

**„Schweige und höre ,
neige deines Herzens Ohr,
suche den Frieden.“**

– **vom Reichtum und Wachstum in der Stille -**

[Teil 1]

Der Kanon, den wir gerade gesungen haben,
führt uns mitten hinein in unser Thema:
*Schweige und höre,
neige deines Herzens Ohr,
suche den Frieden.*

Zeiten der Stille,
Orte und Räume der Ruhe und des Schweigens,
geistliche Angebote, die in die Stille führen,
sind unsrer Zeit sehr gefragt.
Jetzt also sogar ein „Jahr der Stille.“
Gestern abend wurde hier der Film „die grosse Stille“ gezeigt.
Ein Film, fast wie aus einer anderer Welt.
Ein Film, in einem ganz anderen Zeitmass, als unsere so schnelllebige, hektische Welt.
Ein Film zum Verweilen,
ganz im Gegensatz zum Alltag vieler Menschen,
die ständig wechselnden, neuen Einflüssen ausgesetzt sind.
Einer Fülle von Informationen, Reizen, sind wir ausgesetzt.
Eine Zeit ständiger Veränderungen. Schnell und laut ist es um uns herum.
Durch die modernen Medien sind wir einer Informations- und Nachrichtenfülle ausgesetzt, die wir
gar nicht mehr verarbeiten können.
Immer wieder fällt mir auf, wenn ich mit dem Zug oder der Tram unterwegs bin:
viele Menschen haben Kopfhörer in den Ohren (mp3-Player).
Radio und Fernseher laufen in vielen Haushalten von Morgens bis abends.
Überlegen Sie mal selbst für sich, wann ist es denn mal still um mich herum.
Das gilt für die Wochentage genauso wie für das Wochenende, die Sonntage.
Viele Menschen müssen am Sonntag arbeiten. Aber auch die Freizeitgestaltung am Sonntag führt
nicht unbedingt zur Ruhe, sondern artet aus zum Stress, zum Freizeitstress.
Dabei aber sind Ruhe und Stille Schöpfungsgaben Gottes.

Ich möchte darum jetzt mit Ihnen in einem ersten Teil einige biblische Geschichten und Texte
anschauen, die uns hineinführen in Reichtum und Wachstum der Stille.

Biblisches zum Thema

Im ersten Buch Mose in der **Schöpfungsgeschichte** heißt es:

*So vollendete Gott am siebenten Tag seine Werke, die er machte, und ruhte am siebenten Tage von
allen seinen Werken, die er gemacht hatte.
Und Gott segnete den siebenten Tag und heiligte ihn, weil er an ihm ruhte von allen seinen Werken,
die Gott geschaffen und gemacht hatte.*

Die Ruhe, die Stille gehören ganz wesentlich zur Schöpfung Gottes dazu. Und zwar nicht allein so, dass Gott uns die Stille schenkt. Mehr noch:

Gott selbst ruhte von allen seinen Werken.

Gott selbst ist Teil der Stille.

Gott selbst ist in der Stille gegenwärtig.

So ist **die Stille der Ort der Gottesbegegnung, denn in der Stille ruht Gott.**

In der Stille werden wir mit hineingenommen in die Ruhe Gottes, können wir die Ruhe Gottes spüren.

Weil die Stille ein wesentliches Merkmal der Schöpfung ist, ist auch die Stille selbst schöpferisch.

Schöpfungskraft ruht in der Stille.

Eine andere biblische Geschichte, die Erzählung von der **Sturmstillung** im Markusevangelium.

Als der Sturm das Boot bedroht, wecken die Jünger Jesus, der hinten im Boot schläft.

Und dann heisst es weiter:

Und er stand auf und bedrohte den Wind und sprach zu dem Meer: Schweig und verstumme!

Und der Wind legte sich, und es entstand eine grosse Stille.

Durch das Wort Jesu wird die Stille geschaffen und das Chaos, die Bedrohung besiegt.

Auch hier ist die **Stille ein schöpferischer Akt**, den Jesus allein schaffen kann.

Gott selbst ist es, der allein die Stille schaffen, schenken kann.

Auch die Stille, die wir immer wieder suchen im Gebet ist Schöpfungsakt und damit Geschenk Gottes.

Hier in der Geschichte wird die Stille als **Frieden, als Gottesruhe** erfahren.

So ruht Gott in der Stille und so ist Gott der, der die Stille schaffen und schenken kann.

Ein weiteres biblisches Motiv für die Stille ist die **Wüste**.

Von Jesus wird erzählt, dass er sich zu Beginn seines Wirkens 40 Tage in die Wüste zurückgezogen hat.

Die Wüste -ein Bild für den Rückzug in die Stille.

