

# „Stille Zeit“ oder/und ständiges Verbundensein?!

**Predigt vom 7. Feb. 2010**

Christian Stäheli

Es gibt Themen, bei denen die Bibel keine Schritt für Schritt Anweisungen gibt, wie jetzt das genau auszusehen hat. Trotzdem sind sie für uns aktuell und wir ringen um den rechten Weg. Natürlich gibt uns die Bibel zumindest immer Grundstrukturen, was den Charakter oder die Priorität einer Sache betrifft. So zum Beispiel in Sachen Freundschaft und Sexualität oder einfach in Sachen Lebensstil. Doch gerade diese Themen sind aktuell und fordern uns heraus, in der Bibel zu forschen und auf Gott zu hören.

Ähnlich ist es mit dem Verhältnis zwischen unseren täglichen Aufgaben und unserer Gottesbeziehung. Wie soll das konkret aussehen. Manchmal stehen unsere tägliche Arbeit und unsere Zeit mit Gott in Konkurrenz. Wir wollen es vielleicht nicht wahr haben aber wenn wir genau hinschauen, dann sind auf der einen Seite die Forderungen des Alltags allgegenwärtig und auf der anderen Seite der Wunsch, doch mehr in Gottes Gegenwart sein zu können. Vielleicht schwingt auch der Gedanke mit: „ich sollte eigentlich... es wäre schon gut, wenn ich.... ach, hätte ich nur mehr Zeit dafür.“

Wie pflege ich meine persönliche Gottesbeziehung? Schon den Kindern wird beigebracht, wie man Stille Zeit macht. Auch bei Jugendlichen ist das immer wieder ein Thema. Und wie steht es bei der Erwachsenen? Spricht man da noch darüber? Oder ist es vielleicht etwas tabu? Doch glaube ich, dass wir gerade in dieser wichtigen Sache immer wieder erinnert und ermutigt werden müssen, wenn wir in ihm bleiben und Frucht bringen wollen.

## **Gebrannt von der „Stillen Zeit“**

Ich habe schon mit jungen Menschen gesprochen, die haben eine gewisse Allergie gegen den Begriff: „Stille Zeit.“ Seit sie lesen und schreiben können, hat sie „Stille Zeit“ begleitet. In der Jungschar und in dem biblischen Unterricht sagte man ihnen immer wieder, wie wichtig diese Zeit sei als Christ. Für einige von ihnen wurde das mit der Zeit zu einem frommen Muss. Jemand sagte mir in diesem Zusammenhang einmal: „Bei mir war es so: jedes Mal, wenn ich am Morgen keine Stille Zeit gemacht hatte, dachte ich, dass dies kein guter Tag würde. Oder umgekehrt: „Wenn ich einen schlechten Tag hatte im Wissen, dass ich keine Stille Zeit machte, hatte ich ein schlechtes Gewissen.“ Vielleicht kennen die einen oder anderen diese Gedanken auch. Zumindest aus vergangenen Tagen.

Diese Person plädiert nun dafür, dass man endlich wegkommt, den Kindern das mit der Stillen Zeit so zu lehren und hat nun für sich dieses fromme Ritual aus seinem Leben verbannt. Er sagt, er brauche die so genannte Stille Zeit nicht mehr. Er sei den ganzen Tag mit Gott unterwegs und auch im Gespräch.

Ich verstehe diese Person, dass sie nach so einem gesetzlichen Umgang mit der Stillen Zeit andere Wege gehen musste, um eine lebendige Beziehung zu Jesus leben zu können. Und nicht wenigen geht es so, die in christlichen Elternhäusern gross geworden sind. Im Gespräch mit solchen Leuten über die Pflege der Gottesbeziehung sage ich dann jeweils: „Ich verstehe, dass du den ganzen Tag mit Jesus über dieses und jenes reden kannst und er dich jederzeit hört und gegenwärtig ist. Aber wie kannst du im Lärm des Alltags und deiner Arbeit seine Stimme hören? Und wann nimmst du dir Zeit, die Bibel zu studieren? Ich sage nicht, dass wir jeden Tag in der Bibel lesen müssen, um auf Gott zu hören. Doch irgendwo in der Agenda muss dem Bibelstudium doch Zeit eingeräumt werden, wenn wir der Meinung sind, dass sein Wort ein Licht auf unserem Weg ist. Und das nicht nur im Hauskreis. Können

wir es uns leisten in dieser umkämpften Zeit nicht auf Gott zu hören? Oder beschränke ich mich auf den sonntäglichen Gottesdienst?

