

## Termin mit Gott



Die Agenda füllt sich – Termin um Termin. Da hab ich keine Zeit, dort bin ich schon besetzt. Hier werde ich gefordert, dort muss ich liefern.

Wir möchten ja gerne mehr Ruhe, mehr Zeit – auch für Gott.

Aber wie soll das gehen? Wie können wir mitten im stressigen Alltag Momente der Stille finden?

## Warum Stille suchen?

Kaum jemand von uns „hat Zeit“ für die Stille.

- Stille muss ich zuerst einmal **wollen**.
- Die Kraft der Stille erfährt, wer sich zweitens dafür **entscheidet**, die Geschäftigkeit für eine Weile zurückzulassen.
- Und ihr dann drittens einen **Platz im Alltag verschafft**. Ja, verschaffen. Es kostet „Arbeit“, sie in den Alltag zu integrieren, ist jedoch gut investierte Zeit.

Stille verhilft mir zu mir selbst und schafft *Klarheit*.  
Wer immer wieder Stille sucht, wird *ausgeglichener* und *präsender*.  
Und *hör-bereiter* für Eingebungen des Heiligen Geistes.

Dass Stille Teil meines Lebensstils wird, geschieht nicht von heute auf morgen, sondern bedarf der Übung.

# Stille als Wirkraum Gottes mit Gott als Gastgeber

<p><i>Sei stille und höre, Israel.</i> 5 Mo 27,9</p>	1.	<p><b>Gott selber ist Gastgeber der Stille</b> Gott selber ruft in die Stille</p>
	2.	<p><b>Hörbereitschaft</b> Für die Stille vor Gott braucht es die Haltung Samuels: „<i>Siehe, hier bin ich! Rede, denn dein Knecht hört.</i>“</p>
<p><i>Meine Seele ist stille zu Gott, der mir hilft.</i> Ps 62,2</p> <p><i>Sei stille dem Herrn.</i> Ps 37,7</p>	3.	<p><b>Beziehungsorientierte Stille</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zu gibt eine <i>Aus-Richtung</i> und eine <i>Ziel-Richtung</i> an.</li> <li>• Beispiel: Die Nadel des Kompasses zittert hin und her - bedingt durch äussere Einflüsse – bis sie zur Ruhe kommt und in eindeutiger Weise auf den Pol zeigt. Im Ausgerichtetsein auf den Pol kommt die Kompassnadel ihrer Bestimmung nach. Analog gilt für den Menschen das Augustinus-Wort : „<b>Unruhig ist unser Herz, bis es Ruhe findet, Gott, in Dir.</b>“</li> </ul>
<p><i>Sei stille dem Herrn und warte auf ihn.</i> Ps 37,7</p>	4.	<p><b>Stille als göttliche „Wartungs-Zeit“ braucht Geduld:</b> <i>Warten im doppelten Sinn:</i></p> <p><b>auf jemanden warten:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Geduld</i> – sich gedulden. Die Spannung des Noch-warten-Müssens aushalten, durchhalten, er-dulden: Darin steckt ein Stück Leiden</li> <li>• Und doch: „<i>Warten auf Gott ist eine gesegnete Zeit.</i>“ Edith Stein</li> </ul> <p><b>warten = pflegen!</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Das Warten einer Maschine kann man nicht vornehmen, wenn sie in Betrieb ist. Sie muss aus dem Verkehr gezogen werden.</li> </ul>
	5.	<p><b>Stille ist umkämpft</b> <i>Von aussen:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Menschen heute sind geprägt von Eile und Stress. Wer kann sich dem auf Dauer entziehen?</li> <li>• „Ich habe keine Zeit?“ „Ja, ich habe keine Zeit – ich muss mir Zeit <i>nehmen</i> und auf etwas anderes <i>verzichten.</i>“ Z.B.</li> <li>• Zeiten der Stille <i>schaffen.</i></li> <li>• Orte der Stille <i>aufsuchen</i></li> </ul> <p><i>„Interne Unruheherde“:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wenn wir ein Glas mit schmutzigem Wasser füllen, wird sich nach einer gewissen Zeit der Schmutz am Boden des Glases ablagern, das Wasser wird klar. Es ist „zur Ruhe gekommen“. In unserer Seele läuft zunächst ein umgekehrter Vorgang ab. Vieles steigt aus ihrer Tiefe empor, was wir vorher vergessen oder überspielt haben. Wunden brechen auf, die nur scheinbar verheilt waren. Schuldgefühle werden wach. Groll gegen Menschen, die uns unrecht getan oder in unsrem Lebenslauf behindert haben, drängen an die Oberfläche.</li> <li>• Es melden sich unsere Gedankenwelt, Gefühle und Triebe, eigene und fremde Sorgen und Probleme, Enttäuschungen, Sehnsüchte, Fragen, Ängste, innere Leere, Einsamkeit...</li> </ul>