Die Wüste – ein Bild für den Ort, an dem ein Mensch ganz auf sich selbst geworfen ist, sich selbst begegnet, ja begegnen muss und nicht ausweichen kann.

Ein Ort, der gerade darin auch bedrohlich und gefährlich sein kann.

Dreimal wird Jesus versucht in dieser Wüstenzeit. Denn genauso wie die Stille ein Ort der Gottesbegegnung und Gottesruhe ist, genauso kann die Stille auch zu einer Bedrohung, einer Anfechtung werden.

In der Stille merkte ich zuerst einmal, wie viel Lärm in mir drin ist,

so hat es mal ein Teilnehmer bei Einkehrtagen formuliert. Und der Lärm in mir, die Stimmen in mir, die ich auf einmal hören kann, weil es um mich herum still geworden ist, diese Stimmen können zur Anfechtung werden. Denn gerade dort, wo wir in besonderer Tiefe Gott begegnen können.

Dort, wo Gott auf uns wartet, gibt es eben auch die Gegenkräfte und Gegenmächte, die uns von Gott weglocken, fortziehen wollen. Gerade dort, wo wir in der Stille Gott hören möchten, hören wir zunächst die eigenen inneren Stimmen und Einreden. **Und so gehört zum Reichtum der Stille auch diese Erfahrung der Armut, des Ausgeliefertseins und auch des Schweigens Gottes.**

Gott in der Stille suchen ist eine Wüstenerfahrung und jede Wüste hat eben auch bedrohliche Seiten. Aber das soll uns nicht davon abhalten, Gott in der Stille begegnen zu wollen. Die

Bedrohungen und Anfechtungen, die vielen lauten oftmals auch widersprüchlichen Stimmen in uns, sind nichts weiter als ein Durchgang. Sie werden nicht die Oberhand gewinnen. Sie sind ein für allemal besiegt.

Schweig und verstumme – hat Jesus gerade auch zu diesem Lärm in uns gesprochen und die Verheissung der grossen Stille gilt jedem und jeder von uns, die sich auf das Wagnis der Gottesbegegnung in der Stille, im Schweigen machen.

Immer wieder erzählen uns die Evangelien, dass sich Jesus und seine Jünger sich in die Stille zurückgezogen haben, um zu beten.

Die Geschichte von der Speisung der 5000 im Markusevangelium ist von solchem

Rückzug in die Stille gerahmt:

Da heisst es am Anfang: *und die Apostel kamen bei Jesus zusammen und verkündeten ihm alles, was sie getan und gelehrt hatten. Und er sprach zu ihnen: Geht ihr allein an eine einsame Stätte und ruht ein wenig. Denn es waren viele, die kamen und gingen, und sie hatten nicht genug Zeit zum Essen.*

Dann folgt die Geschichte von der Speisung der 5000 und danach heisst es weiter:

Und als er sie (die Jünger) fortgeschickt hatte, ging er hin auf einen Berg, um zu beten.

**Stille und Arbeit,
Einsamkeit und Trubel,
hören und reden,**

das ist der Rhythmus, der gesunde Lebensrhythmus, den Jesus und seine Jünger gelebt haben.

Ein gesunder Lebensrhythmus, der in der alten Mönchsregel des heiligen Benedikt zusammengefasst ist, in den bekannten Spruch: **ora et labora, bete und arbeite.**

Nach dieser Rhythmus leben auch wir in der Kommunität Diakonissenhaus Riehen unseren Alltag, es ist der Lebensrhythmus, der gute Wechsel von Gebet und Arbeit.

Geht ihr allein an eine einsame Stätte und ruht ein wenig.

Diese Aufforderung Jesu an seine Jünger gilt jedem und jeder von uns gleichermassen.

Einen gesunden Lebensrhythmus finden von beten und arbeiten.

Wie kann das gelingen,

wie kann das gelebt und gestaltet werden mitten im Alltag.

Dazu soll dann im 2. Teil meines Referats die Rede sein.

Zunächst aber singen wir nochmals miteinander den Kanon,

singen wir ihn uns einander zu,

singen wir ihn uns zu Herzen:

Schweige und höre,

neige deines Herzens Ohr,

suche den Frieden.

KANON

***Schweige und höre,
neige deines Herzens Ohr,
suche den Frieden.***

[Teil 2]

Wie kann das gelingen, mitten im Alltag?

Was kann mir dabei helfen, wie kann ich es einüben?

Raum und Zeit, Übung und Regelmässigkeit sind dazu die Stichworte.

Es hat schon seinen guten Sinn, dass der Rhythmus im klösterlichen Leben geprägt ist von den Tagzeitengebete.

Ora et labora, bete und arbeite....

