

## Stunde des Höchsten

Gottesdienst vom 09. Mai 2021

Thema: In der Stille angekommen ...

### Predigt von Christoph Zehendner

---

»Meine Seele ist stille zu Gott, der mir hilft. Denn er ist mein Fels, meine Hilfe, mein Schutz, dass ich gewiss nicht fallen werde. Wie lange stellt ihr alle einem nach, wollt alle ihn morden, als wäre er eine hangende Wand und eine rissige Mauer? Sie denken nur, wie sie ihn stürzen, haben Gefallen am Lügen; mit dem Munde segnen sie, aber im Herzen fluchen sie. Aber sei nur stille zu Gott, meine Seele; denn er ist meine Hoffnung. Er ist mein Fels, meine Hilfe und mein Schutz, dass ich nicht fallen werde. Bei Gott ist mein Heil und meine Ehre, der Fels meiner Stärke, meine Zuversicht ist bei Gott. Hoffet auf ihn allezeit, liebe Leute, schütet euer Herz vor ihm aus; Gott ist unsre Zuversicht.« (Psalm 62, 2–9)

Kommen Ihnen diese Worte bekannt vor?

In der Stille angekommen, werd ich ruhig zum Gebet,  
große Worte sind nicht nötig, denn Gott weiß ja, wie's mir geht.

Vor 25 Jahren habe ich gemeinsam mit meinem Freund Manfred Staiger dieses Lied geschrieben. Die Inspiration dazu kam aus dem Matthäusevangelium, aus einem Wort Jesu: »Wenn du aber betest, so geh in dein Kämmerlein und schließ die Tür zu und bete zu deinem Vater, der im Verborgenen ist; und dein Vater, der in das Verborgene sieht, wird dir's vergelten.« (Matthäus 6, 6)

So entstand unser Lied »Beten – In der Stille angekommen«. Ich staune darüber, wie sich dieses kleine Lied verbreitet hat. Wie viele Menschen es gerne singen oder hören. Offensichtlich nehmen Text und Musik eine Sehnsucht auf, die in vielen Menschen schlummert. Die Sehnsucht nach der Begegnung mit Gott in der Stille.

Ich sag Ihnen ganz ehrlich: Danach sehne auch ich mich. Denn ich bin alles andere als ein Vorzeige-Stille-Weltmeister.

»In der Stille angekommen ...« – ich weiß seit Jahren gar nicht mehr, was das ist. Ich habe rund um die Uhr einen leichten Tinnituston im Ohr.

»Werd ich ruhig zum Gebet ...« – wirklich ruhig werden, nichts mehr schaffen, keine Pläne mehr machen, die Hände falten und ganz im Gebet sein. All das ist ganz schön herausfordernd für einen schnellen, manchmal hektischen Menschen wie mich. Eigentlich unmöglich.

»Große Worte sind nicht nötig ...« – das muss ich »Mundwerker« mir immer wieder neu klar machen: Es kommt nicht auf tolle Formulierungen an. Ich muss Gott nicht durch meine geschliffenen Sätze beeindrucken. Oder besser noch: Ich kann ihn damit kein bisschen beeindrucken.

»Denn Gott weiß ja schon längst, wie es mir geht ...« – das ist wunderbar entlastend für mich, das kann mich gelassen machen: Ich kann und darf und will Stille erleben. In Stille eintauchen. Mich um einen guten Rahmen für Stille bemühen. Und dann erleben: Gott weiß ja sowieso schon, was gerade los ist bei mir. Er kennt mich. Er sieht mich. Er versteht mich. Und er »stillt« mich.

Ja, ich sage das mit diesem Bild, das für einen knapp Sechzigjährigen etwas verfehlt klingen mag. Die Zeit, in der ich von meiner Mutter »gestillt« wurde, ist ja schon sehr lange her. Doch spannenderweise nutzen manche Beter der Psalmen genau diesen Begriff, um ihre Beziehung zu Gott auszudrücken: In Psalm 131 betet David: »Ja, ich ließ meine Seele still und ruhig werden; wie ein kleines Kind bei seiner Mutter, wie ein kleines Kind, so ist meine Seele in mir.« (Psalm 131, 2)

Still werden und gestillt sein, zur Ruhe kommen und bei Gott vollkommene Zufriedenheit erleben, Satttheit, Glück, Frieden. Als würde ich im Arm gehalten von Gott, dem guten Vater, mit seinen mütterlichen Eigenschaften. Wunderbar. Und doch für mich alles andere als einfach.

Meine Frau und ich arbeiten seit fast zehn Jahren im Kloster Triefenstein. Die evangelische Bruderschaft der Christuträger füllt dieses Haus mit geistlichem Leben. Viele Menschen kommen hierher, um bei uns Bibelarbeiten zu hören und Gottesdienste zu feiern, bei Seminaren zu lernen oder bei Einkehrtagen zur Ruhe zu kommen. Sie suchen die Stille. Und finden sie hinter Klostermauern, die den Lärm der Welt da draußen aussperren oder zumindest ein bisschen abmildern.



»Ich bin in der Stille angekommen und das hat mir so gutgetan«, jubelt mancher beim Abschied. Und manche signalisiert uns: »Ich habe hier in der Stille einen guten Rahmen gefunden, mich auf Gott zu besinnen und ihm zu begegnen«. Wie schön! Aber: Niemand von uns kann garantieren, dass das geschieht. Stille, tiefe Stille, Stille als Raum der Begegnung mit Gott ist ein Geschenk. Ein Geschenk, zu dem wir viel beitragen können.

