

Kraft durch Stille - Psalm 46

Rita, meine Frau, hatte es bereits gelesen. Jetzt habe ich das Buch in die Hand genommen. Kraft durch Stille. Von einem katholischen Klosterfan mit ganz viel Kontemplation drin. Naja, ist nicht meins. Nicht mein Stil. Nicht mein Zugang. Ich brauche Bewegung, will laut mit Gott reden – aber Stille! Die brauche ich nur im Urlaub. Kraft ja – Stille nein ist ein Echohall in meinem Inneren. Und dann denke ich laut zu mir: Lasst mich damit in Ruhe! Ich will das Buch weglegen, kann es aber nicht. Denn genau in diesem Moment wird mir klar: Da ist in mir ein Sturm an Stimmen und Gefühlsstimmungen, die alles andere als ruhig sind. Da tobt etwas in mir an Gedanken, Zweifel, Irritationen, Ärger, Hilflosigkeit und Unzufriedenheit, so dass ich alles andere als kraftvoll, vital bin.

Was ich mir jedoch sehr wünsche. Kraft, inneren Frieden. Für meinen anspruchsvollen Alltag. Ja, ich bewerte mich als ausgeglichen. Als jemanden, der es kann. Aber ich kenne auch meine Schwachheit und Unfähigkeit. Ein banales Beispiel dazu: Ich biete bei einem Outdoor-Gottesdienst eine Stille-Übung an. Sowas wie Bäume umarmen, weil das total „in“ ist. Da standen drei große Buchen. Mit Bildern verdeutlichte ich, dass ein Baum für Gott, den Vater, der andere für Jesus Christus, den Sohn und der dritte für den Heiligen Geist stand. Jeder Teilnehmer sollte sich zu einem dieser Bäume stellen, wozu er das beste Verhältnis hatte. Also zu Gott Vater, Sohn oder Geist. Dann bitte den Baum anfassen und still sein. Wisst ihr, was dann passierte als ich fragte: „Was habt ihr gehört?“ Niemand hatte etwas gehört, weil jeder selbst innerlich geredet hat. Platt ausgedrückt: Wir haben Gott zugetextet und IHM gar nicht die Möglichkeit eingeräumt, dass ER zu uns reden darf. Beten nennen wir das. Dabei sollten wir doch still sein.

Und nun frage ich mich: Kennt ihr das, wovon ich rede? Ich habe Sehnsucht nach Kraft für den Alltag. Ich will gleichzeitig auf jeden Fall meine Ruhe haben. Aber mein Alltag macht oft einen Strich durch diese Rechnung. Wer von euch kennt das auch? Upps, ich bin, Gott sei Dank, nicht allein damit. Wir kennen unsere inneren Stimmen. Diese Antreiber, Beziehungskiller der Unruhe in uns. Wir könnten es feststellen, warum wir oft so viele Worte machen. Dinge ins Lächerliche ziehen, Gott zu texten, die Stille vor IHM, um IHN zu hören als unangenehm empfinden. Wieso wollen wir das aber nicht? Weil dann unsere eigenen Stimmen laut werden und wir sie nicht abschalten können. Es fehlt uns die Kraft, die Autorität, wie sie Jesus Christus hatte.

„Jesus, wir kommen um,“ schreien wild seine Freunde und wecken ihn inmitten eines Sturmes auf. „Interessiert es dich nicht, dass wir sterben müssen!“ „Warum habt ihr so wenig Vertrauen zu mir?“ Auf den Schrei der Stimmen antwortet Jesus, der Sohn Gottes, mit einer Frage. Danach ruft er zu dem Sturmwind: „Halt die Klappe! Sei still!“ - Und sofort war alles still. Es fehlt uns die Kraft, die Autorität, wie sie Jesus Christus hatte. Die Jünger hatten Entsetzen vor dem Sturm und der damit verbundenen Todesangst. Jetzt entsetzen sie sich vor diesem Jesus, dem Sohn Gottes. „Wer ist dieser

Jesus, der so eine Autorität hat, dass ihm sogar Wind und Wellen gehorchen?“
Welches Entsetzen war wohl für die Jünger nachhaltiger?

