



Gebetslesungen 2008 – Extra Seiten

## Das „stille sanfte Sausen“ Allein sein mit Gott

(Langfassung)

Alleinsein hat mir viele Jahre lang Angst gemacht. Als Kind habe ich immer versucht, ja nicht als Letzte einzuschlafen, um in der erdrückenden Stille der Nacht nicht allein zu sein. Aber mit den Stimmen meiner älteren Brüder und Schwestern oder des Fernsehers im Hintergrund schlief ich friedlich ein.

Auch als Schülerin im Internat hatte ich nie den Wunsch, ein Zimmer für mich allein zu haben. Wenn die Mitschülerin, mit der ich das Zimmer teilte, aus irgendeinem Grund nicht da war, wurden mir die Nächte sehr lang.

Als junge verheiratete Frau bekam ich Angst, wenn mein Mann nicht zu Hause sein konnte. Für ein paar Stunden ging es – vielleicht sogar einen ganzen Tag. Aber erst mit 35 Jahren konnte ich nachts allein bleiben.

Familie Delmar in Gaithersburg, Maryland, hatte zwei Kinder und sechs Fernseher, die 17 Stunden am Tag liefen.<sup>1</sup> Erst kurz vor dem Einschlafen schaltete die Mutter die Geräte aus. Ihre Erklärung, warum das Fernsehen einen so großen Raum in ihrem Leben einnahm, ist sehr aufschlussreich: „Der Fernseher muss immer laufen“, sagte sie, „denn wenn er aus ist, fange ich an zu denken. Ich denke und denke und denke ... Aber wenn du fernsiehst, brauchst du nicht zu denken.“<sup>2</sup>

Warum fürchten sich die Menschen davor, mit sich selbst allein zu sein? Ist es möglicherweise diese Angst, die unsere Gesellschaft so hektisch und ruhelos macht?

### LEBEN IN DER EINSAMKEIT

Im vierten Jahrhundert zogen Männer und Frauen scharenweise in die Wüste und schlossen sich der so genannten monastischen Bewegung an. Diese „Väter und Mütter der Wüste“, wie sie auch genannt wurden, begeisterte die Gesellschaft für ein zurückgezogenes, nachdenkliches Leben des Gebets. Sie strebten nach einer tieferen Gotteserfahrung. Ich plädiere nicht dafür, als Einsiedler zu leben (auch Jesus war kein Einsiedler), und doch faszinieren mich diese Männer und Frauen; ich habe von ihnen viel über das Schweigen gelernt.

In seinem Buch The Solace of Fierce Landscapes: Exploring Desert and Mountain Spirituality untersucht Belden Lane, was die Wüste den Männern und Frauen jener Zeit bedeutete, und was sie uns heute bedeuten kann.

Belden Lane verwendet den Begriff Wüste als Metapher und sagt: „Wüste ist jeder beliebige Ort der Abgeschiedenheit, Einfachheit und Leere, an den man sich zurückzieht, um ungestört mit Gott zu kommunizieren.“<sup>3</sup>

Aber er warnt uns auch davor, solche „Wüstenerlebnisse“ mit dem wirklichen Leben zu verwechseln; denn dann würden wir sie zu „sterilen, keimfreien“ religiösen Erfahrungen machen, denen der Schmerz, die Gefahren und die Herausforderungen der wirklichen Wüste fehlen.

Mein Mann Roy und ich waren 1999 in Israel und machten dort auch einen Busausflug in die Wüste. In den USA leben wir in der dicht bevölkerten Umgebung einer Hauptstadt und es

fällt mir schwer, das Gefühl zu beschreiben, das mich in der Wüste überkam – einem scheinbar leblosen, unfruchtbaren Ort, an dem ein schneidender Wind weht und eine ohrenbetäubende Stille herrscht. Die Wüste rief in mir ein Gefühl der Angst hervor, weckte zugleich aber auch Erwartungen.

Viele von uns fühlen sich in der Stille unwohl. Sie zwingt uns nachzudenken – und uns dem Schmerz, den Gefahren und den Anforderungen zu stellen, die das Leben mit sich bringt. Sie konfrontiert uns mit Fragen, die wir nicht einmal in Worte zu kleiden vermögen, obwohl sie offensichtlich sind und nach einer Antwort verlangen.

