

Manches kann uns in diesen Tagen bewegen. Zum Beispiel wie die Wahl in den USA ausgehen wird, wovon ja vieles beeinflusst wird wie die internationale Zusammenarbeit, der Friede, der Naturschutz, die globale Gerechtigkeit und Entwicklung der Demokratie. Auch geht es um die Vorbildfunktion des mächtigsten Menschen in der freien Welt.

Dann bewegt viele von uns natürlich die Corona-Lage: Die Sorge um liebe Menschen, für die eine Infektion eine echte Bedrohung ist. Das Leiden an Einsamkeit, wenn wir uns nicht frei treffen können mit unseren Verwandten und Freunden. Da ist auch die Sorge um die wirtschaftliche Situation mancher Menschen, Betriebe, Länder und der Welt überhaupt.

Zu diesen großen Themen kommen, wie ich weiß, bei manchen von uns auch noch andere, persönliche Herausforderungen unterschiedlichster Art.

Viele Fragen und Nöte. In sie hinein lasst uns heute auf Worte aus Psalm 62 hören, ein Gebet, das aus großer Bedrängnis spricht.

*1 Ein Psalm Davids, vorzusingen, für Jedutun.*

*2 Meine Seele ist stille zu Gott, der mir hilft. 3 Denn er ist mein Fels, meine Hilfe, mein Schutz, dass ich gewiss nicht wanken werde.*

*4 Wie lange stellt ihr alle einem nach, wollt alle ihn morden, als wäre er eine hangende Wand und eine rissige Mauer? 5 Sie denken nur, wie sie ihn von seiner Höhe*

*stürzen, sie haben Gefallen am Lügen; mit dem Munde segnen sie, aber im Herzen fluchen sie. Sela.*

*6 Aber sei nur stille zu Gott, meine Seele; denn er ist meine Hoffnung. 7 Er ist mein Fels, meine Hilfe und mein Schutz, dass ich nicht wanken werde. 8 Bei Gott ist mein Heil und meine Ehre, der Fels meiner Stärke, meine Zuversicht ist bei Gott. 9 Hoffet auf ihn allezeit, liebe Leute, schüttet euer Herz vor ihm aus; Gott ist unsre Zuversicht. Sela.*

David ist in Bedrängnis. Menschen wollen ihm Böses. Vorn herum reden sie scheinheilig freundlich mit ihm, aber eigentlich haben sie seinen Untergang im Sinn. Man spürt Davids Not, man kann sich seine Angst vorstellen. In dieser Lage spricht er mit seiner Seele, mit sich selbst.

Hildegard von Bingen hat gesagt: *Sei deiner Seele eine gute Freundin, ein guter Freund.* Für mich findet sich darin eine große Weisheit. Dass ich mich ab und an neben mich stelle und mich anschau, mir selbst Empathie, Mitgefühl schenke und mich frage: Wie geht es dir? Und dann mir selbst wie ein guter Freund zuhören und zusprechen.

Das tut auch David und beschreibt seine Not. Und gibt sich selbst einen Rat - einen starken Rat, wie ich meine: „*Sei nur stille zu Gott, meine Seele, denn er ist meine Hoffnung.*“ Und indem er so mit sich selbst spricht, findet er tatsächlich Frieden, so dass er sagen kann: „*Meine Seele ist stille zu Gott, der mir hilft.*“

Die Corona-Situation verlangt uns manches ab. Aber zum Teil führt sie uns auch dazu, weniger umtriebig zu sein,

weil wir weniger tun können. So verschafft sie uns auch manchen Freiraum.

Wie wäre es, wenn wir das nicht als Leere mit doppeltem e verstehen, sondern als Räume, die Gott uns öffnet? Und diese Räume nutzen, um zur Ruhe zu kommen. Sie nicht gleich wieder füllen mit liegengeblieben Aufgaben und Medienkonsum, sondern tatsächlich mit Stille zu Gott.

Also auch nicht mit angestrengtem Beten. Gott weiß ohnehin schon alles. Wir dürfen ihm zwar immer alles sagen, unser Herz bei ausschütten, wie auch unser Psalm es sagt. Aber das hat nur den Sinn, uns zu entlasten. Gott braucht keine langen Gebete, sagt Jesus.

Um *uns* geht es beim Beten, bei der Stille, darum, dass es uns besser geht, dass wir leicht werden, in den Frieden kommen wie ein gestilltes Kind. Und vertrauen, dass alles, unser Leben, Menschen und Tiere, die wir lieben, unsere Gemeinde, unsere Kirche, unser Land, unsere Welt in Gottes guten Händen liegt. Und das nicht nur jetzt, sondern ohne Grenze über dieses kleine Leben, diese kleine Welt hinaus.

Diesen Frieden möchte Gott uns schenken. Dass wir in diesem Frieden leben und aus ihm heraus handeln – aber so, dass wir uns nicht überfordern, sondern aus der Fülle leben und geben, die wir in der Stille empfangen.

Dazu ermutigt uns auch ein kleines, geheimnisvolles Wort, auf dass wir in diesem Psalm mehrfach stoßen: das Wörtlein „Sela“. Man weiß nicht genau, was es bedeutet, aber es steht 71 Mal in den Psalmen, jeweils am Ende eines

Sinnabschnittes. Vermutlich heißt es so viel wie „Pause“. Mehrfach unterbricht sich auch in unserem Psalm der Betende auf diese Weise und ermutigt sich zur Stille, zum Schweigen.

Und fordert damit auch uns - dich und mich - auf, die Stille bei Gott zu suchen.

Das tut mit einem schönen Bild vor 850 Jahren auch Bernhard von Clairvaux (1090-1153), der dies empfiehlt:

*Wenn du vernünftig bist, erweise dich als Schale und nicht als Kanal, der fast gleichzeitig empfängt und weitergibt, während jene wartet, bis sie erfüllt ist. Auf diese Weise gibt sie das, was bei ihr überfließt, ohne eigenen Schaden weiter ...*

*Lerne auch du, nur aus der Fülle auszugießen und habe nicht den Wunsch freigiebiger zu sein als Gott. Die Schale ahmt die Quelle nach. Erst wenn sie mit Wasser gesättigt ist, strömt sie zum Fluss, wird zur See. Die Schale schämt sich nicht, nicht überströmender zu sein als die Quelle ...*

Lasst uns Menschen der Stille sein, die aus Gottes Fülle empfangen, leben und geben. Lass deine Seele stille sein zu Gott, der dir hilft.