Das Reden mit Gott ist das Eine. Doch wenn unsere Kommunikation mit ihm auf das Reden mit ihm beschränkt ist, dann kann man wohl kaum von einer Beziehung reden. Ich selbst kenne Zeiten, wo ich meinen Kontakt mit Gott auf schnelle Bittgebete reduziere. Wenn ich ein Problem habe und Sumpf stecke gibt es ein kurzes Stossgebet. Oder wenn ich so kurz vor dem Einschlafen nach einem floskelhaften „Danke für den Tag“, Gott noch kurz meine Probleme hinwerfe.

Daraus erfolgt Selbstenttäuschung und der Wunsch nach mehr, der weiterhin unerfüllt bleibt.

Jesus sagt:

**„Meine Schafe hören meine Stimme, und ich kenne sie, und sie folgen mir.“ Joh 10,27**

Da gibt es eine Stimme des Hirten Jesus zu hören. Höre ich die Stimme des Hirten noch, wenn er mit mir redet? Oder verhindern es meine Aktivitäten oder mein eigenes Reden? Ich kann dem Hirten nur folgen, wenn ich auch höre, was er sagt.

**„Gott, der Herr, gibt mir die richtigen Worte, damit ich erschöpfte Menschen zur rechten Zeit ermutigen kann. Morgen für Morgen weckt er mich, und dann höre ich zu: Der Herr lehrt mich wie ein Lehrer seinen Schüler.“ (Jes 50,4) Hfa**

Dieser Vers zeigt uns den Zusammenhang von unserem Dienst an anderen Menschen und dem Hören auf ihn. Er selbst lehrt mich seine Wege.

Was nun? Stille Zeit oder ständiges Verbundensein mit Jesus? Ich bin ganz klar der Meinung: Sowohl, als auch! Ob man jetzt Stille Zeit sagt der nicht, spielt keine Rolle. Aber wer in dieser lauten und geschäftigen Welt die Stimme Gottes vernehmen will, der kann es sich aus meiner Sicht nicht leisten, auf besondere Zeiten mit ihm und seinem Wort zu verzichten. Gleichzeitig sollen wir auch während des Tages in ihm bleiben und er in uns. Sonst stehen wir in Gefahr, in einer Art Dualismus zu leben. Dualismus bedeutet, dass wir ständig zwischen zwei Welten wechseln und das Geistliche trennen vom Alltäglichen. Das hingegen widerspricht nicht nur der biblischen Botschaft über unser Gottesverhältnis, sondern hat die Tendenz, in einer festen Form zu erstarren. Gott sagt:

**„So spricht der Herr: "Dieses Volk gibt vor, mich zu ehren - doch sie tun es nur mit den Lippen, mit dem Herzen sind sie nicht dabei. Ihre Frömmigkeit beruht nur auf Vorschriften, die Menschen aufgestellt haben.“ Jes 29,13**

Es geht nicht um Lippenbekenntnisse, sondern um unser ganzes Leben.

Bestimmt ist den meisten von euch die Redewendung „Ora et Labora“ bekannt:

Diese alte Benediktinerregel stammt von dessen Gründer Benedikt von Nursia. Dieser Mann lebte um 500 n. Chr. und wird zum Gründer des Mönchsordens der Benediktiner. Neben den geistlichen Übungen sollen die Mönche auch in der Landwirtschaft arbeiten, im Gewerbe, in der Bibliothek, der Klosterschule und in der Seelsorge.

Benedikt teilt in seiner bekannten Regel den Tag in sieben Gebetsstunden ein. (Die Arbeit, welche getan werden will siedelt sich also um fixe Gebetszeiten an und nicht umkehrt.) Als Grundsatz für den Tagesablauf gilt die Regel: „Ora et labora“ – „Bete und arbeite“

Interessanterweise ist im lateinischen Ora et labora das Ora (bete) im labOra (arbeite) enthalten. Bestimmt ist dies ein Zufall, aber es soll uns zu verstehen helfen, wie diese Regel verstanden sein will. Es ist als eine starke Einheit zu verstehen. Sie meint, dass sich das Eigentliche im Alltag abspielt und nicht in den einmaligen, besonderen Augenblicken mystischer Erfahrung.