In der Wüste begegnen wir Gott.

### **„DER HERR ABER WAR NICHT IM WINDE“**

Der Prophet Elia stand auf dem Berg Karmel und verkündigte furchtlos: Der Herr ist der wahre Gott (siehe 1 Kön 18). Anschließend töteten er und die anderen Israeliten 450 Propheten Baals. Dann rannte er fast 30 Meilen durch den Regen. Als sich sein Adrenalinspiegel wieder normalisiert hatte, bedrohte Isebel sein Leben. Und was tat dieser unbesiegbare Prophet? Er floh in die Wüste!

Am Abend des ersten Tages legte er sich unter einen Wacholder und bat den Herrn völlig entmutigt, sein Leben zu beenden. Aber der Herr schickte ihm durch einen Engel etwas zu essen und stärkte ihn. Danach marschierte Elia 40 Tage und 40 Nächte bis zum Horeb, dem Berg Gottes. Dort verbrachte er die Nacht in einer Höhle.

Der Herr fragte ihn, was er hier denn mache (siehe 1 Kön 19,9). Und als der Prophet ihm ausführlich sein Leid geklagt hatte, beschloss der Herr, dass Elia eine neue Gotteserfahrung braucht.

„Und ein großer, starker Wind, der die Berge zerriss und die Felsen zerbrach, kam vor dem HERRN her; der HERR aber war nicht im Winde. Nach dem Wind aber kam ein Erdbeben; aber der HERR war nicht im Erdbeben. Und nach dem Erdbeben kam ein Feuer; aber der HERR war nicht im Feuer. Und nach dem Feuer kam ein stilles, sanftes Sausen. Als das Elia hörte, verhüllte er sein Antlitz mit seinem Mantel und ging hinaus und trat in den Eingang der Höhle.“ (1 Kön 19,11-13 )

Wie oft machen wir es genauso wie Elia. Wir arbeiten bis zur Erschöpfung im Werk des Herrn und vergessen dabei, auf die sanfte Stimme des Herrn dieses Werkes zu hören. Wir glauben, dass wir ihm nahe kommen, wenn wir Großes für ihn vollbringen, und übersehen dabei die Tatsache, dass die Kraft für unser Tun aus der Stille in seiner Gegenwart kommt.

„Wenn wir unsere Zuflucht zum Gebet in der Stille nehmen, gestehen wir ein, dass wir vor Gott völlig nackt dastehen und nichts haben, um uns zu bedecken – nicht einmal Worte. Worte sind Feigenblätter, mit denen wir immer wieder versuchen, unsere Nacktheit zu bedecken.“<sup>4</sup>

Worte sind natürlich notwendig. Auch Gott offenbarte sich als das Wort, das Mensch wurde (siehe Joh 1,14).<sup>5</sup>

Ich trete hier keineswegs für eine anti-intellektuelle, übermäßig gefühlsbetonte Beziehung zu Gott ein. Wie Belden Lane frage ich mich aber, ob wir unser Leben mit Geräuschen aller Art, mit Betriebsamkeit und Worten – sogar beim Beten – voll stopfen, um unsere Angst vor der Stille zu beschwichtigen und die Leere unseres Verstandes und unseres Geistes zu verbergen.

### **WÜSTENERFAHRUNGEN**

In meinem Schlafzimmer steht ein Sessel. Eigentlich ist es unser Sessel, denn er gehört Roy und mir, aber wir wissen beide: Es ist mein Sessel! (Nur unsere Katzen haben das noch nicht begriffen.) Für mich ist es so etwas wie ein „heiliger Ort“. Hierhin ziehe ich mich zurück, wenn ich allein sein will – um zu lesen, mit Gott zu sprechen und der allgemeinen Betriebsamkeit zu entkommen. Hier stört mich niemand. Manchmal – wenn ich nicht schlafen kann – sitze ich sogar mitten in der Nacht in diesem Sessel und rede mit Gott.

