

### **.: Einstieg**

Es war in meinem Theologiestudium, dass ich zum ersten Mal intensiv dem Thema Stille und Schweigen vor Gott begegnet bin. Wir waren für 3 Tage in einem Gebetshaus im Zürcher Oberland, das von Diakonissen - man könnte auch sagen evangelischen Nonnen - geführt wurde. Ein besonderes Element war, dass wir einmal 24 Stunden am Stück schweigen sollten. Kein Wort reden. Auch nicht bei den gemeinsamen Essen. Es war eine gute Erfahrung, aber auch herausfordernd. Besonders wegen meinen Mitstudenten. Es gab dreimal am Tag einen kurzen gemeinsamen Gottesdienst und einmal feierten wir auch in diesem Schweigen das Abendmahl. Wie immer gibt es in solchen Gruppen diese Komiker, welche eine ganze Gruppe zum lachen bringen können. Wir standen in dieser kleinen Kapelle im Halbkreis und es war alles so ruhig und ich habe krampfhaft versucht meine Mitstudenten nicht anzuschauen, sonst hätte ich laut losgelacht. Zum Glück konnte ich mich beherrschen. Auch wenn es gewöhnungsbedürftig war, so ist mir dieses Wochenende bis heute in bester Erinnerung und ich bin in diesen Tagen durch die Stille und das Schweigen Gott ganz intensiv begegnet.

Wir kennen ja das Schweigen oder die Stille kaum noch in unserem Alltag. Überall läuft Musik und immer hört man irgendwelche Geräusche. Ausserdem tönen Begriffe wie Einschränkung, Einfachheit, Schlichtheit oder Verzicht gar nicht attraktiv. Wir leben in einer Zeit hier im Westen, wo der Konsum suchtartige Formen angenommen hat. Man konsumiert und erlebt was das Zeug hält und es muss immer mehr und immer ausgefallener sein. Wir haben als Gesellschaft die „Kunst der Einschränkung“ verlernt.

Gleichzeitig gibt es auch die Trends in unserer Gesellschaft, welche zur „Entschleunigung“, zur Mässigung und Achtsamkeit aufrufen, weil viele merken, dass der ungebrochene Konsumwahn auch nicht nur glücklich macht. In dieser Predigt geht es darum, dass Einfachheit ein Weg ist, wie wir unsere Freundschaft mit Gott vertiefen können. In der Bibel und in der Geschichte der Kirche gab es immer wieder Leute, die man Asketen nannte oder auch die Mönche und Nonnen, die ganz bewusst einen sehr einfachen Lebensstil wählten, manchmal auf Zeit, manchmal in einem Kloster fürs ganze Leben, um sich ganz auf Gott zu konzentrieren und um viel Zeit zu haben, Gutes zu tun. Diese Frauen und Männer wollten Gott von ganzem Herzen dienen und dafür sollte ihnen nichts im Weg stehen.

Die Frage ist, was soll Stille und Einfachheit bewirken? Es geht ja nicht nur, um ein paar freie Stunden oder Tage, sondern um etwas Tieferes. Der Weg der Einfachheit hilft, um von Gott zu lernen, ihm zu vertrauen und uns zu fokussieren.

### **.: Lernen**

Eine wichtige Geschichte in der Bibel, die zeigt, was es in der Stille und Einfachheit zu entdecken gibt, finden wir in Lukas 10: **Auf ihrem Weg nach Jerusalem kamen Jesus und die Jünger auch in ein Dorf, in dem eine Frau mit Namen Marta sie in ihr Haus einlud. 39 Ihre Schwester Maria saß Jesus zu Füßen und hörte ihm aufmerksam zu. 40 Marta dagegen mühte sich mit der Bewirtung der Gäste. Sie kam zu Jesus**

