

# Üben! - 7 Wochen ohne Stillstand: Stille – Lukas 2, 19

An einem Geburtstag bekam ich unter anderem ein pfiffiges Lesezeichen geschenkt. Je nachdem,



wie man dieses Lesezeichen hält, erscheint entweder die Aussage „Weiterlesen“ oder „Pause machen“. Das Ganze ist wie eine ostdeutsche Ampel aufgebaut. Beim „Weiterlesen“ erscheint ein grüner Ampelmann und bei „Pause machen“ kommt der rote Ampelmann.

letzter Zugriff 31.03.2022: [BÜCHERWURM / AMPELMANN Webshop \(ampelmannshop.com\)](http://www.ampelmannshop.com)

Wir brauchen solche Hinweise, die uns dabei helfen, aus dem Hamsterrad auszusteigen und den Alltag zu unterbrechen. Nicht umsonst hat sich eine Schokoladenwerbung in unserem Hinterkopf so festgesetzt: „Have a Break, have a Kit Kat.“

letzter Zugriff 31.03.2022: <http://www.kitkat.de>

Wenn wir als Christen gestresst und hektisch wirken, sind wir damit nicht gerade eine Einladung für unsere noch nichtgläubenden Freunde. Stress haben die in aller Regel nämlich auch schon genug. Aber ausgeglichene und in sich ruhende Christen sind gerade in unserer Zeit mit Corona und Ukrainekrieg ein Hoffnungszeichen und eine Einladung zum Glauben an Jesus.

Wenn wir in der Bibel auf das Wort „Stille“ stoßen, geht es dabei um mehr als nur um die Abwesenheit von Lärm. Es geht um eine gefüllte Stille, um ein Aufhören und „Zur Ruhe kommen“, um ein konzentriertes Schweigen, das auf Gott hin ausgerichtet ist.

Stille an sich ist erst einmal völlig belanglos. Sie kann so gut oder so schlecht sein wie Lärm. Nicht umsonst spricht man von einer Grabesstille, die kein Gespräch aufkommen lässt. Auch Lärm kann ja durchaus angenehm sein, wenn wir die Anlage mit unseren Lieblingssongs aufdrehen. Aber das Donnern eines Düsenjets über unseren Köpfen müssen wir in aller Regel nicht unbedingt haben und würden das eher als Krach bezeichnen.

Stille an sich ist nutzlos. Aber die Stille, die mich neu auf Gott ausrichtet, hat die Kraft, die mich im Alltag gelassen leben lässt. Nicht umsonst steht in Jesaja 30, Vers 15 (GNB): *»Wenn ihr zu mir umkehrt und stillhaltet, dann werdet ihr gerettet. Wenn ihr gelassen abwartet und mir vertraut, dann seid ihr stark.«*

Die Stille, in der wir uns auf Gott konzentrieren, ist nicht nur voller biblischer Verheißungen, sondern stärkt uns auch für den rauen und oft harten Lebens- und Familienalltag. So dass David mitten in seinen massiven persönlichen Verfolgungstürmen sagen kann:

- Psalm 37, Vers 7 (LU): *Sei stille dem HERRN und warte auf ihn. Entrüste dich nicht über den, dem es gut geht, der seinen Mutwillen treibt.*
- Psalm 62, Vers 2 bis 3 (LU): *Meine Seele ist stille zu Gott, der mir hilft. Denn er ist mein*

*Fels, meine Hilfe, mein Schutz, dass ich gewiss nicht wanken werde.*

„Das Stille Sein, von dem der Psalmist redet, ist kein passives, sondern ein aktives Verhalten, dem Hoffen aufs engste verwandt (vgl. Jesaja 7,4; 30,15; Psalm 37,7).“

© Hellmut Lamparter, *Das Buch der Psalmen I, BAT, Band 14, Calwer Verlag, Stuttgart 1988<sup>f</sup>, Seite 299*

Es geht um ein Aufhören mit allem, „nur Schweigen, d.i. stille Ergebung oder besser: stilles Vertrauen.“

© Justus Olshausen, *Die Psalmen, Verlag von S. Hirzel, Leipzig 1853, Seite 270*

Bei der Stille geht es um das, was Sabbat meint: Aufhören und Feierabend machen. „Ruhe von selbstvertrauendem Selbstwirken, Einstellen des vielgeschäftigen Sorgens, stürmischen Drängens und Vertrauen, welches an Jahwe haftet und auf Selbsthilfe verzichtend ihn walten lässt.“

© Franz Delitzsch, *Jesaja, N-BK, Brunnen Verlag, Gießen 1984<sup>f</sup>, Seite 229*

Das ist harte Kost für alle, die aktiv und eher Macher sind: Anhalten und aufhören. Zur Ruhe kommen und bei Gott ganz still werden, absichtslos und ungeschützt vor dem Herrn der Welt erscheinen.

