



reformierte
kirchgemeinde
solothurn

Gottesdienst «Ruhe im Sturm»

Dieser Gottesdienst ist in der SRF Mediathek
abrufbar. Vorbereitungsnotizen und
gesprochenes Wort stimmen nicht überein.

Eingangsvers

»Wenn ihr umkehrt und still seid,
werdet ihr gerettet.

Wenn ihr Ruhe bewahrt und Vertrauen habt, seid ihr stark.«

Basis Bibel Jesaja 30,15

Amen

Begrüssung und Ankommen

Mit diesen Worten des Propheten Jesaja
begrüsse ich Sie liebe Mitfeiernden
hier in der Stadtkirche Solothurn,
zu Hause vor dem Fernseher,
unterwegs mit dem Radio im Ohr.
Über Raum und Zeit hinweg,
sind wir miteinander verbunden.
Herzlich willkommen zum Gottesdienst!

Gott, die Kraft,

die Liebe und Leben will, ist immer da.

Als Zeichen ihrer Gegenwart brennen in unseren Kirchen die Osterkerzen.

So feiern wir diesen Gottesdienst im Namen Gottes, stiller Urgrund allen Seins
im Namen Jesu Christi, der uns Vertrauen in diesen Urgrund vorgelebt hat,
und im Namen der Heiligen Geistkraft, die uns in dieses Vertrauen hineinwachsen lässt.
Amen

Gottesdienst feiern heisst, einen Moment aus der Hektik des Alltags aussteigen,
das Tun und Müssen sein lassen,
und ganz in der Gegenwart, der Gegenwart Gottes ankommen.
Dies gelingt gut über den Körper. Vielleicht mögen Sie sich bewusst hinsetzen
das Gewicht des Körpers auf dem Untergrund wahrnehmen, zwei, drei tiefe Atemzüge
nehmen.

Wir leben in stürmischen Zeiten, unendlich vielen Informationen prasseln auf uns ein und
vieles, was die letzten Jahrzehnte als sicher schien, beginnt zu wanken.
Kriege kommen näher, das Klima verändert sich spürbar, wirtschaftlich sieht es nicht rosig
aus. Viele Menschen sehnen sich nach Sicherheit, suchen Ruhe.
Gelassenheit ist in aller Munde. Workshops und Ratgeberliteratur dazu boomen.
Doch das Thema ist alt, uralte:
schon Jesaja, Sprachrohr Gottes lässt im Alten Testament dem Volk Israel ausrichten:
»Wenn ihr umkehrt und still seid,
werdet ihr gerettet.
Wenn ihr Ruhe bewahrt und Vertrauen habt, seid ihr stark.«
Basis Bibel Jesaja 30,15

Die Idee, dass wir in der Stille Gott begegnen, findet sich in vielen spirituellen Traditionen. Sie liegt auch dem alten koptischen Text zugrunde, den wir am Anfang des Gottesdienstes gehört haben:

Lass deinen Mund stille sein,
dann spricht dein Herz,
Lass dein Herz stille sein,
dann spricht Gott

Dieser Gottesdienst ist eine Einladung
still zu werden. Zusammen mit der Solothurner Kantorei singen wir dieses Lied 2x und
sammeln uns dabei zum Gebet:

Lied : Hagios Friedensgesänge: Lass meinen Mund stille sein

Eingangsgebet

Wir beten:

Hier bin ich,
Gott, vor dir.
So wie ich bin.
Ich öffne mich deiner Nähe.
Deine Lebenskraft fließt in mir,
mein Atem,
der mich trägt und weitet ...
Lass Ruhe in mich einkehren ...

Text nach Andrea Felsenstein-Rossberg 1993

All meine Sorgen,
meine Lebensstürme
vertraue ich dir an
bei dir sind sie gut aufgehoben
Lass Ruhe in mich einkehren...

Öffne Herz und Ohr
damit ich dein Wort höre
lass mein unruhiges Herz,
bei dir zur Ruhe kommen
Amen

«Unruhig ist mein Herz, bis es ruhet in dir.»

Mit diesen schlichten Worten, die Augustin etwa 400 Jahre nach Christus in seinem bewegten Leben verfasst hat, schliessen wir unser Gebet und singen gemeinsam.

Lied Hagios-Friedensgesänge Unruhig ist mein Herz

Wie es gelingt im Sturm Ruhe zu bewahren, darauf hat die christliche Tradition Antworten. Jesus sagte von sich: „Ich bin das Licht der Welt“ und dass er einen Frieden bringt, der nicht von dieser Welt ist. Ganz praktisch lebt er seinen Jüngern vor, mitten im Sturm Ruhe zu bewahren.

Sie hören von zwei stürmischen Nächten in einer Nacherzählung nach Matthäus.