Es ist nicht zufällig, dass dabei das Beten zuerst genannt wird. Das Beten ist das Vorzeichen, die Grundstimmung, es eröffnet den Raum der Stille. Natürlich ist es ein „Privileg“, wenn man in einer Gemeinschaft lebt, die diesen Rhythmus der regelmässigen Gebetszeiten lebt. Aber auch im Alltag ausserhalb der „Klostermauern“ kann ich mir einen solchen Raum, eine solche Grundstimmung schaffen und einüben.

Es ist gut, wenn Sie für Ihre Zeit der Stille eine feste Tageszeit und einen festen Ort wählen.

Vielleicht eine kleine Gebetsecke im Schlafzimmer oder sonst in einem Raum in der Wohnung, an dem sie ungestört sein können. Ein Ort, von dem auch die anderen Familienmitglieder wissen und Sie dort auch allein zur Ruhe kommen können.

Welche Tageszeit, für sie die günstigste ist, müssen Sie selbst ausprobieren. Gut und hilfreich ist es, wenn man den Tag mit einer Zeit der Stille beginnen kann. Wenn Sie den Tag in die Stille hinein beginnen können, aber vielleicht haben sie kleine Kinder und es ist für sich besser am Abend den Tag mit einer Zeit der Stille zu beschliessen, wenn die Kinder im Bett sind.

Ein Psalm, ein Liedvers oder die täglichen Losungen können hilfreich sein, diese Zeit der Stille zu gestalten.

Wichtig ist, dass Sie sich Zeit nehmen.

Martin Luther wird der folgende Ausspruch zugeschrieben:

Bete jeden Tag eine halbe Stunde nur nicht an den Tagen, da besonders viel Arbeit auf dich wartet, an diesem Tag bete eine ganze Stunde.

Zur Stille und Ruhe gehört das Verweilen.

Denn auch wenn Sie äusserlich Ihren Platz eingenommen haben, heisst das noch lange nicht, dass Sie auch innerlich zur Ruhe gekommen sind. Immer wieder gehen die Gedanken spazieren, eilen davon, sind schon bei dem, was im Laufe des Tages auf sie wartet oder am Abend hängen Sie noch dem nach, was den Tag über alles gewesen ist.

Stille meint ganz gegenwärtig sein, in der Gegenwart sein.

Und das ist gar nicht so einfach, das müssen wir immer wieder üben.

So weiss ich von einer Schwester, die in ihrer Gemeinschaft für die Küche zuständig ist, dass es ihr immer wieder passiert, wenn sie im Mittagsgebet sitzt, dass ihre Gedanken in die Küche wandern zum vorbereiteten Essen. Vermutlich kennen Sie ähnliche Erfahrungen.

Die Stille, das Schweigen ist darum zuerst eine Übung dazu, ganz in die Gegenwart zu gelangen.

Denn wie kann es zu einer Begegnung mit Gott kommen, wenn wir selbst nicht bei uns sind.

Der Kirchenvater Augustin beschreibt dies so:

Wo war ich doch, Herr, als ich dich suchte? Du standest vor mir, ich aber, mir selbst entlaufen, fand mich nicht, wie viel weniger dich!

Gegenwärtig sein, das heisst bei mir selbst sein, bei mir sein.

Es gibt Menschen, die ertragen die Stille nicht, weil sie es nicht bei sich selbst aushalten, weil sie Angst davor haben, sich zu begegnen so wie sie sind in all ihrer Bedürftigkeit und Armseligkeit, in aller Schwachheit und Verletztheit.

Aber gerade darin liegen Reichtum und Wachstum der Stille,

dass ich mir selbst und Gott begegnen kann.

Weil Gott mir begegnen will, kann ich auch mir selbst begegnen.

Weil Gott es mit mir aushält, kann ich es auch mit mir aushalten.

Weil Gott mich liebt, mich annimmt, so wie ich bin, kann ich mich annehmen.

Also nehmen Sie sich Zeit, um in der Stille anzukommen,
Zeit zu verweilen.

Und wenn Sie merken, wie Ihre Gedanken spazieren gehen, dann holen Sie sie immer wieder liebevoll zurück.

Franz von Sales beschreibt diese Übung mit den folgenden Worten:

*Wenn dein Herz wandert oder leidet,
bring es behutsam an seine Platz zurück
und versetze es sanft
in die Gegenwart deines Gottes.
Und selbst, wenn du nichts getan hast
in deinem ganzen Leben,
ausser dein Herz zurückzubringen
und wieder in die Gegenwart
unseres Gottes zu versetzen,
obwohl es jedes Mal wieder fortlief,
nachdem du es zurückgeholt hast,
dann hast du dein Leben
wohl erfüllt.*

Also suchen und wählen Sie sich Ihren Ort und Ihre Tageszeit
und nehmen Sie sich Zeit zum Verweilen.

Übung und Regelmässigkeit sind die nächsten Stichworte.

