

Datum: 6. August 2023

Thema: «Seelsorge an der eigenen Seele!»

Text: Psalm 62

Predigt: Markus Mosimann

Einleitung

Übung: 1 Minute Stille / Folie: Gönn dir eine Minute Stille.

Text:

2 Allein bei Gott findet meine Seele Ruhe, von ihm kommt meine Rettung. 3 Er allein ist mein Fels und meine Rettung, meine Festung, sodass ich sicher nicht zu Fall komme.

4 Wie lange noch wollt ihr anstürmen gegen einen einzigen Menschen, wie lange wollt ihr alle ihn umbringen, wie eine schwankende Wand, wie eine Mauer, die gerade einstürzt? 5 Nur darauf sind sie aus: Ihn aus seiner Höhe herabzustürzen, sie haben Gefallen an der Lüge. Mit ihrem Mund sprechen sie Segensworte, aber in ihrem Inneren fluchen sie.

6 Komm doch bei Gott zur Ruhe, meine Seele! Ja, bei ihm finde ich Hoffnung. 7 Er allein ist mein Fels und meine Rettung, meine Festung, sodass ich nicht zu Fall komme. 8 Bei Gott ist meine Rettung und meine Würde, mein starker Fels, meine Zuflucht, sie sind bei Gott. 9 Vertraut auf ihn allezeit, ihr Leute! Schüttet euer Herz vor ihm aus! Gott ist unsere Zuflucht. 10 Nichts als ein Hauch sind die Menschen, ein bloßes Trugbild die Mächtigen. Auf der Waagschale schnellen sie in die Höhe, alle zusammen sind sie leichter als ein Hauch. 11 Setzt euer Vertrauen nicht auf Erpressung, setzt nicht leere Hoffnung auf Ausbeutung. Auch wenn der Reichtum zunimmt, hängt euer Herz nicht daran! 12 Das Eine hat Gott ausgesprochen, zwei Dinge habe ich gehört: Die Macht ist allein bei Gott 13 und bei dir, Herr, ist Güte, denn du handelst mit jedem so, wie es seinem Tun entspricht.

„Allein bei Gott findet meine Seele Ruhe.“

Übung: 1 Minute Stille / Folie: Gönn dir eine Minute Stille. Ich bitte dich, die Augen zu schliessen und nur dich innerlich nur auf das Wort Gott zu fokussieren.

Wie hast du dies nun erlebt? War es still? War es schon fast ein bisschen peinlich den Nachbar neben dir atmen zu hören?

1. Ich sehne mich nach Ruhe und Stille?

Wir sind tagtäglich permanenten Geräuschpegel ausgesetzt. Stimmen, Maschinengeräusche, Verkehrslärm, immer ist etwas am Laufen – sei es der Computer, der Fernseher, das Radio, ein

Player oder was auch immer: Es klickt, brummt, summt, klingelt, läutet, ...

Der Wunsch nach der einsamen Insel, nach Ruhe, nach Stille kennen viele. Viele von uns wünschen es sich. Die Umsetzung gelingt uns nur mässig.

Sogar die Medizin schreibt der Stille und der Ruhe viele heilende Erfolge zu.

Zitat:

In der Ruhe liegt die Kraft

1. Stille hilft gegen den Stress

2 Minuten Stille wirkt sich positiv auf Blutdruck aus.

Direktor Thomas Feiner, Neurofeedback: «Menschen, die zur Ruhe kommen, zeigen deutlich andere physiologische Werte als Menschen, die gestresst sind.»

Stress ist beim genauen Hinschauen immer ein Gefühl. Das Gegenteil- innere Ruhe ist ebenso ein Gefühl. «Der Schlüssel zur inneren Ruhe liegt ganz in uns selbst. Das Problem ist, dass die meisten Menschen nicht gelernt haben, wie sie ihre Emotionen regulieren können.»

2. Stille lädt den mentalen Akku wieder auf
Fördert die Konzentrationsfähigkeit

3. Stille fördert die Kreativität

Gibt Ideen für eine Lösung.

Ein langsamer Hirnrhythmus der durch Stille gefördert wird, fördert die Kreativität.

4. Stille lässt das Gehirn „wachsen“

Gehirnleistung nimmt zu.

Einige meinen, dass Stille wie eine Verjüngungskur für das Gehirn sind.

Ob sich David, dieser wissenschaftlichen und psychologischen Aspekte beim Wunsch nach Ruhe bewusst war, wage ich zu bezweifeln. Was uns in seinen dichterischen Ausführungen, entgegenkommt ist, dass er aufgrund grossem Stress, sich nach Ruhe sehnte.

