

Musik und Meditation am Ewigkeitssonntag 2014

Claudia Heinze / Enrico Lukas / Julia Götting / Pastor Tobias Götting

Arvo Pärt: „Spiegel im Spiegel“ für Violine und Klavier

Tobias Götting: Begrüßung

„Wir sehen jetzt wie in einem Spiegel ein unklares, ein verschwommenes Bild. Dann aber von Angesicht zu Angesicht. Jetzt erkennen wir stückweise, dann werden wir erkennen, wie wir erkannt (das heisst: geliebt) sind.“ - 1. Korinther 13,12

Seien Sie alle herzlich willkommen in unserer Ansgar-Kirche. „Wir sehen jetzt wie in einem Spiegel“ - mit den um eine zentrale Achse gespiegelten Tönen und Klängen des estnischen Komponisten Arvo Pärt sind wir in diesen Abend hineingeleitet worden.

Wir haben Sie zu einer Kombination aus Musik und Meditation eingeladen. Dabei helfen uns heute Menschen, die sich regelmäßig in unserem „Raum der Stille“ treffen und gemeinsam in die Stille lauschen. Zur Ruhe kommen. Und: Sich selbst und den Menschen neben sich und in alldem das Göttliche finden.

Zwei von ihnen, Claudia Heinze und Enrico Lukas werden Texte beitragen und uns auch zum Ausprobieren verlocken, uns in Bewegung bringen und uns einladen zu einem Ruhepunkt am Ende dieses Abends.

Gott segne uns diese Stunde bei ihm - mit den beiden Klängen der Ewigkeit: der Musik und der Stille.

Claudia Heinze: Was ist Stille?

Was ist Stille? Stille ist mehr als kein Geräusch. Mehr als Abwesenheit von Krach. Vor unserem Raum der Stille rauscht die Langenhorner Chaussee vorbei, und doch ist es möglich dort in die Stille zu gehen.

In was also geht man, wenn man in die Stille geht? Man geht in einen hochkonzentrierten und zugleich leeren Zustand. Klingt schwierig. Aber man kann es üben. Selbst Stille-Profis können diesen Zustand nicht einfach anschalten, sie machen nicht, sie üben diesen Gang in die Konzentration und Leere. Sie üben immer wieder.

Es gibt verschiedene Arten in die Stille zu gehen. Man findet Übungen dazu in allen Religionen.

Eine Art wird mit Hilfe des Zazen geübt. Das Zazen bietet die Grundlage jeder Form der Meditation: gut geerdetes Sitzen, aufgerichtete Haltung und Achtsamkeit auf den Atemstrom. Einfach dasitzen, wach, präsent im Hier und Jetzt, achtsam in der Wahrnehmung dessen, was ist – ohne jede Absicht und Bewertung.

Eine andere Art ist das achtsame Gehen, im Zazen sagt man Kinhin.

Achtsames Gehen ist wie Meditation. Wir gehen langsam und auf sehr entspannte Weise. Wir spüren wie in uns eine tiefe innere Ruhe entsteht. Wir gehen einfach, um das Gehen zu genießen und nicht um irgendwo anzukommen. Wir achten auf den Atemstrom und sind achtsam in der Wahrnehmung dessen, was ist - ohne jede Absicht und Bewertung.

Enrico Lukas: In meines Vaters Haus...

Liebe Schwestern und Brüder im Geiste, liebe Freundinnen und Freunde der Stille!

IN MEINES VATERS HAUS SIND VIELE WOHNUNGEN (Joh. 14,2)

In einer dieser Wohnungen, unserer Ansgar Kirche, befinden wir uns gerade. Dabei gibt es hier noch andere Räume, seit einiger Zeit auch den „Raum der Stille“.

Vor drei Jahren kam der Wunsch auf, einen „Raum der Stille“ auch hier bei uns einzurichten. So wurde der Raum, die „Neue Sakristei“, wieder zu einem geistigen Raum, dem Raum der Stille.

Der Kirchengemeinderat segnete dieses Projekt ab. Eine kleine Gruppe von Freundinnen und Freunde der Stille machte sich nach der Renovierung daran, den Raum mit Geist und Präsenz zu füllen.

