

# Meditation und Stille

Hanna Hümmel (1910 – 1977)

## Meditation

Meditation ist das Nachsinnen, Nachdenken, Nachhören unter dem Wort Gottes. Es ist das Normale, dass dieses Wort nahe bei uns ist, Seine Bergung, Sein Atem, Seine Liebe. Es ist Wirklichkeit, dass Gott uns begegnet, dass der Himmel über uns geöffnet ist. In der Meditation vor Gott kann das Wort durchsichtig werden für uns, und in diesem Durchsichtigwerden wissen wir uns mehr und mehr von Gott erschaut, durchschaut, durchliebt.

Meditation ist heute vielfach eine Modeerscheinung geworden. Das Natürliche wurde zur frommen Leistung, mit der wir versuchen, den Heiligen Geist in unseren Griff zu bekommen. Meditation aber will der schöpferische Raum sein, in dem uns Gott segnend und liebend begegnet, in dem das Wort in uns Gestalt gewinnt, Wirklichkeit wird. Meditation will erlebt sein als ein einfältiges Dürfen: "Ich danke Dir, dass Du in mir bist und ich in Dir." Gott füllt mich aus, ich bin in Ihm geborgen. Wenn ich die Augen schließe, wenn ich vor Gott still bin, bin ich hineingenommen in den Raum eines lichten Dunkels. Hier kann ich eins mit Ihm sein, mit Ihm leben. Das sind Augenblicke, Ewigkeiten, in denen alles in mir zur Ruhe kommt mitten im täglichen Auf und Ab. Das Leben wird darin unendlich erfüllt.

Stille ist die Voraussetzung zu aller Meditation. Mitten in aller Betriebsamkeit können wir nur still werden, wenn es in uns selbst still ist. – Wird hier nicht unser Unvermögen deutlich? Wir sind so stark mit uns selbst beschäftigt, dass wir nicht hören können. Sorgen und Schuld wirken in uns eine Unruhe, die unser Leben belastet. – Aller Stille voraus geht die totale Entspannung: Sich ganz fallen lassen und die Dinge des Alltags Gott übergeben, unsere Sorgen und Nöte loslassen und unsere Schuld hineinverlieren in Seine Barmherzigkeit.

Ein bildlicher Vergleich: Bei einer Geige ist das Stimmen der notwendige Ausgangspunkt allen Musizierens. Die Saite wird gelockert und durch das Anziehen der Wirbel über den Steg gespannt. Wenn die A-Saite rein im Klang ist, stimmt man die anderen im richtigen Verhältnis zu ihr. Meditation ist diesem Geschehen vergleichbar. Ich lasse mich hineinfallen in Jesus Christus, indem ich einfach sage: „Hier bin ich.“ Dann wird Gott selbst mein Instrument, meine Seele, „für den Psalm der Ewigkeiten“ stimmen. Er wird mein verstimmtes Leben, meinen verstimmtten Tag durch die kurze stille Begegnung zu einem klaren Ton bringen. Es ist eine große Kraft, wenn Gottes Geist in uns zu singen anfängt. So werden alle Saiten unseres Lebens, die Ehe, der Beruf, die Familie und was sonst noch sein mag, rein gestimmt durch Sein Wort. Durch die Begegnung mit Ihm wird unser Leben zur vollen Harmonie reifen.

Meditation ist das heilige, zwecklose Dasein, in das Gott Sein Wort gibt. Und das Wort ist lebendiges Wort, das vom Himmel gekommen ist. Meditieren heißt, dieses Wort nehmen und essen und darin vereint sein mit Jesus. Sein Wort ist die Erfüllung, die Leib, Seele und Geist umgreift. Von Seinem Wort geht Heilung, Stillung und Reinigung aus, die befreiend wirkt bis in alle Tiefen unseres Lebens. Ohne Gottes Wort aber können Stille und Besinnung leicht zur frommen Selbstbespiegelung werden.

