

## Predigt

Thema: Gottesdienst  
Mit Jesus das Leben lernen – Stille – Teil 1

Bibeltext: Lukas 5,16 u.a.

Datum: 15.04.2018

Verfasser: Pastor Lars Linder

Die Gnade unseres Herrn Jesus Christus und die Liebe Gottes und die Gemeinschaft des Heiligen Geistes sei mit euch allen. Amen.

Liebe Gemeinde,

kommt her zu mir alle, die ihr mühselig und beladen seid. Ich will euch erquicken. Euch quicklebendig machen. Nehmt auf euch mein Joch und lernt von mir, so werdet ihr Ruhe finden für eure Seelen. (so die Lesung im Gottesdienst aus Matthäus 11,28ff).

Ein Bild, das uns heute im städtischen Umfeld nicht sehr geläufig ist. Dieses Bild vom Joch. Das meint ja, dass damals im alten Israel zwei Ochsen gemeinsam eingespannt werden, um durch eine Querstange, durch dieses Joch, verbunden zu werden – und dann gemeinsam ihren Weg gehen, gemeinsam ihre Spur finden, gemeinsam unterwegs sind.

Genau darum geht es Jesus: Gemeinsam mit ihm unterwegs sein. Mit ihm eingespannt sein, gemeinsam ein Team sein, gemeinsam seine Spur finden.

Wir starten heute Morgen eine neue Predigtreihe unter der Überschrift Mit Jesus leben lernen. Oder: Mit Jesus das Leben lernen. Also: Sich einspannen lassen, mit Jesus ein Team bilden und dann mit ihm gemeinsam lernen, was es eigentlich heißt zu leben.

Nehmt auf euch mein Joch und lernt von mir. Lernt mit mir.

Der, der weiß, was Leben bedeutet, der, der weiß, wie Leben geht, lädt uns ein, das mit ihm zusammen einzuüben, kennenzulernen, auszuprobieren, dazuzulernen... So dass unser Leben reich wird und wir Ruhe finden für unsere Seelen.

Heute Morgen der erste Teil, wo es darum geht, gemeinsam mit Jesus, bei Jesus Stille einzuüben.

Ein geistlicher Begleiter in einem Kloster sagte in seinem Vortrag: „Es gibt fünf Dinge, die für das Leben eines Menschen wichtig sind: Schlaf, Bewegung, Stille, zweckfreies Zusammensein mit Menschen, die man mag und Arbeit.“

Stille, genau in der Mitte, sozusagen der Dreh- und Angelpunkt. Daran hängt es. Das ist das Zentrum dessen, was für das Leben wichtig ist.

Ähnlich sagt es Wolfgang Vorländer, der beschreibt, wie ein befreites Leben eines Christen aussehen kann. Er sagt, es besteht aus Arbeit, aus Stille und aus Fest. Auch da ist Stille wieder in der Mitte, im Zentrum; sozusagen das entscheidende Mittelglied, das das alles austariert.

Stille.

Wir alle miteinander wissen, dass Stille nicht gleich Stille ist. Menschen, die als Single leben oder vielleicht von jetzt auf dann allein leben müssen, weil der geliebte Partner gestorben ist, die wissen, dass Stille gar nicht schön ist.

Oder in Notzeiten, wenn man krank im Bett liegt, oder wenn einen eine Lebenskrise erschüttert, dann kann Stille fürchterlich sein. Dann, wenn innen drin die vielen Fragen toben und man nicht weiß, wie man mit der quälenden Unruhe fertig wird.

Stille ist also nicht einfach automatisch positiv bzw. nicht einfach automatisch da.

Und selbst wenn die äußere Welt schweigt, dann ist ja in mir ganz viel los. Da beginnt auf einmal mein Herz zu reden, zu fragen, zu schreien. Da melden sich auf einmal Gespräche, die abgebrochen worden sind und die man innerlich wieder aufnimmt. Selbstgespräche, die anklagen, die hinterfragen.