Zeiten der Stille vor Gott, Zeiten des Gebets leben von der Regelmässigkeit.

Es muss mir selbstverständlich werden,
zu meinem Tag dazugehören, wie das Zähneputzen,
denn gerade durch die Regelmässigkeit übe ich mich ein.

Wenn man sich für ein Leben in einer Kommunität entscheidet,
die im regelmässigen Rhythmus der Tagzeitengebete lebt, dann gehört gerade auch dazu das
einüben in die Regelmässigkeit. Das fällt einem nicht in den Schoss.

Es ist Übung, gute Übung.

Sich einüben in die Stille:

Ganz gegenwärtig sein – das ist der 1.Schritt.

Der 2.Schritt: sich selbst loslassen.

**Stille meint, sich selbst loslassen,
sich selbst aus der Hand geben, nicht länger die Kontrolle behalten wollen,
sondern sich mit allem ganz und gar Gott überlassen.**

Ich stelle bei mir selbst immer wieder fest, dass dieses Loslassen und sich ganz Gott überlassen,
wohl die schwerste Übung ist und immer wieder neu versucht werden muss.

Sich loslassen und ganz Gott überlassen, das ist eigentlich gemeint, wenn wir von Hingabe sprechen.

Es gibt ein Gebet von Nikolaus von der Flue das dabei helfen kann, um zu üben sich selbst loszulassen und offen zu werden für Gott.

Ich selbst habe dieses Gebet über einige Jahre regelmässig gebetet, meistens am Morgen in der Zeit der Stille. Ich denke, solche Regelmässigkeit verändert, verwandelt.

Das Gebet lautet so:

*Mein Herr und mein Gott, nimm alles von mir,
was mich hindert zu dir.*

*Mein Herr und mein Gott, gib alles mir,
was mich führet zu dir.*

*Mein Herr und mein Gott,
nimm mich mir und gib mich ganz zu eigen dir.*

Sich einüben in der Stille:

ganz gegenwärtig

Sich selbst loslassen

daraus folgt dann der 3.Schritt: Hören

Von Sören Kierkegaard, einem dänischen Theologen und Philosophen des 19. Jh. Stammen die folgenden Sätze:

Als mein Gebet immer andächtiger und innerlicher wurde,

da hatte ich immer weniger und weniger zu sagen. Zuletzt wurde ich ganz still.

Ich wurde, was womöglich noch ein grösserer Gegensatz zum Reden ist, ich wurde ein Hörer.

Ich meinte erst, Beten sei Reden. Ich lernte aber, dass Beten nicht bloss Schweigen ist,

sondern Hören. So ist es: Beten heisst nicht sich selbst reden hören,

beten heisst still werden und still sein und warten, bis der Betende Gott hört.

Es ist sicherlich mehr als 30 Jahre her, dass ich diese Sätze zum ersten Mal gelesen habe.

Aber erst seit vielleicht 10 Jahren habe ich das Gefühl, dass ich auch diese Erfahrung des Gebets machen darf, machen kann: **Beten als Hören.**

Wir alle kennen Bittgebete, Dankgebete, Fürbitten, Lob und Klage, Anbetung...

Alles Arten und Formen des Gebets, die gut und wichtig sind. Aber sie sind nicht alles.

Solange ich selbst rede, kann ich letztlich nicht hören.

Schweigen, um hören zu lernen.

Schweigen um Gott hören zu können.

Schweigen, um Gott begegnen zu können, der tief in mir wohnt, in mir ruht,

das ist eine Art des Betens, die ich gerade in Zeiten der Stille wiederfinden und einüben kann.

Vom Sich Zeit nehmen und verweilen,

war jetzt viel die Rede. Zum Schluss möchte ich Ihnen einfach ein wenig Mut machen,

sich einfach auch kleine Akzente im Laufe eines Tages zu setzen, um so mitten drin im Trubel Momente der Stille zu erfahren.

Vielleicht hören Sie von ihrer Wohnung oder ihrem Arbeitsplatz Kirchenglocken, mittags um 12 Uhr oder abends um 19 Uhr. Lassen Sie sich doch einfach von den Glocken locken und einladen, um einen Moment innezuhalten, unterbrechen Sie - wenn es geht - die Arbeit, öffnet sie das

Fenster.

Sie merken, es braucht mitunter nicht viel, um sich in einen Moment der Stille locken zu lassen.

*Schweige und höre,
neige deines Herzens Ohr,
suche den Frieden.*

Mit meinem Referat wollte ich Ihnen ein wenig Lust machen und Sie locken.
Ich wollte Ihnen auch ein wenig Anteil geben an meinen Erfahrungen.

Sr. Brigitte Arnold,
Kommunität Diakonissenhaus Riehen