

## Schweigen – Die Kraft des Still-Seins

30 Sekunden können manchmal ganz schön lange sein. Mir persönlich fällt es oft schwer, nur für ein paar wenige Sekunden still zu sein. Still nicht nur im Sinne von nichts sagen, sondern auch im nichts tun. Einigen von euch ist es vorhin vermutlich auch so ergangen, als ich 30 Sekunden nichts gesagt habe.

Was wäre wohl hier drin passiert, wenn ich das noch länger so durchgezogen hätte?

Vermutlich hätten sich ein paar von euch gefragt, was denn das soll. Der Techniker hätte sich sicherlich vergewissert, dass der Regler meines Mikrofons aufgedreht ist und sich vielleicht schon mit dem Eingrenzen eines technischen Problems beschäftigt. Andere würden beginnen, sich mit dem Nachbarn zu unterhalten, das Infoblatt zu lesen oder sich mit dem Handy zu beschäftigen.

Wenn nichts passiert, dann würden wir uns halt was zu tun suchen.

Ich stelle einfach mal die Behauptung in den Raum, dass es den meisten von uns grundsätzlich schwer fällt, nichts zu tun.

Wie schwer muss es wohl für Zacharias gewesen sein, als er für 9 Monate mit Schweigen bestraft wurde?

Zacharias war ein Priester aus dem Volk Israel, der um das Jahr 0 gelebt hatte. Lukas berichtet uns im ersten Kapitel seines Lukasevangeliums mehr über ihn.

Zacharias wurde nach der überraschenden Begegnung mit dem Engel Gabriel mit Stummheit geschlagen.

Im Griechischen heisst es „mä laleo“. Hier kommt vermutlich das umgangssprachliche Wort *lallen* her, was auf Deutsch übersetzt nichts anderes als *sprechen* bedeutet. In diesem Fall (mit dem vorangestellten „mä“) *nicht können sprechen*. Zacharias' Stimme verstummte.

Eigentlich ja schade, denn er hätte allen Grund gehabt, diese Freudenbotschaft zu verkünden. Wenn wir nämlich in [Lukas 1,13f](#) hineinschauen, können wir erahnen, dass in ihm diese Botschaft Freude ausgelöst hat.

*„Fürchte dich nicht, Zacharias! Gott hat dein Gebet erhört. Deine Frau Elisabeth wird bald einen Sohn bekommen, den sollst du Johannes nennen! Du wirst über dieses Kind froh und glücklich sein, und auch viele andere werden sich über seine Geburt freuen.“*

Um die Freude von Zacharias besser verstehen zu können, müssen wir wissen, dass Elisabeth keine Kinder bekommen konnte. Sie war unfruchtbar. Zudem waren beide schon „im fortgeschrittenen Alter“. Aus biologisch medizinischer Sicht also schon ausserhalb des zeugungsfähigen Alters.

Unfruchtbarkeit ist damals wie heute oft eine grosse Not und wir haben auch in unseren Reihen Menschen, die mit dieser schwierigen Situation konfrontiert sind. Was für Zacharias und Elisabeth erschwerend hinzukam, war die Tatsache, dass für die führenden geistlichen Leiter Unfruchtbarkeit mit einer Ablehnung Gottes zu tun hatte. Kinderlosigkeit war ein anerkannter Scheidungsgrund in der Gesellschaft. Zacharias hat sich zwar nicht scheiden lassen, aber es liegt nahe, dass er Gott oft dieses Unglück geklagt hatte.

Nun ist sein Gebet aber ganz offensichtlich erhört worden und was gibt es Schöneres, dies mit anderen, lieben Menschen zu teilen? Gemeinsame Freude ist bekanntlich doppelte Freude.

Und wie reagiert Zacharias auf diese unerwartete Begegnung mit dem Engel Gabriel? Er reagiert wie einige der alttestamentlichen Helden, indem er nach Strohhalmen greift. Er braucht ein Zeichen, etwas, das ihm hilft zu glauben. Das bekommt er, allerdings in Form einer Strafe. Er wird stumm.

Manchmal passieren Dinge in unserem Leben, da geht es uns wie Zacharias. Dinge, die uns wortwörtlich die Sprache verschlagen. Letzthin hat meine Frau bei einem Wettbewerb eine Reise nach Paris für zwei Personen mit allem Drum und Dran gewonnen. „Wow, wie cool ist das denn!“ Als sie mir das sagte, hatte es mir wirklich fast die Sprache verschlagen.

Sie fügte dann allerdings noch an, dass sie sich in-  
nert 5 Tagen hätte zurückmelden müssen. Da sie die  
E-Mails aber schon über eine längere Zeit nicht  
mehr kontrolliert hatte, war der Preis bereits an  
jemand anderen weitergereicht worden...leider.  
Oder die Menschen, welche durch die Sendung  
*Happy Day* unerwartet beschenkt werden und es  
ihnen oftmals die Sprache verschlägt.