Eine solche Stille vor und mit Gott ist dabei permanent gefährdet und angefochten. Es ist so laut um uns herum, und in diesen Kriegstagen fahren auch die Gedanken in uns Achterbahn.

Wir werden permanent abgelenkt und müssen uns entscheiden. Nicht nur beim Fernsehprogramm, auch beim Internet und beim Discounter.

Doch nicht nur um uns herum lärmt die Welt mit ihren verlockenden Angeboten. Auch in uns selbst stehen die Gedanken niemals still. Ständig sind wir schon mindestens einen Schritt weiter. Je älter wir werden, desto wichtiger wird uns dabei der Blick zurück in die Vergangenheit. Wir sind so selten im Hier und Jetzt. Wir befinden uns entweder in der Zukunft, über die wir nicht verfügen, oder denken wehmütig an den gestrigen Tag, der unwiederbringlich vergangen ist. Aber nur das Jetzt – diesen einen Moment – können wir gestalten. Nur im Jetzt können wir leben. Und vielleicht wirken wir gerade deshalb oft so leblos, weil wir uns überall befinden, nur nicht da, wo wir jetzt gerade sind, in diesem einen unwiederbringlich kostbaren Moment.

An Christus können wir Maß nehmen, schließlich bezeichnen wir uns nach ihm ja auch als Christen. Wenn wir uns die drei Jahre seiner Wirksamkeit auf Erden anschauen, entdecken wir eine Balance zwischen Aktion und Kontemplation, zwischen Arbeit und Stille. So ließ er nach der Speisung der 5.000 die Masse einfach links liegen und zog sich in die Stille zurück (Johannes 6, Vers 15). Andererseits war er immer im Jetzt und ganz bei den Menschen, mit denen er es gerade zu tun hatte. Er ließ den Triumphzug in Jericho weiterziehen und kümmerte sich um den blinden Bettler Bartimäus, der nach ihm schrie (Markus 10, Vers 46 bis Vers 52).

Für die sechste Fastenwoche wurde ein Vers aus der Weihnachtsgeschichte ausgewählt. Lukas 2, Vers 19 (LU): *Maria aber behielt alle diese Worte und bewegte sie in ihrem Herzen.*

Nach allem, was sie erlebte mit der Ankündigung der Schwangerschaft durch einen Engel. Nach dem beschwerlichen Weg nach Bethlehem. Nach dem vergeblichen Suchen nach einer Unterkunft. Nach der Geburt in einem Stall, die weder hygienische noch medizinische Standards erfüllte. Nach dem nächtlichen Besuch der Hirten. „Maria aber. Das ist eine geistvolle Einschränkung der lärmenden, aufgeregten Kulisse. ... Die von Gott und dem Leben völlig überraschte, manchmal auch überforderte Frau übt sich ein in das, was nun ihr Dasein bestimmt. ... Maria behält, was sie erfahren und erlebt hat.“

© Zutatzen, Üben! Sieben Wochen ohne Stillstand, edition chrismon in der Evangelischen Verlagsanstalt, Leipzig 2021, Seite 38

Aber Maria hält das Erlebte nicht nur gedanklich fest und speichert es innerlich ab. Sie bewegt es in ihrem Herzen und es wird sie weiterbewegen, bis sie Karfreitag unter dem Kreuz stehen wird, an dem ihr Sohn hängt. Sie wird seinem Leiden und seinem Todeskampf zusehen müssen. Was für ein Anblick: Jesus am Kreuz? Was mutet Gott da der Mutter Jesu zu?

Sie hatte vielleicht noch den Satz des Engels im Ohr, als sie unter dem Kreuz stand, Lukas 1, Vers 32 bis Vers 33 (HfA): *Er wird mächtig sein, und man wird ihn Gottes Sohn nennen. Die Königsherrschaft Davids wird er weiterführen und die Nachkommen Jakobs für immer regieren. Seine Herrschaft wird kein Ende haben.»*

Und dann das!

*Maria aber behielt alle diese Worte und bewegte sie in ihrem Herzen.* Von dieser außergewöhnlichen Geburt und ihrem Sohn, der niemals nur ihr Sohn, sondern von Anfang an eben auch der Gottessohn war und der seiner Bestimmung bis zum bitteren Ende folgte, war ihr Herz bewegt und ihr Leben geprägt.

Auch Elija, einer der großen Propheten in Israel musste es lernen, zurückzutreten und auf die Stille zu hören, um seiner Bestimmung wieder folgen zu können.