Die regelmäßigen Tageszeitengebete der Christuträger-Brüder sind so ein Faktor. Einfache Psalmgesänge, auf alte Melodien aus benediktinischer oder orthodoxer Tradition. Diese Gebete gliedern unseren Tag. Unterbrechen heilsam den Tagesablauf. Sie sind für uns und unsere Gäste eine positive »Störung«, die uns an das erinnert, was wirklich wichtig ist. Vielleicht haben auch Sie in Ihrem Alltag die Möglichkeit, solch ein Gebetsritual einzüben. Kürzer oder länger – Hauptsache regelmäßig.

Hilfreich kann auch die Umgebung sein. Bei uns sind es die schön gestaltete Kellerkapelle in einem Gewölbe oder der schlichte Stillerraum unter dem Dach, den Gäste gerne aufsuchen. Mancher erlebt bewusst die Stille in der spätbarock gestalteten Kirche – eine andere findet sie draußen in der wunderschönen Natur bei uns am Main. Der Rahmen ist nicht alles – aber der Rahmen kann zu Stille helfen. Vielleicht können Sie bei sich zuhause eine kleine Gebetsecke einrichten. Oder sich eine Kerze aufstellen, einen Bibelvers, ein Bild, das Ihnen zur Konzentration hilft.

Im Gespräch stellen wir immer wieder fest: Jeder von uns braucht andere Hilfsmittel, um zur Stille zu gelan-

gen. Manchem hilft Lobpreismusik und manch andere summt am liebsten einen Choral. Mancher will gerade gar keine Musik hören, sondern lauscht auf die Vogelstimmen. Manche liest eine Meditation und ein anderer kaut wieder und wieder einen einzigen Satz aus der Bibel, um seinen tiefen Sinn immer mehr zu verinnerlichen. Mir mit meinem Ohrgeräusch tut beispielsweise Meeresrauschen gut. Ich mache ihnen Mut dazu, Ihren Weg zur Stille immer neu zu suchen und zu entdecken. Auszuprobieren, was Ihnen hilft. Und Gottes Geist darum zu bitten: »Hilf mir, Dir zu begegnen!«

»Meine Seele ist stille zu Gott, der mir hilft,« heißt es zu Beginn von Psalm 62. Und wenige Verse später ermahnt sich der Beter selbst: »Sei nur stille hin zu Gott, meine Seele.« (Psalm 62, 2.6)

Zu Gott stille sein = hebräisch »dumija« bedeutet auf gut deutsch: warten, Geduld haben. Ein besonderes Wort. Es kommt nur viermal in der Bibel vor – viermal in den Psalmen. Es beschreibt also etwas ganz Spezielles in der Beziehung zwischen Gott und Menschen. Psalmen sind ja Beziehungslieder.

Was ist also meine Aufgabe? Aus diesem Psalmwort kann ich lernen: Ich will mich ganz aktiv zu Gott hin ausstrecken – und gleichzeitig ganz passiv ihn handeln lassen, auf ihn warten.

Vielleicht betrachten Sie diesen Psalm 62 ja mal in Ihrer »stillen Zeit«. Spannend finde ich, dass da sehr viel von Faktoren die Rede ist, die meine Stille gefährden. Von Feinden, von Terror, von Lüge und Enttäuschung, von falschen Prioritäten und dem Gefühl: Ich verliere den Grund unter meinen Füßen. Aber der Beter zählt auch auf, was ihn unterstützt, was ihn hält und seinen Weg in die Stille möglich macht: Gott ist ein stabiler Fels, Gott bietet Hilfe, er schützt mich vor dem Fall, er gibt mir Hoffnung in meine Hoffnungslosigkeit hinein, ich schöpfe bei ihm Zuversicht, er beschenkt mich unverdient mit seiner Nähe.

Aus diesem Psalm lerne ich: Ja, ich kann mir bewusst machen, was mich von der Stille abhält. Aber ich muss es dabei nicht bleiben lassen. Sondern ich kann mutig sein und mit Gottes Hilfe stille Augenblicke schaffen und bewusst erleben: stille Minuten, Stunden, Tage und vielleicht sogar Wochen.

Fest steht: Ich darf mich Gott zumuten. Mit meiner Sehnsucht nach Stille. Mit meiner inneren Ruhelosigkeit.



Mit dem Wunsch, ihm in der Stille zu begegnen. Gott kommt klar mit all meinen Wünschen, Sehnsüchten, Fragen und Schwächen. Er will meine Ehrlichkeit und Offenheit. Ich darf mich ihm zumuten wie ich bin. Ich brauche keine Angst haben vor der Begegnung mit ihm in der Stille. Ich kann mich darauf freuen. Mich danach ausstrecken. Meinen Anteil dazu beitragen. Und dann beschenkt werden. Gott sei Dank!

Amen.

**Danke, wenn Sie »Stunde des Höchsten« mit Ihrer Spende unterstützen!**

Stunde des Höchsten  
Evangelische Bank  
IBAN: DE48 5206 0410 0000 1351 35 | BIC: GENODEF1EK1

**Für Spenden aus der Schweiz:**

Die Zieglerschen e.V.  
Spende »Stunde des Höchsten« | Postkonto: 91-405885-2 EUR  
IBAN: CH02 0900 0000 9140 5885 2 | BIC: POFICHBEXX