Was meditieren wir heute weithin? Man liest Zeitung und Illustrierte. Man lässt sich von allem oberflächlich bewegen. Das führt zu falscher Meditation. Sie hilft uns nicht zum Leben und nicht zum Sterben. Es steht uns frei, manches zu lesen und anzuschauen, doch was gibt unserem Leben Kraft? Das Wort Gottes gibt uns tiefe Befreiung von allem Geschaffenen und lässt unser Leben reifen für alles Geschaffene.

Es kommt bei der Meditation nicht auf Quantität an, sondern auf Qualität. Ein paar Minuten sind kostbarer als eine verträumte Stunde. Ein paar Minuten sind ewigkeitsträchtiger als eine große geistliche Übung.

Um leben zu können, brauchen wir den Raum der Meditation. Sagen wir nicht: „Wir haben keine Zeit“, sondern: „Wir haben keine Lust!“ Denn wir haben Zeit für das, was wir gerne tun. Die Zeit, die uns anvertraut ist, gehört Gott. Doch wie oft vergessen wir den Geber über der Gabe, erheben wir die Zeit zum Maßstab der Dinge. So werden wir Sklaven der Zeit; sie beherrscht uns, anstatt dass wir sie beherrschen und aus ihrer Fülle leben. Lassen wir Gott wieder den Herrn unserer Zeit sein! Ein Tag, an dem wir Zeit hatten für die Begegnung mit Gott, ist ein gesegneter Tag. Am Abend kann ein Lächeln in uns sein, ein heiliges Freuen darüber, wie Gott alles erfüllt hat. Je reifer ein Leben ist, desto inniger ist das Hören auf Gott, ist alles Empfangen. Je reifer ein Leben ist, desto stiller ist es in Ihm. Das Geschwätz hat hier ein Ende, es bedarf weniger Worte, um zu beten. Gebet wird zum tiefen, weiten Schweigen, in welches Gott Sein liebendes Schweigen schenkt.

## Stille

Stille ist das Dasein vor Gott, Raum der Anbetung in der Gegenwart Gottes. Stille ist das Geschenk der Liebe Gottes an uns. Wenn wir den Raum Seiner Stille betreten, werden wir Seine Stimme hören, Ihn erkennen, Ihn lieben lernen und schöpferische Kraft empfangen zur Bewältigung unseres Tages.

In 4. Mose 24,4 heißt es von einem Propheten, dass ihm „die Augen geöffnet wurden, wenn er niederkniet“. In dem Maße, in dem wir unsere Augen schließen und uns lösen lassen von allem Umgetriebensein, um still zu werden vor Gott, gehen uns die inneren Augen auf. In dem Maße, in dem unser Herz frei wird für Gott, kann Er Sich hineinverschenken. Dieses Vor-Gott-Schweigen ist das natürliche Fundament unseres Alltags. In der Stille ordnet sich unser Tag, alles eigene Wollen und Trachten fällt ab. Was wir sagen, wird echt und wahr. Stille ist der

Raum, in dem etwas reif wird zum echten Reden und zum echten Schweigen, zum wahren Wort und zum wahren Gespräch. Menschen, die ein vollmächtiges Wort haben, sind Menschen der Stille. Sie müssen nicht immer nur nachreden, was sie gehört oder gelesen haben.

Stille ist der heilige Mantel, den Gott um sie legt. Sie schützt ihre Seelen vor den Bildern dieser Welt und prägt in sie das Bildnis Gottes ein. Stille bewahrt die natürlichen Kräfte und lässt lernen, das zu tun, was Gott heißt. Stille bewahrt vor dem Sich-Zerarbeiten in der Menge der eigenen Wege.

Alles Stillesein ist eine starke Spannung zwischen Gott und dem Menschen, ein Ausgespanntsein zueinander durch den Heiligen Geist. Stille ist wie ein Bogen, durch dessen Spannung der Pfeil in eine klare Richtung fliegt und die Linie des Tages, das Ziel deutlich wird. Stille Zeit vor Gott ist keine Leistung, die wir vollbringen, sondern einfältiges Einssein mit Jesus ohne Stimmung, ohne betonte Gefühlsbewegung. Es ist ein Zur-Ruhe-Kommen in Ihm.

