



RAUS AUS DEM INNEREN HAMSTERRAD

21.4.2024 | FCG KIEL | LARS JAENSCH

In den Jahren meiner Ausbildung am Theologischen Seminar nahm ich mir des öfteren Zeit, um meine Anliegen bei längeren Gebetsspaziergängen mit Gott zu besprechen. Direkt neben den Gleisen einer viel befahrenen Zugstrecke verlief ein Weg, den ich oft gegangen bin; wenn es mir gut ging, besonders aber auch, wenn es mir nicht so gut ging. Wenn gerade mal wieder ein Zug vorbeifuhr, herrschte ein solcher Lärm, dass man auch einmal - von anderen ungehört - wirklich zu Gott rufen und sozusagen so richtig „Dampf ablassen“ konnte. „Darf man so mit Gott reden?“, so fragst du jetzt vielleicht. Aber ganz gewiss, lies nur einmal die Psalmen. Sie sind voll von lautstarken Gebeten, bei denen Menschen unumwunden und ehrlich vor Gott rausließen, was sie so beschäftigt hat. Wie auch immer, ich liebte diese Zeiten und war oft dort unterwegs, zumal ich auf diese Weise auch dem manchmal sehr engen Internatsleben (ohne viel Privatsphäre), entkommen und so mein inneres seelisches Gleichgewicht bewahren konnte. Heute würde man diese Stunden wohl Quality Time nennen.

EINE GEISTLICHE QUALITY TIME

Erst nach einer ganzen Weile fiel mir auf, was diese Gebetszeiten für mich zu etwas so kostbarem und besonderem machten: Wenn mich innerlich viel bewegte, machte ich oftmals sehr weite Gebetsspaziergänge. Es gab ja auch viel zu besprechen. Daher kam es manchmal auch vor, dass ich noch kilometerweit von Zuhause entfernt, aber sozusagen fertig mit meinem Gebet war. Ich hatte Gott alles gesagt, was ich vor ihm ausbreiten wollte. Also trat ich schweigend den Rückweg an, betete allenfalls noch leise in neuen Sprachen, meist aber schwieg ich einfach. Und dann geschah oft etwas Wunderbares. Es war, als hätte Gott gewartet, bis ich endlich fertig war. Gentlemanlike ließ er mich einfach ausreden und wartete geduldig ab, bis - ja bis ich eben schwieg. Und dann begann ganz oft er zu mir zu reden. Manchmal war dies einfach ein tiefer innerer Friede gepaart mit der Gewissheit, dass er sich um mein Anliegen kümmert. Mal war es auch eine spontane Idee, die mir in den Sinn kam, wie sich ein großes Problem lösen ließ. Ein anderes Mal war es aber auch eine direkte Antwort auf mein Gebet, auf meine drängenden Fragen.

An ein solches Erlebnis kann ich mich noch genau erinnern. Es war im Frühjahr 1992. Ich war damals 26 Jahre alt und stand kurz vor dem Abschluss meiner Ausbildung am Theologischen Seminar. Ich machte mir viele Gedanken über die Zukunft. Vor allem aber quälte mich die Tatsache, dass ich auch mit Mitte 20 noch immer keine Freundin hatte. Unglücklich verliebt war ich in der Vergangenheit schon, aber bisher hatte sich einfach keine passende Partnerin gefunden. Ich war echt tief gefrustet, blies Trübsal, hatte echt einen emotionalen Durchhänger. Also beschloss ich, mit Gott mal ein ernstes Wörtchen darüber zu reden. Wie üblich breitete ich mein Anliegen auf einem langen, sehr langen Spaziergang vor Gott aus, manchmal auch lautstark im Lärm der vorbei rauschenden Züge. Schließlich war ich durch und wusste einfach nicht mehr, was ich noch beten sollte. Es war alles gesagt. Also trat ich - schweigend - den langen Rückweg durch die Felder und kleinen Wäldchen an. Ich war schon fast am Ziel, sah bereits die Häuser und den Bahnhof des Dorfes in dem ich lebte, da war es mir, als hörte