Lesung 1

Während des ganzen Tages hat Jesus geheilt und gepredigt. Es wurde spät. Die Menschen hatten Hunger. Doch Jesus schickte sie nicht in die Dörfer zurück, wie es seine Jünger wollten. Stattdessen wies er sie an, ihr wenig Brot und das bisschen Fisch, das sie dabei hatten, unter den Menschen zu verteilen. Die Jünger zweifelten an diesem Vorgehen. Doch es wurden alle satt, ja es gab sogar Reste.

Sobald alle satt waren, drängte Jesus seine Jünger, ins Boot zu steigen und ihm ans andere Ufer voranzufahren. Selbst verabschiedete er sich von den anwesenden Menschen und stieg auf einen Berg, um dort ungestört zu beten. Mit stillem Mund das Herz zu hören, mit stillem Herzen Gott zu hören. Allein. Um so bei Gott Ruhe zu finden.

Die Jünger finden derweil keine Ruhe. Als sie mitten auf dem See sind, kommt ein Sturm auf. Das Boot wird von Wellen bedrängt, der Wind bläst direkt von vorn. Hektisch geht es auf dem Boot, Befehle werden gerufen, schnelle Handgriffe getätigt.

Da ruft einer der Jünger: „Da ist ein Gespenst!“

Die anderen schreien vor Angst laut auf.

Doch da hören sie das vermeintliche Gespenst rufen: „Fürchtet euch nicht! Ich bins, Jesus! Ihr müsst keine Angst haben.“

Petrus fasst Mut und entgegnet: „Jesus, wenn du es bist, so lass mich über das Wasser zu dir kommen. Und Jesus sagt: „Komm!“

Da steigt Petrus aus dem Boot, den Blick auf Jesus gerichtet, er tastet mit den Füßen und ja, es trägt, er geht über das Wasser, Jesus entgegen. Doch plötzlich spürt er wie der Wind an seiner Kleidung zerzt, hört den Sturm, sieht die Wellen und bekommt Angst. Er beginnt zu sinken, und schreit: „Jesus, rette mich!“ Sofort streckt Jesus ihm die Hand entgegen und hält ihn fest. Zieht ihn zu sich und sagt: „Du Kleingläubiger! Warum hast du gezweifelt?“

Da steigen sie gemeinsam ins Boot und der Wind legt sich.

Lied Hagios-Friedensgesänge Herzensauge Herzensohr

Lesung 2

Ein andermal sagte Jesus zu seinen Jüngern: «Jesus Lasst uns ans andere Ufer fahren.»

Jesus steigt ins Boot und seine Jünger folgen ihm. Sie fahren los. Doch die Ruhe währt nicht lange:

Jünger: Seht, ein Sturm zieht auf! -Gewitterblech

Haltet euch fest!

Achtung eine Welle!

Das Boot ist voll mit Wasser, schöpft Wasser oder wir werden untergehen!

Da, wieder eine Sturmböe, - Gewitterblech tut was ihr könnt, damit wir nicht kentern!

Wo ist Jesus? Er schläft! Er schläft? Und will, dass wir untergehen? Komm wir wecken ihn.

Jesus, wach auf. Rette uns! Wir gehen zu Grunde!

Jesus: Was ist?

Siehst du es nicht? Sturm, Wellen, wir gehen zu Grunde!

Jesus: Weshalb habt ihr solche Angst, ihr Kleingläubigen?

In diesem Moment legt sich der Sturm. Innen und aussen. Und es tritt Ruhe ein.

Es ist die Ruhe der Gegenwart Gottes.

Wir singen: Geborgen im Segen deiner Gegenwart ruhen wir, du unendliche Liebe.

Lied Hagios Friedensgesänge Geborgen in Segen

Predigt Teil 1

Mitten im Sturm geht Jesus übers Wasser, schläft friedlich im Boot.

Mitten im Sturm versinkt Petrus im See. Versinken die Jünger in ihrer Angst.

Mitten im Sturm geraten die einen Panik, bewahren die anderen Ruhe.

Da liegt die Frage nahe, wie es gelingen kann, so wie Jesus, mitten im Sturm Ruhe zu bewahren. Um Antworten zu finden, schauen wir uns die gerade gehörten Erzählungen genauer an: Beide Geschichten spielen in der Nacht, In der Dunkelheit. In beiden