Vielfach sind es auch unerwartet schwierige Dinge.  
Situationen, auf die wir keine Antworten haben.  
Ereignisse, die uns aus dem Alltag reißen und uns  
den Boden unter den Füßen wegziehen. Dinge,  
durch die die Zeit wie zum Stillstand kommt und sich  
Fragen aufdrängen wie: Bin ich das? Passiert das  
jetzt gerade mir?

Ist das die Realität oder träume ich das nur?

Solche Fragen müssen wohl der jungen Frau durch  
den Kopf gegangen sein, die mich nach dem letzten  
Godi kontaktierte. Sie verneinte meine Aussage,  
dass Gott zu jeder Zeit an allen Orten gleichzeitig  
sein kann. Sie kam zu diesem Schluss, weil sie be-  
reits viel Leid an und in ihrem eigenen Leben erfah-  
ren musste und sie die Frage beschäftigte, wo denn  
Gott in diesen harten Momenten ihres Lebens war.

Auch das sind unerwartete Ereignisse. Dinge, die wir  
lieber nicht wahrhaben wollen aber in unserem  
Leben trotzdem Realität sind.

Da stehen wir nun in dieser unerwartet schönen  
oder schwierigen Situation und da steht auch Zacha-  
rias. Gefühlsmässig irgendwo zwischen Freude und  
Schock. Doch konnte er diese Gefühlsregungen noch  
nicht einmal verbal verarbeiten. Er konnte nicht mit  
jemandem darüber sprechen. Er konnte auch nicht  
an den PC sitzen und seine Gedanken niederschrei-  
ben, die er dann seiner Frau oder den Priestern  
hätte zum Lesen geben können. Auch für den Aus-  
tausch per Whatsapp fehlten schlichtweg die Inter-  
netverbindung und das Smartphone.

Nein, er war mit seinen Gedanken alleine. Wir füh-  
len uns in solchen Situationen manchmal auch allei-  
ne. Alleine, weil das Leben sich weiterdreht und uns  
die Zeit fehlt, diese Ereignisse angemessen zu verar-  
beiten. Wie genau Zacharias damit umgegangen ist,  
lesen wir in der Bibel nicht. Aber wir lesen, wie er  
nach der 9-monatigen Schweige-Zeit reagiert hat.

*„Und sogleich wurde sein Mund aufgetan und seine  
Zunge gelöst, und er redete und lobte Gott.“ (Lk  
1,64)* Und was da an Lob herauskam, tönt so:

*„Gelobt sei der Herr, der Gott Israels! Er ist zu unse-  
rem Volk gekommen und hat es befreit. Er hat uns  
einen starken Retter geschickt, einen Nachkommen  
seines Dieners David. So hatte er es durch seine  
heiligen Propheten schon vor langer Zeit verkündet:  
Er wird uns vor unseren Feinden retten und aus der  
Hand aller Menschen, die uns hassen. Damit erweist  
er sich unseren Vorfahren gegenüber barmherzig  
und zeigt, dass er seinen heiligen Bund nicht verges-  
sen hat, den Eid, den er unserem Vater Abraham  
geschworen hat. Darin sagt er ihm zu, dass er uns,  
seine Nachkommen, aus der Hand unserer Feinde  
befreit. Dann können wir ohne Furcht in seiner Ge-  
genwart leben und ihm unser Leben lang dienen als  
Menschen, die ihm gehören und seinen Willen tun.  
Und dich, mein Sohn, wir man einen Propheten des  
Höchsten nennen. Du wirst vor dem Herrn hergehen  
und ihm den Weg bahnen. Seinem Volk wirst du  
zeigen, dass es durch die Vergebung seiner Sünden  
gerettet wird. Gott vergibt uns, weil seine Barmher-  
zigkeit so gross ist. Aus der Höhe kommt das helle  
Morgenlicht zu uns, der verheissene Retter. Dieses  
Licht wird allen Menschen leuchten, die in Finsternis  
und Todesfurcht leben; es wird uns auf den Weg des  
Friedens führen.“ (Lukas 1, 68-79)*

Die ersten Worte, die Zacharias nach dieser langen  
Zeit des Still-Seins spricht, sind Worte, die Gott  
loben. Wir lesen nichts darüber, dass er sich öffent-  
lich beklagte, wie schlimm diese Schweigenszeit für  
ihn war. Ich kann mir aber vorstellen, dass ihm sol-  
che Gedanken durch den Kopf gingen. Aber offen-  
sichtlich haben diese 9 Monate des Schweigens  
etwas mit ihm gemacht. Es muss etwas passiert  
sein, das ihn zu diesem Gotteslob gedrängt hat. Ich  
vermute, dass dieser Lobgesang das Resultat ist, das  
durch dieses stille und lange Nachdenken entstan-  
den ist.

