

.: Einstieg.

Wir sassen letztthin als ganze Familie in einem McDonalds im Tessin für ein schnelles Essen. Als wir so da sassen und die Leute um uns herum beobachteten, fielen meiner Frau und mir auf, wie viele Eltern auf ihre Handys schauten, während sie mit den Kinder am Essen waren! Und ich fragte mich zwei Dinge: Was muss man andauernd auf dem Handy anschauen? Und: Wie wird die nächste Generation geprägt, wenn Eltern dauernd auf ihr Handy schauen? Das sieht man ja mittlerweile überall: Beim Laufen, beim Essen, Autofahren, im Zug - dauernd wird aufs Handy geschaut.

Das ist nur ein Ausdruck von dem, was Soziologen als Phänomen unserer Zeit beschreiben: *Es herrscht ein Kampf um unsere Aufmerksamkeit*. Das wirklich Wertvolle ist nicht mehr nur Gold oder Öl sondern menschliche Aufmerksamkeit.

Milliardenunternehmen wie Google, Meta oder andere verdienen ihr Geld mit unserer Aufmerksamkeit. Apps werden so kreiert, dass sie unsere Aufmerksamkeit packen und uns regelrecht süchtig machen. Alles um uns sucht unsere Aufmerksamkeit: Vom Handy über den Fernseher bis hin zu Werbung, Hobbys usw. Wir können unser Leben mittlerweile im *Dauer-Ablenkungs-Modus* leben. Von einer Ablenkung zur anderen, von einem App, von einer Serie, von einer Webseite zur nächsten. Richard Foster hat vor rund 40 Jahren geschrieben: **„Oberflächlichkeit ist der Fluch unserer Zeit“**. Wenn das schon damals stimmte, wie viel mehr ist das wahr in unserer Zeit. Was mir im Hinblick auf die Zukunft Sorge macht, sind nicht nur die offensichtlichen Krisen, sondern vor allem eine zunehmende Oberflächlichkeit. Menschen denken ihre Meinungen und Entscheidungen nicht mehr zu Ende. Sei das in Bezug auf politische Meinungen, persönliche Fragen im Umgang mit Geld oder Sex oder auch die grossen Fragen des Lebens. Wir können unser Leben so sehr mit Ablenkungen voll pflastern, dass wir den Bezug zu uns selbst, anderen und Gott verlieren.

Die Frage ist: **Gibt es eine Übung (Gewohnheit) vom Weg von Jesus, die uns helfen kann, im Chaos und dem Lärm der modernen Welt aufzublühen?** Ich meine Ja! Es ist die Stille und das Alleinsein. Wir starten heute eine neue Predigtreihe mit dem Titel „Einladung zur Stille“. Es ist eine Reihe, die zu unserem übergeordneten Thema „auf dem Weg von Jesus“ passt. Wir haben letzten Sommer begonnen, die Frage zu stellen, was es bedeutet, heute hier dem Weg von Jesus zu folgen und Lehrlinge von ihm zu sein. Es bedeutet unter anderem im Alltag möglichst immer mit Jesus zusammen zu sein. Dafür gibt es verschiedene Übungen und Gewohnheiten, die hilfreich sind. Im letzten Herbst haben wir über das „Hören auf Gott“ gesprochen. In den nächsten Wochen beschäftigen wir uns mit der „Einladung zur Stille“.

Was du in diesen Wochen hören sollst: Jesus lädt dich ein, dir bewusste Zeiten der Stille und des Alleinseins zu nehmen - mitten im Alltag -, um ihm nahe zu sein und innerlich stark zu werden. Heute werden wir anschauen, wie Jesus selbst diese Zeiten der Stille und des Alleinseins gesucht hat.

