

Predigt „Was uns stört, Stille zu halten“

Ich weiß nicht, ob ihr das auch kennt: man liegt abends im Bett und so langsam sinkt man in das Reich der Träume. Es fehlt nur noch ein Hauch und der süße Schlaf hat einen fest im Griff, da macht es: „Bssss“. Und dann noch mal: „Bssss.“ Ein Moment Ruhe und dann wieder „Bssss“. Das Bssss kommt immer näher, ganz dicht ans Ohr. Man spürt, wie einem die Mücke fast ins Ohr krabbelt und spätestens in dem Moment denkt man: „Ok, jetzt reicht's, dich, Biest, kriege ich.“ Man schaltet das Licht ein. Keine Mücke zu sehen. Man schaltet es wieder aus, wartet einen Moment. Ruhe. Noch einen Moment, und es macht „Bsss“. Man fängt innerlich an zu kochen, macht das Licht wieder an. Aber das Miststück weiß sich gut zu verstecken, und so geht das, gefühlt, eine halbe Stunde lang. An Schlaf ist erst mal nicht mehr zu denken.

Was uns stört, Stille zu halten, darum geht es heute. Steffen hat in der letzten Woche davon gesprochen, dass die Stille für uns Kraftquellen enthält, nämlich **die Kraft der Klarheit und Erkenntnis**, dass wir wissen, welche Prioritäten wir im Leben setzen sollen, wie wir unsere Kräfte einsetzen sollen, **die Kraft der Gelassenheit**, dass wir in Gott unsere Sicherheit haben und **die Gottes Kraft**, die durch uns hindurch wirkt.

Aber komischerweise, obwohl wir das wissen, obwohl wir eine Ahnung davon haben, dass uns Ruhe gut tut, dass sie uns Kraft schenkt, dass sie uns Gott näher bringt, fällt es vielen von uns schwer, zur Ruhe zu kommen. Zur Ruhe zu kommen, ist ein richtiger Angang, ein richtiger Kraftakt. Und tatsächlich: selbst Menschen, die oft in die Stille gehen, berichten davon, dass es ihnen mal besser und mal schlechter gelingt, zur Ruhe zu finden. Irgendwie ist das mit der Ruhe auch eine Art Training.

Deswegen schauen wir uns heute die Faktoren an, die uns von der Ruhe abhalten. Die Faktoren enthalten natürlich auch Hinweise darauf, wie man zur Ruhe kommen kann.

Fangen wir mit dem ersten an:

1) Umgebung

Die Umgebung ist, wenn man zur Ruhe kommen möchte, ein ganz wichtiger Faktor. Sie kann ablenken und Unruhe schaffen, sie kann uns aber auch helfen, in die Stille zu finden. Als meine Kinder klein waren, war es für mich unmöglich, zur Hause zur Ruhe kommen. Meistens tobte bei uns der Bär. Und wenn es dann mal still wurde, dann war das meistens kein beruhigendes, sondern eher ein bedrohliches Zeichen. Heute sind meine Kinder groß und unser Zuhause ist für mich sehr wohl ein Ort, an dem ich Ruhe finden könnte. Theoretisch zumindest. Doch oftmals geht es mir, wie der Frau im Theaterstück. Mir fällt dies ein und daa, was noch zu tun ist. Ich könnte noch aufräumen oder etwas putzen, oder, oder, oder.

Besser ist es daher, wenn ich bewusst einen Ort aufsuche, an dem ich zur Ruhe kommen kann. Die Bibel erzählt, dass Jesus sich zurückzog, um Stille zu finden. Er ging 40 Tage in die Wüste. Kurz vor seinem Tod am Kreuz wollte er in den Garten Gethsemane, um dort mit seinem Vater zu sprechen und Kraft zu sammeln für das Schwere, das ihm bevorstand.