Der Wunsch nach Stille und Ruhe scheint so alt wie die Menschen zu sein.

Eines stellen wir dabei schon mal fest. Die Umstände, die Situation ist noch unruhig und stressig. David hat ein Weg gefunden, damit umzugehen.

Allein bei Gott komme ich zur Ruhe. Oder wie es ein anderer Übersetzer schreibt: Meine Seele ist Stille zu Gott, der mir hilft.

Gefährliches Gebet:

Gibt es gefährliche Gebete? Ich sage einmal, die meisten Gebete sind gefährlich, weil sie selten sich so erfüllen wie ich mir das wünschte. Das Gebet nach Stille und Ruhe ist ein gefährliches Gebet!

Persönlich: 2008 wünschte ich mir wie eigentlich jedes Jahr, eine ruhige Advents-Weihnachtszeit. Diese Zeit ist für einen Pfarrer oft mit zusätzlichen Einsätzen verbunden.

Ich hatte den Wunsch, über diese Zeit auch einmal viel freie Zeit zu haben und nicht so hektisch durch die Weihnachtstage gehen zu müssen. Da gibt es noch die vielen Familienfeiern, die, die auch nicht immer gerade ein Genuss sind.

Also, einmal auf all diese Dinge verzichten zu können, wäre doch genial. Jetzt sagst du mir vielleicht: Warum machst du es denn nicht? Es ist ja ganz alleine deine Entscheidung. Dann frag ich dich, wie oft hast du schon ohne ersichtlichen Grund, mit der Begründung Dinge abge sagt: Jetzt brauche ich einfach nur Zeit für mich! Ich muss gestehen, dass mir dies gar nicht leicht fällt und in der Regel auch nicht gut gelingt. Da bin ich einfach zu harmonisch. Diesen Stress aushalten, weil ich ständig den Eindruck habe, ich müsste mich erklären.

Ein Samstagnachmittag im November 2008, hat mir all diese Überlegungen abgenommen und den Wunsch nach Ruhe in der Adventszeit in Erfüllung gehen lassen. Ein Riss der Achillessehne mit anschliessenden Komplikationen verschaffte mir in der Advents- und Weihnachtszeit und an Silvester und Neujahr viel Ruhe im Kantospital St. Gallen.

Ganz ehrlich, so hatte ich mir die Erfüllung meines Wunsches, meines Gebets nicht vorgestellt. Das einzig Gute dabei war, dass ich niemandem erklären musste, warum ich mir diese Ruhe nehme. Noch eine weitere Erfahrung durfte ich machen. Sie haben über die Festtage alle Gottesdienste durchgeführt – ohne mich.

Die Ruhe wurde mir also verordnet- von Gott? Erlebt man dann Stille, wenn man im Spitalbett an die Zimmerdecke hinaufschauen muss? Wird man innerlich still, wenn man zwangsläufig zur Stille, zum Nichtstun gezwungen wird? Fängt dann nicht der innere Lärm, die Gedanken an zu rumoren die keine Ruhe und Stille ermöglichen. Dann steht man vor einer Entscheidung: Sich möglichst schnell Ablenken. Man sagt dann, ich muss abschalten was aber

bedeutet, Fernsehen / Netflix / Social Medien usw einschalten.

Das andere beinhaltet, dem in die Augen zu schauen, dass die Unruhe auslöst.

2. Wer und was sind deine Ruhestörer?

Wie lange noch wollt ihr anstürmen gegen einen einzigen Menschen, wie lange wollt ihr alle ihn umbringen, wie eine schwankende Wand, wie eine Mauer, die gerade einstürzt? 5 Nur darauf sind sie aus: Ihn aus seiner Höhe herabzustürzen, sie haben Gefallen an der Lüge. Mit ihrem Mund sprechen sie Segensworte, aber in ihrem Inneren fluchen sie.

Er ist sehr angefochten. Er leidet an seiner Umgebung. Diese benimmt sich ihm gegenüber, als wäre David eine überflüssige Existenz! Hinter seinem Rücken wird über ihn geredet, V5. Man redet von einer »hangenden Wand«, von einer »rissigen Mauer«. »Morsche Wand«V. 4 - ein leiser Druck und sie stürzt ein.

Wir spüren in den Worten des Psalms, dass da ein Mensch spricht, der in seiner Existenz bedroht ist. Menschen sind neidisch auf seinen Erfolg und wünschen ihm den Tod. Sie warten, dass sein Erfolg in sich zusammenkracht, wie eine krumme Mauer oder eine Hauswand, die schon beschädigt ist. Menschen, die unter Lächeln Gift verbreiten und ihn verleumden.