<p><i>In Umkehr und Ruhe liegt euer Heil, im Stillehalten und Vertrauen besteht eure Stärke.</i> Jes 30,15</p>	<p>6.</p>	<p><b>Die grosse Einladung und Verheissung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vielleicht sind wir entsetzt über diese „Schlammablage“ unseres Herzens?</li> <li>• Jesus sagt (Joh 8,32): „Die Wahrheit wird euch frei machen.“ Die alatheia - „Un-Verborgtheit“ – weist auf zwei Aspekte hin:             <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Dinge „ans Licht“ kommen lassen (und beichten) wirkt befreiend. „Verbergen“ braucht Lebenskraft!</li> <li>b) Jesus – die Wahrheit in Person – will befreien. Alles, was sich da innerlich in mir meldet, mit Jesus (dem Immanuel, dem Gott mit mir, dem Heiland) in Verbindung bringen: Das wirkt klärend, ordnend und heilend.</li> </ul> </li> </ul> <p>In geklärten Verhältnissen leben schenkt Kraft und Stärke.</p>
<p><i>Kommet her zu mir alle, die ihr mühselig und beladen seid; ich will euch Ruhe verschaffen.</i> Mt 11,28f</p>	<p>7.</p>	<p><b>Christus selber schafft echte Ruhe, so dass ich inneren Frieden erfahre, der mich „beruhigt“</b></p> <p>Ich muss nicht mehr gegen mich selber ankämpfen und gegen meine inneren Antreiber wie z.B. den inneren Kritiker, dem Jagen nach Anerkennung, dem Drang, alles im Griff und unter Kontrolle haben zu müssen.</p> <p>In der Stille finde ich Ruhe bei Gott — und dies schenkt einen Frieden, der höher ist als alle Vernunft (Phil 4,7).</p>
<p><i>Seid stille und erkennt, dass ich Gott bin.</i> Ps 46,11</p>	<p>8.</p>	<p><b>Aus der Stille wächst Erkennen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Erkennen</i> im biblischen Sinn ist keine Angelegenheit des Verstandes, sondern des Herzens. <i>Erkennen</i> ist ein Akt der Liebe.</li> <li>• <i>In der Stille werde ich gestillt.</i> Da darf ich hören (durch Bekehrung, Wiedergeburt, Taufe) wie Jesus gehört hat: <i>„Du bist mein geliebter Sohn / meine geliebte Tochter. An Dir habe ich Wohlgefallen gefunden.“</i></li> <li>• In der Stille erkennen – und mir immer wieder zusagen lassen – dass Gott ein Gott der Liebe und ein Liebhaber des Lebens ist.</li> <li>• Der Wirbel der Welt oder Schicksalsschläge können wegreißen, was Halt und Hilfe war. Gott kann „entschwinden“. In der Stille kann neue Perspektive gewonnen werden.</li> </ul>

Zu einem einsamen Mönch kamen eines Tages Menschen. Sie fragten ihn: **“Was für einen Sinn siehst du in deinem Leben der Stille?”** Der Mönch war eben beschäftigt mit dem Schöpfen von Wasser aus einem tiefen Brunnen. Er sprach zu seinen Besuchern: “Schaut in den Brunnen. Was seht ihr?” Die Leute blickten in den tiefen Brunnen. “Wir sehen nichts!”

Nach einer kurzen Weile forderte der Einsiedler die Leute wieder auf: “Schaut in den Brunnen! Was seht ihr?” Die Leute blickten wieder hinunter. “Ja, jetzt sehen wir uns selber!” Der Mönch sprach: “Schaut, als ich vorhin Wasser schöpfte, war das Wasser unruhig. Jetzt ist das Wasser ruhig. Wartet noch eine Weile. ... Was seht ihr jetzt?”

Die Leute schauten wieder hinunter: "Jetzt sehen wir auf den Grund." Da meint der Mönch: "Das ist die **Erfahrung der Stille: Man sieht sich selber!** - Und wenn man noch länger wartet, **sieht man auf den Grund.** Und wenn man noch länger wartet **zeigt sich uns vielleicht der Grund aller Dinge - Gott.**"

**Was meinen Christen, wenn sie von Stille reden?**

Die monotheistischen Religionen Judentum, Christentum und Islam bekennen einen *persönlichen* Schöpfergott. Ich werde still auf der Basis eines bestimmten Welt-, Menschen- und Gottesbildes. Als Christin bekenne und erfahre ich Gott als persönliches Gegenüber, als „Du“. Er hat sich in

Jesus Christus ein für allemal offenbart als „Immanuel“ – Gott mit mir.