Der Weg raus aus dem Alltagsgeschehen hin zu einem anderen Ort, der mir in die Stille hilft, ist das entscheidende. Es ist Weg weg von den Pflichten, weg von dem täglichen Hamsterrad. Es ist, als ob dieser Weg den inneren Wunsch nach Stille festigt. Wie dieser Ort dann aussieht, ist von Mensch zu Mensch sehr unterschiedlich. Manche brauchen tatsächlich einen sehr reizfreien Ort, eine Art Wüste, so wie es von Jesus erzählt wird. Andere können durchaus an reizintensiven Orten zur Ruhe finden. Ich kann auch gut auf einem Flughafen oder einem Bahnhof abschalten.

2) Die inneren Stimmen

Wenn man durch einen geeigneten Ort äußere Ruhe hergestellt, werden oft die inneren Stimmen laut. Die inneren Stimmen, das sind Erlebnisse, die unverarbeitet unter der Oberfläche gären, Gedanken, die nicht zu Ende gedacht sind, Gefühle, die man unterdrückt hat. „**Was betrübst du dich meine Seele und bist so unruhig in mir?**“ schreibt David im Psalm 42. Er kannte diese inneren Stimmen, ganz offensichtlich auch.

Im Alltag müssen wir oft funktionieren. Da bleibt nicht viel Zeit, in sich hinein zu horchen und wahrzunehmen, was im eigenen Inneren vor sich geht.

Aber wenn sich Ruhe einstellt, dann haben all diese Dinge Raum. Den nehmen sie sich mit Macht. Ruhe ist deswegen nicht nur schön. Dieses Brodeln und Gären, all der mühsam im Zaum gehaltene Seelenmüll, der nach oben kommt, kostet Kraft. Aber im Raum zu gewähren, ihn wahrzunehmen, ist ein wichtiger Teil eines Verarbeitungs- und Reinigungsprozesses.

Es ist ein bisschen wie beim Fasten. Da muss man auch manchmal schwierige Tage durchstehen. Das sind die Tage, an denen der Körper besonders viel entgiftet. Aber wenn das geschafft ist, dann stellt sich ein wunderbar leichtes Gefühl ein. Man fühlt sich, wie neu geboren. Genauso fühlt man sich nach Zeiten der Stille ganz wunderbar im Frieden.

3) Die fehlende Ahnung, was in der Stille passieren kann

Ich muss gestehen, es gab Phasen in meinem Leben, in denen ich Stille schlicht und ergreifend langweilig fand. Wir hatten öfters Gebetszeiten mit längeren Phasen der Stille. Alle schienen tief in diese Stille hinein zu sinken, aber ich begann schon nach kurzer Zeit umherzuschauen. Ich wurde kribbelig, ich wusste nichts mit mir anzufangen. Ich hatte einfach keine Ahnung, was in der Stille passieren kann. Ich hatte auch keine wirkliche Sehnsucht danach. Und deswegen war mir Stille tendenziell unangenehm.

Bis ich in der Stille eine wunderbare Erfahrung machte. Es war, als ob ich die innere Tür zu einem Sehnsuchtsort geöffnet hatte. An diesem Ort fühlte ich mich geborgen, zu Hause, geliebt, angenommen. Teresa von Avila beschreibt diesen Ort als die innere Burg. Man kann sich in ihr zurückziehen, wenn es draußen stürmisch wird. Sie ist ein Raum ganz tief in unserem Inneren, der der Gottesbegegnung vorbehalten ist. Das bekannte Wort von Augustinus „Unruhig ist unser Herz, bis es Ruhe findet in dir.“ bewahrheitete sich für mich in diesem Raum.

Ich begriff, dass es sich lohnte, eine geeignete Umgebung zu suchen und sich mit den inneren Stimmen auseinanderzusetzen, wenn es mir gelingt, diesen Raum zu betreten.

Stille kann eine ganz wunderbare Erfahrung bereithalten, nämlich bei Gott Frieden zu finden. Heute mag ich Erfahrungen von Stille, aber vor allen Dingen deswegen, weil ich eine Ahnung habe, was in der Stille passieren kann. Ich habe eine Sehnsucht entwickelt, in diesen Raum zurückzukehren. Sie motiviert mich, auch die schwierigen Zeiten von Stille auszuhalten.