Eine Stille, die auf Dauer gut tut, die dem Leben dient, die uns hilft, wirklich zur Ruhe zu kommen, muss eine Stille sein, in der uns jemand begegnet. In der uns jemand begegnet, der Gutes für uns vorhat. In der wir dem lebendigen Gott begegnen, der gnädig und barmherzig ist,

geduldig und von großer Güte. Und wenn man diesem Gott in der Stille begegnet, dann entdeckt man, dass Stille zu einem Freund wird. Zu einem Luxusgut, zu einer bereichernden Kraft.

Ich lade Sie ein, dass wir gemeinsam auf ein Gotteswort hören. Genauer auf drei Gottesworte, drei kurze Szenen aus dem Leben Jesu; aus drei verschiedenen Evangelien, weil nämlich alle Evangelien voll sind von diesen kurzen Szenen.

Aus Lukas 5:

*15 Aber die Kunde von Jesus breitete sich immer weiter aus, und es kam eine große Menge zusammen, zu hören und gesund zu werden von ihren Krankheiten.*

*16 Er aber zog sich zurück in die Wüste und betete.*

Und aus Markus 1:

*35 Und am Morgen, noch vor Tage, stand Jesus auf und ging hinaus. Und er ging an eine einsame Stätte und betete dort.*

Und aus Matthäus 14:

*22 Und alsbald trieb Jesus seine Jünger, in das Boot zu steigen und vor ihm hinüberzufahren, bis er das Volk gehen ließe.*

*23 Und als er das Volk hatte gehen lassen, stieg er allein auf einen Berg, um zu beten. Und am Abend war er dort allein.*

Drei Szenen aus dem Leben Jesu. Man könnte noch viele andere hinzufügen. Drei Szenen, in denen deutlich wird: Jesus ist jemand - so hat jemand geschrieben -, der wohnt unter dem liebenden Blick Gottes bei sich selbst. Der ist zuhause unter dem liebenden Blick Gottes und weil er bei Gott in seiner Gegenwart und unter seinem liebenden Blick zuhause ist, ist er auch ganz bei sich selbst.

**Sehen wir uns diese drei Szenen gemeinsam an.**

*15 Aber die Kunde von Jesus breitete sich immer weiter aus, und es kam eine große Menge zusammen, zu hören und gesund zu werden von ihren Krankheiten.*

Jesus hat Erfolg. Ganz viele Leute kommen, wollen ihn hören, wollen ihn sehen, wollen ihn erleben. Und es werden immer mehr. Die Sache läuft.

---

Man könnte sagen: „Mensch, Jesus, hau rein! Du kannst was bewirken. Die Leute kommen, sie wollen dich erleben. Mach weiter, super!“ Aber Jesus macht nicht weiter. Sondern Jesus geht zurück, heraus, zieht sich zurück in die Wüste, um zu beten.

Er hält inne. Weil Jesus genau weiß: wenn man immer weiter macht, immer so weiter macht, dann kommt man in ein Hamsterrad und merkt auch gar nicht mehr: was ist eigentlich wirklich dran, was brauchen eigentlich die Menschen wirklich, was ist für mich jetzt auch wichtig? Sondern man macht immer nur, weil man denkt: „Ja, es läuft ja...“ – und man macht und man macht und man macht...

Jesus tritt einen Schritt zurück. Zieht sich zurück in die Wüste und betet. Hält Stille.

Das Wort Stille kommt von stehen. Wer still werden will, muss stehen bleiben. Muss noch einmal neu hinsehen. Horchen.

Der Psalmbeter sagt: „Nur zu Gott hin wird meine Seele still.“ So macht es Jesus hier. Er bleibt stehen. Stille.

Ein Ausleger schreibt: „Wie eine Mutter ihr hungriges Kind stillt, so braucht unsere Seele den mütterlichen Gott, der das unruhige Herz beruhigt und der unsere Sehnsucht stillt.“

Denn unsere Sehnsucht wird nicht gestillt durch Erfolg. Oder durch Geld. Oder durch Einfluss. Oder durch Ansehen. Oder durch ‚Das-Läuft-Schon‘...