Im Zusammenhang mit einem Kurs am IGW gingen wir in das „Läbeshuus“ in Heiligenschwendi. Das ist ein Gebets- und Retraitehaus. Anfangs war mir das als Freikirchler etwas fremd. Liturgie und fixe Gebets- und Lobpreiszeiten jeweils vor den Mahlzeiten. Doch mit der Zeit wurde mir immer mehr klar, wie gesund und sinnvoll solche Zeiten im Tagesverlauf sind. Ich war viel bewusster in dieser Gottesbeziehung auch tagsüber.

Richard Foster schreibt: „Es ist viel schwerer, unregelmässig zu beten, als regelmässig.“

Doch leben die wenigsten von uns in einer solchen Gemeinschaft, wo fixe Gebetszeiten verbindlich sind. Ich glaube, das wäre eine grosse Hilfe. Darum sind wir gefordert, uns selbst fixe Gebetszeiten zu geben und wenn nötig in die Agenda einzutragen. Es gibt die Redewendung: „Gestalte dein Leben, bevor es dich gestaltet. Und in unserer Welt mit kurzen Reisewegen, ständiger Erreichbarkeit, den hohen Ansprüchen in der Arbeitswelt und den Unterhaltungsmedien ist diese Gefahr sehr, sehr hoch, von all dem unser Tag gestalten zu lassen, statt ihn selbst zu gestalten. Wenigsten die Zeiten, wo wir nicht fixe Arbeitszeiten haben. Wir können aus dieser Welt nicht aussteigen und das ist auch nicht unsere Berufung als Christen. Aber wenn wir geistlich überleben wollen, Christen bleiben wollen, dann geht es meiner Meinung nach nicht ohne geplante und durchgeführte Zeiten mit Gott. Wie die gestaltet werden, kann individuell sein. Doch gemeinsame Treffen können eine Hilfe sein. Wenn ich weiss, es versammelt sich eine ganze Gruppe zum Gebet, dann ist das für mich eine Hilfe. (Gebet mit Ueli am Montagmorgen vor der Arbeit) Die Fastenwoche bietet ein Hilfe durch fixe Gebetszeiten) Ich träume noch von Christengemeinschaften, wo das gemeinsame Gebet zur Tagesordnung gehört. Kürzlich stiess ich auf eine Stelle in der Apostelgeschichte, wo es heisst:

***„Als sie aber dem Herrn dienten und fasteten, sprach der Heilige Geist: Sondert mir aus Barnabas und Saulus zu dem Werk, zu dem ich sie berufen habe.“ Apg 13,2***

Hier schön zu sehen dieses Miteinander der täglichen Arbeit und dem gemeinsamen Beten und Fasten.

### **Beispiel Jesus**

Wer über das Thema Gottesbeziehung spricht, kommt nicht an Jesus vorbei. Obwohl du das sicher schon mehrmals gehört hast, bringe ich diese Beispiele nochmals im Glauben an die Kraft der Wiederholung. Gäll Paul!

Paul hat letzten Sonntag über die Gegenwart Gottes gesprochen. Jesus wusste schon als Kind, wo sein Platz war. Auch später während seinem Dienst hat er immer wieder die Ruhe in Gottes Gegenwart gesucht. Es heisst:

***„Am nächsten Morgen stand Jesus vor Tagesanbruch auf und ging an eine einsam gelegene Stelle, um dort allein zu beten.“ Mk 1,35***

Und obwohl Jesus in einer langsameren Zeit lebte als wir heute, waren die Forderungen der Menschen nicht geringer als an einem jeden unter uns. Es heisst:

***In Scharen drängten sie sich zu ihm. Sie wollten ihn hören und von ihren Krankheiten geheilt werden. Aber Jesus entzog sich der Menge, um in der Einsamkeit zu beten. Lk 5,15.16***

Bestimmt standen die Menschen in Schlange, die geheilt werden wollten. Und ich stelle mir vor, wie Jesus auf einmal sagt: „Stop!“ Ich brauche eine Pause. Meine Batterien sind leer. Ich muss ans „Ladegerät“

Will ich uns mit dem alle übertreffende Jesus vergleichen? Ja! Weil Jesus auf der Erde völlig Mensch war. Sonst hätte er sich wohl kaum zurück zu ziehen gebraucht. Und wenn schon er, wie viel dann wir.

