Gewohnheiten Jesu | Stille und Einsamkeit

Datum: 17. Mai 2026 | **Prediger/in:** Matthias Altwegg
Serie: Einfach. Leise. Gegenwärtig. **| Bibeltext:** 1. Könige 19,1-13

Zusammenfassung
Die Predigt lädt dazu ein, Stille und Einsamkeit nicht als Pflicht, sondern als Geschenk Gottes zu entdecken. Am Beispiel von Jesus, Elia und dem verfolgten Christen Amin wird deutlich: Gerade im Rückzug und in der Ruhe begegnet uns Gottes Gegenwart oft besonders tief. In einer lauten und hektischen Welt schafft Stille Raum, um heil zu werden, Gottes Stimme wahrzunehmen und neue Kraft für den Alltag zu empfangen.

Kürzlich berichtete Amin in einem Talk über seine Erfahrungen als verfolgter Christ im Iran. Er wurde gefragt: «*Wie hast du Jesus erlebt? Was war gut für dich in der Verfolgung? Was hast du gelernt? Was hast Du von Jesus erhalten?*» Seine wörtliche Antwort: «*Etwas, was sehr speziell ist im Gefängnis, ist die Gegenwart von Jesus, denn sie können Jesus nicht gefangen nehmen. In der Schweiz haben wir sehr viele Freiheiten. Wir können sehr vieles geniessen. Wir lenken uns auch sehr oft ab. Im Gefängnis hast du wirklich Zeit, 24 Stunden wirklich nur mit Jesus zu verbringen. Ich habe solch eine Beziehung und Gegenwart von Jesus niemals so erlebt, wie ich es im Gefängnis habe. Vor allem, als ich in der Isolationszelle war, also ganz allein. Das war meine beste und nächste Zeit mit Jesus, die ich je hatte.*»

Diese Worte berühren. Denn sie zeigen etwas Überraschendes: Gerade dort, wo äusserlich alles genommen wurde, entstand Raum für eine tiefe Begegnung mit Jesus. **Nicht Freiheit, Aktivität und Möglichkeiten führten Amin in die Nähe Gottes – sondern Einsamkeit und Stille.**

Heute geht es um die geistliche Gewohnheit von Jesus: **Stille und Einsamkeit**. Durch geistliche Gewohnheiten schaffen wir Zeit und Raum, um in der Tiefe Gott selbst zu begegnen. **Eine geistliche Gewohnheit ist jede Aktivität, die ich durch direkte Anstrengung ausüben kann, die mich schliesslich in die Lage versetzt, das zu tun, was ich nicht durch direkte Anstrengung tun kann.**

Es geht dabei nicht um religiöse Leistung. Nicht um Pflicht. Nicht darum, Gott zu beeindrucken. Sondern um eine Einladung. Eine Einladung, einen Lebensrhythmus zu entdecken, in dem unsere Seele wieder atmen kann und Gottes Stimme hörbar wird.

Das Vorbild

Als Jesus bei seiner Taufe aus dem Wasser steigt, ertönt eine Stimme vom Himmel, die sagt: «*Dies ist mein geliebter Sohn, an ihm habe ich grosse Freude*» (Matthäus 3,17 NLB). Gleichzeitig ist das die Startrampe, von der aus Jesus in die Welt hinausgeschickt wird. Doch schon in der nächsten Zeile lesen wir, dass Jesus vom Heiligen Geist für 40 Tage in die Wüste geführt wird.

Das Erste, was Jesus nach seiner Taufe tut, ist: Er geht direkt in die Wüste. Wüste bedeutet nicht unbedingt Sand und Hitze. **Das griechische Wort *eremos* hat eine Vielzahl von Bedeutungen: Wüste, verlassener Ort, trostloser Ort, abgelegener Ort, einsamer Ort, ruhiger Ort, Wildnis, Einöde.**

Interessant ist: Die Wüste ist in der Bibel nicht einfach ein Ort der Schwäche. Sie ist oft ein Ort der

Begegnung. Ein Ort der Klärung. **Ein Ort, an dem Nebengeräusche verstummen und Gottes Stimme hörbar wird.**

Markus 1 beschreibt im Grunde den ersten grossen Arbeitstag von Jesus als Messias. Es war ein Marathontag: Er lehrt in der Synagoge, heilt die Schwiegermutter des Petrus, und danach bringt man ihm unzählige Kranke und Besessene. Menschen strömen zu ihm. Erwartungen drücken auf ihn ein. Jeder will etwas von ihm. Jesus müsste völlig erschöpft gewesen sein.

Doch dann lesen wir: «*Ganz früh, es war noch Nacht, ging Jesus allein an einen einsamen Ort ('eremos'), um zu beten*» (Markus 1,35 NLB).