Das, was unser Leben wirklich braucht, ist die Begegnung mit Gott. Da kommt meine Seele zur Ruhe. Und dieses stille werden vor Gott führt dazu, dass wir immer wieder neu in der Gnade Gottes stehen. Darum geht es nämlich letztendlich bei Stille, dass man stehen bleibt, um zu entdecken: Ich lebe von der Gnade Gottes. Stehen in Gottes Gnade. Darum Stille. Darum zieht Jesus sich zurück in die Wüste.

Das Wort Wüste ist biblisch ja belegt durch ganz viele Ereignisse, ganz viele Geschichten. Mose in der Wüste am Dornbusch; da in der Stille, wo nichts los ist, begegnet er dem lebendigen Gott. Oder der Prophet Elia, der unterwegs ist und der Gott begegnen will. Der erst Lärm hört und Gewitter und auf einmal wird es ganz still in der Wüste, ein leichtes Säuseln und darin ist der lebendige Gott zu finden.

Wüste. Zeiten der Stille.

Zu Beginn von Jesu Wirksamkeit heißt es in Markus 1:

---

*Jesus wurde vom Geist Gottes in die Wüste geführt, dort vom Satan versucht und die Engel dienten ihm.*

Wüste.

Das Wort Wüste erinnert uns direkt an wüst, an Chaos. Wer also in die Stille geht, in die Wüste, begegnet zunächst einmal auch sich selbst; dem, was da in mir drin so los ist, an Unruhe, an Fragen, an Hektik, an inneren Stimmen, die mich vielleicht hierhin und dorthin treiben wollen, woran ich denken muss, was weiß ich. Da ist manchmal eine ganz große Unruhe...

Das ist menschlich. Und darf sein, ist völlig normal.

Es gibt die kleine Anekdote, dass jemand gesagt hat: Ich möchte einmal in meinem Leben das Vaterunser voller Konzentration beten. Und ich fange jetzt an und sobald ich merke, ich konzentriere mich nicht mehr, fange ich wieder von vorne an und starte das Vaterunser neu. Und man erzählt sich weiter: Dieser Mensch bete immer noch.

Denn: Er ist immer noch nicht fertig, weil er immer neu anfangen muss. Weil er merkt, zwischendurch schweife ich ab.

Das wird jeder erleben, der Stille sucht. So ist das. Und das darf sein.

Deshalb: wenn Sie das mal ausprobieren wollen, wenn Sie sich auf den Weg machen wollen zur Stille, dann regen Sie sich nicht auf, wenn sich diese innere Unruhe sich meldet. Es hätte auch keinen Zweck, diese störenden Gedanken krampfhaft wegzudrücken. Das wäre wie solch ein Wasserball, den man runterdrückt – der kommt irgendwann wieder hoch.

Es ist besser, dass man sich sagt: Die Gedanken sind wie Wolken am Himmel. Die kommen näher und dann ziehen sie aber auch weiter, wenn ich sie lasse. Nicht ärgern, nicht aufregen, mit Humor ansehen, und weiterziehen. Und in seinem Herzen sagen: Herr, ich bin jetzt da; rede du, denn dein Kind – deine Tochter, dein Sohn – will hören. Und so in die Stille eintauchen.

Wüste, Begegnung mit Gott.

Wüste ist ein Bild dafür: da ist nichts, was ablenken kann. Weder äußerlich zum Sehen, noch akustisch zum Hören. Und darum heißt es bei Jesu Wüstenzeit: Engel dienten ihm. Gott durch seine Boten dient in der Stille, wenn wir in der Gnade Gottes stehen. Wüstenzeit...

**Zweites Blitzlicht:**

Aus Markus 1:

*35 Und am Morgen, noch vor Tage, stand Jesus auf und ging hinaus. Und er ging an eine einsame Stätte und betete dort.*

Jesus ist unterwegs und ist nicht ganz sicher: wie soll ich weitermachen? Soll ich hier bleiben an dem Ort, wo ich gerade bin, oder soll ich etwas Neues wagen? Und deshalb, am Morgen, noch bevor der Tag losgelegt hat, zieht er sich zurück in die Stille.