und sagte: »Herr, ist es nicht ungerecht, dass meine Schwester hier sitzt, während ich die ganze Arbeit tue? Sag ihr, sie soll kommen und mir helfen.« **41** Doch der Herr sagte zu ihr: »Meine liebe Marta, du sorgst dich um so viele Kleinigkeiten! **42** Im Grunde ist doch nur eines wirklich wichtig. Maria hat erkannt, was das ist - und ich werde es ihr nicht nehmen.« (Luk 10,38-42) Diese Geschichte kann man im ersten Augenblick so verstehen, dass „zu Füßen von Jesus sitzen“ und „nichts tun“ wichtiger ist als Dienen und arbeiten. Jesus scheint es auch zu bestätigen, wenn er sagt, dass „nur eines wichtig“ ist. Aber was ist wichtig? Was hat Maria „erkannt“? Geht es wirklich darum, dass sie nicht so viel arbeiten muss oder dass dienen nicht so wichtig ist? Nein, das besondere oder revolutionäre hier ist, dass *eine Frau zu Füßen von Jesus sitzt*. Der Ausdruck „zu Füßen sitzen“ bedeutete im jüdischen Verständnis, dass jemand der Jünger oder Schüler von einem Rabbi (Lehrer) wurde. In einer männerdominierten Gesellschaft, wie sie damals vorherrschte, war es unerhört, dass Frauen Schüler von einem Rabbi wurden. Und Jesus unterstützt das aktiv, in dem er Maria in Schutz nimmt. Maria hat erkannt, dass sie eine Schülerin von Jesus sein kann und von ihm lernen will. Sie hat erkannt, dass es eine Priorität in ihrem Leben ist, von Jesus zu lernen.

Genau das ist ein Ziel der Stille und Einfachheit: Wir sollen von Jesus lernen. Es ist ja nicht so, dass automatisch nur gute Gedanken in uns auftauchen, wenn wir mal still sind und ruhig werden. In mir kommen dann auch Sorgen, Ängste, Wut oder Unruhe auf. Von Jesus lernen heisst, dass wir in der Stille nicht einfach „unseren“ Gedanken Raum geben, sondern uns überlegen, was Jesus uns sagen oder lehren möchte. Maria nahm sich mitten in der Hektik des Alltags die Zeit, von Jesus zu lernen und seine Gedanken anstelle von ihren eigenen zu setzen. Von Jesus lernen heisst primär, dass wir in der Bibel lesen, wie er gelebt und was er gesagt hat.

Das „Lernen von Jesus“ kann ganz konkret so aussehen: (1.) Man zeigt, dass man etwas gelernt hat, wenn man es auch umsetzt. Das nennt man Gehorsam. Welchen konkreten Schritt hast du in letzter Zeit von Jesus gelernt und solltest ihn nun auch umsetzen? (2.) Nimm dir in der Sommerpause bewusst eine längere Zeit der Stille, um von Jesus zu lernen. Lies in der Bibel, sprich mit Jesus über deine Gedanken und höre auf sein Reden. Vielleicht einen ganzen Nachmittag oder gleich ein paar Tage. Zum Beispiel an unserem Wochenende „Zeit mit Gott“ im September. Dieses Angebot ist besonders auch für die mittlere und ältere Generation geeignet und für Personen, die gerne kleine Gruppen haben.

### **.: Vertrauen**

Doch es gibt noch mehr zu entdecken in der Einfachheit und Stille. Es gibt unter Christen einen sehr beliebten Vers, den man oft auf schönen Karten findet: **Der HERR wird für euch kämpfen, ihr aber werdet still sein (2. Mose 14,14)** Auf den ersten Blick könnte man denken, dass dieser Vers eine Aufforderung ist, uns passiv zurückzuziehen und schön relaxt zu entspannen. Leider wird er oft so verstanden und dargestellt. Dieser Vers wird als Einladung verstanden, den Kämpfen aus dem Weg zu gehen und einfach eine ruhige Kugel zu schieben. Aber wenn man den Kontext anschaut, dann merkt man, dass es hier um etwas anderes geht.

Gott spricht hier zum Volk Israel in dem Moment als sie gerade nach Jahrhunderte langer Sklaverei aus Ägypten fliehen konnten. Das ist die Geschichte von Mose und den 10 Plagen. Doch als die Israeliten weg sind, bereuen die Ägypter, dass sie sie gehen liessen und jagen ihnen nach. Das Volk Israel kommt ans rote Meer und sie können nicht mehr weiter. Vorne das Meer und hinter ihnen die Armee des Pharao. Es ist in dieser scheinbar ausweglosen Situation, dass Gott ihnen verspricht, dass er für sie kämpfen wird. Sie sollen still sein und ihm vertrauen. Tatsächlich rettet Gott das Volk, in dem er das Wasser vor ihnen teilt und sie hindurch gehen können.