Jesus zieht sich zurück. Nicht, weil er Menschen nicht liebt. Nicht, weil er verantwortungslos wäre. **Sondern gerade, weil er weiss, dass seine Seele diese Nähe zum Vater braucht.** Und das war keine einmalige Ausnahme. Lukas schreibt: «*Jesus zog sich jedoch immer wieder zum Gebet in die Wüste ('eremos') zurück*» (Lukas 5,16 NLB). Es war ein Lebensrhythmus.

Vielleicht denken wir manchmal: Wenn ich einmal mehr Zeit habe, wenn es ruhiger wird, wenn die Kinder grösser sind, wenn der Stress nachlässt – dann werde ich mir Zeit für Gott nehmen. Aber bei Jesus sehen wir das Gegenteil. Gerade mitten im Dienst, mitten in den Anforderungen, mitten im Druck sucht er die Einsamkeit auf.

Jesus hat uns nicht befohlen, seine eigenen Praktiken zu befolgen. **Er hat einfach ein Beispiel gegeben für eine ganz neue Weise, sein Leben zu führen.** Dann hat Er sich umgedreht und gesagt: «*Wenn eure Weise zu leben euch müde macht und wenn ihr Ruhe finden wollt für eure Seele, kommt, nehmt mein sanftes Joch und kopiert mein Leben in allen Einzelheiten*» (nach Matthäus 11,28-30).

Einsamkeit und Stille

Einsamkeit heisst zunächst einmal: allein sein. Allein mit Gott und mit der eigenen Seele. Viele Menschen fürchten genau das. Denn, sobald es still wird, steigen Gedanken auf, Gefühle, Sorgen, innere Unruhe. Deshalb lenken wir uns so oft ab. Musik läuft ständig. Das Handy ist immer griffbereit. Selbst kurze Wartezeiten werden sofort gefüllt.

Amin wurde in die Isolation gezwungen – und gerade dort erlebte er die Gegenwart Jesu tiefer als je zuvor. Auch Elia macht eine Erfahrung der Einsamkeit. Allerdings beginnt sie ganz anders. Der Prophet Elia – ein Glaubensheld – erlebt nach einem grossen Sieg einen tiefen Zusammenbruch. Gerade noch hat er auf dem Karmel Gottes Macht erlebt. Und kurz darauf flieht er erschöpft in die Wüste.

«*Er aber ging allein eine Tagesstrecke weit in die Wüste. Schliesslich sank er unter einem Ginsterstrauch nieder, der dort stand, und wollte nur noch sterben. 'Ich habe genug, HERR', sagte er. 'Nimm mein Leben, denn ich bin nicht besser als meine Vorfahren'*» (1Könige 19,4 NLB).

Vielleicht kennst du solche Momente auch. Man zieht sich zurück, nicht weil man besonders geistlich ist, sondern weil man einfach nicht mehr kann. Müde. Leer. Überfordert.

Und genau dort beginnt etwas Wichtiges: Gott begegnet Elia nicht mit Vorwürfen. Er sagt nicht: «*Reiss dich zusammen.*» Er sagt nicht: «*Du müsstest mehr glauben.*» Gott begegnet ihm mit Fürsorge. Elia schläft. Ein Engel weckt ihn und gibt ihm zu essen und zu trinken. Dann darf er wieder schlafen. Noch einmal wird er geweckt. Noch einmal wird er gestärkt.

Das ist bemerkenswert. Der erste Schritt aus der Krise ist nicht ein geistlicher Höhenflug, sondern

Ruhe, Essen, Schlaf und liebevolle Fürsorge. Gott begegnet uns ganzheitlich.

Darum ist Stille nicht einfach eine Technik. Nicht einfach ein spirituelles Werkzeug zur Selbstoptimierung. **Stille beginnt oft dort, wo wir langsamer werden. Wo wir uns zugestehen, dass wir nicht alles tragen müssen. Wo wir aufhören, uns ständig antreiben zu lassen.**

Augustinus sagte: «*In die Stille einzutreten bedeutet, in die Freude einzutreten.*» Und ein syrischer Mönch aus dem sechsten Jahrhundert sagte: «*Der Freund der Stille, nähert sich Gott.*» Unsere Welt dagegen ist laut. C.S. Lewis lässt in seinem satirischen Werk Dienstanweisungen an einen Teufel die Dämonen gegen die Stille wettern. Der Oberteufel Screwtape nennt das Reich des Feinds ein «Königreich des Lärms» und sagt: «*Wir werden am Ende die ganze Welt zu einem einzigen Lärm machen.*»

Vielleicht erleben wir genau das. Nicht nur äusserlich, sondern auch innerlich. Gedanken kreisen. Sorgen drücken. Eindrücke überfluten uns. Elia erlebt genau das. Äusserlich ist es still in der Wüste, aber innerlich tobt vermutlich ein Sturm.

Doch Gott führt ihn weiter. Vierzig Tage und vierzig Nächte lang bis zum Horeb, dem Berg Gottes. Gott arbeitet nicht unter Zeitdruck. Er führt Schritt für Schritt.