### ***Es geht um Gemeinschaft***

Im 1. Thess 5,17 (Hfa) heisst es: „***Hört niemals auf zu beten***“ 1.Thess 5,17

Die gleiche Stelle im Urtext bedeutet so etwa: „***Hört niemals auf, vor Gott zu erscheinen***“

Das kann bedeuten, dass ich einfach still in seiner Gegenwart erscheine. Einfach mit ihm zusammen sein und bewusst auf seine Stimme horchen. Wie das eingeübt werden kann, steht Beispielweise im Buch „Komm in die Stille“. Es kann auch bedeuteten, während der täglichen Arbeit immer auf Sendung zu sein. „Leite mich Herr! Was soll ich hier entscheiden, Herr? Hilfst du mir bitte, dieses Problem zu lösen? Wie soll ich als nächstes Vorgehen?“

Vielleicht denkst du jetzt: Wie kann ich ständig im Gebet sein, wenn meine Arbeit bis am Abend fertig sein muss? Und wer tut dann meine Arbeit? Wie kann ich in Gottes Gegenwart kommen, wenn mich meine Kinder auf Trab halten?

Ruth Graham, die Frau des Evangelisten Billy Graham sagte mal an einer Konferenz zu anderen Frauen von Evangelisten:

„Die Frauen sollten eine spezielle Ecke im Haus reservieren, wo sie durch nichts abgelenkt würden. Und wenn dann der Herr zu ihnen spräche, dann sollten sie es aufschreiben. Auch mitten am Tag sollten sie hin und wieder eine Kaffeepause für ein Plauderstündchen mit Gott einschreiben. So könnten sie Energie tanken und mit göttlicher Nahrung gestärkt wieder an die Arbeit gehen, wie damals Elia.“ oder:

„Eine viel beschäftigte Mutter hat nicht viel Zeit für das Gebet auf den Knien, und das ist okay. Uns wurde gesagt, ohne Unterlass zu beten. Aber wenn wir immer auf den Knien liegen würden, würden wir nichts anderes mehr zustande bringen. Doch du kannst *lernen*, beim Abstauben, Bügeln, Einkaufen und Spazierengehen zu beten. Bleibt einfach in ständiger Verbindung mit dem Herrn!“

Dasselbe gilt natürlich den Männern

### ***Stille Zeit, umkämpfte Zeit***

Paul hat es letzten Sonntag so passend formuliert: „Was gibt es für Alternativen zum Bibel lesen und Zeit in Gottes Gegenwart zu verbringen?“ Natürlich viele! Ich kann ausruhen, schlafen, im Internet surfen, TV oder DVD schauen, die Zeitung lesen. Es gibt unzählige Alternativen, die sich anbieten. Und womöglich alles Dinge, die zur rechten Zeit gut tun. Doch die Tage sind nicht länger geworden als zu biblischen Zeiten. Doch das Angebot ist in den letzten Jahrzehnten enorm gewachsen. Wir sind in unserer Lebenswelt von viel mehr

Angeboten umgeben, als wir Zeit zur Verfügung haben. Du könntest 24 Stunden im Internet surfen und hättest doch nur einen kleinen Teil von dem gesehen, was es in 24 Stunden alles zu sehen gäbe. Versteht ihr? Wir leben in einer enorm herausfordernden Zeit. *Alles scheint wichtiger und attraktiver zu sein als sich zurück zu ziehen für ein Meeting mit Gott.* Simon Rohr hat einmal gesagt: „Die grösste Kraft, die er kenne sei die, welche ihn vom Bibellesen abhalte.“ Ich musste ihm zustimmen.

