Durch die Corona-Pandemie wurde viel öffentliches Leben heruntergefahren – aber sind wir wirklich zur Ruhe gekommen? Der folgende Artikel versucht, Wege aufzuzeigen, wie wir neu zur Ruhe und damit zu Gott finden können – unabhängig vom gerade herrschenden Zeittrend. Diese Zeilen sind 2021 zwischen den Metropolen New York und Baku entstanden.

|| Lesezeit: 12 min

HEIKO SCHWARZ

AUS DER STILLE KOMMT DIE KRAFT

Zeit finden für die wirklich wichtigen Dinge

Ich habe den Anfang dieses Artikels in New York geschrieben, in der „Stadt, die niemals schläft". Die Corona-Pandemie hatte im vergangenen Jahr dieser wachen Selbstzuschreibung eine ordentliche Delle verpasst. Über Monate hatte sich der *Big Apple* in eine Geisterstadt verwandelt. Doch trotz leerer Straßen blieb eines gleich: die Ruhelosigkeit.

Bloß kein Stillstand

Selbst als die Menschen nicht mehr aus ihren Wohnungen herauskamen, wurden sie nicht still. Netflix und Co verzeichneten neue Abo-Gipfel. Wer online arbeiten konnte, war weiter unterwegs im Rennen um Anerkennung und Selbstoptimierung. Und wer nicht in den Cyberspace wechseln konnte, war umhergetrieben von Existenzangst und Pandemie-Panik. Ruhe? Fehlanzeige.

Auch jenseits von Pandemie und Lockdown ist Stille in unserer modernen Gesellschaft eine rare

Kommodität. Obwohl wir mehr Freizeit haben als jemals zuvor, leben wir unter ständiger Anspannung. Selbst die Entspannung ist oft das genaue Gegenteil – minutiös durchchoreografiert und in sozialen Medien für alle sichtbar dokumentiert. Wir leben inmitten von Menschen, die Angst haben. Angst, die Anforderungen nicht zu erfüllen. Angst, das Wichtigste zu verpassen. Menschen, die deshalb nie stillstehen, auf jeden Trend aufspringen – und damit für die wirklich wichtigen Dinge des Lebens keine Zeit finden.

Gott hat die Ruhe erfunden

Der Gegenentwurf zu diesem gehetzten Leben ist nicht neu und wird aus verschiedensten weltanschaulichen Ecken propagiert: Meditation, Stille, Simplifikation. Dabei waren es nicht Lebenstrainer oder Gurus, die das Konzept Ruhe erfunden haben. Der Schöpfer selbst hat es geschaffen. In die Schöpfungsgeschichte schreibt Gott den siebten Tag als Ruhetag für seine Geschöpfe ein. Er segnet ihn und gibt ihm damit eine herausgehobene Bedeutung.

Von Anfang an beschreibt das Schöpfungskonzept Ruhe zwei Notwendigkeiten. Zum einen die physische Notwendigkeit: Wir brauchen regelmäßige Ruhezeiten – den nächtlichen Schlaf, den wöchentlichen Ruhetag. Sämtliche Experimente mit „Revolutionskalendern", erdacht, um die Produktivität zu erhöhen und Gott zu entwerten, sind letztendlich gescheitert. Egal, ob die Zehntagewoche während der französischen Revolution oder die Aufteilung der Bevölkerung in fünf alternierende Arbeitskohorten in der frühen Sowjetunion. Der Mensch ist nicht gemacht für ununterbrochene Anspannung. Der Mensch braucht den Sabbat[1].

Das Konzept Ruhe umschreibt darüber hinaus auch eine spirituelle Notwendigkeit. Stille an sich ist kein Selbstzweck. Ohne geistliches Ziel und Bedeutung ist Stille nur weißes Rauschen. Es kommt darauf an, das leere Gefäß, das stille Haus, das wir selbst dann sind, zu füllen. Dafür gibt es in letzter Konsequenz nur einen potenten und persönlichen Inhalt: Gottes Geist.