ich - ganz tief drinnen - eine Stimme: „Sei nicht beunruhigt, fasse dich in Geduld und vertraue mir. Nächstes Jahr ist es soweit!“ Plötzlich erfüllte ein tiefer Friede mein Herz und meine Gedanken. Mein Frust und meine Sorgen fielen ganz plötzlich von mir ab. Es war das Ende meiner Torschlusspanik. Ich wusste, dass ich wusste, dass ich wusste - dass alles gut werden würde. Gott würde sich darum kümmern und mich richtig führen. Und zu *seiner* Zeit würde ich auch ganz gewiss die richtige Frau kennenlernen. Beschwingt und mit einem Lied auf den Lippen ging ich den letzten Kilometer. Und was soll ich sagen? Dieses Erlebnis hatte ich im Frühjahr 1992. Ziemlich exakt ein Jahr später, nämlich am 3.3.1993 (ich hatte das Erlebnis vom Jahr zuvor schon fast vergessen), lernte ich in Berlin meine Marion kennen. In wenigen Wochen sind wir nun 30 Jahre verheiratet. Aber das ist eine andere Geschichte. Immer wieder muss ich seitdem an dieses schöne Erlebnis denken und daran, dass Gott oftmals in der Einsamkeit und Stille zu uns redet. Stille ist das Stichwort. In Psalm 46 lesen wir eine sehr interessante Aussage:

PSALM 46:11 „Seid still und erkennt, dass ich Gott bin.“

In anderen Übersetzungen heißt es an dieser Stelle statt „Seid still“: Hört auf, lasst ab, lasst euren Aufruhr“. Das beschreibt unser typisch menschliches Verhalten ganz gut. Wir oft machen wir viel Lärm und Getöse, verfallen in hektische Betriebsamkeit, wollen partout unseren Willen durchsetzen. Besonders dann, wenn wir orientierungslos sind und nicht mehr weiter wissen und daraufhin in den Panikmodus verfallen sind. Aber so überhören wir Gott oftmals. Dass wir Gott nicht hören, liegt aber oft einfach nur daran, dass wir nicht wirklich zuhören; nicht aber daran, dass er nichts sagt und schweigt. Er kommt ja oft gar nicht zu Wort!

Kürzlich las ich einen Artikel in der Zeitung. Dort wurde von einer neuen Geschäftsidee berichtet, die momentan in den USA ein unerwarteter und unglaublicher Erfolg ist: das sogenannte ‚Dumbphone‘, also das genaue Gegenteil des Smartphones. Mit dem Dumbphone kann man nichts anderes, als nur telefonieren! Es gibt kein Display und kein Internet, keine Apps, keine sozialen Netzwerke und keine Spiele. Was für eine grandiose Idee! Die Menschen sehnen sich nach Ruhe, möchten einfach mal wieder abschalten, möchten dem Lärm, dem lauten Rauschen und der Dauerbeschallung entkommen. Ich glaube, diese Sehnsucht hat Gott in ihnen angelegt. Denn er möchte zu uns Menschen reden, aber weil da dieses lärmige Dauergewitter um uns - und in uns - herrscht, ist er kaum zu verstehen.

ZEIT DER STILLE - STILLE ZEIT ...

Vor einigen Jahren machten Marion und ich eine Reise durch das südliche Norwegen. Dabei kamen wir auch in die Hardangervidda. Das ist ein riesiges, einsames Hochmoorgebiet. Es gibt dort keine Ortschaften oder Städte und nur eine einzige Straße führt hindurch. Diese Straße führt zu einem Hotel für Wanderer. Es ist Ausgangspunkt für viele Hajks und Wanderungen in dieses Plateaufjell. Die Hardangervidda ist das wohl einsamste und damit auch stillste Gebiet in ganz Europa. Es gibt dort keinerlei Zivilisationsgeräusche, keine Bäume, keine Vögel - einfach Natur pur! Es herrscht dort eine unglaubliche Stille. Wer sich in diesem Gebiet aufhält, der muss einige Regeln beachten. Zum Beispiel wird dringend davon abgeraten, dort alleine zu wandern. Nicht nur, weil man sonst bei Unfällen allein wäre, was lebensgefährlich sein kann. Besonders aus einem Grund wird vor dem Alleinsein gewarnt: Es ist dort so ruhig, dass man sein eigenes Blut durch die Adern fließen hört und manch ein Tourist kann so eine Stille nicht aushalten und dreht durch, bekommt einen Nervenzusammenbruch. Du lachst jetzt vielleicht. Mag sein, dass du dich nach Stille sehnst, statt dem beständigen Kindergeschrei oder dem lärmigen Dauerstress von Arbeit und Freizeit. Aber bist du dir wirklich sicher, dass du Stille und Einsamkeit aushalten kannst?