Kraft durch Stille, weil Gott unsere Zuflucht ist. So beginnt der Psalm 46. Gott, unsere Burg wird er in einigen Übersetzungen betitelt. Und ausdrücklich wird dem Chordirigenten mitgeteilt: „Lass dieses Lied von Sopranstimmen, also von Frauen, die mit Leichtigkeit die hohen Töne treffen singen. Offensichtlich in eine Art Wechselgesang, wie wir es heute miteinander gesprochen haben. Die Glaubensaussagen kommen von der Gesamtgemeinschaft, die Bedrohungen oder Hilfen, werden von dem Frauenchor präsentiert. „Gott ist unsere Zuflucht und Stärke, ein bewährter Helfer in Zeiten der Not. Darum fürchten wir uns nicht, selbst wenn die Erde erbebt, wenn die Berge wanken und in den Tiefen des Meeres versinken, wenn die Wogen tosen und schäumen und die Berge erschüttert werden.“

Man könnte den Eindruck erhalten, dass die Dichter des Psalms irgendeinen modernen Weltuntergangsschinken im Fernsehen angeschaut haben. Ob das nun »Armageddon«, »The day after tomorrow« oder »Independence day« ist. Immer müssen Helden die Welt vor ihrem Ende aus dem Chaos retten. Aber wie gut, dass Hollywood bislang noch immer ein Happyend gelungen ist. Die Söhne Korachs, eine Sippe, von der nicht immer nur Gutes zu lesen ist, wissen auch um ein Happyend. Egal, wie ängstlich, besorgt oder erschöpft du bist. Egal, wie dein Leben herausgefordert wird. Du hast die Möglichkeit zur Ruhe zu kommen! Kraft durch Stille bei und in Gott zu finden. Nichts hat an sich die Macht, dir den Mut zu nehmen. Wieso? Weil Gott stärker ist. Weil Gott deine Zuflucht und deine Stärke sein kann! Kraft durch Stille, weil Gott größer ist. ER bringt dein Chaos zum Schweigen. Er beruhigt dich durch seinen Frieden. Heute, morgen und für immer und ewig. Wir kennen Psalm 46 in anderer Form:

Egal wie hoch der Berg, egal wie stark der Feind: Ich weiß mein Gott hat gesiegt. Wie hoch die Mauern sind und Sorgen mich bedrängen, ich weiß, alle Ketten zersprengen. Lehre mich immer mehr zu verstehen wer du bist. Die Gewissheit tief in mir, dass du der Sieger bist. Und ich weiß: Mein Gott ist größer, Er hält alles in der Hand. Und ich weiß: Er kämpft meine Kämpfe, Er ist Sieger in Ewigkeit! Wir benötigen diese Kraft aus einer geschenkten Stille. Doch wir kommen wir dahin? Proklamieren wir laut, wer Gott ist! So wie bei einem Wechsel beim Fußball in der Bundesliga: Dann hören wir die Stimme des Stadionsprechers und alle Fans rufen laut, wer da eingewechselt wird. Gleiches gilt für ein Tor. Üben wir das mal: Toor durch Werner Timo. Tooor durch Thomas Müller.

Ich weiß nicht, wie ich finanziell über die Runden komme, aber ich weiß: **Mein Gott ist größer; ER hält alles in der Hand!** Ich weiß nicht, wie ich innerlich zur Ruhe kommen kann, aber ich weiß: **Mein Gott ist größer, ER hält alles in seiner Hand.** Ich weiß nicht, woher ich Kraft bekomme, um meinen Alltag zu meistern, aber ich weiß: **Mein Gott ist größer, ER hält alles in seiner Hand.**

Damit kommen wir nun zu einem zweiten Gedanken. Er verweist uns auf den richtigen Ort, wo wir zur Ruhe kommen. Im Psalm ist es die Stadt Jerusalem mit ihrem Tempel: Kraft finden, weil ich weiß, wo ich Gott finde! Gott ist in ihrer Mitte, nichts kann sie erschüttern. Gott hilft ihr, wenn der Morgen anbricht. In Jerusalem gibt es keine Quelle. Die liegt außerhalb. Also gebrauchen die Söhne Korachs einen Vergleich. Wenn Jerusalem belagert wird, dann wird Gott zur Quelle für euch. Wer mit ihm verbunden bleibt, den versorgt er.