An einer anderen Stelle in den Psalmen bittet er Gott, seine Feinde umzubringen.

Er ist an jenem Punkt angelangt, wo man verzweifelt, ausruft: »Hat sich denn alles gegen mich verschworen? Geht denn alles schief?« Alle gegen einen! –

Was ist passiert? Ein Blick in die Geschichte. Wer sind denn diese Menschen, die dem David so Übel wollen. Wir können davon ausgehen, dass David in seinen Ausführungen verschiedene Ereignisse zusammenfasst.

Als junger Hirte wird David er an den Königshof von Saul gerufen, damit er mit seiner Musik den depressiven König besänftigt. Später heiratet David die Tochter von König Saul. Auf göttliche Anweisung hin, wird bestimmt, dass David der Königsnachfolger von Saul- seinem Schwiegervater werden soll. Als Saul das hört, brennen dem alle Sicherungen durch. Er setzt alles daran, seinen Schwiegersohn zu beseitigen. Dies treibt David viele Jahre in die Flucht.

Später versucht der eigene Sohn Absalom durch üble Intrigen und krumme Machenschaften in der Familie seinen eigenen Vater zu entmachten, um an seiner Stelle König zu werden. Wenn dieser Vertrauensbruch im engsten Kreis passiert, dann geht es an die Substanz, dann löst der Stress und Unruhe aus.

Da soll man zur Ruhe kommen, wenn der Unruheherd im engsten Kreis, vielleicht sogar in der eigenen Familie ist?

Wir kennen es aus unserem eigenen Leben. Je näher uns Menschen und Situation sind, desto schmerzlicher sind die Erfahrungen, desto grösser ist der Stress und die Unruhe, die es auslöst.

Zerstörtes Vertrauen benötigt oft ein langer Weg zurück zum Vertrauen.

Wir könnten jetzt viele Ursachen aufzählen, die in unserem Leben Unruhe auslösen.

David spricht von Feinden. Wir mögen denken, dass wir keine solche Feinde haben. Feinde können verschiedene Gesichter haben und es müssen gar nicht immer nur Menschen sein.

Ein paar Umstände können wir vielleicht beseitigen. Wenn es dabei um Menschen geht, ist eine Beseitigung schon eher schwierig und doch eher nicht zu empfehlen.

Dann bleibt nur der Weg, wie ich künftig damit leben kann, um nicht im Nervenzusammenbruch oder im Burnout in der Depression zu enden.

3. Wo und wie komme ich zur Ruhe?

Allein bei Gott findet meine Seele Ruhe, von ihm kommt meine Rettung.

Aha, so einfach ist das und ich habe die Probleme im Griff.

Wir stellen uns die Frage: Wie komme ich zu einer solchen Überzeugung, Haltung, Gewissheit, dass ich bei Gott zur Ruhe kommen kann.

Hier beschreibt er es

6 Komm doch bei Gott zur Ruhe, meine Seele! Ja, bei ihm finde ich Hoffnung. 7 Er allein ist mein Fels und meine Rettung, meine Festung, sodass ich nicht zu Fall komme. 8 Bei Gott ist meine Rettung und meine Würde, mein starker Fels, meine Zuflucht, sie sind bei Gott. 9 Vertraut auf ihn allezeit, ihr Leute! Schüttet euer Herz vor ihm aus! Gott ist unsere Zuflucht. 10 Nichts als ein Hauch sind die Menschen, ein bloßes Trugbild die Mächtigen. Auf der Waagschale schnellen sie in die Höhe, alle zusammen sind sie leichter als ein Hauch. 11 Setzt euer Vertrauen nicht auf Erpressung, setzt nicht leere Hoffnung auf Ausbeutung. Auch wenn der Reichtum zunimmt, hängt euer Herz nicht daran! 12 Das Eine hat Gott ausgesprochen, zwei Dinge habe ich gehört: Die Macht ist allein bei Gott 13 und bei dir, Herr, ist Güte, denn du handelst mit jedem so, wie es seinem Tun entspricht.

Das, was er hier beschreibt, ist die Folge, die Frucht einer lang gereiften Beziehung zu Gott.

Er hat erlebt das....

Er ist meine Hilfe

Er ist mein Fels

Er ist meine Burg

Er ist meine Hoffnung

Er ist meine Rettung

Er ist meine Zuflucht

Er ist meine Ehre

Beziehung zu Gott, (Glaube) hat in seinem Leben ein festes Fundament gebaut.