Von Big Apple nach Baku

Den zweiten Teil dieses Artikels habe ich in den staugefüllten Straßen von Baku in Aserbaidschan geschrieben. Ein Umzug um die halbe Welt musste geplant werden, an tausende Details gedacht. Mit einem Fuß war ich noch im New Yorker Büro, mit dem anderen schon am neuen Arbeitsplatz. Insofern sind diese Zeilen auch ein Denkzettel für mich selbst. In dieser stressigen Zeit habe ich Jesaja 30,15 neu als Leuchtturm entdeckt: „Denn so spricht Jahwe, der Herr, Israels heiliger Gott: Durch Umkehr und Ruhe werdet ihr befreit, im Stillsein und Vertrauen liegt eure ganze Kraft. Doch ihr wolltet es ja nicht."

> Wer online arbeiten konnte, war weiter unterwegs im Rennen um Anerkennung und Selbstoptimierung. Und wer nicht in den Cyberspace wechseln konnte, war umhergetrieben von Existenzangst und Pandemie-Panik.

Jerusalem und Juda standen zu Zeiten Jesajas massiv unter Druck. Darum versuchte das Volk, durch strategische Bündnisse mit dem vermeintlich starken Ägypten die äußere Bedrohung in den Griff zu bekommen. Doch der Prophet warnt Gottes Leute – damals und heute – vor Gedanken der menschlichen Machbarkeit. Nicht ein größerer Organizer oder verzweigtere Netzwerke können befreien. Der Weg zu innerer **Kraft** führt über **Umkehr, Ruhe** und **Vertrauen.**

Wie so oft im Leben brauchen wir dazu einen bewussten Perspektivwechsel. Der passiert nicht automatisch, sondern muss erstrebt werden. Jesaja musste seinen Zeitgenossen sagen: „… ihr wolltet es ja nicht."

Der Wille zur Stille ist meine bewusste Entscheidung, aus dem alltäglichen Hamsterrad aus- und in mein stilles Kämmerlein einzusteigen. Es ist die **Umkehr** weg vom selbstermächtigten Menschen zurück zum allmächtigen Gott. Damit gestehe ich ein, dass ich nicht alles im Griff habe.

Organisation und Tradition. Zeit für Stille muss eingeplant werden. Bei mir persönlich funktioniert der frühe Morgen am besten. Ich versuche, eine Stunde freizuhalten für ein Gespräch mit Gott (und meiner Frau), inklusive Frühstück. Jedenfalls, wenn's optimal läuft. An den Tagen, an denen ich den Luxus eines ruhigen Starts nicht habe, brauche ich wenigstens einen Bibelvers und ein Zwiegespräch auf dem Weg zur Arbeit. Solche Tage sollen für mich aber die Ausnahme bleiben. Denn nur, wenn die Stille bei mir Priorität erhält, wird sie regelmäßig und zur guten Tradition, die mein Leben positiv verändert. Das bedeutet für mich persönlich auch: zeitiger ins Bett kommen, um trotzdem ausreichend Schlaf zu haben. Es bringt wenig, wenn ich unausgeschlafen ohne jegliche Herz- und Hirnaktivität auf einen Bibeltext starre.

Orts- und Perspektivwechsel. Stille ist nicht immer einfach zu finden. Manchmal wird im stressigen Alltag tatsächlich das „stille Örtchen" zu einem Ort der Stille. Manchmal hilft eine Ortsveränderung, ein Spaziergang. Doch wichtiger als der Ortswechsel ist der Perspektivwechsel, weg von den unüberwindbar scheinenden Hindernissen hin zum Leben aus Gottes Blickwinkel. Für mich ist die Stille mit Gott, am Morgen und über den Tag verteilt, sehr viel mehr als eine

fromme Andacht oder das Kalenderblatt am Morgen. Mir geht es darum, selbst aus dem Scheinwerferlicht meiner Lebensbühne herauszutreten und Gott den Platz im Zentrum zu überlassen. Mein Alltag wird spürbar leichter, wenn ich Menschen und Situationen mit Gottes Augen sehen lerne. Ich gehe hoffnungsvoller aus dem Haus, wenn ich mein persönliches Befinden, Familie, Freunde, Kollegen, meine Arbeit, Träume, Wünsche und Ängste mit Gott besprochen habe.

