

.: Einstieg

Letzthin spazierte ich an einem Spielplatz vorbei, wo drei Eltern mit ihren Kindern spielten - wobei das so nicht stimmt. Die Kinder *spielten* auf dem Spielplatz und die Eltern *schauten* auf ihr Handy. Ich musste schmunzeln, weil ich dieses Bild oft sehe und von mir selber kenne. Ich bin draussen mit den Kids und es ist mir gerade langweilig, weil sie sich selber beschäftigen und was tue ich? Ich nehme mein iPhone hervor und schaue mir irgendetwas an: Ob gerade eine E-Mail reingekommen ist oder wer was Neues auf Insta gepostet hat oder wie das Wetter übermorgen sein wird oder wie die Spielstände in den verschiedenen Fussballligen der Welt aussehen. So normal dieses Bild von Eltern oder sonst jemandem mit dem Handy in der Hand geworden ist, so stellen sich mittlerweile viele Leute die Frage, wo dieses digitale Experiment enden soll? Und was es für Auswirkungen auf unsere Kinder haben wird?

Das Handy ist nicht die einzige Ablenkung mit der wir konfrontiert sind. Wir sind von unheimlich viel Lärm umgeben. Ich meine damit die dauernde Beschallung bei der Arbeit, wo das Radio vielleicht immer läuft oder in den Läden und unterwegs mit Kopfhörern. Oder wir kommen abends müde nach Hause und das einzige, was wir tun mögen, ist, vor den Fernseher zu sitzen und uns von Netflix berieseln zu lassen. Aber es ist nicht nur der Lärm von Musik und Worten, es ist auch der Lärm und die Ablenkung von Bildern, Werbung, Medien usw. Alles um uns herum buhlt um unsere Aufmerksamkeit, vom Handy über den Fernseher bis hin zur Plakatwand. Alles will, dass wir hinhören und hinschauen. Dieser ganze Lärm kann uns müde und krank machen. Immer mehr Menschen fühlen sich trotz aller Unterhaltung einsam und weniger verbunden mit anderen oder auch mit sich selbst.

Wir haben vor zwei Wochen eine neue Predigtreihe begonnen mit dem Thema „Weniger ist mehr“. Wir beabsichtigen damit zwei Dinge: Einerseits überlegen wir uns, was Jesus gemeint hat, als er gesagt hat: **Kommt alle her zu mir, die ihr müde seid und schwere Lasten tragt, ich will euch Ruhe schenken (Mat 11,28)**. Er sprach weiter von einem Joch, das er uns geben möchte. Damit ist ein Lebensrhythmus gemeint, der unserer Seele Ruhe bringt. Ein paar von diesen Lebensgewohnheiten möchten wir in diesen Wochen näher anschauen. Andererseits geht es in dieser Predigtreihe auch darum zu überlegen, wie wir als Einzelne und als Kirche aus der Corona-Pandemie rauskommen wollen. Mit was wollen wir unser Leben wieder füllen nach dieser Zäsur? Welche neuen und gesunden Angewohnheiten möchten wir in unser Leben einbauen? Denn dazu ist jetzt der optimale Zeitpunkt.

Vor zwei Wochen ging es um die Angewohnheit des Ruhetages, des Sabbats. Heute geht es um die Angewohnheit der „Stille und Einsamkeit“.

.: Ein Ort der Ruhe

An Jesus zu glauben, bedeutet nicht nur ein paar Sätze über Jesus für wahr zu halten oder ab und zu in die Kirche zu gehen. Jesus war ein Lehrer und hatte Lehrlinge, die von ihm einen neuen Lebensrhythmus mit gewissen Angewohnheiten lernten. Wir werden sehen, dass Jesus immer wieder einen Ort der Ruhe suchte für Stille.