IN MEINES VATERS HAUS SIND VIELE WOHNUNGEN

So wurde der Raum der Stille zu einer der vielen Wohnungen, von der Christus im Johannes-evangelium spricht.

Regelmäßig treffen sich hier jeden Mittwochabend einige Menschen zur Meditation.

Dabei sieht dieser Raum anders aus als unsere Kirche: Er ist ganz leer. Ein Kreuz an der Innenwand erinnert an seine Herkunft. Dort sitzt man auf Stühlen oder mit Kissen auf dem Teppichboden.

So stärkt der äußere Raum als Ort der Stille den Weg zum inneren Raum. Manchmal sitzt man allein, manchmal mit mehreren im Kreis und geht in die Stille.

So ist Einkehr möglich in sich selbst und in Gott.

Es gibt Übungen und Techniken in die Stille zu gehen. Wer sich davon angezogen fühlt macht persönliche Erfahrungen.

Wie die Psalmenbeter sprechen: Meine Seele ist stille zu Gott (Psalm 62,2).

Ein Freund hat das so ausgedrückt.

Stille beginnt damit, die Zunge zum Schweigen zu bringen, also nicht zu sprechen.

Doch wenn sie tiefer wird, dann tritt auch der Geist in das Schweigen ein.

Man denkt nicht länger in Worten.

Wenn wir in Worten sprechen,
dann müssen wir ICH und DU sagen.

Da gibt es immer diese Unterscheidungen.

Aber wenn wir auf Worte verzichten, dann können wir auch auf Unterscheidungen verzichten.

Doch es gibt noch ein weiteres Schweigen, eine tiefere Stille. Es ist die Stille des Herzens.

Diese Stille ist jenseits von Vorlieben oder Abneigungen. Es ist die Stille der reinen Gegenwart.

Diese Stille bezeugt alles das, was ist.

Amen.

Tobias Götting: Trauer - Stille - Schweigen -

Ich möchte eine Bogen versuchen zu dem Gottesdienst heute morgen und dem Thema, das uns jetzt, heute abend, bewegt.

Wir haben heute morgen der Verstorbenen des vergangenen Kirchenjahres gedacht. Manches Leben durfte lange währen, manch' Leben verlöschte langersehnt nach erfülltem Hiersein.

Aber es sind auch Lebensläufe vor der Zeit abgebrochen. Mit hartem Griff hat der Tod, diese letzte große Unverschämtheit, dieser Beziehungsdurchtrenner den Hinterbleibenden einen geliebten Menschen genommen.

Was brauchen sie von uns? Ich glaube etwas davon, was ich bei Astrid

Lindgren gefunden habe:

„Lange saßen sie dort und hatten es schwer.

Aber sie hatten es gemeinsam schwer und das war ein Trost.

Leicht war es trotzdem nicht.“

Wie viele Worte gehen oft über die Lippen, wenn jemand einen anderen im großen Leid trösten will und nicht schweigen kann und mag:

„Wer weiß, wofür es gut war.“

„Wen Gott liebt, der holt er jung.“

„Es wird schon einen Sinn haben“.

„Das Leben geht weiter, das Leben muss weitergehen.“

„Auch für Euch scheint wieder die Sonne“.

„Da kommt Ihr schon drüber weg“.

Bei Hiob im Alten Testament ging das irgendwie anders zu.

Sieben Tage sitzen die Freunde mit Hiob am Boden - nachdem der seine Kinder verloren hat.

Sieben Tage - die Zeit, in der die ganze Welt aus dem Nichts erschaffen wurde, also eine Zeitspanne, die es braucht, damit Neues werden kann aus oder nach dem Nichts - sieben Tage Trauern und schweigen.

Schweigen heißt - nicht reden. Weil alle Worte banal, daneben oder besserwisserisch wären. Weil sie die Situation nicht erfassen.

Aber weil der Redende die Trauer nicht aushält, die Sinnlosigkeit, macht er viele Worte und redet.

Tröster heißt „con-solator“: „con“ heißt „mit“ und „solator“ von solus, jemand der alleine ist. Tröster ist einer, der mit dem ist, der alleine ist.

Trösten heißt in der hebräischen Bibel „natam“, was übersetzt heißt „Ich bin da“.

Große Verbundenheit drückt sich im Schweigen aus.

