Hier eine kleine Handreichung für die Stille zum Thema „Freude"

Kleine Vorbemerkung, als Einführung: Als ich heute Morgen vor dem Predigttext des Heiligen Abends „saß", die Bibel im Schoß, in meinem Sessel, dachte ich: Ich warte eigentlich wie die Katze vor dem Mauseloch darauf, dass die Maus rauskommt. Ohne Bild: Ich bete und hoffe und warte, dass Gottes Wort sich mir öffnet. Lebendig wird. Anfängt zu leuchten. Spricht! Ich kann das nicht machen. Einerseits.

Andererseits: Die Katze schleicht sich ans Loch und wartet. Warten ist nicht „in", es macht keinen Spaß, gibt keine schnelle Befriedigung.

Warten fühlt sich manchmal so ohnmächtig an, ist so unverfügbar. Ich kann Gott und sein Wort nicht mit „schnipp" herbei rufen. Ich kann mich nur „verfügbar" machen. Mich hinsetzen. Mir Zeit nehmen. Wie viel Zeit ist mir mein Leben mit Gott wert? Wie „teuer" ist mir Jesus? …Das entscheidet, wie viel Zeit ich mir einräume für meine „Stille Zeit" mit Gott. Welchen Stellenwert ich ihm gebe.

Deshalb empfehle ich Dir oder Ihnen, vorher zu überlegen: Wie viel Zeit möchte ich Gott schenken? Und wo kann ich diese Zeit am besten verbringen? In letzter Zeit hat sich für mich ein Sessel bewährt, der mir im Rücken Stütze gibt, in dem ich aber doch aufrecht sitzen kann.

Und dann: Hab den Mut, mit dem Wort Gottes vor dir auf IHN zu warten, der dich liebt, der dein Leben will, der dich geschaffen hat und mit großer Liebe auf dich schaut! Und der dich in seine Beziehung ruft.

Es kann helfen, mit einem kurzen Gebet zu starten, so nach dem Motto: Hier bin ich. Danke, dass du auch da bist. Bitte öffne dich mir in deinem Wort und mit deinem Geist. Ich schenke dir diese Zeit. Fülle Du sie, wie du willst! (Das Gebet soll nichts bezwecken, kein „erfolgreiches Beten" in die Wege leiten. Es ist Zeichen meines Glaubens, ein Geschenk an meinen Schöpfer. Und kann mich vielleicht offen machen und bereit, ggf. auch Leere oder Langeweile als Teil der Stille anzunehmen.)

Und dann versuche ich, mich einzufinden: Ich nehme mich wahr – meinen Körper, meine Stimmung, meinen Atem… Eine Weile lang, bis es gut ist.

Dann wende ich mich der Meditation, der Stille, der Betrachtung des Bibelwortes zu.

Warum ausgerechnet **Freude**? Das Thema kam mir bei meinen eigenen Einzelexerzitien entgegen. Und dann ploppten viele unterschiedliche Bibelverse zur Freude in mir auf. So dass ich damals dachte: Daraus könnte man auch mal für andere was erstellen. Seither bin ich mit den Freude-Versen unterwegs. Einige teile ich hier. Die kleinen Anmerkungen wollen eine Hilfe sein. Wenn die Verse von allein „sprechen", umso besser!

1. Tag: Die Freude am Herrn ist meine Stärke

Rahmen wie oben vorgeschlagen

*Neh 8,10: Esra sprach zu ihnen: Geht hin und esst fette Speisen und trinkt süße Getränke und sendet davon auch denen, die nichts für sich bereitet haben; denn dieser Tag ist heilig unserm Herrn. Und seid nicht bekümmert; denn die **Freude** am HERRN ist eure Stärke.*

Wenn fasten, dann fasten. Wenn Rebhuhn, dann Rebhuhn. Das hat Teresa von Avila mal gesagt. Also: Wenn es was zu feiern gibt, dann darf man auch üppig essen. An andern Tagen kann es bescheidener zugehen. Und hier gab es was zu feiern: Einige Männer hatten dem Volk Israel das Wort Gottes vorgelesen – ein besonderes Event. *(Und sie lasen aus dem Buch, dem Gesetz Gottes, Abschnitt für Abschnitt und erklärten es, sodass man verstand, was gelesen wurde. Und Nehemia, der Tirschata, und Esra, der Priester und Schriftgelehrte, und die Leviten, die das Volk unterwiesen, sprachen zu allem Volk: Dieser Tag ist heilig dem HERRN, eurem Gott; darum seid nicht traurig und weint nicht! Denn alles Volk weinte, als sie die Worte des Gesetzes hörten. (Neh. 8,8b-9))*

Viele haben damals über das geweint, was sie hörten; sie waren ergriffen und erschüttert über das, was ihnen da zu Ohren kam. Und dann sagt Esra: Ihr braucht nicht weinen – das ist ein Festtag. Dieser Tag ist dem Herrn heilig – abgesondert, besonders! Also feiert, seid fröhlich, esst und trinkt und genießt.