4) Fehlende Entscheidung

Vor einigen Monaten musste ich ins MRT, also in eine Röhre, damit dort eine Untersuchung gemacht werden konnte. Ich habe wenig Ängste, keine Höhenangst oder so etwas. Aber ich habe Platzangst. Bei einer anderen MRT-Untersuchung ein paar Monate zuvor hatte ich meine Platzangst ehrlicher Weise auf dem Fragebogen angegeben, den man vor der Untersuchung ausfüllen muss. Daraufhin wurde mir eine Sedierung angeboten. Ich hätte dann nicht mehr mit dem Auto nach Hause fahren dürfen und wäre den restlichen Tag neben der Spur gewesen. Darauf hatte ich gar keine Lust und habe gesagt, so schlimm ist es nicht.

Bei dieser Untersuchung habe ich bewusst nichts von der Platzangst gesagt. Ich ging also in den Raum, legte ich mich auf die Bahre und fragte die Schwester, wie lange die Untersuchung dauerte. Sie sagte, so ungefähr 20 Minuten. Da bekam einen kleinen Schock. Dann kam sie mit einem Korsett an, dass sie mir über den Rumpf und die Beine schnallte und ordentlich festzog. In dem Moment rollte eine erste heftige Panikattacke über mich hinweg. Aber da ich ja nichts von der Platzangst gesagt hatte, riss ich mich zusammen. Sie drückte mir einen kleinen Ballon in die Hand und sagte, wenn etwas ist, müsse ich nur drücken. Dann fragte sie noch: alles okay? Ich sagte: ja. Und weg war sie. Dann fuhr die Bahre in die Röhre rein und mich erfasste die nächste Panikwelle. Beim Reinfahren verhedderte sich das Kabel vom Ballon und der Ballon riss ab. Damit war der letzte Kontakt zwischen mir und der Außenwelt gekappt. Ich lag in der Röhre und rang mühsam nach Luft, die mir wegblieb. Die Maschine fing an, einen fürchterlichen Krach zu machen und ich musste irgendwie die nächsten 20 Minuten überleben.

In diesem Moment fiel ich eine Entscheidung. Ich wollte mich beruhigen. Ich atmete tief in den Bauch. Nach ein paar Atemzügen merkte ich, ich bekam doch Luft und es ging sogar ganz gut. Dann fing ich an, mir vorzustellen, dass Gott die Röhre ist und mich umschließt und behütet. Ich hielt die Augen krampfhaft geschlossen, damit ich die Enge der Röhre nicht sehen konnte und nicht wieder in eine neue Welle von Panik über mich kam. Nach ein paar Minuten wurde ich auch innerlich ruhiger. Irgendwann vergaß ich die ganze missliche Situation und schlief fast ein.

Ich muss gestehen, ich war selbst erstaunt, dass es ganz offenbar gelingen kann von einem sehr hohen Angst- und Stresslevel in relativ kurzer Zeit in eine ruhige und entspannte Haltung zu finden. Und ich glaube, der Schlüssel dazu war mein Wille. Es ging ja nicht anders. Ich hatte keine andere Chance, als mich zusammenzureißen und alles anzuwenden, was an inneren Ruhetechniken mal gelernt hatte. Ich musste mich fokussieren und das, was mir Angst machte, ausblenden.

Sich auf Stille einzulassen, hat auch etwas mit einer Entscheidung zu tun. Man muss es wollen. Und wenn man es will, kann man Stille einüben. Und mit dem Training wird der Weg zu den wirklich schönen Erfahrungen von Stille leichter.

Gott lässt sich von uns in der Stille finden. Dann wenn wir all die Ablenkungen unseres Lebens ausblenden. Er lässt sich auch im Lauten finden, im Lobpreis z.B. Aber besonders auch in der Stille. Man kann in der Stille ganz wunderbare Erfahrungen machen, und ich mache euch, es trotz allen Hindernissen mal auszuprobieren. Sie sind, wenn man sie kennt, gar nicht so schwer, zu überwinden.

.