Einer meiner früheren Arbeitskollegen pflegte sich hin und wieder eine ganze Woche lang zurückzuziehen – er ging ganz allein zelten. Ich habe ihn deswegen bewundert, mich aber gleichzeitig gefragt, was jemand wohl eine ganze Woche lang macht, wenn er nur mit

Zelt und Schlafsack unterwegs ist. Dahinter stand natürlich die unausgesprochene Frage: Was fängt ein Mensch mit so viel Einsamkeit an?

Im letzten Frühjahr beschloss ich, eine persönliche geistliche Auszeit zu nehmen. (Nein, nicht mit Zelt und Schlafsack; soweit bin ich noch nicht.) An einem Sabbatmorgen fuhr ich los; mein Ziel war ein christliches Rüstzentrum, das Besinnungs- und Schweigewochenenden anbot. Dort wurde mir ein Zimmer, Mahlzeiten und soviel Einsamkeit und Stille zur Verfügung gestellt, wie ich bis zum Sonntagnachmittag verkraften konnte. Aber schon bevor ich aufbrach, fragte ich mich, wie ich wohl so viel Zeit mit Einsamkeit füllen könnte.<sup>6</sup>

Als ich die Zeit mit Lesen, Schreiben, Beten, Essen, Nachdenken, Planen, Weinen, Lachen und Schlafen – fast alles in der Stille – verbracht hatte, entdeckte ich, dass Körper, Geist und Seele sich nach mehr sehnten (besonders nach Schlaf!) Keine Ablenkungen. Kein Lärm. Nirgendwo hingehen, keine Leute treffen, keine Pflichten. Ruhe und Friede drangen tief in meine Seele. Ich fühlte mich enger mit Gott verbunden.

Solche Zeiten der Einsamkeit sind kein Selbstzweck; es ist nicht mein Ziel, mich ganz und gar von anderen zurückzuziehen. Im Gegenteil: Jeder, der sich Auszeiten von der Geschäftigkeit des modernen Lebens nimmt, um Verbindung mit Gott aufzunehmen, fühlt sich danach gedrängt, wieder Kontakt mit anderen Menschen zu suchen. Während ich älter werde, entdecke ich, dass mir diese Zeiten des Alleinseins die seelische Kraft verleihen, gelassener und liebevoller mit meinen Mitmenschen umzugehen.

„Wahre Kontemplation kann sich nicht in narzisstischer Zurückgezogenheit erschöpfen. Der Nachdenkliche sucht vielmehr mit neu gewonnenen Freiheit den Kontakt mit den Mitmenschen ... Er kehrt in den Alltag zurück – nicht trotz sondern wegen seiner [vorübergehenden] Distanzierung vom Alltag. Er hat keine Angst mehr davor, zurückgewiesen zu werden oder das Wohlwollen anderer zu verlieren. Er vermag jetzt seinen Nächsten zu lieben, ohne eine Gegenleistung zu erwarten.“<sup>7</sup>

Ich kann jetzt verstehen, dass Jesus ganze Nächte allein im Gebet verbrachte. Es war diese Zeit des Alleinseins mit seinem Vater, die ihm die Kraft gab, seine Aufgabe zu erfüllen. Und ich glaube, dass auch unser Leben durch solche Zeiten des Alleinseins wirkungsvoller, fruchtbarer und liebevoller wird.

### **DAS STILLE SANFTE SAUSEN**

Der Gedanke daran, allein zu sein, macht mir keine Angst mehr. Ich plane sogar ganz bewusst Zeiten des Alleinseins. Ich gehe jetzt gern als Letzte schlafen und lausche auf das Ticken der Uhren in der Stille des Hauses. Ich begrüße es, wenn ich auf Reisen für einige Nächte ein Zimmer für mich allein habe. Und ich genieße es sogar, wenn mein Mann Roy unterwegs ist und ich nachts allein zu Hause bin und es übe, nur mit Gott zusammen zu sein. (Natürlich freue ich mich auch, wenn Roy nach Hause kommt!)

Eines bringt das Alleinsein allerdings mit sich: Ich denke und denke und denke ... und der Herr antwortet – mit leiser, sanfter Stimme.