## Der Hauptunterschied zwischen östlicher und christlicher Meditation liegt in der Weltanschauung:

- Christen bekennen sich zum Schöpfergott, wie er sich in der Bibel und Jesus Christus offenbart. Gott ist ein Gegenüber, ein Du.
- Als sein Geschöpf bin ich **nicht ein Zufallsprodukt**, sondern kenne meinen **Ursprung**: „*Da hauchte Gott dem Menschen seinen Atem ein ... und er wurde ein lebendiges Wesen*“ (Gen 2,7). Gott ist der tragende Grund meiner **Gegenwart**, ob ich dies spüre oder nicht: „*Die Menschen sollten Gott suchen, ob sie ihn ertasten und finden könnten; denn keinem von uns ist er fern. Denn in ihm leben wir, bewegen wir uns und sind wir. Wir sind von seiner Art*“ (Apg 17,27f). Das Vertrauen auf ein Leben über den Tod hinaus eröffnet eine hoffnungsvolle **Zukunftsperspektive**: „*Gott wird in ihrer Mitte wohnen. Er wird alle Tränen von ihren Augen abwischen: Der Tod wird nicht mehr sein, keine Trauer, keine Klage, keine Mühsal*“ (Offenb 21,3f).
- So ist Stille im spezifisch christlichen Sinne implizit **beziehungsorientierte** Stille: „*Meine Seele ist stille zu Gott, der mir hilft.*“ (Psalm 62,2)
- Die östlichen Religionen kennen keinen persönlichen Gott. Vielmehr ist die Rede vom „Es“: das göttliche Geheimnis. Inneres Leerwerden ist Ziel der Meditation.
- Wenn Christen still werden, kann innere Leere ein Übergang sein; Ziel ist sie aber nicht. **Ziel ist die Begegnung mit Gott**. Solche Begegnungen können nicht „gemacht“ werden, auch nicht mit Hilfe von Meditationstechniken. Meditationsübungen verhelfen aber dazu, dass wir unser menschliches „Gefäss“ - Körper, Seele, Geist - vorbereiten, dass Gottesbegegnung möglich wird. Ob und wann und was Gott dann schenkt, ist nicht in unserer Hand.
- Die **Form** östlicher Stille- und Meditationsübungen ist sehr ähnlich der christlichen. (Weltanschauliche) Basis und Ausrichtung jedoch unterschiedlich. Gemäss der Bibel ist der Mensch „einerseits erlösungsbedürftig, andererseits nicht zur Selbsterlösung fähig. Der Buddhismus dagegen geht grundsätzlich davon aus, dass der Mensch aus eigener Kraft ins Nirwana eingehen kann, das heisst, dass er sehr wohl zur Selbsterlösung befähigt ist.“<sup>1</sup>

In vielen Medien wird oft der vermeintlich „guten Buddhismus“, der Freiheit und Selbstbestimmung schenkt, dem scheinbar „bösen Christentum“ mit seinem strafenden Richtergott, der Menschen unfrei lässt und verängstigt gegenübergestellt wird. Christian Ruch fragt: „*Macht der Buddhismus mit seinem Gesetz des Karmas, das mich selbst noch für die Fehler vergangener Leben büssen lässt, wirklich so frei? Und ist der Gott der christlichen Kirchen wirklich ein strafender Richtergott? Ist er nicht eher ein Gott, der durch das Werk seines Sohnes Jesus Christus die Menschen befreit?*“<sup>2</sup>

Wir können beklagen, dass viele Menschen sich eher dem Buddhismus zuwenden als dem Christentum. Sie scheinen dort Kraft für den Alltag und Antwort auf ihre Fragen zu finden. Wir können es aber auch zum Anlass nehmen, bei den reichen biblischen und kirchengeschichtliche Kraftquellen anzudocken. „Stille“, die sich aus der christlichen Tradition speist, ist nicht „leer“. Konkrete, praktische Wege, die in die Stille begleiten, sind Meditation und Kontemplation, wie sie zum Beispiel in der Zeitschrift *insist* beschrieben werden<sup>3</sup>.

*Stille im spezifisch christlichen Sinne ist implizit beziehungsorientierte Stille. Es geht um die*

<sup>1</sup> Vgl. Artikel von Christian Ruch (Historiker und Religionssoziologe in Baden AG) in Reformierte Presse, 18.12.2006. Walter Gasser arbeitet im VBG-Manuskript „Wesen und Praxis christlicher Kontemplation“, das gratis auf [www.vbg.net/spiritualität](http://www.vbg.net/spiritualität) heruntergeladen werden kann, den Unterschied zwischen christlicher Meditation und Zen-Meditation mit Belegstellen heraus.

<sup>3</sup> Vgl. [www.insist.ch](http://www.insist.ch), Nummer 2009, Nr 4 / Viele zusätzliche Übungen auch unter [www.vbg.net/spiritualität](http://www.vbg.net/spiritualität). Vgl. auch die empfehlenswerte Homepage des Netzwerkes Kontemplation: [www.netzwerkkontemplation.ch](http://www.netzwerkkontemplation.ch)

*Begegnung mit Gott, so wie er sich in der Bibel und in Jesus Christus offenbart. Diese Begegnung kann ich nicht „machen“; sie ist und bleibt unverfügbar – ein Geschenk. In Stille, Meditation und Kontemplation kann ich mein „menschliches Gefäß“ für diese Begegnung disponieren, bereit machen; nie jedoch herbeimanipulieren oder erzwingen.*

Ruth Maria Michel