Die wenigsten von uns können es sich leisten, sich  
für 9 Monate in Schweigen zu hüllen. Aber **Weih-  
achten ist eine Einladung an uns alle, zumindest  
für eine bestimmte Zeit ruhig zu werden und das  
Alltagsgestöber in unserem Kopf und Herzen set-  
zen zu lassen.**

Dass uns das nicht leicht fallen wird, das dürfte aus der Einleitung dieser Predigt klar geworden sein und es passiert auch nicht einfach so. Ich glaube, dass es heute nicht nur ums verbale Schweigen geht, sondern auch darum, dass wir unseren angestauten Gedanken, Gefühlen und Fragen Raum geben müssen, um zur Ruhe zu kommen. Eine Zeit lang kamen mir während den Gottesdiensten die besten Ideen zu allen möglichen Dingen in den Sinn. Interessanterweise hatten diese meist nichts mit dem Inhalt der Predigt zu tun. Ich kam einfach auf gute Gedanken und lange dachte ich, dass es sicher damit zu tun hat, dass der Heilige Geist während dem GD besonders zu mir spricht. Nicht, dass ich das in Frage stellen würde aber ich vermute, dass es der gleiche Grund war, weshalb viele gute Ideen unter der Dusche oder Nachts beim Wachliegen im Bett kommen. Es sind oftmals die einzigen Momente der Woche, ohne dass übermässig viele Eindrücke auf einen einprasseln. So können sich die Gedanken nach und nach setzen und wichtige Dinge rücken ins Bewusstsein.

Wenn es dir in deinem Alltag wie mir geht und du praktisch vom morgen früh bis abends spät von Reizen überflutet wirst, dann fühlst du dich manchmal vielleicht auch wie dieser Schneemann in diesem *Schüttelglas*, dem alle möglichen Dinge um und durch den Kopf schwirren. Getrieben von vielen kleinen und grösseren Dingen, die du noch zu erledigen oder zu verantworten hast. Hier noch ein Telefon, dort noch ein Whatsapp. Während der Zugfahrt vor deinem Laptop und im Wartezimmer beim Arzt in einem Buch lesend, um die Zeit möglichst effizient zu gestalten. Nicht, dass dies schlecht wäre – mich selber motiviert das, den Tag möglichst effektiv zu gestalten. Wenn es aber keine Momente gibt, in denen wir unsere Sensoren von aussen nach innen richten, also nicht ständig nur Signale und Reize empfangen, dann werden wir zu Getriebenen und die wichtigen Dinge des Lebens (die oft nicht schreien) gehen im Alltagsgestöber unter.

Es sind unfertige Gedanken, offene Fragen die in Zeiten der Ruhe zum Vorschein kommen. Durchaus auch schöne Erlebnisse, die ich oftmals gar nicht so richtig auskosten konnte, weil sie durch die vielen anderen unfertigen Dinge zugedeckt wurden. Und manchmal hat meine komische Stimmung, die

scheinbar aus dem Nichts kommt, mit Gefühlen zu tun, die mit einem unverarbeiteten Ereignis in Verbindung stehen (z.B. durch ein schwieriges Gespräch).

Ich bin fest davon überzeugt, dass es gut und wichtig ist, das Erlebte zu verarbeiten. Trotzdem fällt es mir nach wie vor nicht leicht, es auch zu tun.

Ich glaube, dass es damit zu tun hat, dass wir uns im Tun zu Hause fühlen. Im Tun weiss ich, was ich bin, habe meinen Platz, meine Position. Das gibt mir Sicherheit.

Das Nichtstun haben wir nicht gern. Es macht uns vielleicht sogar Angst. Wieso? Weil uns möglicherweise unbequeme Dinge einholen, die wir (unbewusst) durch Aktivismus und Reizüberflutung zu verdrängen suchen.

Oft sind es Lebenskrisen, die uns an den Punkt führen, wo wir nicht mehr anders können, als uns mit den wichtigen Dingen des Lebens auseinander zu setzen. Es muss aber nicht immer erst zu einer Krise kommen.

**Denn Weihnachten ist eine Einladung an uns, ruhig zu werden und über die wichtigen Dinge des Lebens nachzudenken.**

Dabei ist die Ruhe gar nicht weit entfernt. Mir gelingt es immer wieder mal für 10 Minuten in meinen Sessel zu sitzen, das Handy abzuschalten, die Augen zu schliessen und das „Gewusel“ in meinem Kopf setzen zu lassen. Ein Freund von mir steigt manchmal auf dem Nachhauseweg eine Zugstation früher aus und nutzt den Spaziergang, um zur Ruhe zu kommen.