In den letzten Wochen bin ich zur Vorbereitung des Rigimarsches oft stundenlang durch den Aargau gewandert. Manche Leute fragten, ob ich denn so viel Zeit hätte. Für mich waren es Zeiten der Begegnung mit Gott und ich frage mich, ob ich es mir überhaupt leisten kann, mir diese Zeit nicht zu nehmen. **Vielleicht ist genau das die entscheidende Frage. Nicht: Habe ich Zeit für Stille? Sondern: Kann ich es mir leisten, ohne sie zu leben?**

Denn wenn wir nie still werden, verlieren wir oft etwas Wesentliches: die Wahrnehmung von Gottes Gegenwart.

Ist nicht gerade eines der grossen Probleme von Spiritualität in unserer Zeit die Tatsache, dass wir uns getrennt von Gott fühlen? **Wir erleben nur selten Gottes Gegenwart im Alltag. Einsamkeit und Stille sind das Rezept dagegen.**

Und manchmal beginnt das ganz praktisch: Ein Spaziergang ohne Handy. Ein Morgen ohne sofortige Nachrichten. Ein bewusstes Schweigen. Ein paar Minuten, in denen wir einfach da sind vor Gott. Nicht als Pflichtübung. Sondern als Geschenk.

Gottes Stimme hören

Dann kommt bei Elia der entscheidende Moment. Ein Sturm kommt – aber Gott ist nicht im Sturm. Ein Erdbeben – aber Gott ist nicht im Erdbeben. Ein Feuer – aber Gott ist nicht im Feuer. Und dann: ein stilles, sanftes Sausen. Und dort ist Gott.

Das ist vielleicht der wichtigste Punkt dieser Geschichte: Gott ist oft nicht im Lauten, nicht im Spektakulären, nicht im Dramatischen – sondern im Leisen.

Wir leben in einer Welt, die ständig Aufmerksamkeit erzeugen will. Alles muss schnell, eindrücklich und intensiv sein. Aber Gott drängt sich nicht auf. Er schreit nicht. Er übertönt nicht alles andere. Er spricht leise.

Darum brauchen wir Stille. Nicht weil Stille an sich heilig wäre, sondern weil sie der Raum wird, in dem wir Gottes Stimme wieder wahrnehmen können. Das hebräische Wort für Wüste – *midbar* –

steht in enger Verbindung mit *dabar*, dem Wort.

Vielleicht spricht Gott viel öfter, als wir denken. Aber wir hören ihn nicht, weil so vieles anderes lauter geworden ist. Und deshalb ist Stille letztlich kein Rückzug aus dem Leben, sondern eine Rückkehr zum Wesentlichen.

Elia verhüllt sein Gesicht. Er erkennt: Gott ist da. Nicht im Sturm. Nicht im Feuer. Sondern in der leisen Gegenwart.

Meines Erachtens haben wir zwei Möglichkeiten:

- Option A: Wir vernachlässigen diese Praxis, geraten ins Hamsterrad und landen bestenfalls in emotionaler Unausgeglichenheit und schlimmstenfalls in «geistlicher Besinnungslosigkeit».
- Oder Option B: **Wir nehmen diese uralte und doch so aktuelle Praxis wieder auf und erleben das Leben von Jesus.**

Achtsamkeit – die ganze Welt spricht im Moment darüber. **Dabei ist Achtsamkeit nichts anderes als der säkulare Begriff für Stille und Einsamkeit. Es ist das Gleiche, nur ohne den besten Teil – Jesus.**

Diese Geschichte lädt uns ein, Stille neu zu entdecken – nicht als Pflicht, sondern als Geschenk.

- Eine Stille, in der wir ehrlich sein dürfen
- Eine Stille, in der Gott uns heilt und stärkt
- Eine Stille, in der wir seine Stimme hören

Vielleicht ist der nächste geistliche Schritt in deinem Leben nicht mehr Aktivität, sondern weniger. Nicht mehr Worte, sondern mehr hören. Nicht mehr tun, sondern mehr Sein. Und vielleicht wartet Jesus genau dort schon auf dich – in der Stille.

Mögliche Fragen für die Kleingruppe

Bibeltext lesen: 1. Könige 19,1-13

1. Wann erlebst du in deinem Alltag am meisten Lärm und Ablenkung – äusserlich oder innerlich?
2. Welche Erfahrungen hast du bereits mit Zeiten der Stille oder Einsamkeit mit Gott gemacht?
3. Was könnte dir konkret helfen, im Alltag regelmässig Raum für Stille mit Gott zu schaffen?
4. Warum fällt es uns oft schwer, einfach still vor Gott zu sein, ohne etwas leisten zu müssen?
5. Was wäre in den kommenden Tagen ein praktischer nächster Schritt, um Gottes Gegenwart bewusster Raum zu geben?