Der Morgen hat so einen eigenen Charme. Da ist noch nichts passiert, man hat noch nichts angefangen, man ist noch keinem begegnet und begegnet zuerst dem lebendigen Gott und seiner Gnade. Damit eine solche Begegnung für Jesus möglich wird, muss er einen Weg gehen. Er steht auf, er geht hinaus und geht an eine einsame Stätte...

Das wird hier vom Evangelisten Markus sehr schön beschrieben: da muss man ein bisschen was für einsetzen, wenn man das will. Einen Weg gehen, das bewusst wollen. Du musst einen Ort suchen, an dem das geht. Und dann diesem lebendigen Gott begegnen.

Was soll ich tun, Herr? Soll ich gehen oder bleiben? Warten neue Herausforderungen auf mich oder soll ich noch hier verharren?

Stille, so hat jemand geschrieben, Stille ist ein Schlüssel, mit dem man sich neue Arten des Denkens erschließt und auch ein neues Handeln daraus erwächst.

Stille – ein Schlüssel. Um neues Denken zu entdecken, um neues Handeln für sich zu ermöglichen. Damit man vielleicht einen Entschluss fassen kann, damit man sich befreit und entschlossen, offen, nach vorne etwas Neues wagt.

Jesus am Morgen in der Stille.

Und nach dieser Stille erzählt Markus weiter, hat Jesus beschlossen: Wir gehen woanders hin. Obwohl in dem Dorf, wo Jesus gestern war, noch ganz viele Leute auf ihn warten. Ganz viele Leute, die sagen: Jesus kommt doch heute bestimmt noch einmal zu uns. Doch Jesus geht woanders hin. Enttäuscht Erwartungshaltungen. Enttäuscht Menschen.

Warum?

Weil er in der Begegnung mit Gott gemerkt hat, es geht jetzt woanders hin, da ist der Weg. D.h., in der Stille erwächst einem Kraft auch zu Entscheidungen, die manchmal für andere un-

---

angenehm werden könnten, aber für mich selber genau das Richtige sind. Es erwächst einem Mut, Wege zu gehen, die ungewohnt sein können, aber die zum Leben und zur Freiheit führen. Aus der Stille heraus den Mut zu haben, Neues zu wagen. Deshalb geht Jesus nach dieser Stille los, woanders hin, und lässt die Leute stehen.

### **Drittes Blitzlicht:**

Und aus Matthäus 14:

*22 Und alsbald trieb Jesus seine Jünger, in das Boot zu steigen und vor ihm hinüberzufahren, bis er das Volk gehen ließe.*

*23 Und als er das Volk hatte gehen lassen, stieg er allein auf einen Berg, um zu beten. Und am Abend war er dort allein.*

Das sind Sätze am Ende eines langen und bewegten Tages. Am Morgen dieses Tages, erzählt Matthäus, hat Jesus die Nachricht bekommen: Johannes der Täufer ist tot. Ein Mensch, der ihm sehr am Herzen liegt. Das trifft Jesus ins Mark und Bein. Und er braucht Zeit, das zu verarbeiten. Er hat aber keine Zeit, weil ganz viele Leute um ihn herumstehen und sein Wort hören wollen. Also predigt er, danach kommt die Speisung der 5.000, und dann ist aber endgültig Feierabend. Er schickt seine Jünger weg, er treibt sie weg – „Geht bloß weg!“ –, entlässt das Volk, um endlich Stille zu finden. Um den Tod von Johannes dem Täufer zu verarbeiten und um diesen anstrengenden Tag Gott am Abend zurückzugeben.

Stille, allein.

Es gibt Moment im Leben, da merkt man: ich kann jetzt nicht einfach weitermachen. Dieser Verlust oder diese Herausforderung, die rauben mir Kraft, ich muss mich neu sortieren, ich brauche Innehalten, Tankstelle, Auftanken, Trost. Nach diesem Tag geht Jesus zurück in die Stille allein auf einen Berg, um zu beten.

Auch Berg ist ein Ort in der Bibel, wo ganz viele entscheidende Gottesbegegnungen stattfinden. Berg hat etwas damit zu tun: man kann von oben auf die Dinge sehen und natürlich, man ist Gott "näher" im alttestamentlichen Denken, weil eben der Himmel näher ist.