Der Mensch wird so leicht zum frommen Schwätzer. Er meldet sich jeden Tag zum Rapport beim lieben Gott, schnurrt alles ab, was abzuschnurren ist, schlägt die Hacken zusammen und geht wieder hinaus. Doch von Gott her wissen wir: Es ist nicht nötig, Ihm alles zu sagen. Er weiß alle Dinge. Es kommt Ihm nicht darauf an, dass wir große Reden halten, sondern dass wir Ihm in die Augen sehen, dass wir Seinem Blick begegnen. Gott in die Augen schauen aber heißt: Sein Wort ergreifen und Ihn anbeten.

Stille ist der geöffnete Raum, in den das Reden Gottes fällt. Wer Gott einmal gehört hat, hört ihn immer wieder aus allen anderen Stimmen heraus. Es ist kein seelisches Hinhören, in dem wir uns selbst wiederfinden, sondern ein Hören, das unsere Seele, unseren Verstand, unser ganzes Wesen durchdringt. Es ist kein bestimmter Ton, den wir vernehmen, den wir aufnehmen, sondern mit unserem Herzen verstehen wir, was Gott will.

Gott redet uns nicht zu Gefallen. Seine Rede trifft uns innerlich, sie straft uns im Gewissen. Das passt uns nicht. Er zeigt Wege, die wir nicht gehen wollen. Er spricht Worte, die wir nicht hören wollen. Seine Rede scheint uns hart zu sein. Auch unter den Jüngern wird einmal laut: „Das ist eine harte Rede, wer kann sie hören?“

Gott will Sich uns in Seiner Liebe mitteilen – so wahr Er Vater ist und wir Seine Kinder sind, so wahr Er Bruder und Erlöser ist und wir die Seinen bleiben. Sein Wort ist nicht etwas Selbsterdachtes oder Erhofftes, sondern Wirklichkeit, mit der wir rechnen können. Ohne die einfältige Bereitschaft, ohne das „Hier bin ich“ gibt es kein Erleben mit Gott im Geist, sei es im Hören oder im Gehorchen, sei es im Beten oder im Handeln im Namen Jesu.

Es sind nur wenige, die dieses einfältige Ohr sich schenken lassen. Das hängt nicht ab von irgendeiner Begabung, sondern von der Hingabe. Es kann niemand sagen: „Das liegt mir nicht, so bin ich nicht. Gott kann mit mir nicht reden.“ Dieses Nicht-Hören-Können liegt nur daran, dass wir nicht bereit sind zu gehorchen. Die Gabe,

auf Gott zu hören, ist jedem zugedacht, aber sie kann nur erwachen in der völligen Demut, wenn wir nach dem gehörten Wort leben, wenn wir es in Einfachheit weitergeben.

Wer beginnt, auf Gott zu hören, dem werden sich immer weiter und tiefer Seine Geheimnisse öffnen. Gott wirft uns nicht in geistliche Tiefen, sondern in kleinen alltäglichen Dingen lehrt er uns, zu gehorchen und hineinzuwachsen in die völlige, innige Abhängigkeit von Ihm.

Ich erlebe und erfahre auch an anderen, dass durch die Stille vor Gott der Charakter verwandelt wird. „Die Sonnenstrahlen machen auch die ärmste Ruine golden.“ Das kümmerlichste Leben, auch dein Leben, wird durch die Begegnung mit Gott, durch das Licht Seiner Liebe verwandelt. Was traurig ist, was zerschlagen ist, was wie ein Bruch vor dir liegt, wird dennoch bis ins Innerste durchglüht. Wenn du ausgebreitet bleibst vor Ihm, wie du bist in deiner Kümmerlichkeit, in deiner Schwachheit, dann fällt auch über dein Leben der Glanz der Gegenwart Gottes, und alles wird gut, auch unter Tränen, was voller Armut war.