Wenn dein geistlicher Tank nicht austrocknen soll, dann musst du in deinem Leben ein System oder ein Plan entwickeln, mit diesen Herausforderungen klar zu kommen, sonst fressen sie dich auf. Es tönt radikal und es muss radikal sein, wenn du geistlich überleben willst. Die Forderungen dieser Welt an uns sind gnadenlos. Wir müssen sehen, da ist ein anderer Herr dahinter. Es ist der Engel des Lichts, Satan. Er setzt alles daran, dass wir beschäftigt sind und dass die Beziehung zu Gott oberflächlich bleibt. Watchman Nee schreibt:

*Satan verfolgt einen Plan gegen die Heiligen des Höchsten: Er will sie auslaugen. Dahinter steckt die Vorstellung, in der einen Minute ein wenig wegzunehmen und dann in der nächsten Minute noch ein bisschen mehr wegzunehmen. Auf diese Weise geschieht das Auslaugen fast unbemerkt, aber das Endergebnis zeigt, dass nichts übrig bleibt. Satan nimmt nach und nach ihr Gebetsleben weg und veranlasst Sie, Gott immer weniger und sich selbst immer mehr zu vertrauen.*

Es ist wie eine Sucht. Wer davon loskommen will, muss seine Gewohnheiten und Tagesabläufe umstellen und radikal brechen mit den alten Gewohnheiten. Wir müssen lernen, aus dem Hören auf Gott zu handeln. Doch es soll zu unserem Leben gehören wie das Essen. Etwas, das wir immer wieder tun, wenn wir am Leben bleiben wollen.

*Wenn wir Gottes Stimme nicht mehr wahrnehmen, bleibt uns nichts anders übrig, als auf unsere eigene Stimme und die Stimmen um uns herum zu hören. Wenn wir aber sagen, dass Jesus unser Herr ist und unser Leben ihm gehört, dann sind wir darauf angewiesen zu hören, was uns unser Herr sagt, um es auch zu tun.*

### **Mach es zum Thema!**

Redet mal untereinander nicht über Bibelverse und über das Leben in der Gemeinde oder euren Dienst. Fragt einander wieder einmal in den Hauskreisen, wie eure Beziehung zu Gott aussieht und wie ihr diese praktisch lebt. Es wird schnell persönlich werden. Aber da kommen oft auch verborgene Nöte auf den Tisch, wo eine ganz neue Freiheit hineinkommen kann. Das ist sehr heilsam. Wir brauchen einander, besonders auch in diesem Bereich. Vielleicht bekommst du einen Anstoss durch die Art, wie dein Bruder seine Zeit mit Gott verbringt.

Gerade in diesen Dingen schämen wir uns doch manchmal voreinander, offen zu bekennen und um Hilfe zu bitten, wenn wir den Zugang zum Vater nicht mehr finden und vieles verkalkt und „verchnorzet“ ist.

Nicht alle finden in gleicher Weise den Zugang zum Vater. Nicht alle finden das Herz Gottes in der persönlichen Meditation in einem Kämmerlein. Jemand geht spazieren, oder geht unter der Woche in eine leere Kirche. Andere hängen eine Hängematte zwischen zwei Bäume, Ich brauche eine Tasse Kaffee am Morgen oder mache Spaziergänge. Hierzu empfehle ich das Buch von Gary L. Thomas: „Neun Wege, Gott zu lieben.

Finde deinen Stil heraus und du wirst sehen, wie neu Freude und Lust hineinkommt. Das wünsche ich dir! Amen.

## Anhang

### ***Voraussetzungen schaffen für eine persönliche Zeit mit Gott***

- Ø Einen persönlichen Tagesrhythmus definieren.
- Ø Einen Ort der Stille zu einem Lieblingsort werden lassen. Vielleicht ist es dein Lieblingssessel.
- Ø Die möglichen Ablenkungsfaktoren sollten möglichst gering gehalten werden. (Handy, PC, Lieblingslektüren)
- Ø Ausgeruht sein ist eine Hilfe. Müdigkeit schläfert beim Beten besonders gut ein.
- Ø Volle Terminkalender hindern unser Gebetsleben stark, ausser sie sind ein Teil davon.

Es gibt keinen richtigen oder falschen Moment zum Beten. Es kann beliebig, orts- und zeitunabhängig gebetet werden. Und es soll auch immer wieder in dieser Freiheit geschehen, damit es nicht zu einem religiösen Akt wird. Trotzdem macht es Sinn feste Gebetszeiten einzuplanen, welche mir entsprechen. Wir Menschen brauchen Anleitung und „Krücken“, um etwas effektiv machen zu können.

Damit wir uns wieder den Alltagsgeschäften zuwenden können hilft es, die Gebetszeit bewusst zu beenden. Wir beenden (Gebets-)Themen, die uns im Alltag nicht begegnen würden. Das hindert uns nicht, während dem Arbeiten mit Gott zu kommunizieren.