Vielleicht ergeht es dir ja auch so, wie einem bekannten US-Fernsehprediger. Seine Gottesdienste waren stets lautstark und immer von großen Chören begleitet. Es gab dort kaum mal einen Moment der Ruhe, immer nur Action, stets begleitet von Musik. Eines Tages nahm ihn ein Freund mit auf eine Wanderung in den Rocky Mountains. Nach einigen Stunden kamen sie auf eine Waldlichtung. Der Freund bat den Prediger, kurz dort zu warten: „Wir machen hier Rast und ich besorge noch etwas Feuerholz, damit wir uns einen schönen Kaffee machen können!“ Sagt's, ging davon und ließ den Prediger allein auf der Lichtung zurück. Sicherheitshalber blieb er aber in der Nähe und versteckte sich hinter einem Busch, um zu sehen, was nun passieren würde. Später berichtete der Prediger, dass die plötzliche totale Stille einfach so über ihn hereinbrach und ihn überwältigte. Er bekam Panik und

der Angstschweiß stand ihm auf der Stirn. Er konnte es einfach nicht aushalten, diese Ruhe nicht ertragen. Der Freund quälte unseren Prediger nicht zu lange und trat wieder auf die Lichtung und erlöste ihn von der Stille an diesem öden Ort. Aber was soll ich sagen: Seitdem gibt es regelmäßig Zeiten der Stille in den Versammlungen dieses Predigers. Wir modernen Großstadtmenschen müssen das Aushalten von Stille, aber auch Zeiten der Langeweile erst wieder erlernen. Denn nur dort kommen wir innerlich so zur Ruhe, dass Gott die Chance hat, wirklich zu uns durchzudringen.

In meiner Jugendzeit wurde in vielen Gemeinden, Gottesdiensten und Jugendstunden dafür appelliert, dass man als guter Christ regelmäßig ‚Stille Zeit‘ machen sollte. Am besten morgens, direkt nach dem Aufstehen. Dieses strikte Konzept der persönlichen Bibellese und des regelmäßiges Gebets, war mir immer irgendwie zuwider. Ich quälte mich oft mit purer Disziplin durch diese fromme Übung. Ich war nun einmal so ein richtiger Morgenmuffel. Erbaulich war das aber selten, eher nervig und anstrengend. Aber ich beginne heute zu ahnen, dass ich meinen Fokus dabei einfach falsch gesetzt hatte: Ich dachte, dass es einfach nur um eine wichtige Übung in frommer Selbstdisziplin ging. So etwas ist natürlich etwas sehr Gutes, keine Frage. Aber die Stille Zeit wurde so zu einer reinen Pflichtübung stilisiert, es ging dabei nur um Fleiß und um Disziplin - nicht aber um Freude, Kraft für den Tag und Genuss. Kurz: Mein Tun, mein Lesen, mein Gebet und meine Leistung standen dabei im Mittelpunkt. Es ging also letztlich nur um mich selbst, nicht um Gott. Stille Zeit, Zeit der Stille bedeutet aber einfach: Aufhören mit dem Tun, ablassen vom „Machen“; es heißt: hinhören und aktiv zuhören. Zeit der Stille bedeutet: Ganz im Jetzt sein, sich einlassen auf Gott, ganz bewusst auf ihn warten, vor ihm zur Ruhe kommen, ihn suchen und wirklich aufmerksam hinhören. An diesem persönlichen Ort der Stille, im „abgeschlossenen Kämmerlein“ (Matthäus 6:6) fließt uns neue Kraft und Energie zu (siehe: Psalm 102:5), dort entsteht und wächst ein tiefes Gottvertrauen. In der Stille hören wir ihn, lernen wir Gott persönlich und von Herz zu Herz kennen (siehe: 1.Könige 19:11-13).