Wer in irgendeiner Weise Wettkampfsport betreibt und darin erfolgreich sein möchte, der weiss, dass er sich vor dem Start ganz auf den bevorstehenden Einsatz fokussieren muss. Die aktuellen Gedanken müssen zur Ruhe kommen. Erst dann kann er sich die Erkenntnisse des Trainings in Erinnerung rufen, sich innerlich auf das Bevorstehende vorbereiten. Alles andere ist in dieser Zeit nicht relevant. Ja, es ist sogar hinderlich.

Wenn ich es zulasse, still zu werden, so werden sich diese vielen Gedanken allmählich setzen, wie in diesem Schüttelglas. Andere Gedanken bekommen dann ein grösseres Gewicht, Prioritäten verschieben sich und dringen stärker in mein Bewusstsein vor. Dinge, die nicht auf meiner To-Do-Liste stehen.

Dinge, die ich selber gar nie oder nicht zufriedenstellend angegangen bin. Manchmal auch Hilflosigkeit, die ich verdrängt habe und offene Fragen, mit denen ich im Dunkeln tappe.

Ja, sich der Stille aussetzen ist ein Wagnis. Es ist aber auch die Möglichkeit, dass Dinge heil werden und mein Leben zum Guten hin verändert werden kann.

Wir lesen in den Versen 78 und 79 von Jesus: „*Aus der Höhe kommt das helle Morgenlicht zu uns, der verheissene Retter. Dieses Licht wird allen Menschen leuchten, die in Finsternis und Todesfurcht leben; es wird uns auf den Weg des Friedens führen.*“

Zacharias spricht diese Verheissung noch vor Weihnachten, also vor der Geburt von Jesus aus. Da schwingt unglaublich viel Hoffnung mit. Heute, gut 2000 Jahre später wissen wir, dass dieses helle Morgenlicht tatsächlich aus dem Himmel zu uns gekommen ist. Eine reelle Hoffnung, die in der Person von Jesus Christus sichtbar geworden ist. Weihnachten ist das Fest von der Ankunft Jesu Christi in dieser Welt.

Dieses Licht, wie Zacharias es nennt, möchte auch in die Schattenseiten deines Lebens hineinleuchten und Frieden schenken. Dabei sucht Jesus unsere Aufmerksamkeit. Er wünscht sich nichts mehr, als dass wir ihm unser Gehör schenken. Ich glaube, dass Jesus noch viel mehr Licht und Friede in unser Leben hineinbringen möchte. Aber er tut es nicht so, wie wir es vielleicht manchmal erwarten würden. Er kommt nicht mit Pauken und Trompeten. Er fällt nicht mit der Tür ins Haus. Er drängt sich nicht auf. Wie er vor 2000 Jahren als Baby ganz unspektakulär in diese Welt kam, so kommt er auch heute meist ganz unspektakulär zu uns, nämlich in der Stille.

Ich finde das Zitat von Vladimir Horowitz, einem russischen Pianisten, diesbezüglich sehr passend: „**Es ist die Stille, die zählt, nicht der Applaus.**“ Es geht nicht in erster Linie um all die Geschäftigkeit, die ich für Jesus tue. Jesus möchte, dass ich ihm mein Gehör, meine Aufmerksamkeit, meine Zeit schenke. Dann kann ich seine Stimme auch besser hören und er kann mich so auf den Weg des Friedens führen.

Frieden im Hebräischen ist nicht nur Freiheit von Kummer, sondern es bedeutet das, was das höchste Gut des Menschen ist. Das, nachdem sich unser Herz im Tiefsten sehnt.

Gemäss meiner Erfahrung ist dieser Friede auch eine gewisse Dankbarkeit, ein Hinnehmen und Akzeptieren einer Situation, in der ich gerade bin. Im Wissen, dass sich die Situation nicht von heute auf morgen grundlegend verändern wird aber dass ich mit Jesus zusammen, Schritt für Schritt vorwärts gehen kann und sich der Friede nach und nach auf mein Herz legt.

So ist **Weihnachten auch die Einladung an uns, Jesus in unsere Ängste & Nöte hineinzulassen und Frieden zu erfahren.**

Still-Sein hat das grosse Potential, mein und dein Leben zu verändern. Es ist eine Kraft, die jedem zugänglich ist. Sie ist ganz nah. Es braucht lediglich die Entscheidung, sie in meinem Leben, im Hier und Jetzt zuzulassen.

Weihnachten mit all den schönen Lichtern, der lieblichen Musik, den guten Düften, der früh einsetzenden Dunkelheit und den geschmückten Häusern schafft einen guten Rahmen, still zu werden und in der Stille, diesem persönlichen und nahbaren Gott zu begegnen.

.....  
Chrischona Romanshorn – *Gott und Menschen begegnen*

Hueber Rebgarten 16  
8590 Romanshorn

© Chrischona Romanshorn, 2016  
Predigt: Micha Schoop, 25.12.2016  
www.rebgarten.ch