Im Evangelium von Markus begegnen wir Jesus bei einem seiner vollen Tag in seinem öffentlichen Wirken: Er hat in der Synagoge gelehrt, über Mittag die Mutter von Petrus geheilt und dann den ganzen Nachmittag und Abend mit Heilungen und dem Austreiben von bösen Geistern verbracht. Dann lesen wir: **Früh am Morgen, als es noch völlig dunkel war, stand Jesus auf, verließ 'das Haus' und ging an einen einsamen Ort, um dort zu beten (Mark. 1,35)**. Heutzutage würden wir nach einem stressigen 12-Stunden-Tag am nächsten Morgen ausschlafen, vielleicht mit Freunden oder der Familie brunchen und allenfalls eine lockere Joggingrunde drehen. Aber Jesus steht früh auf und geht an einen einsamen Ort zum beten. Das griechische Wort, das hier mit „einsamer Ort“ übersetzt wird, heisst übrigens *eremos* und kann auch mit Ort der Stille oder Wildnis oder Wüste übersetzt werden.

Jedenfalls suchen ihn die Jünger am nächsten Morgen, weil die Stadt verrückt ist nach Jesus. Alle wollen ihn sehen, **er aber erwiderte: »Lasst uns von hier weggehen in die umliegenden Ortschaften, damit ich auch dort 'die Botschaft vom Reich Gottes' verkünden kann; denn dazu bin ich gekommen.« (Mark. 1,38)**. Jesus kommt mit einer grossen Klarheit aus seiner Zeit der Stille zurück. Im Gebet hat der Vater ihm gezeigt, was sein nächster Schritt ist. Jesus ist mit sich und Gott im Reinen. Er ist gestärkt für neue Aufgaben und lässt sich nicht vom Erfolg und den Wünsche der Leute bestimmen. Wünschen wir uns das nicht auch? **Klarheit, Überzeugung für die nächsten Schritte, im Reinen sich mit sich selber und Gott und sich nicht von Erfolg oder Misserfolg bestimmen lassen**. Das ist zu finden in der Verbindung zu Gott durch Stille und Einsamkeit.

Der Rückzug wird zum Muster im Leben von Jesus. Zum Beispiel lesen wir im Evangelium von Lukas: **Trotzdem verbreitete sich das, was er tat, noch schneller, und die Menschen strömten herbei, um ihn predigen zu hören und von ihren Krankheiten geheilt zu werden. 16 Jesus zog sich jedoch immer wieder zum Gebet in die Wüste zurück (Luk 5,15-16)**. Es heisst hier so schön „immer wieder“. Zeiten der Stille gehörten zu den Lebensgewohnheiten von Jesus. Dort holte er sich Kraft, Inspiration und Ausrüstung für seinen Dienst. Im Bericht von Lukas können wir eine Tendenz erkennen: Je bekannter und beschäftigter Jesus wurde, umso mehr nahm er sich die Zeit für den Rückzug und die Stille. Bei uns ist es ja eher umgekehrt: Wenn wir gestresst sind oder die Zeit knapp wird, ist meistens die Stille und die Zeit mit Gott das, was wir streichen oder „für Wichtigeres brauchen“. Wenn selbst Jesus, seines Zeichens immerhin Sohn Gottes, diese Zeiten der Stille und Einsamkeit brauchte, sollte es uns nicht wundern, wenn es uns nicht besonders rosig geht, wenn diese Zeiten in unserem Leben fehlen.

Jesus lädt die Jünger zu diesen Zeiten der Stille und Einsamkeit ein: **Da sagte Jesus zu ihnen: »Kommt, wir gehen an einen einsamen Ort, wo wir allein sind und wo ihr euch ein wenig ausruhen könnt.« Denn es war ein ständiges Kommen und Gehen, sodass sie nicht einmal Zeit zum Essen fanden (Mark. 6,31)**. Jesus sagt nicht zu seinen Jüngern: „Was ihr nach einem vollen Tag braucht, ist ein schönes Bier oder einen entspannter Filmabend“. Nein, er lädt sie ein, mit ihm an einen einsamen Ort zu gehen. Der Plan geht dann nicht ganz auf. Das Leben kommt dazwischen, wie bei uns eben auch oft. Als sie den einsamen Ort aufsuchen, sind dort schon ganze viele

Menschen, die etwas von Jesus wollen. Er kümmert sich um sie und gibt dann kurzerhand 5000 Menschen noch zu essen. Der ganze Abschnitt endet dann so: **Als er sich von der Menge verabschiedet hatte, ging er auf einen Berg, um zu beten (Mark. 6,45)**. Die Zeiten der Stille waren Jesus so wichtig, dass er dafür auch mal einen ganze Nacht hingab.