KOMMT, IHR SELBST ALLEIN, AN EINEN ÖDEN ORT

Jesus war mit seinen Schülern, den Jüngern oder Aposteln, sehr oft auf Reisen und diente den Menschen. Da war immer was los, beständig kamen und gingen Menschen in seinem Lager ein und aus. Zuweilen waren es ganze Volksmassen, die Jesus hören, von ihm geheilt werden oder ein persönliches Wort mit ihm wechseln wollten. Hin und wieder sandte Jesus auch seine Jünger - immer zu zweit - in die Dörfer der Umgebung, um dort zu predigen, Kranke zu heilen und Gebundene zu befreien. In Markus 6 wird uns nun berichtet, wie sie eines Tages von einem dieser Einsätze zurückkamen. Müde und abgehetzt, aber auch glücklich und ein wenig stolz, berichteten sie Jesus, was sie alles getan und gelehrt hatten. Es herrschte zu der Zeit ein ständiges Kommen und Gehen, so dass sie nicht einmal Zeit zum Essen fanden. Hektik, Stress und eine rege Betriebsamkeit gab es also auch schon in der Antike, das ist keine Erscheinung der Neuzeit. Dienst für Jesus und voller Einsatz: Ja, unbedingt! Aber ganz gewiss nicht bis zum Burnout. So hat Gott sich das nicht vorgestellt. Und so tritt Jesus hier auf die Bremse. Er weiß: Jetzt ist erst einmal Ruhe angesagt! Was tut Jesus also?

MARKUS 6:31 Und er sprach zu ihnen: Kommt, ihr selbst allein, an einen öden Ort (an eine einsame Stätte) und ruht ein wenig aus!

Drei Dinge fallen in diesem Vers ins Auge. Es sind drei wichtige Schlüssel, die uns dabei helfen werden, auf Langstrecke kraftvoll zu leben und Gottes Stimme deutlicher und klarer zu vernehmen:

1. „KOMMT, IHR SELBST, ALLEIN!“

Um wirklich zur Ruhe zu kommen, braucht es den Rückzug in die temporäre und bewusst gesuchte Einsamkeit. Ich rede hier nicht von Isolation und einem Rückzug aus Frust. Das ist nicht gemeint. Gemeint ist eine persönliche Zeit nur mit Gott allein. Jesus sagt: Geh in deine Kammer, schließe die Tür hinter dir zu und bete zu deinem Vater (Matthäus 6:6). Die Welt dreht sich auch ohne dich weiter. Gestehe dir diese Zeiten zu! Paulus legt dies zum Beispiel auch Ehepaaren ans Herz und sagt:

1.KORINTHER 7:5 Entzieht euch einander nicht, außer nach Übereinkunft eine Zeit lang, damit ihr euch dem Fasten und dem Gebet widmen könnt.

„Entzug“ oder Stille bedeutet hier also eine Zeit ohne die Ablenkung (das bedeutet Fasten im Kern). Eine Zeit, die allein dem hörenden Gebet gewidmet und allein für Gott und sein Wort reserviert ist.

2. „AN EINEN ÖDEN ORT“ (ALSO OHNE HANDY UND SOZIALE MEDIEN)

Zuhause gibt es immer was zu tun, aufzuräumen oder zu erledigen. Das Handy, TikTok, Facebook, Instagram und Co. buhlen beständig um unsere Aufmerksamkeit. Da ist die Ablenkung groß. Das alles einmal beiseite zu legen, führt bei manchem zu regelrechten ‚Entzugserscheinungen‘, so groß ist unsere Abhängigkeit davon.

MATTHÄUS 6:6-8 Wenn du aber betest, so geh in dein Kämmerlein und schließ die Tür zu und bete zu deinem Vater, der im Verborgenen ist; und dein Vater, der in das Verborgene sieht, wird dir's vergelten. Beim Beten sollt ihr nicht plappern wie die Menschen, die Gott nicht kennen. Sie denken, dass sie erhört werden, wenn sie viele Worte machen. Macht es nicht wie sie! Denn euer Vater weiß ja, was ihr braucht, noch bevor ihr ihn bittet.