Genau das ist eine zweite Entdeckung in der Stille: Unser Vertrauen zu Gott wird gestärkt. Diese Verheissung ist keine Begründung, um sich aus den Kämpfen herauszuhalten, sondern es ist die Kraftquelle um auszuhalten und zu vertrauen. Wenn wir trotz Kämpfen und Herausforderungen, die Stille und Nähe zu Gott suchen, wird unser Vertrauen in ihn gestärkt. Was verstehen wir eigentlich unter Vertrauen? Vertrauen heisst: Ich habe nicht alles im Griff im Leben. Wenn Gott nicht hilft oder eingreift (wie im Fall der Israeliten vor dem roten Meer), dann werde ich scheitern. Das ist volles Vertrauen in Gott. Hast du solches Vertrauen? Oder sicherst du alles in deinem Leben so gut ab, dass eigentlich nichts schief laufen kann? Oder hast du dein Leben so gemütlich eingerichtet, dass du gar keine Kämpfe vor dir hast, in denen du Vertrauen lernen kannst?

Die Asketen in der Bibel oder die Mönche und Nonnen in der Kirchengeschichte haben genau dieses Vertrauen in Gott ausgelebt, in dem sie grosse Entbehnungen auf sich genommen haben. Es ist eine ganz konkrete Umsetzung unseres Vertrauens, wenn wir Entbehnungen auf uns nehmen. Wenn wir Gott vertrauen, dann darf uns das auch mal was kosten und dann sind wir auch bereit uns den Kämpfen zu stellen. Eben weil in der Stille das Vertrauen auf Gott gewachsen ist.

Was meine ich mit Entbehnungen? Das kann zum Beispiel unser Geld betreffen. Spürst du es wirklich im Portemonnaie, dass du Gott den Zehnten oder auch mal etwas mehr gibst? Man kauft sich vielleicht ein neues Auto oder ein Haus und kann danach für anderes weniger Geld ausgeben. Man lässt es sich was kosten. Wie ist es mit dem Zehnten? Mit der Gabe für Gott? Lässt du dich das was kosten? Wenn nicht ist es keine wirkliche Einschränkung und kein wirklicher Vertrauensschritt. Andere Entbehnungen können Spannungen sein, die man aushalten muss, Verantwortung die man trägt oder Verpflichtungen die man eingeht. Auf dem Weg der Einfachheit und Stille empfindet man solche Entbehnungen nicht als lästig, sondern als eine Chance um Gott näher zu kommen.

### **.: Fokussieren**

Das Dritte das man in der Stille und Einfachheit entdecken kann, ist gleichzeitig auch das Wichtigste: Der Weg der Einfachheit hilft uns, den richtigen Fokus zu bekommen. Wieder zurück zu Jesus: Kurz bevor er nach Jerusalem kam, wo später sein Prozess stattfinden würde, kam er nach Jericho, eine Stadt ganz in der Nähe. In diesem Moment hat seine Berühmtheit und Beliebtheit ihren Höhepunkt erreicht. Er kommt in die Stadt und Hunderte von Menschen wollen ihn sehen. Dann lesen wir: **Zachäus**

hatte versucht, einen Blick auf Jesus zu werfen, aber er war zu klein, um über die Menge hinwegsehen zu können. **4** Deshalb lief er voraus und kletterte auf einen Maulbeerfeigenbaum am Wegrand, um Jesus von dort aus vorübergehen zu sehen. **5** Als Jesus kam, blickte er zu Zachäus hinauf und rief ihn beim Namen: »Zachäus!«, sagte er, »komm schnell herunter! Denn ich muss heute Gast in deinem Haus sein.« (Lukas 19,3-5). Jesus hätte doch in diesem Moment so viele „bessere“ Dinge tun können. Er hätte doch lieber vor Hunderten von Menschen in der Stadthalle von Jericho gepredigt. Da hätten ihn alle gehört! Oder er hätte sich mit den wichtigen Politikern und Geschäftsleuten treffen sollen, um ihnen von Gottes guter Nachricht zu erzählen. Jesus war umringt von ganz viel Lärm und Möglichkeiten, aber er wählte diesen unbeliebten Zachäus aus, um bei ihm zu essen. Jesus liess sich nicht vom Lärm beeindrucken, sondern hatte eine solche innere Ruhe, dass er nicht vergass, was wirklich wichtig war.