Nicht das Schweigen, das verschweigt. Ich erinnere mich an den großen Film von Ingmar Bergmann „Das Schweigen“, ein Film über Stummheit zwischen Menschen, über Einsamkeit und fehlende Liebe.

Nein, ein Schweigen in Übereinstimmung meine ich.

Ich sitze manchmal in Gesprächsrunden, wo einer redet und redet und redet. Ich könnte schreien. „Hör' endlich auf zu quatschen“.

Wir sind immer wieder umgeben von Geplauder und Geschwätz. Talk-Shows, immer dieselben Leute zu leicht veränderten Themen. Jeden Tag Geschwätz. Leute wollen beachtet werden.

„Frag' dich, was du n i c h t tun oder sagen musst“ sagt der Theaterregisseur Peter Brook, Meister des gestalteten Wortes.

Vom Schweigen komme ich in die Stille. Es muss aus dem Schweigen die Stille wachsen.

Ich muss eine Zeit schweigen, ehe sich Stille einstellt. Stille ist schwerer als Schweigen.

Ich gestaltete als Vikar einen Gottesdienst und regte an, einige Minuten zu schweigen. Hinterher sagte mir eine Kirchenvorsteherin: „Machen Sie das nie wieder.“ Erst später habe ich verstanden. Voller Probleme war sie, sie versuchte alles zu verdrängen mit Zynismus über ihren Mann, mit Alkohol und Überaktivität. Stimmen töten. Aber in der Stille kommt alles in ihr hoch. Das hielt sie nicht aus. Sie musste sich schützen. „Machen Sie das nie wieder.“

Stille ist die Zeit, in der ich vollkommen passiv bin. Das ist zuzeiten auch anstrengend. Herausfordernd. Und zu anderen Zeiten wieder lebens-notwendig.

Die Stille ist ein Ort, seine Seele zu finden. Ich tue nichts großes, ich erwarte nichts Außergewöhnliches. Ich bin still. Der Raum in mir wird sehr groß. Vielleicht auch eines anderen Stimme in mir. Nicht im Feuer, nicht lautstark oder bunt nähert sich Gott in der Elia-Geschichte - sondern im „Säuseln“, in „einer Stimme verschwebenden Schweigens“

Alles was zuvor in mir Lärm gemacht hat, verstummt, verklingt.

Es gibt eine Sehnsucht nach Stille. „Stille Nacht“ ist das beliebteste Weihnachtslied.

„Wenn sich die Stille nun tief um uns breitet, so lass uns hören den vollen Klang der Welt, die unsichtbar sich um uns weitet“, dichtet Bonhoeffer aus der Stille der Zelle in seinem persönlichen Brief an seine Eltern und seine Verlobte. Es ist sein letztes Silvester. Er ahnt es. Stille weitet die innere Welt.

Stille ... wird zum Klang der Ewigkeit.

Ich muss nichts mehr tun, lasse geschehen, was passiert und höre nur noch. Höre Gottes Wort für mich. Vorgeschmack der Ewigkeit. Dort sind wir heute Abend aber noch nicht, wollen wir auch noch nicht sein. Leben auf dieser Erde, danken für die Kraft, die in uns lebendig ist. Kraft für andere Menschen. Tröster, Herberge. Ich habe mit dem Trost begonnen, ich schließe mit ihm.

Ein Gedicht von Novalis, er starb 1801 mit 29 Jahren:

Wo bleibst du, Trost der ganzen Welt?
Herberg' ist dir schon längst bestellt.
Verlangend sieht ein jedes dich,
Und öffnet deinem Segen sich.

Die Herberge des Trostes bist du, Seele von Mensch.

Deine Seele weitet sich in der Stille.

Tobias Götting: Segen für diesen Abendgottesdienst

Gott segne Deinen Weg.
Gott segne Deine Schritte, die Du setzt.
Gott segne die Töne, die Du triffst.
Gott segne die Worte, die Du findest und die Worte, die Du schweigst.
Gott segne die Stille, die Dich klärt.
Gott segne Dein Schweigen und Dein Hören.
Gott segne Dich in Deinem Tun und Lassen.
Gott segne Dein Beten und Dein Tun des Gerechten.
Amen.