

# Eine alltags-taugliche Kurzpredigt

von Ulla Schaible

## Zur Ruhe finden - aber wie?

*Fürwahr, meine Seele ist still und ruhig geworden wie ein kleines Kind bei seiner Mutter; wie ein kleines Kind, so ist meine Seele in mir. (Psalm 131,2)*

Ein kleines Kind auf dem Schoß seiner Mutter - satt, zufrieden, still. Es fühlt sich rundum wohl, geborgen und aufgehoben. Wen würde dieses Bild nicht anrühren? Aber bei wem weckt es nicht auch die Sehnsucht, sich selbst wieder einmal so aufgehoben zu fühlen, so sicher, so geborgen wie so ein Kind?

Bei David - dem Psalmbeter - hat sich offensichtlich dieses Sehnsucht erfüllt. Nicht große Dinge sind ihm wichtig, sondern bei Gott zur Ruhe zu kommen wie ein kleines Kind bei seiner Mutter - das ist für ihn genug.

Man könnte neidisch werden auf David. Denn wer wollte das nicht auch gern: einmal alles beiseite lassen können, die Gedanken abschalten, innerlich zur Ruhe kommen, Stille finden, ganz bei sich selbst sein und sich dabei sicher und aufgehoben wissen und so neue Kraft schöpfen. Doch unsere hektische Zeit mit ihren ständigen Anforderungen, dem Lärm, den vielen Sorgen, dem Vorausdenken und Planen, dem permanenten Zeitmangel scheint dies zu verhindern. Ist es heute einfach unmöglich, zu solch einer inneren Ruhe zu kommen wie David sie beschreibt?

**Ich behaupte, es ist möglich. Doch erfordert es einiges:**

1. Ich muss es wirklich wollen. Ich muss vom „Man sollte“ oder „es wäre gut, wenn ich es machen würde“ zu einer wirklichen Entscheidung finden: Ich will es und fange morgen damit an. Es gibt eine ganze Reihe innerer Hinderungsgründe, der Stille auszuweichen. Was kommt da alles hoch? Ist es nicht vertane Zeit? Wenn ich etwas tue, fühle ich mich gebraucht und nützlich, aber wenn ich nichts tue - tut sich da nicht ein inneres Loch auf? Solchen verborgenen, inneren Einwänden gilt es auf die Spur zu kommen und sich ihnen zu stellen.

2. Um zur Stille zu kommen, brauche ich einen festen Platz und eine feste Zeit. Das ist zwar keine Garantie, um ruhig zu werden, aber es hilft. Zur Ruhe zu kommen hat etwas mit Disziplin, Gewohnheit und Einübung zu tun. Ich rede hier nicht von der bekannten Aufforderung: Jeden Morgen ein halbe Stunde Stille. Ich rede davon, mir selbst eine bestimmte Zeit zu setzen, die für mich stimmig ist. Dies kann reichen von jeden Morgen fünf Minuten bis ein stiller Abend pro Woche. Wenn ich mir keine Zeit einplane, komme ich auch nicht dazu.

3. Ich brauche den Mut, für eine bestimmte Zeit einmal alle frommen „Leistungen“ (die gut sind!) beiseite zu legen. Keinen Bibeltext lesen, über nichts Bestimmtes nachdenken, keine Gebete formulieren. Eben nichts „machen“. Sondern:

- Nachspüren, wie ich sitze (oder knie). Meine Gedanken sind oft in der Zukunft, aber mein Körper ist hier in der Gegenwart. Dieses Nachspüren hilft mir, wirklich anwesend zu sein.
- Mit meinem Atem mitgehen. Keine Atemübungen, sondern einfach nur bewusst atmen. Das hilft mir, zur Ruhe zu kommen.
- Mir dieses Bild vom Kind auf dem Schoß der Mutter (oder ein anderes Bild) vorstellen. Ich bin dieses Kind und bin so bei Gott. ER ist da. Ich bin bei IHM. Das genügt. Bei IHM verweilen. Und wenn ich abschweife - einfach immer wieder zurückkehren zu IHM.

Das alles sind keine Patentrezepte - aber Hilfsmittel. Gott lädt uns ein, bei ihm zu verweilen und so neue Kraft für unsere Aufgaben im Alltag zu schöpfen.

#### **Fragen zum weiteren Nachdenken:**

1. Habe ich schon solche Erfahrungen, wie David sie beschreibt gemacht? Was hat mir dabei geholfen?
2. Was hindert mich, mir solche „Stille-Inseln“ zu schaffen?
3. Will ich beginnen, mir solche „Stille-Inseln“ zu schaffen? Wann beginne ich? An welchem Ort? Zu welcher Zeit?

#### **Ulla Schaible,**

leitete zusammen mit ihrem Mann den Wörnersberger Anker, ein christliches Lebens- und Schulungszentrum im Nordschwarzwald. Heute lebt sie als Referentin und Beraterin in Sachsenheim (Landkreis Ludwigsburg)