Jericho ist ein Bild für all den Lärm, die Möglichkeiten und Ablenkungen in unserem Leben. Es gibt so vieles, was auch noch schön und gut wäre. Ein Hobby da und ein Erlebnis dort. Die nächste Weiterbildung und die vielen Schnäppchen, die man im Ausverkauf machen kann. Oder die vielen Kurse, Sportangebote und Musikstunden, die man für seine Kinder buchen kann. Wir können unser Leben derart vollstopfen mit allem möglichen, dass wir das wirklich Wichtige verpassen.

Der Weg der Einfachheit bedeutet, dass wir unser Leben entrümpeln und uns mal fragen, ob wir wirklich alle diese Dinge tun sollten, die wir tun. Es ist entscheidend, dass wir Ballast los werden in unserem Leben, um Gott besser begegnen zu können. Zwei ganz konkrete Schritte: (1.) Ein Fasten kann uns helfen. Beim Fasten geht es nicht darum, Gott zu beeindrucken oder abnehmen zu wollen. Es geht darum, auf etwas zu verzichten für eine gewisse Zeit, damit ich meinen Fokus wieder auf Gott ausrichten kann. Wir können aufs gewisse Mahlzeiten verzichten, um mehr Zeit für Gott zu haben oder auf das Fernsehen, Netflix, das Handy oder ein Hobby das uns (zu) viel Zeit raubt. (2.) Es kann hilfreich sein, sich bewusst einzuschränken. Zum Beispiel bei den Kleidern oder beim Geld (Z.B.: Ist es wirklich nötig, dass beide Partner arbeiten gehen?). Einfachheit kann auch heissen, dass es nicht immer das Neuste von allem sein muss.

Wenn dein Leben so voll ist, dass du kaum Zeit hast, um zum Beispiel mit anderen Christen verbindlich unterwegs zu sein - wir nennen das hier bei uns Kleingruppe, aber das kann auch anders aussehen und heissen - oder wenn der Gottesdienst immer das erste ist, was kippt, wenn du mal eine volle Woche hattest, dann kann das ein Hinweis sein, dass du mal über deinen Fokus im Leben mit Jesus nachdenken solltest. Wichtig ist bei allen diesen Dingen: Das Ziel ist, dass wir unseren Fokus vom Lärm von Jericho auf Gott ausrichten und auf das was ihm wirklich wichtig ist: die „Zachäusse“ in unserem Umfeld, die unsere Zuwendung und Liebe brauchen.

### **.: Schluss**

Ich ahne, dass wir unser Leben oftmals so vollstopfen, weil wir eigentlich Angst haben vor der Stille und dem Schweigen und der Einfachheit. Kurz bevor Jesus

## **Freundschaft mit Gott - Begegnung in der Einfachheit (Luk 10,38-42; 19.3-5; 2. Mose 14)**

verurteilt wurde, lesen wir von einem eindrücklichen Kampf, den Jesus in der Stille eines Garten führte: **Er ging noch ein bisschen weiter, sank zu Boden und betete: »Mein Vater! Wenn es möglich ist, lass den Kelch des Leides an mir vorübergehen. Doch ich will deinen Willen tun, nicht meinen.« (Matthäus 26,39).** Es war der Moment, als Jesus ganz alleine war und mit der Angst konfrontiert wurde, vor dem was noch kam. Sein Gebet wurde in diesem Moment nicht erhört(!) und manche sagen, dass das der entscheidende Kampf war auf dem Weg von Jesus ans Kreuz.

Vielleicht kennst du diese Kämpfe in der Stille auch und hast Angst vor ihnen. Dann möchte ich dir heute sagen, dass Jesus dir besonders nahe ist in den stillen Kämpfen deines Alltags, weil er sie ganz genau kennt. Dort wo du im Stillen entscheidest, ob du deine Ehe oder diese Freundschaft oder jenen Kampf oder das Leben mit Jesus aufgibst oder nicht, ist Jesus mit dir. Und vielleicht ist heute der erste Schritt für dich, ganz neu oder zum ersten Mal deinen Willen Gott zu unterordnen und ihm zu sagen: Du bist mein Herr und König. Ich will mein Leben auf dich ausrichten, dir vertrauen und von dir lernen.