.: Ort der Selbsterkenntnis

Der öffentliche Dienst von Jesus begann mit seiner Taufe. Ein Moment, in welchem er die volle Zusage und Liebe seines Vaters im Himmel erlebte. Wir lesen bei Matthäus:

17 Da erklang eine Stimme aus dem Himmel: »Das ist mein geliebter Sohn, an ihm habe ich Freude.« 1 Danach wurde Jesus vom Geist in die Wüste geführt. Dort sollte er vom Teufel auf die Probe gestellt werden. 2 Jesus fastete 40 Tage und 40 Nächte lang. Dann war er sehr hungrig (Mat. 3,17-4,2). Nach seiner eindrücklichen Taufe und der Bestätigung seiner Berufung ist das erste, was Jesus macht, dass er in die Wüste geht. Er sucht sich nicht einen Mitarbeiterstab oder richtet ein Twitterkonto ein, um die ganze Welt zu erreichen. Nein, er sucht die Stille auf. Er zieht sich zurück. Das sagt uns schon mal etwas über die Prioritäten von Jesus.

Was mich an dieser Stelle immer irritiert hat, war die Aussage, dass der Heilige Geist Jesus in die Wüste geführt hat. Warum sollte der Geist so etwas tun? Meistens wird diese Stelle so gelesen, dass man meint, dass Jesus in seiner grössten Schwäche dem Teufel begegnet ist. Aber das wäre ja seltsam. Müsste der Geist nicht Jesus so stärken, dass er bereit ist für diese Begegnung? Christen sagen manchmal, dass der Widersacher, der Teufel, uns immer dann angreift, wenn wir schwach, müde, hungrig sind. Aber ich meine, dass es hier anders herum ist. Die 40 Tage Fasten und Stille schwächen Jesus nicht, *sondern stärken ihn innerlich*. Natürlich war er hungrig - ich schaffe kaum einen Tag ohne Essen! - aber die 40 Tage Stille, Gebet und Alleinsein hatten Jesus auf die Begegnung mit dem Teufel vorbereitet: **Die Wüste (das Alleinsein) ist nicht der Ort der Schwäche, sondern der Ort der Stärke (J.M. Comer).**

Jesus wurde dann vom Teufel mit seinen grössten Versuchungen konfrontiert. Als erstes die körperlichen Bedürfnisse. Der Teufel forderte Jesus auf, aus Steinen Brot zu machen. Dann ging es um die Bekanntheit von Jesus. Der Teufel schlug vor, er solle vom Tempel springen und eine Show machen. Als Drittes ging es um den Auftrag von Jesus, die Welt zu retten. Der Vorschlag vom Teufel: Beug dich vor mir nieder, dann gebe ich dir alle Welt. Alles schnelle Lösungen für Bedürfnisse von Jesus. Aber Jesus widersteht, weil er innerlich gestärkt aus der Stille gekommen ist.

Was bedeutet das für uns? Wenn wir uns in den nächsten Tagen oder Wochen bewusst Zeit für die Stille und das Alleinsein nehmen, dann werden auch wir mit unseren innersten Ängsten, Sorgen, Wünschen und Versuchungen konfrontiert werden. Das kann auf den ersten Blick Angst machen, es kann unangenehm sein und könnte uns hindern, die Stille aufzusuchen. Die Stille ist ein Ort der Selbsterkenntnis und diese Selbsterkenntnis brauchen wir immer wieder. Wir müssen uns der Frage stellen: Was geht in mir ab? Wenn ich mir Zeiten der Stille nehme, dann plagt mich immer wieder die Sorge, ob ich meiner Aufgabe als Pastor gerecht werden. Ob ich genüge, ob ich alle Menschen im Blick habe usw. Das ist eine meiner tiefen Ängste. Wenn solche Ängste hochkommen, ist die Gefahr, dass wir schnell zu einer Ablenkung greifen: Arbeit, Netflix, Handy, Hobby oder was auch immer.

Aber hier liegt eine grosse Chance. Wenn wir diese Momente der Selbsterkenntnis aushalten, dann kann auch die Zusage von Gott in unser Leben kommen.

