

Andacht für Freitag, 28. Januar 2022

Gesprochen von Benno Scheidt, Pfarrer an den MediClin Bliestal Kliniken.

„Sei nur stille zu Gott, meine Seele; denn er ist meine Hoffnung.“ **Losung:** Psalm 62,⁶

Lehrtext: Matthäus 11,¹⁵ „*Wer Ohren hat, der höre!*“

Fraglos, liebe Hörerinnen, liebe Hörer, leben wir in einer lauten Welt, in der sich viele nach Ruhe und Stille sehnen. Lärm und Gerede um einem herum werden zeitweise unerträglich. Man bekommt soviel auf die Ohren, dass man sie - wenn man nur könnte - umklappen täte; sich zumindest einen Kopfhörer mit Noise Reduktion wünscht.

„*Wer Ohren hat, der höre!*“ Was wären wir ohne Gehör; und **wohin kämen wir** ohne Willen und Fähigkeit einander zu zuhören oder auf einander zu hören – ansatzweise wenigstens?

Zuweilen hat man aber das Hören auch satt. Das Stimmengewirr aus Kneipen, Radio und Fernsehen wird einem zu viel und zu laut; geht einem nur noch auf die Nerven – und nicht alleine die Werbung zwischen spannenden Filmen. Man möchte abschalten, sich für eine Weile zurückziehen – auf eine einsame Insel oder einen hohen Berg.

Zu Jesu Zeiten mag das ganz anders gewesen sein. Da gab es diese Informationsflut noch nicht, in der man bildlich gesprochen zu ertrinken droht. Und doch: Schon Jesus zog sich ab und an zurück und suchte die Stille. Wollte allein und ungestört sein – um sich konzentrieren, besinnen, beten, meditieren zu können.

„*Ich will sitzen und schweigen und hören, was Gott in mir rede.*“ Lese ich bei Meister Eckhard, einem Theologen aus dem 14. Jahrhundert (*1260 - †1327)

Mein Gedanke: Wenn das nur mal so einfach wäre, wie es sich anhört: Sich aufrecht und bequem hinsetzen; seine Augen schließen, tief durchatmen, die Bilder im Kopf vorüberziehen lassen und aufmerksam der Stimme des Ewigen lauschen, die dann – interessanter Weise – nicht von außen, sondern von innen – aus mir heraus sprechen soll.

Bestimmt haben Sie in diesem Zusammenhang aber auch schon die Erfahrung gemacht: Je stiller es um Sie herum wurde, desto lauter wurden die tausend Gedanken in Ihrem Kopf; zerrten Ihre Aufmerksamkeit mal hier-, mal dorthin; verwirrten Ihren Sinn womöglich mehr als Werbespots im Fernsehen – und das, ohne dass irgend jemand auch nur ein Wort zu Ihnen gesagt oder Sie abgelenkt hätte.

Schweigen will anscheinend gelernt sein und geübt werden – aber wie?

Ich versuche mir täglich eine viertel- bis halbe Stunde Zeit zu nehmen – morgens meistens – und setze mich dann auf ein Meditationskissen in meinem Büro.

Ich beginne damit, meinen Körper zu spüren und auf meinen Atem zu achten. Dann versuche ich, meine Gedanken zu registrieren: die banalen wie die tiefgründigen, die reinen wie die lüsternen, die mitleidigen wie die schadenfrohen, die zuversichtlichen wie die ängstlichen. Ich versuche, sie einfach zu registrieren – nicht zu bewerten oder zu zensieren. Lasse sie einfach vor meinem geistigen Auge wie Wolken am Himmel vorbei ziehen – versuche, mich mit keinem Gedanken ganz und gar zu identifizieren; mich in keinen hineinzusteigern.

Mit den Jahren bin ich dabei etwas ruhiger und gelassener geworden. Es kann vorkommen – nicht immer, aber doch manchmal – dass ich dabei mich getragen und umfassen – angenommen – als Teil eines größeren Ganzen, Ewigen fühle. Manchmal reift in solcher Stille ein neuer Gedanke; eine Idee blitzt auf; ein Knoten löst sich. Ich spüre neue Zuversicht und Hoffnung – werde ruhiger, gelassener.

In diesen Momenten glaube ich, mit meinem Herzen zu hören; die Stimme des Ewigen, jene Stimme hinter allen Stimmen dort zu vernehmen.

In diesem Sinn wünsche ich Ihnen besinnliche, stille Momente, und dass die Stimme des Ewigen, die Stimme hinter allen Stimmen auch zu Ihren Herzen spricht. Amen.

Ihr Benno Scheidt, Pfr. an den MediClin Bliestalkliniken