Stille Zeit ist hörende Zeit. Auch ich ertappe mich immer wieder dabei, dass ich eine geistliche Wunschliste herunterbete, zu beschäftigt oder zu abgelenkt, um mit Gottes Antwort zu rechnen. Richtiges Bitten[2] und vor allem richtiges Hören muss man immer wieder neu einüben. Deshalb hilft es mir, von einem Bibeltext geerdet zu werden. Durch diese alten, aktuellen Texte spricht Gott. Nicht ausschließlich, aber beständig. Nur wenn es ruhig ist, hört man auch die leise Stimme.[3] Nur in der Stille findet man die Kraft, dem Sturm entgegenzutreten.

Die Stille vor dem Sturm. Es kommt der Moment, in dem ich den ruhigen Ort verlassen muss. Dann zeigt es sich, ob ich nur eine religiöse Pflichtübung durchexerziert habe oder mit dem Anfänger und Vollender im vertrauensvollen Gespräch war. **Vertrauen** ist das Wagnis, aus dem sicheren Boot aufs stürmische Wasser zu treten. Es geht um nichts weniger, als Gott in den kleinen und großen aussichtslosen Situationen meines Alltags reale Wunder zuzutrauen. Aus diesem kindlichen Glauben erwächst die nötige **Kraft,** um in Schwachheit stark zu sein und im Alltag ruhig zu bleiben.

> Obwohl wir mehr Freizeit haben als jemals zuvor, leben wir unter ständiger Anspannung.

Der Ansatz der Kraft aus der Stille hat einen Rahmen: „Meine Gnade muss dir genügen, denn meine Kraft ist in den Schwachen mächtig."[4] Durch stille Zeiten werden wir nicht zu geistlichen Kraftprotzen, und das ist gut so. Auch wenn Gottes Kraft mich durchträgt, werde ich müde. Das Leben in einer gefallenen Welt voller Schmerz, Streit und Perversion erschöpft. Doch gerade dann höre ich die Stimme des Herrn: „Kommt mit an einen einsamen Platz, wo wir allein sind, und ruht ein wenig aus."[5]

Wir sind dann auf dem richtigen Weg, wenn wir einsehen, dass wir auf allen Ebenen unseres Seins – für Geist, Seele und Leib – kein endloses Potenzial besitzen, sondern eine kontinuierliche Infusion aus der Ewigkeit und mit Ewigkeit benötigen. Unser himmlischer Vater gibt uns damit nicht nur die nötige Kraft für den Alltag. Das beständige Einbringen von Gottes Realität in unsere Diesseitigkeit verändert das ganze Leben: unsere Perspektive auf Probleme und Herausforderungen, unser Wertesystem, unsere Priorisierung. Das Prinzip „Kraft aus der Ruhe" ist dabei sehr viel mehr als nur geistliches Batterieladen. Gottes persönlicher Geist macht es sich wohnlich in uns. Seine Anwesenheit in uns ermöglicht es erst, dass wir auch unseren Mitmenschen glaubhaft den Weg zur ewigen Ruhe weisen können.

Fußnoten
1 „Sabbat", der siebte Tag, steht hier allgemein als Ruhetag. Christen feiern aus bekannten Gründen den Sonntag als Auferstehungstag.
2 Jakobus 4,3 (Luther): „... ihr bittet und empfangt's nicht, weil ihr in übler Absicht bittet, nämlich damit ihr's für eure Gelüste vergeuden könnt."
3 Jesaja 42,2: „Er macht kein Aufheben und schreit nicht herum. Auf der Straße hört man seine Stimme nicht."
4 2. Korinther 12,9
5 Markus 6,31

Heiko Schwarz (Jahrgang 1973), verheiratet mit Romy, wohnt in Baku/Aserbaidschan und ist dort Ständiger Vertreter („stellvertretender Botschafter") an der deutschen Botschaft.