Und dann kommt das Entscheidende, die Begründung: **Seid nicht bekümmert, denn die Freude am Herrn ist eure Stärke.**

Und nun setze ich mich davor wie die Katze vor das Mauseloch: Ich lasse diesen Satz auf mich wirken. Ich lese ihn mir laut vor. Gottes Wort lasse ich so in mich „hineinsinken". Lese es noch mal, laut. Halte ich ein paar Minuten Stille aus, über / mit diesem Satz? Und wenn ich abschweife, kehre ich zum Vers zurück? Was löst er in mir aus? Was weckt meine Sehnsucht? Sehnsucht wonach?

Wenn es für mich gut ist, kann ich diese Stille mit einem Gebet „abrunden". Was möchte ich meinem Schöpfer sagen? Bitten, erhoffen?

Vielleicht schreibe ich den Satz auf ein Kärtchen und nehme es mit in meiner Hosentasche? Oder ich notiere es im Handy und lasse mich durch den Tag hindurch daran erinnern? (Das Handy würde ich vor der Meditation allerdings auf „Flugmodus" stellen oder gleich draußen lassen – Störungen abstellen!!)

2. Tag: Große Freude – über den Retter der Welt

Rahmen wie oben vorgeschlagen

Siehe, ich verkündige euch große Freude, die allem Volk widerfahren wird, denn euch ist heute der Heiland (= Retter) geboren, welcher ist Christus, der Herr, in der Stadt Davids. (Lukas 2,10)

Der klassische Weihnachtstext. Für die Hirten war die Botschaft vom Engel ein absoluter Hammer, ein totales Novum. Hat eine Revolution und eine gigantische Bewegung eingeläutet, auf vielen Ebenen. Und ich? Kann mich dieser Satz, dieses „Evangelium in Miniatur", noch bewegen?

(Ich habe mir dazu in meinen Exerzitien notiert: Retter-Freude, Vergebungs-Freude bewirkt Lebensfreude.)

Wieder versuche ich, mich diesen Worten zu öffnen: Sie laut zu lesen, widerzukäuen, eine Resonanz in mir zu erspüren. Das muss weder mit dem Kopf geschehen, durch Nachdenken, noch muss ich dazu etwas an Gefühl in mir haben oder produzieren. Ich öffne mich der Botschaft Gottes. Er sendet Jesus Christus, seinen Retter, in unsere ungerettete, unerlöste Welt. Zu mir. Ich höre, lausche, warte…

Bete: rede mit Jesus, mit Gott… Vielleicht notiere ich mir den Vers für meinen Weg durch den Tag.

Beende meine Gebetszeit mit etwas, das passt. Danke? Vater unser? Segen? Verbeugung? Einfach Stille?

3. Tag: Sei fröhlich! Ich will bei dir wohnen.

Rahmen wie oben vorgeschlagen

Sacharja 2,14: Freue dich und sei fröhlich, du Tochter Zion! Denn siehe, ich komme und will bei dir wohnen, spricht der HERR.

Gott selber, der allmächtige Herr, kommt und will bei mir wohnen. Er sagt es Israel und uns heute persönlich zu.

Ich lasse diesen Satz auf mich wirken. In mich hinein wirken. Wie Creme auf die Haut, wie ein Aromabad auf den Körper.

Was wirkt? Wie wirkt dieser Satz auf mich? Was regt sich und bewegt sich in mir?

Stille, Gebet, Abschluss.

4. Tag: Gott freut sich an dir!

Rahmen wie oben. – Bibeltext für die Meditation:

Denn wie ein junger Mann eine Jungfrau freit, so wird dich dein Erbauer freien, und wie sich ein Bräutigam freut über die Braut, so wird sich dein Gott über dich freuen. (Jesaja 62,5)

Gott jubelt: Er freut sich über mich. Nicht, wie ich gerne wäre, sondern, wie ich bin. Weil ich Sein Geschöpf bin. Handverlesen. Ein Unikat, wie alle anderen Menschen auch. „Manufactured" vom Höchsten höchstpersönlich. Und das in besonderer Weise durch Jesus Christus, der unser und mein Bruder wurde.

Vielleicht braucht es viele Tage und Jahre, bis das in uns einsinkt, sich in uns vergewissert, was Gott uns zusagt, weil er uns geschaffen hat und weil er Jesus zu uns und für uns gesandt hat. Und zu allen Menschen. Alle sind wir „hand made". In sein Ebenbild hinein.

Der Vergleich ist so bodenständig und doch so besonders: Wie sich ein Bräutigam freut über die Braut, so freut sich Gott über dich. Ich denke: Viel mehr, als sich je ein Bräutigam über eine Braut freuen kann, so kann sich Gott über mich freuen.

Zunächst betrachte ich dieses Wort wie eine Szene mit meiner Vorstellungskraft: Ich versuche, mir vorzustellen, wie sich ein verliebter Bräutigam über seine geschmückte Braut freut. Dabei lasse ich mir Zeit, eigene Gedanken und Assoziationen und auch Sehnsüchte dürfen sein. Ich kann sie immer wieder zu Gott hin öffnen. Lasse sein Wort einsinken in mein Herz. Das er sich darin verwurzeln kann.