Um still zu sein, um Gott zu erkennen, muss ich um die Orte wissen, wo er leicht zu finden ist. Wenn du mit Gott reden willst, dann gehe an diesen Ort, in deine Schatzkammer, schließe zu und lass dich von niemanden mehr stören. Gott ist schon da. ER kennt dich. Warte darauf, dass ER dich anspricht. Heilige Orte können eine Kirche für dich sein. Dein Lieblingsplatz in einem Wald. Dein Auto, weil dich dort niemand stört. Suche den Ort auf, der dich am wenigstens ablenkt. Dann warte auf Gott. Sage ihm, dass du IHM begegnen, finden willst. Das gerade jetzt mal eine offene Tür benötigst. ER wird dich erhören.

Lasst ab und erkennt, dass ich Gott bin; ich werde erhöht sein unter den Nationen, erhöht auf der Erde. Sei still und erkenne, dass ich Gott bin! Lass los oder wie Maria Prean es mal formuliert hat: **Lola Gola** – loslassen – Gott lassen. Gott ist mitten bei uns im Leben. Und dort ist er unser Schutz und unsere Sicherheit. Nichts kann uns erschüttern, wenn er so bei uns ist. Ich bin wahrlich kein Poet, aber so würde ich diese Tatsachen für mich übersetzen. Gott ist keine Ratte, die über Bord springt, wenn dein Lebensschiff zu sinken droht. Er ist dein Freund, der dich nicht im Stich lässt. Gott ist uns Zuflucht und Stärke! Als Beistand in Nöten reichlich zu finden.

Wohin läuft ein Kleinkind, wenn es Angst hat? Zu Papa in die Arme! Zu Mutter auf den Schoß. So ist Gott für uns. So ist Gott unser Vater und unsere Mutter.

Gott ist Stärke. Er ist kein Trabi aus Presspappe, sondern ein Mercedes der S-Klasse. Gott ist in deiner Mitte. Gott ist mehr für dich als der Spinat für Pop-Eye. Gott ist in erster Linie kein Gott der Forderungen, sondern ein Förderer. Sei still und erkenne Gott. **Nicht dich, sondern IHN.** Er ist dein Rettungsseil in den Bergen. Dein Rettungsring im tosenden Meer. Dein Turm im Sturm. Denn Gott ist mehr als ein „Erste-Hilfe Koffer“. Er ist dein Arzt. Selbst wenn du belagert wirst, bleibt Gott in deiner Mitte. Er verleiht dir damit Festigkeit. Dein Vertrauen zu IHM nimmt Tempo aus deinem Leben. ER ist dein Entschleuniger.

Gott verlässt dich nicht. Auch dann nicht, wenn es kälter wird. Er ist kein Zugvogel. Er ist und bleibt dein Freund. Manchmal musst du bis zum nächsten Morgen warten. Aber das ist gut so, denn Gott setzt sich für Entschleunigung ein. Lass ab und erkenne! Wer Gottes Gegenwart erfährt, hat keine Eile mehr. Wir können dann sogar all das, was uns die Haare zu Berge stehen lässt, in aller Ruhe genau ansehen und zum Gegenstand des Nachdenkens machen. Dreimal lädt Psalm 46 uns ein, eine Pause zu machen. Mit dem Notenzeichen **Sela**. Unterbrich deinen Gesang. Höre auf, zu tun

und zu machen. Es reicht, wenn Gott nun handelt. **Du musst Gott nicht unter die Arme greifen, um ihm zu helfen, sondern du sollst in Gottes Armen zur Ruhe kommen.** Deine Aufgabe besteht allein darin, aufzugeben. In den Armen Gottes darfst und kannst du Geborgenheit und Sicherheit finden. So wird aus Hektik innere Ruhe. Still sein. Vor Gott schweigen. Kein Wort reden. Kein Wort denken. Es ist nicht nötig, wenn Gott da ist. Bei dir ist. Sich neu an dich verschenkt. Amen. Gebet:

Bremse mich ab, Herr. Beruhige das Klopfen meines Herzens, indem du meinem Verstand still machst. Gib mir in der Mitte der Verwirrung des Tages, die Stille deiner Gegenwart. Lehre mich die Kunst, wenn Hektik sich ausbreitet, eine Minute Urlaub zu nehmen. Halte mich auf, Herr. Inspiriere mich, dass ich meine Wurzeln tief in deine Werte und Liebe einsenke, damit ich zu einer größeren Zukunft wachsen kann. Stelle meine Füße auf einen weiten Raum. Sei du meine Zuflucht und Stärke. Amen.