1. Könige 19, Vers 1 bis Vers 13 (BB): *Ahab erzählte Isebel alles, was Elija getan hatte – auch dass Elija alle Propheten des Baal getötet hatte. Daraufhin schickte Isebel einen Boten zu Elija und drohte ihm: »Die Götter sollen mir antun, was immer sie wollen, wenn ich deinem Leben nicht ein Ende setze! Morgen um diese Zeit soll es dir ergehen wie den Propheten, die du getötet hast!« Da geriet Elija in große Angst. Er sprang auf und lief um sein Leben. So kam er nach Beerscheba an die Grenze von Juda. Dort ließ er seinen Diener zurück. Er selbst ging noch einen Tag lang weiter – tiefer in die Wüste hinein. Dann setzte er sich unter einen Ginsterstrauch und wünschte sich den Tod. »Es ist genug!«, sagte er. »HERR, nimm mir doch das Leben! Denn ich bin nicht besser als meine Vorfahren.« Schließlich legte er sich hin und schlief unter dem Ginsterstrauch ein.*

*Plötzlich berührte ihn ein Engel und forderte ihn auf: »Steh auf und iss!« Als Elija um sich blickte, fand er etwas neben seinem Kopf: frisches Fladenbrot und einen Krug mit Wasser. Er aß und trank, dann legte er sich wieder schlafen. Doch der Engel des HERRN erschien ein zweites Mal.*

*Wieder berührte er ihn und sprach: »Steh auf und iss! Denn du hast einen weiten Weg vor dir!« Da stand Elija auf, aß und trank und ging los. Durch das Essen war er wieder zu Kräften gekommen. 40 Tage und 40 Nächte war er unterwegs, bis er den Horeb, den Berg Gottes, erreichte.*

*Dort ging er in eine Höhle, um darin zu übernachten. Doch da kam das Wort des HERRN zu ihm: »Was tust du hier, Elija?« Elija antwortete: »Bis zum Äußersten bin ich für dich gegangen. Alles habe ich für dich getan, für den HERRN, den Gott Zebaoth! Denn die Israeliten haben deinen Bund verlassen. Sie haben deine Altäre niedergerissen und deine Propheten mit dem Schwert getötet. Ich allein bin übrig geblieben. Doch jetzt wollen sie auch mich umbringen!«*

*Da sprach Gott zu ihm: »Komm heraus! Stell dich auf den Berg vor den HERRN!« Und wirklich, der HERR ging vorüber: Zuerst kam ein gewaltiger Sturm, der Berge sprengte und Felsen zerbrach. Der zog vor dem HERRN her, aber der HERR war nicht im Sturm. Nach dem Sturm kam ein Erdbeben. Aber der HERR war nicht im Erdbeben. Nach dem Erdbeben kam ein Feuer. Aber der HERR war nicht im Feuer. Nach dem Feuer kam ein sanftes, feines Flüstern. Als Elija das hörte, bedeckte er das Gesicht mit seinem Mantel. Dann trat er aus der Höhle heraus und stellte sich an ihren Eingang.*

Ich kann Elija so gut verstehen. Wie oft war ich nach unterschiedlichsten Einsätzen an meinen Tiefpunkten angekommen. Elija erlebte eben noch den Höhepunkt seiner Karriere, als er auf dem Karmel den Baalspriestern eine gewaschene Lektion erteilte und das Eingreifen Gottes erlebte. Momente später befindet er sich in einer tiefen Depression und Sinnkrise wieder.

Aktion und Stille gehören untrennbar zusammen. Eben noch der aufreibende Einsatz auf dem Berg der Entscheidung. Danach kommt der Ginsterstrauch mit der depressiven Gemütsverfassung. Wie liebevoll Gott seinem Boten dabei begegnet: Er deckt ihm den Tisch, damit er äußerlich und innerlich wieder zu Kräften kommt. Anschließend begegnet Gott seinem Propheten nach einem 40tägigen Marsch zum Gottesberg weder im Sturm noch im Erdbeben und auch nicht in einem lodernden Feuer, sondern in einem leisen Hauch, eben in der Stille.

Gott hat es nicht nötig, massiv aufzutreten, er kommt fast unscheinbar und ist damit so leicht zu übersehen und vor allen Dingen, so leicht zu überhören. Wie gut, wenn unsere inneren geistlichen Augen und Ohren für diese ungewöhnlichen Begegnungen mit unserem Schöpfer offen und geschärft sind.

Die Übersetzung der Erzählung durch die Malerin Janet Brooks-Gerloff und in persönliche Gedanken:



„Verzweiflung drückt Elija nieder.  
Er kann nicht mehr.  
Er will nicht mehr.  
Alles steht gegen den Weg, - die Zukunft, - das Leben.  
Er flieht vor der Verfolgung der Königin,  
- den Widrigkeiten, - sich selbst.  
Gott-verlassen allein, -  
Verkrochen in sich selbst -  
unter einen Ginster, der Schatten kaum spendet.