Ich kann Jesus auch bitten: Hilf mir, es zu glauben, es anzunehmen, dass du dich über mich freust. Hilf mir, mich an dir zu freuen und dich zu lieben! Dein Geist kann das in mir wirken.

Vielleicht liegt mir auch eine Frage auf dem Herzen? Für alles ist hier Raum in der Stille. Und am Ende kann es auch in die Anbetung münden, in das Staunen über Gott.

5. Tag: Freude trotz… Freude – obwohl…!

Rahmen wie oben. – Meditation des Bibeltexts:

Denn der Feigenbaum grünt nicht, und es ist kein Gewächs an den Weinstöcken. Der Ertrag des Ölbaums bleibt aus, und die Äcker bringen keine Nahrung; Schafe sind aus den Hürden gerissen, und in den Ställen sind keine Rinder. 18 Aber ich will mich freuen des HERRN und fröhlich sein in Gott, meinem Heil. 19 Denn der HERR ist meine Kraft, er hat meine Füße wie Hirschfüße gemacht und führt mich über die Höhen.

Die Situation, in der Habakuk lebt, ist trostlos. Ähnlich haben wir es im Sommer an vielen Stellen in unserem Land erlebt: ausgefallene oder geschrumpfte Ernten, verdorrte Felder, abgestorbene Bäume… Habakuk verschleiert nichts, beschönigt nichts, redet nichts gut, was schlimm ist. Und doch bleibt er nicht dabei stehen. Er hat eine andere Perspektive, eine, die tiefer geht und weiter reicht. Er sagt:

Aber ich will mich freuen des HERRN und fröhlich sein in Gott, meinem Heil.

Freude ist für ihn kein Gefühl, keine Stimmung, die über einen kommt, oder die man herbei zaubern kann. Es ist für ihn eine Haltung. Eine Haltung, die aus dem Glauben an den Gott des Lebens erwächst. Er sagt: Aber ich will mich freuen… Allem Dunkel, allem Unheil zum Trotz: Ich will mich freuen. Meine Freude ist Gott. Er ist die Quelle, warum ich fröhlich sein kann.

Ich lasse mir Zeit, diese Perspektive und Haltung des Habakuk in mich aufzunehmen. Kann ich seinen Satz übernehmen für die Dinge, die mich trostlos oder mutlos machen wollen? Wo will ich ein „aber" wagen, aus dem Vertrauen an Gottes Größe und Güte in Jesus Christus?

Schweigen, bitten, staunen … schreiben?

6. Tag: Die Weihnachtsfreude, die pustet keiner aus

Rahmen wie oben.

Meditation des Bibeltexts:

Joh 16,22: Jesus sagt seinen Jüngern zum Abschied zu: *Auch ihr habt nun Traurigkeit; aber ich will euch wiedersehen, und euer Herz soll sich freuen, und eure Freude soll niemand von euch nehmen.*

Freude ist das Geschenk Jesu an uns. „In dir ist Freude in allem Leide", „Die Weihnachtsfreude, die pustet keiner aus"; „Freu dich, Erd und Sternenzelt"... Viele Lieder singen davon.

Gott pflanzt seine Freude durch Jesus in mein, in unser Herz. Und die kann niemand nehmen, rauben, klauen. Sein Geschenk bleibt. Auch wenn es Situationen gibt, wo mir das Herz schwer wird, ich Angst habe, mich etwas entmutigt. Tiefer als das alles oder in allem ist doch Gottes Freuden-Korn verborgen. Eine Freude, die mir niemand nehmen kann. Die ihre Wurzeln hat in der Liebe Jesu zu mir.

Der Heilige Geist kann diese Freude immer wieder aufs Neue ans Licht holen.

Wo habe ich SEINE Freude zuletzt erfahren? Wo war/ist sie verschüttet? Was wünsche ich mir, was ersehne ich von Ihm?

Hören, warten, schweigen, beten, anbeten...

Etwas aufschreiben. Eine Erfahrung, eine Bewegung.

Vater unser, Segen?

7. Tag: Gott ist meine Freude

Rahmen wie oben.

Meditation des Bibeltexts:

Psalm 73,28: Das ist meine Freude, dass ich mich zu Gott halte und meine Zuversicht setze auf Gott den Herrn, dass ich verkündige all dein Tun.

Für den Psalmbeter ist es eine Freude, sich zu Gott zu halten. Es macht ihm Freude, sein Vertrauen auf Gott zu setzen. Und er hat Lust und Freude daran, Gottes Wirken nicht für sich allein zu behalten.

Ich lese diesen Vers laut, einmal ,zweimal, dreimal? Ich lasse ihn auf mich wirken und in mich hinein wirken. Ich erlaube diesem Vers eine Resonanz in mir…

Schweigen, hören, warten – Gebets-Gespräch mit Jesus Christus.

Vielleicht notiere ich einen Satz in meinem geistlichen Tagebuch?

8. Tag: Ich wiederhole einen Tag, der mich besonders angesprochen hat.

9. Tag: Rückblick:

Ich blicke zurück auf diese Tage mit der Freude. Vielleicht lese ich noch einmal alle Bibelworte – und / oder das, was ich mir notiert habe. Was hat sich bewegt? Was hat mich bewegt?