Wenn wir von Jesus lernen möchten, dann sind solche Zeiten der Stille und Einsamkeit zentral. Besonders mitten im Lärm, der unsere Zeit prägt: **Der Lärm unserer Zeit macht uns taub für die Stimme Gottes, indem es den einen Input ertränkt, den wir am meisten brauchen (J. M. Comer)**. Ein solcher Ort der Ruhe kann ganz unterschiedlich aussehen: Es kann der nahegelegene Wald sein oder ein schöner Sessel zuhause oder eine Parkbank oder was auch immer. Es ist ein Ort, wo wir Pause machen können mit Gott. Wo wir durchatmen und ruhig werden. Wo wir zu Gott und uns selbst zurückfinden. Dafür können ein paar Minuten reichen oder eine Stunde oder mehr. Am Idealsten ist es, wenn diese Zeit morgens ist, weil wir dann aus der Stille und der Nähe zu Gott in den Tag und die Aufgaben starten können.

.: Ein Ort der Herausforderung

An dieser Stelle müssen wir eine wichtige Unterscheidung vornehmen: „Stille und Einsamkeit“ ist nicht dasselbe wie das, was wir heutzutage „Me-Time“ nennen. Damit meint man, dass man sich Zeit nimmt, für etwas, das einem selbst gut tut. In der Me-Time nehmen die einen ein Bad oder lesen ein Buch oder machen ein Puzzle oder eine Runde mit dem Bike. „Stille und Einsamkeit“ ist mehr als Me-Time, weil es nicht primär um mich geht, sondern um meine *Verbindung zu Gott*.

„Stille und Einsamkeit“ ist auch nicht nur etwas für die Introvertierten, die gerne Zeit für sich selbst verbringen. Im Gegenzug würden dann die Extrovertierten unter uns sagen, dass sie so etwas wie Stille schlicht nicht brauchen, weil sie ihre Batterien in Gemeinschaft und Aktivität aufladen. Es geht auch hier um etwas Tieferes: Es geht um mehr Verbindung mit Gott und uns selbst und unserer Seele.

In die Stille und Einsamkeit zu finden, bringt nicht nur Ruhe, sondern kann auch eine Herausforderung sein. Das sehen wir schön bei Jesus: Das erste Mal wo wir den Ausdruck *eremos* oder Wüste in den Berichten über Jesus finden, ist, als er 40 Tage in der Wüste war und dem Teufel dort begegnete. Das geschah direkt nachdem er getauft wurde und eine Stimme aus dem Himmel gesagt hatte: **Dies ist mein geliebter Sohn, an ihm habe ich Freude (Mat 3,17)**. Und dann lesen wir als nächstes: **Danach wurde Jesus vom Geist 'Gottes' in die Wüste geführt, weil er dort vom Teufel versucht werden sollte (Mat 4,1)**. Dieser Satz wirft einige verwirrende Fragen auf: Warum sollte der Heilige Geist, Jesus in Schwierigkeiten führen? Warum geht Jesus in die Wüste, wenn er weiss, dass dort das Böse in Person, der Teufel, wartet? Ich dachte immer: „Klar wird Jesus in der Wüste versucht, war ja auch anstrengend 40 Tage nicht zu essen“. Aber das kleine Wörtchen „weil“ zeigt uns etwas anderes. **Die Wüste (die Einsamkeit) ist nicht der Ort der Schwäche, sondern der Ort der Stärke**. Jesus brauchte diese 40 Tage als Vorbereitungszeit, um dann innerlich so gestärkt zu sein, dass er dem Teufel persönlich gegenüber treten konnte.