Jesus hat in einem aktiven Stillsein vor dem Vater gelebt. Darin war Er unmittelbar begnadet, zu hören und jeden Augenblick dem Willen des Vaters zu gehorchen. Die königliche Gelassenheit, die Jesus in aller Not, in allem Leiden ausstrahlte, war die Frucht seiner Begegnung mit Gott. Er konnte sagen: „Meine Stunde ist gekommen“ oder „Meine Stunde ist noch nicht gekommen“. Er lebte in dieser tiefen Übereinstimmung mit dem Vater in jedem Augenblick, und darin lag Seine Kraft zu überwinden, die Kraft der Vollmacht, die Kraft des Leidens und des Siegens.

Nur wenige haben unter uns den unmittelbaren Auftrag des Hörens für andere. Es sind meistens Menschen, die in eine umfassende Verantwortung für andere gerufen sind. Manche haben besonders feine Ohren, andere besonders flinke Füße. Der eine ist Empfänger und Sender, der andere ist der Gesandte, er führt das Gehörte aus. Da ist keiner geringer. Beide sind von Gott gleich geliebt und beauftragt. In 1. Korinther 12 heißt es: „Es sind mancherlei Gaben. ... In einem jeden offenbaren sich die Gaben zu gemeinem Nutzen.“

Wer mit Gott redet, hat Vollmacht zu schweigen. Wer auf Gott allein hört, braucht nicht mehr viele Worte zu reden und ist nicht gezwungen, auf die Worte zu hören, die von außen kommen. Schweigende Menschen sind Quellen der Kraft Gottes in dieser Zeit.

Von Jesus können wir Schweigen lernen. Jesu Schweigen war Gegenwart der Ewigkeit. Bei dem Verhör vor Pilatus heißt es: „Er aber schwieg stille ...“.

Er schweigt still, weil Er nicht für Sich selbst reden muss. Das ist ein heiliges Schweigen, ein Schweigen im Sinn des göttlichen Opfers, ein priesterliches Schweigen.

Es gibt aber auch ein Schweigen, das aus dem Überwältigtsein von Gott kommt. Eine innere Herrlichkeit, die das ganze Leben umgreift, ist nicht in Worte zu

fassen. Der Versuch wäre töricht. Wir können doch nicht ein Goldstück in lauter Kupferpfennigen verschleudern. Es gibt Geheimnisse mit Gott, die einen nur persönlich betroffen haben. Darüber ist nicht zu reden.

In der Apostelgeschichte wird von dem Anfang der Gemeinde Jesu berichtet. Immer wieder heißt es da: „Und da wir beteten, sprach der Heilige Geist“ oder „Es wehrte ihnen der Heilige Geist“. Wie Gott einst geredet hat, so redet Er auch heute noch, weil Jesus in inniger Weise mit Seiner Gemeinde durch Tod und Sieg, Himmelfahrt und Pfingsten verbunden bleibt.

Gott sei Dank, der Himmel ist nicht verschlossen über uns. Gott redet mit uns. Sein Wort ist Leben und Wahrheit und will sich auch dir öffnen.

Herr Jesus, wir danken Dir,  
dass Du uns in alle Wahrheit  
durch Deine Liebe leitest  
und dass Du uns damit auch helfen willst,  
bis in den kleinen Alltag hinein  
Deine Stimme zu hören,  
Deinen Willen zu tun.  
Wir bitten Dich um den Heiligen Geist,  
um Dein gütiges Führen.  
Wir bitten Dich  
um das Gespräch mit uns.  
Schenke uns die Gnade,  
Hörige Deines Geistes zu werden.  
Vergib uns die Lautheit  
unserer Herzen, unserer Sinne,  
und segne uns,  
dass auch unser Leben den Glanz der Stille,  
den Glanz Deiner Gegenwart empfangen.

Hanna Hümmer in: ER trat zu ihnen  
© Christusbruderschaft Selbitz – Buch- & Kunstverlag –  
Wildenberg 23, D-95152 Selbitz  
[www.verlag-christusbruderschaft.de](http://www.verlag-christusbruderschaft.de)