.: Ort des Fokus'

Zurück zu Jesus: Der Ausflug in die Wüste, in die Stille, ist kein einmaliges Ereignis, sondern wir zu einem Muster im Leben von Jesus. Wir springen ins Markus-

Evangelium. Das erste Kapitel ist mehr oder weniger eine lange Beschreibung vom ersten Tag von Jesus in seinem neuen Job als Messias. Er trifft viele Menschen, heilt sie, predigt, treibt Dämonen aus und geht spät abends zu Bett. Dann lesen wir: **Am Morgen, als es noch dunkel war, verließ Jesus die Stadt. Er ging an einen einsamen Ort und betete dort (Mark. 1,35).** Was tust du, wenn du eine anstrengende Woche oder einen vollen Tag hinter dir hast? Wir schlafen vielleicht aus, machen eine lockere Joggingrunde oder gönnen uns einen Brunch oder chillen einfach ein bisschen. Jesus geht früh morgens allein in die Stille und betet. Nicht weil er muss, sondern weil er davon überzeugt ist, dass das in diesem Moment das Beste ist für seine Seele.

Es geht dann so weiter: **Simon und die anderen suchten nach ihm. 37 Als sie ihn gefunden hatten, sagten sie zu ihm: »Alle suchen dich.« (Mark. 1,36-37)** Man merkt: Die Jünger sind begeistert vom Erfolg von Jesus! Tausende neue Follower auf Insta, tausende Klicks auf YouTube, Scharen von Menschen, die ihn sehen wollen. Jetzt muss er doch zur Menge reden und viele heilen und das Fußballstadion im Ort füllen für eine Mega-Evangelisation! So würden wir wohl denken...

Aber Jesus hat andere Pläne: **38 Er sagte zu ihnen: »Lasst uns in andere Dörfer in dieser Gegend gehen. Ich will auch dort die Gute Nachricht verkünden, denn dazu bin ich gekommen.« (Mark. 1,38)** Jesus geht weiter. Er lässt sich von Erfolg und Menschenmassen nicht ablenken. Er kommt mit neuer Klarheit und neuem Fokus aus seiner Zeit der Stille und des Alleinseins zurück. Im Gebet hat der Vater ihm gezeigt, was sein nächster, konkreter Schritt ist. Jesus ist mit sich und Gott im Reinen. Er ist gestärkt für neue Aufgaben und lässt sich nicht vom Erfolg und den Wünschen der Leute bestimmen. Wünschen wir uns das nicht auch? **(a) Fokus, (b) Überzeugung für die nächsten Schritte, (c) im Reinen sein mit sich selber und Gott und (d) sich nicht von Erfolg oder Misserfolg bestimmen lassen.** Diese Dinge sind zu finden in der Stille und durch Alleinsein. Hinter den Sorgen, Ängsten und Versuchungen, die in der Stille auch hochkommen können, sind diese Schätze zu finden.

Der Rückzug in die Stille nach dem öffentlichen Wirken wird zum Muster im Leben von Jesus. Es gibt ganz viele Beispiele dafür in allen vier Evangelien. Ein weiteres davon finden wir auch bei Lukas: **15 Darauf verbreitete sich die Nachricht von Jesus noch weiter. Die Leute strömten in Scharen herbei, um ihn zu hören und von ihren Krankheiten geheilt zu werden. 16 Aber Jesus zog sich immer wieder in einsame Gegenden zurück und betete dort (Lukas 5,15-16).** Es heisst hier so schön „immer wieder“. Zeiten der Stille wurden zu einer Lebensgewohnheiten von Jesus. Im Bericht von Lukas können wir eine Tendenz erkennen: Je bekannter und beschäftigter Jesus wurde, umso mehr nahm er sich die Zeit für den Rückzug und die Stille. Bei uns ist es ja eher umgekehrt: Wenn wir gestresst sind oder die Zeit knapp wird, ist meistens die Stille und die Zeit mit Gott das, was wir streichen oder „für Wichtigeres brauchen“. Wenn selbst Jesus, seines Zeichens immerhin Sohn Gottes, diese Zeiten der Stille und des Alleinseins brauchte, sollte es uns nicht wundern, wenn wir uns gereizt, unausgeglichen und ausgelaugt fühlen, wenn diese Zeiten in unserem Leben fehlen.