Bei der Stille ist der eine Aspekt die äussere Ruhe. Das kann man relativ einfach erreichen: Man schaltet die Musik aus, lässt das Handy zu Hause oder geht an einen ruhigen Ort. Aber viel schwieriger ist es, innere Ruhe zu finden. Darum ist Stille und Einsamkeit auch eine Herausforderung. Ich kenne das gut: Ich mache einen Spaziergang, aber anstatt dass ich innerlich ruhig werde, kommt mir ein Gespräch in den Sinn, das mich aufgeregt hat und ich gehe das Gespräch immer und immer wieder durch. Oder ich erinnere mich alle möglichen Aufgaben, die noch zu erledigen sind. Wenn wir äusserlich Ruhe haben, dann merken wir erst, wie hektisch und aufgebracht, es in unserem Inneren zu und her geht. Könnte es also sein, dass wir so viel Lärm in unserem Leben haben, um den inneren Lärm zu übertönen?

Jesus begegnet in der Wüste seinen stärksten Versuchungen. Es geht um **(1.) Versorgung** und die Frage: Wer kümmert sich um mich? Es geht um **(2.) Ansehen** und die Frage: Nehmen mich die Leute wahr? Es geht um **(3.) Macht** und die Frage: Habe ich Einfluss? Wenn wir den äusseren Lärm abstellen, dann werden auch bei uns unsere tiefsten Ängste, Sorgen und Schmerzen hochkommen. Wenn der Ort der Ruhe zum Ort der Herausforderung wird, dann dürfen wir diese Schmerzen und Ängste nicht einfach verdrängen, sondern sie zu Jesus bringen. Unser Leben wird sich verändern, wenn wir lernen, diese tiefen Ängste und Schmerzen anzunehmen und gleichzeitig Jesus in unser Leben hereinlassen.

.: Schluss

Wie kann das jetzt ganz konkret aussehen? „Stille und Einsamkeit“ kann sehr unterschiedlich gestaltet werden. Das Ziel ist, dass es eine Angewohnheit im Leben wird, aber am Besten beginnt man mit einer täglichen Routine der Stille. Wenn du nur 10 Min. dafür hast, ist ok. Diese 4 Elemente finde ich wichtig:

- 1.) **Pause machen:** Die Ruhe geniessen. Es geht nicht darum, die Gedanke zu leeren, wie bei der Achtsamkeit, sondern in Beziehung zu treten zu Gott.
- 2.) **Sich freuen:** Über Gott und das Leben. Ich lese dafür jeweils einen Psalm. Das gibt mir Worte des Lobes und der Dankbarkeit.
- 3.) **Hinschauen:** Auf Gott. Dafür lese ich einen Text aus den Evangelien oder aus einem Brief. Es gilt: Wir werden zu dem, auf was wir unsere Gedanke ausrichten.
- 4.) **Loslassen:** Ich übergebe Gott mein Leben, meine Gedanken, meine Sorgen. Ich bete für Menschen, die mir wichtig sind. Ich gebe Gott meinen Tag hin.

Diese Elemente können kurz sein oder länger oder manchmal bleibe ich einfach beim „Pause machen“ hängen. Man kann das morgens machen, aber auch kurz im Verlaufe des Tages, zum Beispiel auf dem Spielplatz - statt aufs Handy zu schauen. Versteht mich richtig: Ich habe nichts gegen Smartphones, Fernsehen usw. Aber Jesus lädt uns ein, den Lärm in unserem Leben herunterzuschrauben, damit wir mehr Verbindung zu ihm haben. Er lädt dich persönlich ein, bei ihm Ruhe zu finden für deine Seele. Hast du diese Einladung schon angenommen? Und das leichte Joch, das er uns geben möchte, ist unter anderem die regelmässige Angewohnheit von „Stille und Einsamkeit“. Weniger Lärm, dafür mehr Verbindung zu Gott.