



Wir befinden uns seit (Palm-) Sonntag in der sogenannten „Stillen Woche“.

Still ist es hier bei mir zuhause gerade ganz und gar nicht, während ich diese Andacht schreibe. Passend fängt draußen die Müllabfuhr gerade in dem Moment an zu lärmern, als ich versuche, mich in die notwendige Stille und Konzentration für diesen Text zu versetzen. Dazu stellt sich noch meine Katze neben mich und fordert lautstark meine Aufmerksamkeit ein. Es passt ihr wahrscheinlich nicht, dass ich mich jetzt Ihnen, liebe Leser*innen, widmen möchte. Vielleicht denkt sich Gott aber auch, dass ich eine größere Herausforderung brauche. Über Stille in der Stille schreiben wäre vielleicht zu einfach.

Toll, jetzt fliegt ein Hubschrauber über mich hinweg. Sicher Richtung Klinikum auf der anderen Elbseite. Ich bete dann immer für die Beteiligten. Den oder die Kranken oder Verletzten und die Menschen, die ihnen helfen. Wenn ich Blaulicht sehe oder ein Martinshorn höre, mache ich das auch. – Okay, dieser Sofortausstieg aus der Stille bevor der Einstieg überhaupt gelang, ist der Not und dem sinnvollen Ritual geschuldet. Hoffentlich sind hier nicht bald durch COVID 19 viel mehr Rettungshubschrauber und Krankenwagen unterwegs als üblich. Nochmal beten...

Meine Seele ist stille zu Gott, der mir hilft. Psalm 62,2

Sille bewusst zu suchen und zu erleben ist nicht einfach. Für die wenigsten Menschen. Doch wir können es üben. Scheitern ist dabei keine Schande. Vielleicht herrscht um mich herum oder in mir drinnen zu starker Aufruhr, ist einfach zu viel in Bewegung. Dann gelingt es beim nächsten Mal schon etwas besser. Oder beim übernächsten.

Die folgende Anleitung kann dabei helfen:

STILL WERDEN

- 20 Minuten Zeit nehmen
- Das Telefon ausschalten
- Eine Decke mitnehmen
- Eine bequeme Sitzhaltung einnehmen
- Stille aushalten
- Stille bewusst erleben
- Fühlen – Gedanken zulassen – beten

Ich stelle mir vor, dass die Jünger Jesu spätestens am Karsamstag still waren. Vermutlich fehlten ihnen in ihrer Trauer und ihrem Entsetzen über den Tod ihres Herrn die Worte. Keine Stille, die sie genießen konnten. Keine Stille zum Aufatmen. Eine leidvolle Stille war das. In diese konnte Gott dann aber umso deutlicher mit seiner Auferstehungsbotschaft sprechen.

Stille und Alleinsein kann uns zu besonderen Erfahrungen leiten. Jesus Christus hat die Stille gesucht. Immer wieder hat er sich von der Menge an Menschen, die ihn hören wollten und auch von seinen engsten Anhängern zurückgezogen. Einmal ist er für 40 Tage in die Wüste gegangen. Dort wurde er, so beschreibt es das Lukasevangelium, vom Teufel versucht (Lk 4, 1-13). Manchmal erscheint uns die Stille bedrohlich. Was kommt da alles hoch, wenn ich mich nicht mehr ablenke? Welche „Teufel“ in Form negativer Gedanken und Gefühlen tauchen da auf? Welche Ängste? Welche Sorgen? Welche Versuchungen? Gerade wenn ich mit mir allein bin, entdecke ich auch unangenehme Seiten an mir selbst, von denen ich mich sonst gerne ablenken lasse.



Aber in der Stille kann ich auch Gott begegnen. Diesem Gott, der mit all meinen Schattenseiten leben kann. Wenn ich die Stille bewusst mit ihm gemeinsam aushalte, dann kann ich auch erleben, dass er stärker ist als alle meine Ängste.

Viele Gottesbegegnungen entstehen in der Stille!

Der Prophet Elia hatte Gottes Wirken in großen Wundern erlebt. Dann trachtete man ihm nach dem Leben. Er zog sich zurück und wollte sterben. Er wartete auf ein Zeichen von Gott. Es kamen ein Sturm, ein Erdbeben und ein Feuer. Gott aber war nicht darin. Er begegnete Elia in einem „stillen sanften Sausen.“ (1. Kön 19, 1-16). Wie oft warte ich auf ein Zeichen, eine Antwort Gottes? Wie oft fällt es mir schwer sie zu hören? Dabei ist Gott doch schon längst, da und ich muss nur (neu) lernen, still zu sein und aufmerksam zu werden.

Ich lade Sie ein zum Gebet:

Gott, oft fällt es mir schwer, Stille auszuhalten und Ruhe zu finden. Dass ich keine Zeit zum Beten habe, ist oft auch eine Ausrede. Hilf mir inne zu halten, still zu werden und neu auf dich zu hören! AMEN

Frauke Fährdrich