Ein ‚öder Ort‘ bedeutet, dass ich mich dem entziehe, den Rückzug antrete, in meine ‚Kammer‘ gehe und hinter mir abschließe. Vielleicht ist deine Kammer ein Wald, ein Park, der Strand ... Schaffe dir deinen persönliche ‚öden‘ und ‚abgeschlossene Kammer‘, fern von allem Trubel.

3. „RUHT EIN WENIG AUS ...“

„Ruht aus!“, das sagt Jesus den Fleißigen! Fleiß ist eine wichtige Tugend. Ein Einsatz von ganzem Herzen und mit aller Kraft, die Bereitschaft, sich auch einmal so richtig zu verausgaben, all das hat seine Zeit. Aber es gibt eben auch eine passende Zeit für Stille und ein „Schweigen vor Gott“, wie es in Prediger 3 heißt.

PREDIGER 3:1-11 Alles, was auf der Erde geschieht, hat seine von Gott bestimmte Zeit: ... schweigen und reden ... Gott hat für alles eine Zeit vorherbestimmt, zu der er es tut; und alles, was er tut, ist vollkommen.

RAUS AUS DEM INNEREN HAMSTERRAD

Die Stille vor Gott hat Gewicht. Diese Zeiten sind so kostbar und so wichtig. Sie erquicken den inneren Menschen. Das „abgeschlossene Kämmerlein“, wo immer es auch ist, ist dein Kraftort, deine ‚Tankstelle‘. Dort kannst du wirklich ‚runterkommen‘ und so richtig auftanken. Wage es also - im Gottvertrauen - den Lärm und die Hektik ganz bewusst einmal abzuschalten, aus dem Hamsterrad der hektischen Betriebsamkeit auszusteigen und dich hin und wieder ganz bewusst:

- den Forderungen und Ansprüchen anderer Menschen,
- dem Geschnatter von TikTok und WhatsApp, von Facebook und Instagram,
- den süchtig machenden, bonbonbunten Games,
- aber auch dem Gefühl der eigenen Wichtigkeit und Unabkömmllichkeit zu entziehen,
- und dem schrillen, lautstarken, kräftezehrenden ‚Dornbusch‘ grüblerisch-sorgenvoller Gedanken zu entfliehen (siehe Matthäus 13:22). Das alles bringt dich nicht wirklich voran, hilft dir nicht.

Wie wächst dein Gottvertrauen? Durch Zeiten der Stille vor Gott und in den Zeiten, die du nur mit ihm zusammen verbringst und in denen du ihm alle deine ungeteilte Aufmerksamkeit schenkst:

PSALM 62:2 Nur auf Gott vertraut still meine Seele, von ihm kommt meine Hilfe.

Also überwinde doch einmal deinen ‚inneren Schweinehund‘, spring über deinen Schatten und wage den Ausstieg aus dem inneren Hamsterrad. Du wirst erstaunt sein, wie klar du Gott hören und seine Stimme deutlich vernehmen kannst - wenn du es nur lernst, ihm wirklich richtig zuzuhören.

PSALM 46:11/JESAJA 30:15 „Seid still und erkennt, dass ER Gott ist“. (...) Denn so spricht der Herr, HERR, der Heilige Israels: Durch Umkehr und durch Ruhe werdet ihr gerettet. In Stillsein und in Vertrauen ist eure Stärke.

FREIE CHRISTENGEMEINDE KIEL E.V.

im Bund Freikirchlicher Pfingstgemeinden KdöR

KONTAKT: Werftstraße 208 | 24143 Kiel | office@fcgkiel.de | +49 431-9089220
Pastor Lars Jaensch: pastor@fcgkiel.de | +49 173-2413789

GOTTESDIENST: Sonntags | 10.00-11.30 Uhr | Werftstraße 208 | 24143 Kiel

SPENDENKONTO: Evangelische Bank e.G.

BIC: GENODEF1EK1 | IBAN: DE18 5206 0410 0106 4072 26