### **Bonita Joyner-Shields**

ist bei der Generalkonferenz (Weltkirchenleitung) der Siebenten-Tags-Adventisten als Redakteurin von Lehrmaterial für Kinder und Jugendliche beschäftigt. Ihren Artikel haben wir dem Adventist Review vom 29. Januar 2004 entnommen.

## Praktische Hinweise für Alleinsein mit Gott

In dem geschäftigen Leben, das die meisten von uns führen, kommt Alleinsein nicht von selbst; wir müssen es vielmehr bewusst planen. Für manche sind 30 Minuten schon viel; für andere sind zwei Stunden erst ein Anfang.

Ich weiß zwar, dass es für viel nicht machbar ist, sich zu einer persönlichen geistlichen Rüstzeit zurückzuziehen; ich möchte dennoch erzählen, wie ich selbst versuche, solche Zeiten in mein tägliches Leben einzubauen. Vielleicht regt es dich dazu an, darüber nachzudenken, wie du in deinem eigenen Leben Raum schaffen kannst, um mit Gott allein zu sein.

Wie in dem Artikel geschildert, habe ich bei uns zu Hause einen festen Platz, an dem ich die Verbindung mit Gott suche, und der mir heilig ist. Oft freue ich mich schon darauf, diesen Ort aufzusuchen und einfach „ich selbst“ zu sein.

- Finde für dich einen solchen Ort, den du jederzeit aufsuchen kannst, an dem du durch nichts abgelenkt wirst, und von dem deine Familie weiß, dass du dort mit Gott allein sein möchtest. Stell eine Kerze auf, eine Vase mit Blumen, Bücher, die dir etwas bedeuten – denn der Ort, an dem du mit Gott allein bist, soll schön sein. Auf dem Weg zur Arbeit habe ich früher meist das Radio eingeschaltet. Aber jetzt lasse ich es oft aus und nutze die stille Zeit, um mit Gott zu reden, oder um mich auf den vor mir liegenden Tag zu konzentrieren.
- Da wo ich arbeite, gibt es glücklicherweise einen Andachtsraum. (Jeder andere ruhige Raum kann den gleichen Zweck erfüllen) Manchmal nehme ich mir fünf Minuten Zeit, gehe dorthin und meditiere. Diese fünf Minuten des Alleinseins und Nachdenkens wirken Wunder; sie helfen mir, mich auf das zu konzentrieren, was heute wichtig ist und ermutigen mich, selbst die Initiative zu ergreifen und nicht nur zu reagieren.
- Mein Mann und ich gehen gewöhnlich gemeinsam spazieren. Aber manchmal laufe ich auch allein, um ein wenig stille Zeit mit körperlicher Bewegung zu verbinden; ich habe nämlich eine sitzende Tätigkeit und bewege mich nicht so viel wie ich eigentlich sollte.
- Während des Abendessens schalte ich den Fernseher aus und beantworte auch nicht das Telefon. Das sind vielleicht nur Kleinigkeiten, aber ich habe herausgefunden, dass die Atmosphäre ohne Fernseher und Telefon friedvoller und entspannter ist.

---

<sup>1</sup> David Finkel, „TV Without Guilt“, Washington Post Magazine, Jan. 16, 1994.

<sup>2</sup> Ebd.

<sup>3</sup> Belden Lane, The Solace of Fierce Landscapes: Exploring Desert and Mountain Spirituality, Oxford University Press, New York, 1998, S. 20.

<sup>4</sup> Ebd., S. 68.

<sup>5</sup> Sarah Summer erklärt in ihrem Buch Men and Women in the Church, dass das griechische Wort logos verschiedene Bedeutungen hat, die Stelle in Johannes 1 also unterschiedlich übersetzt werden kann: Jesus ist das Wort, Jesus ist Vernunft und/oder Jesus ist Logik.

<sup>6</sup> Das erste, was ich dort erlebte, war, dass ich aus Versehen in einen Speisesaal geriet, in dem nicht gesprochen werden sollte. Anfangs behagte es mir dort gar nicht, aber dann ging ich doch wieder hin – ganz bewusst – und fühlte mich außerordentlich wohl.

<sup>7</sup> Lane, S. 75.