Es ist ja generell so, dass gewisse Orte uns helfen, zur Stille zu kommen. Es gibt Orte, die bauen an unserer Innerlichkeit.

Jesus kannte diese Orte: Wüste, Berg, ....

Welche Orte könnten das bei uns sein, die uns helfen, an unserer Innerlichkeit zu bauen? Wo man Stille wirklich gut einüben kann? Jesus kannte diese Orte.

Drei Szenen aus dem Leben Jesu.

Drei Szenen, die uns Lust machen könnten, dass wir sagen: Ja, ich möchte gerne auch ein Mensch sein, der unter dem liebenden Blick Gottes lebt. Ich möchte ein Mensch sein, der unter dem liebenden Blick Gottes lebt und dadurch ganz bei sich selbst ist. Wie könnte man das einüben?

Zwei Dinge; eine kleine Übung und eine größere.

Die kleine Übung:

Dass Sie vor jedem Essen kurz innehalten, bevor Sie mit dem Essen starten – oder wenn Sie ein Tischgebet sprechen, kurz innehalten, bevor Sie beten. Vor jedem Essen fünf, sechs Sekunden Stille. Das Essen dankbar ansehen, innehalten und dann essen oder beten und essen. Kurz innehalten. Dankbar wahrnehmen.

Eine kleine Übung.

Eine größere Übung könnte sein, dass Sie sagen: Ich möchte einmal ausprobieren, fünf Minuten am Tag Stille einzuüben. Man kann den Wecker stellen, das Smartphone anmachen, so dass man weiß, in fünf Minuten klingelt es, dann ist es auch wieder vorbei. Aber fünf Minuten das einüben. Das könnte etwas sein.

Hören Sie mal zu (ein Text von Christina Brudereck):

Fünf Minuten. Zieh dich zurück ins Schweigen. Es ist erstaunlich, was nur fünf bewusste Minuten in Gegenwart der Gnade bewirken können. Nur fünf Minuten, irgendwann im Laufe des Tages. Zu Beginn am Morgen, am Abend oder mittendrin. Fünf Minuten, die einen Unterschied machen. Konzentration, Raum, Stille für dich. Zeit, in der du dein Herz schlagen hörst, auf dei-

nen Atem achtest, vor allem aber fünf Minuten, die dich erinnern: Du bist geliebt einfach, weil du da bist. Du bist genug, ein Schatz. Du bist wunderbar geborgen von guten Mächten, umgeben von Gottes Güte, einer Atmosphäre der Liebe. Fünf Minuten, in denen wir nichts für andere tun, sondern für uns sind. Es ist wie ein feiner Urlaub für die Seele, der neue Energie verleiht. Verheißungsvolle Pause. Schöpfung, die weitergeht. Ein gesegneter Augenblick, die Seele ist in Erwartung, sie bekommt Lust auf die Zukunft. Fünf Minuten.

Einfach mal ausprobieren, einüben.

Wie könnte man das machen?

Zu Beginn eine kurze Geste, man könnte eine Kerze anzünden oder sich bekreuzigen oder ein kurzes Gebet sprechen; danach fünf Minuten Stille, Vaterunser, Kerze ausmachen oder sich noch einmal bekreuzigen. Fünf Minuten.

Vielleicht ergeht es Ihnen dann so wie dieser Frau:

Dieselbe Stunde, derselbe Platz. Die junge Frau setzt sich in die erste Reihe der dunklen Kapelle, in der es gar nicht viel zu sehen gibt. Ein stilles Atmen lang. Gefragt, warum sie das tue, sagte sie nur dies: „Ich halte mein Herz in die Sonne. Er ist die rechte Freudensonne, bringt mit sich lauter Freude und Wonne. Gelobet sei mein Gott, mein Tröster früh und spät.“

Ich halte mein Herz in die Sonne, in das Christuslicht.

So dass wir zu Menschen werden, die unter dem liebenden Blick Gottes leben. Und dadurch ganz bei uns selbst sind.

Amen.