Ein Engel rührt ihn an, - ... ein Engel?  
Die Augen öffnen sich ihm  
für ein Weniges: Wasser und Brot -  
möglicherweise von ihm selbst mitgebracht,  
aber er beachtete und achtete es nicht.  
Das reicht doch weder vorne noch hinten ...  
Nimm das Wenige, was du hast, Elija!  
... und das Bisschen reicht für den langen Weg  
vierzig Tage und Nächte, - bis zum Gottesberg.



Geborgenheit sucht Elija am Horeb-Gebirge.  
In seine Höhle verkriecht er sich,  
sich zu schützen gegen Nacht, Gefahr und überhaupt.  
Doch eine Stimme raubt ihm den Schlaf -  
eine innere Stimme, die Gottes zu sein behauptet.  
Was bringt das hier? Was steht im Weg?  
Stehe ich mir selbst im Weg? Was will ich?  
Stell dich, Elija! Lausche!  
Nicht im Getöse -, im Leisen zeigt sich der Weg.

Nur ein Windhauch und Säuseln ...,  
aber Elija ist aufgerichtet  
und stark schreitet er aus -  
in die alte Wüste zurück  
und durch die Wüste hindurch  
am Ginster von damals vorbei, -  
vorbei am Karmel des Sieges über Baal-Propheten, -  
nach Damaskus, einen König zu salben.  
... stark schreitet er aus, - unendlich gestärkt.“



© Bilder: Janet Brooks Gerloff / Texte: Abt Albert Altenähr OSB, Klosterkirche von Kornelimünster, 2. März 2004  
letzter Zugriff 01.04.2022: [Abtei Kornelimünster - Janet Brooks-Gerloff, Elija-Altarbilder \(abtei-kornelimuenster.de\)](http://abtei-kornelimuenster.de)

Diese Geschichte lehrt uns, dass Gott nicht an massiven Auftritten interessiert ist, sondern das Leise und fast Zärtliche liebt, Momente, die allzu leicht von uns übersehen werden können.

Diesem Gipfelerlebnis gehen Sieg und Niederlage voraus. Eben noch stellte sich Elija allein den 450 Propheten des Baals auf dem Karmel entgegen und erlebte dabei die Macht und Größe Gottes. Danach droht Isebel – die Frau des Königs – ihm durch einen Boten an, ihn umzubringen. Eben noch erlebte er, wie Gott alles in Händen hält und ihm nichts unmöglich ist, und nun lässt diese Nachricht ihn vor lauter Angst in die Wüste fliehen. Er verfällt in eine tiefe Depression und wünscht sich den Tod herbei. 40 Tage später finden wir ihn hier am Gottesberg, dem Horeb wieder.

Von Elija können wir m. E. fünf wesentliche Dinge über unseren Weg in die Stille zu Gott lernen:

1. Gott ist nicht verfügbar
2. Gott fragt uns nach unserer wirklichen Motivation
3. Gott hält uns aus
4. Gott geht nicht achtlos an uns vorüber
5. Gott ist leicht zu überhören

Der Weg in die Stille hatte für Elija zwei Konsequenzen: Er lernte sich selbst ganz anders wahrzunehmen. Er musste sich dabei seinen Schatten und Abgründen stellen und in den eigenen Spiegel schauen.

Er lernte auch Gott ganz anders wahrzunehmen. Nicht mehr in Macht und Herrlichkeit, sondern sanft und leise, wie ein Säuseln, wie ein Windhauch und ganz leicht zu überhören, zu übersehen.

## ***Atempause***

Ich atme ein

Ich atme aus  
Ich lebe

Atempause  
die kleine Unterbrechung  
Geschenk für alle  
die leben wollen

Darauf kommt es an  
Den rasanten Lauf unterbrechen  
Atempause  
Den gehässigen Redefluss unterbrechen  
Atempause  
Den zornigen Gewaltausbruch unterbrechen  
Atempause

In der Unterbrechung gewinnt Besinnung einen Ort  
In der Unterbrechung hat Gott eine Chance  
In der Unterbrechung liegt die Geburtsstunde des Wunders  
Atempause  
Ich atme ein - Du ströme in mir  
Ich atme aus - ich gebe mich Dir  
Ich in Dir -  
und Du in mir

Atme in mir  
Odem Gottes  
und ich lebe

© Erich Purk mit Bildern von Michael Blum „Das kleine Buch zur Stille“, tvd-Verlag Düsseldorf 2007

Der Weg in die Stille hat auch für uns Konsequenzen: Man begegnet immer sich selbst zuerst in der Stille Man lernt sich selbst ganz anders wahrzunehmen. Man wird sich seinen Schatten und seinen Abgründen stellen müssen und in den eigenen Spiegel schauen.  
Man wird auch Gott ganz anders wahrnehmen und ihn wieder und neu und anders entdecken.  
Amen.

„[Ich hörte auf die Stille](#)“ von Jürgen Werth