereit für seine Gegenwart*. Offen für das, was von ihm her geschieht.

Das wollen wir jetzt am Schluss der Predigt gleich ausprobieren – zwei Minuten Stille

— zwei Minuten Stille —

amen

Segen

Vater, du hältst deine Hände segnend über uns.

Lass uns dies spüren.

Vater, du schläfst nie und behütetest uns,
auch wenn wir schlafen.

Lass uns in dir ruhen.

Vater, du bist immer bei uns.

Lass uns deine Gegenwart wahrnehmen.

Vater deine Liebe umhüllt uns.

Lass uns von dieser Liebe weitergeben
im Namen Jesu Christi.

Vater, segne uns und andere durch uns.

Amen (aus England)