Im Strudel, in den Stürmen des Lebens kann er es wie zusammenfassend sagen: „Bei Gott komme ich zur Ruhe!“ Dabei meint er: Hoffnung Fels, Stärke usw

Dieser Gott besteht für ihn nicht nur aus vier Buchstaben, sondern aus vielen, vielen Eigenschaften.

Beispiel

Ein Ingenieur, der für den Bau der Brooklyn Brücke zwischen Manhattan und den Vororten von New York verantwortlich war, schrieb im Juni 1872 folgendes.

„Für das Publikum sieht es so aus, als habe sich im letzten Jahr fast nichts am Bau getan, weil noch nichts davon über der Wasseroberfläche zu sehen ist. In Wirklichkeit aber macht schon jetzt die Menge an Beton und Fundamentbauten, die wir in die Gründung dieser Brücke gesteckt haben, mehr Volumen aus, als alles, was einmal über der Wasserlinie zu sehen sein wird!“ Bis heute ist diese Brooklyn-Bridge eine der Hauptverbindungen New Yorks. Dass sie noch immer hält, ist der Qualität jener Bauleute zu verdanken, die vor 151 Jahren so viel Geduld und Mut in den Teil der Brücke gesteckt haben, den niemand sehen kann: die Fundamente unter der Wasseroberfläche, die verdeckt sind.

Diese Illustration verdeutlicht mir ein Prinzip, dass auch für mein Leben als Christ von grösster Wichtigkeit ist. Die Arbeit unter der Wasseroberfläche, meine Beziehungspflege mit dem Herrn baut mein Fundament von Glaubensüberzeugungen. Gott, Jesus Christus, Heiliger Geist werden im Laufe der Zeit mehr als nur einfache Begriffe. Sie werden gefüllt mit gelebten und durchlebten Erfahrungen. In den Stürmen des Lebens, erkennen wir, dass diese Begriffe mit Leben und Kraft gefüllt sind.

Dann ist die Aussage: „Christus ist meine Hoffnung“, nicht nur eine Floskel.

Dann spürt man, dass hier ein Mensch trotz Kampf, aus einem Gottvertrauen heraus spricht.

Stille, Ruhe in Gott, wie sie uns hier von David beschrieben wird, kann sehr wohl auch ein Kampf sein. Das heisst, diese Stille fällt uns nicht in den Schoß. Es kann ein Kampf sein, aber ein Kampf des Glaubens. Man kann dann im Glauben aussprechen: Gott, du bist meine Burg, meine Rettung, meine Hoffnung.....

Schluss

So ist´s gemeint mit der »Stille zu Gott«. Sei es in guten oder in schlechten Tagen. Da ist Stille, wo wir uns bewusst dafür entscheiden, uns auf Gott auszurichten.

Damit wir das können, wollen wir uns in guten Tagen darum bemühen, die Ruhe, Stille in Gott zu finden, damit unser Fundament gefestigt wird.

Geschichte

Eines Tages kamen zu einem einsamen Mönch einige Menschen. Sie fragten ihn:

„Was für einen Sinn siehst du in deinem Leben der Stille und Meditation?“

Der Mönch war mit dem Schöpfen von Wasser aus einem tiefen Brunnen beschäftigt. Er sprach zu seinen Besuchern:

„Schaut in den Brunnen. Was seht ihr?“

Die Leute blickten in den tiefen Brunnen: „Wir sehen nichts!“

Nach einer kurzen Weile forderte der Mönch die Leute erneut auf:

„Schaut in den Brunnen! Was seht ihr jetzt?“

Die Leute blickten wieder hinunter: „Ja, jetzt sehen wir uns selber!“

Der Mönch sprach:

„Nun, als ich vorhin Wasser schöpfte, war das Wasser unruhig. Jetzt ist das Wasser ruhig. Das ist die Erfahrung der Stille und der Meditation: Man sieht sich selber! Und nun wartet noch eine Weile.“

Nach einer Weile sagte der Mönch erneut: „Schaut jetzt in den Brunnen. Was seht ihr?“

Die Menschen schauten hinunter: „Nun sehen wir die Steine auf dem Grund des Brunnens.“

Da erklärte der Mönch: „Das ist die Erfahrung der Stille und der Meditation. Wenn man lange genug wartet, sieht man den Grund aller Dinge.“

Zitat:

Die Stille mit Gott ist nicht leer.

Die Stille mit Gott ist voller Antworten.

Die Stille mit Gott ist die Antwort.