Geschichten stürmt es. Die griechischen Wörter, die dafür verwendet werden, lassen erahnen, dass schon die Evangelisten nicht nur über einen wirklichen Sturm und die wirkliche Nacht geschrieben haben. Sondern auch von Sturm und Nacht in übertragenem Sinne: Von Zeiten im Leben, in denen alles ins Wanken gerät, nichts mehr sicher ist. Von Zeiten, in denen man meint, alle und alles gegen sich zu haben oder den Boden unter den Füßen zu verlieren. Von Zeiten, in denen das eigene Leben durch Trauer und Verlust dunkel erscheint. Sicherlich kennen auch Sie solche Zeiten. Denn stürmische, dunkle Zeiten gehören zu jedem Menschenleben dazu. In Krisensituationen geraten viele Menschen - so wie die Jünger - in Panik und in geschäftiges Tun. Sie versuchen alles, um gegen den Sturm anzukommen. Damit bewirken sie aber noch mehr Unruhe, bis hin zur Erschöpfung. Sie sehen nur noch den Sturm und übersehen, dass es gleichzeitig im Leben auch anderes, Gutes gibt. So wirkt der Sturm umso gewaltiger - bedrohlicher als er wirklich ist. Im Evangelium nach Matthäus redet Jesus seine Jünger wegen ihrer Reaktion Mitten im Sturm als Kleingläubige an. Es ist kein Vorwurf, sondern eine Feststellung, die den Jüngern aufzeigt, dass da zwar Glaube ist, dieser aber mitten im Sturm nicht trägt. Bei Jesus ist es anders, sein Glaube trägt auch im Sturm. Wichtig ist mir hier zu erwähnen, dass Glaube hier nicht als ein „für wahr halten von etwas“ zu verstehen ist, sondern als Vertrauen. Jesus sagt seinen Jüngern: ihr habt einen kleinen Glauben, ein Schönwettervertrauen. Ein grosser Glaube, ein Schlechtwettervertrauen, würde auch mitten im Sturm halten. Wie wir mitten im Sturm reagieren, hat also mit der Grösse des Vertrauens zu tun. Das kleine Vertrauen der Jünger wird von der Angst überschattet. Jesus hat grosses Vertrauen. Bleibt Licht in der Finsternis. Bleibt in diesem Frieden, der nicht von dieser Welt ist. Auch mitten im Sturm sorgt Jesus sich nicht, sondern vertraut auf Gott, diese Kraft, die das Leben und die Liebe will.

Zwischenspiel

Predigt Teil 2

Wenn ich Sie fragen würde, was sie über Jesus wissen, kämen Ihnen bestimmt die grossen Wundergeschichten, vielleicht seine Gleichnisse oder Reden in den Sinn. Die kleinen Sätze, in denen erzählt wird, dass Jesus sich allein zum Gebet zurückzieht, werden selten erzählt. Sie sind aber wichtig: Jesus pflegte in Schönwetterzeiten seine Verbindung zu Gott. So kann er mitten im Sturm in dieser Verbindung ruhen. Vertrauen.

Auch Petrus kann, solange er seinen Blick auf Jesus richtet, ruhig über das Wasser gehen. Doch sobald er den Fokus ändert und vor allem den Sturm vor Augen hat, droht er zu versinken.

In der buddhistischen Tradition findet sich eine fast identische Geschichte: ein Laienbruder ist unterwegs zu einem Meister. Als er an einem Flussufer ankommt, ist der Fährmann nicht mehr da. Von freudigen Gedanken an Buddha getrieben, geht der Laienbruder übers Wasser. Unterwegs realisiert er, was er da tut, sieht die Wellen, die Gedanken an Buddha werden schwächer, seine Füsse sinken ein. Sobald er sich wieder auf Buddha fokussiert, geht er weiter unbeschwert über das Wasser.

Es ist unser Fokus, der unser Sein in der Welt prägt. Schauen wir auf den Sturm, kann er uns überwältigen. Schauen wir auf etwas, das uns Vertrauen gibt, können wir Ruhe bewahren. Diese Einsicht aus verschiedenen spirituellen Traditionen wird heute als Achtsamkeitstraining angewendet. Oft werden diese Übungen aus ihrem spirituellen Kontext herausgerissen und es fehlt das grosse Ganze, auf das wir uns ausrichten: Für den Laienbruder ist es Buddha.

Für Petrus Jesus, als göttliches Licht auf Erden.
Für Jesus ist es Gott.

In beiden Geschichten ist der Anfang der Veränderung, wenn Petrus bzw. die Jünger ihren Fokus auf Gott, auf Jesus legen: Sie rufen, wie sie es aus vielen Psalmgebeten kennen: „Herr, Jesus, rette mich!“ Mit diesem Ausruf verändern nicht nur ihren Fokus, sondern geben Kontrolle ab und vertrauen sich und ihre Situation etwas an, das grösser ist als sie selbst. So erfahren sie Hilfe: der Sturm kann sich legen, der Gang über unsicheren Boden ist möglich.