.: Erste Schritte in die Stille

Schön, denkst du jetzt vielleicht, aber ich habe keine Zeit für diesen Luxus. Jesus war immerhin Single und hatte keinen fixen Job. Richtig! Darum möchte ich jetzt noch ein paar praktische Tipps geben, wie wir erste Schritte zu einer Gewohnheit der Stille in unserem Leben gehen können. Und ganz wichtig dabei: *Sei gnädig mit dir selbst.*

1.) Kenne deine Persönlichkeit und Lebensphase. Es geht um eine Einladung zur Stille. Dabei ist es wichtig, dass du dich selbst kennst. Wenn du introvertiert bist, so wie ich, dann brauchst du mehr Zeit für Stille und Alleinsein. Aber auch wenn du extrovertiert bist und dauernd Menschen um dich haben möchtest, ist es wichtig regelmässig Zeiten zu haben, wo du nur mit dir und Gott bist - ohne Handy, Internet und der ganzen Welt. Dann ist da aber auch die Lebensphase: Es ist nicht dasselbe, ob du kleine Kinder hast oder pensioniert bist, ob du im Studium bist und noch 2 Nebenjobs hast oder ob du gerade zum neuen Abteilungsleiter befördert wurdest. Das hat alles Einfluss, wie viel Zeit du dir nehmen kannst. Beginne klein: Vielleicht alle zwei Tage 10 Minuten. Stecke dir nicht zu hohe Ziele, sondern beginne realistisch.

2.) Probieren statt leisten. Es geht nicht um eine Leistung. Es gibt keine Mindest erwartung oder Pluspunkte für die, die besonders lange Zeiten der Stille haben. Es ist eine Einladung, die Stille und das Alleinsein *auszuprobieren*. Mach das, wonach dir der Sinn steht. Einen Spaziergang im Wald oder am Hallwilersee. Auf dem Balkon sitzen und den Sonnenschein geniessen. Du kannst auch mit Gebeten experimentieren: Ich sitze manchmal einfach da und sage: „Jesus, hier bin ich“. Oder es gibt andere kurze Gebete, die man einfach wiederholen kann. Hier hat das Buch „Einfach beten“ von Johannes Hartl viele gute Tipps.

3.) Kürzere und längere Zeiten. Überlege, wie du kürzere und längere Zeiten der Stille in deinen Alltag einbauen kannst. Vielleicht bist du Mutter von kleinen Kindern, dann sind deine Zeiten der Stille vielleicht maximal 3 Minuten lang. Nutze diese Momente und schau nicht gleich aufs Handy. Oder du fährst mit dem Auto zur Arbeit, dann nutze diese Zeit für Stille und höre keine Musik. Oder beim Warten auf den Bus oder beim Anstehen an der Kasse: Nimm nicht gleich das Handy hervor, sondern wende dich zu Gott. Aber es braucht auch längere Zeiten der Stille. Aktuell findet das „Freundschaft mit Gott“-Weekend statt. Dort geht es darum, 48h in dieser Stille zu verbringen. Ich lade dich ein, dir in den nächsten Wochen, wenn es vielleicht etwas ruhiger wird, dir einen halben oder ganzen Tag für die Stille zu reservieren.

.: Schluss

Seit ich vor rund 3 Jahren diese Gewohnheit der Stille und des Alleinseins entdeckt habe, hat sich in meinem Leben einiges verändert, vor allem innerlich. Ich war oft sehr getrieben und dachte ich müsse etwas machen aus mir. Ich wollte ein bekannter Pastor werden, Leute kennenlernen usw. Diese Woche sass ich morgens in meinem Sessel für meine Zeit der Stille und eine tiefe Zufriedenheit kam über mich. Ich fühle mich nicht mehr getrieben. Es ist viel Ruhe in meine Seele gekommen, auch wenn viel läuft. Dazu lädt dich Jesus ein: **Kommt alle her zu mir, die ihr müde seid und schwere Lasten tragt, ich will euch Ruhe schenken (Mat 11,28).**