In unseren Leben kommt diese Hilfe leider nicht wie eine Hand, die in unsere Leben eingreift und alle äusseren Stürme stillt. Die Hilfe liegt vielmehr darin, dass in uns das grosse Vertrauen einkehrt. Kein Training kann dieses grosse Vertrauen herbeiführen, es ist immer Geschenk. Christliche Theologie spricht von Gnade. Durch Gnade kann aus dem kleinen Vertrauen grosses Vertrauen werden.

Das kleine Vertrauen können wir trainieren: Achtsamkeitstraining in dem Sinne, dass wir in unserem Alltag regelmässig den Fokus bewusst auf Gott legen, uns dem göttlichen Lebensfluss anvertrauen, uns auf den göttlichen Urgrund allen Seins sinken lassen. Ja, es gibt unzählige Begriffe für die Quelle des grossen Vertrauens. Es ist nicht so wichtig wie Sie sie nennen, wichtiger, ist es die Verbindung dazu zu pflegen.

Meditieren, beten, in der Bibel lesen, tanzen, Lieder singen oder einfach mit entspanntem Bauch tief atmen und mit dem Ursprung des Atems in Kontakt kommen. Finden Sie heraus, was Ihnen hilft, die Verbindung zur Quelle des grossen Vertrauens zu pflegen.

Wichtig ist, dass es einfache Übungen sind, die Sie auch in den dunklen und stürmischen Zeiten dank regelmässigem üben ohne viel Kraft ausführen können. Damit kann es gelingen, den Fokus nicht auf den Sturm zu legen, sondern loszulassen, die Kontrolle abzugeben und sich dem göttlichen Seinsgrund anzuvertrauen. Und dann kann geschehen, was sich in vielen Geschichten über das Wirken Jesu zeigt: auf das Vertrauen und den Hilferuf des Menschen, folgt ein Wunder: Es tritt eine grosse Ruhe ein.

Amen

Zwischenspiel

Fürbitten

Mitten im Sturm nicht ins Hamsterrad des verzweifelten Tuns einsteigen, sondern sich vertrauensvoll auf den göttlichen Urgrund allen Seins sinken lassen und dort Ruhe finden.

Das machen wir, wenn wir in unseren Gottesdiensten Fürbitte halten.

Wir bringen Menschen und Situationen, die uns besonders am Herzen liegen vor Gott:

Wir bitten für Menschen, die uns nah und lieb sind –

Wir bitten für Menschen, die in der Welt Verantwortung tragen und für Menschen, von deren Schicksal wir in den Medien lesen –

Wir bitten für all das, was uns auf unserer Welt Sorgen macht –

Danke Gott, dass du unsere Bitten hörst: Schenk uns Vertrauen, schenk uns Ruhe.

Verbunden mit Menschen auf der ganzen Welt beten wir, wie Jesus Christus uns gelehrt hat: Unser Vater im Himmel....

Wir sind uns gewohnt zu Gott zu sprechen. Die Einladung ist aber auch dann und wann, den Mund stille sein zu lassen, Wenn in dieser Stille das Herz spricht auch das Herz stille sein zu lassen, um so Gott zu hören.

Sicherlich spricht Gott individuell zu den Menschen. So auch zum Autor des folgenden Liedes. Zu ihm und vielleicht auch zu uns spricht Gott:

O Mensch, Du mein Ebenbild, bist du stille,

jubelt dein Herz in meiner Geborgenheit

Lass meinen göttlichen Atem durch dich strömen,

so bleibt meine Liebe durch dich am Fliesen.

Lied Ebenbild Hagios - Friedensgesänge Hymnus

O Mensch, Du mein Ebenbild

Du leuchtest auf im Glanz meiner göttlichen Fülle.

O Mensch, Abbild meiner Schönheit, wann beginnst du zu blühen?

Mit diesem inspirierenden Zuspruch kommen wir zum Schluss unseres Gottesdienstes: schön sind Sie hier und dort dabei gewesen.

„Kehrt um und seid still, so werdet ihr gerettet.

Bewahrt Ruhe und Vertrauen, so seid ihr stark.“

Von Herzen wünschen wir Ihnen, dass sie im nächsten Lebenssturm den Fokus weg vom Sturm hin zum grösseren Ganzen legen können, sich und ihr Leben anvertrauen und dann diese Stärke und Rettung erfahren.

Und dann ist unsere Antwort: Lobe den Herrn meine Seele, Bless the Lord my soul

Lied Bless the Lord my soul aus Taizé

So geht im Vertrauen, das euch gegeben ist,

geht einfach

geht leichtfüssig

geht zart

haltet Ausschau nach der Liebe

Gottes Geistkraft geleite euch

So segne und behüte euch Gott, die Lebendige

Amen

Thala Linder, Pfarrerin

Baselstrasse 12 | 4500 Solothurn

032 623 93 76 | thala.linder@reformiert-so.ch

Weitere Predigten unter www.reformiert-solothurn.ch/predigten

www.thala-linder.ch