

**Predigt 24.12.2011,23.00 - Stille Nacht, heilige Nacht**  
Christuskirche, Essen- Kupferdreh - (Manuskript) von  
Manfred Rompf, Pfr.i.R. Schliepersberg 9 b,45257 Essen  
m.rompf@gmx.de, www.manfredrompf.de

Liebe Gemeinde in der HI. Nacht 2011!  
„Stille Nacht, heilige Nacht...“ haben wir eingangs gesungen. Wir feiern Weihnachten in dieser Nacht; es ist eine geweihte, heilige Nacht. Ob wir das auch wirklich ein wenig oder mehr fühlen werden in dieser Nacht, dass es für uns ganz persönlich eine stille, heilige Nacht wird? Ja, dass wir Heiliges erleben?

Viele von uns kommen aus einer gestressten Zeit vor Weihnachten und oft ist selbst der HI. Abend für einige sogar ein richtiger Stresstest. Damit sind wir beim Wort des Jahres.

Wie kommen wir mit unserem Stress im Leben zurecht? Für immer mehr Menschen endet der Stress im Burnout. Zu Deutsch: Sie sind ausgebrannt, fix und fertig mit den Nerven und ihrer Psyche.

Wir alle erleben stressige Zeiten in unserem Leben. Wenn wir dabei gesund bleiben, können das wichtige und interessante Lebenszeiten sein, in denen wir etwas schaffen und erreichen für unser Leben, unsere Familie und auch für das Leben anderer. Stress hat seine guten Seiten und ist doch nicht ungefährlich. Wie viel Stress wir vertragen, ist sehr unterschiedlich und hängt von unserer physischen und seelischen Gesundheit und Belastbarkeit ab. Wie können wir das richtige Maß finden von Arbeit und Erholung, von Betriebsamkeit und Stille? Um das heraus zu finden, müssen wir lernen, auf uns selbst zu achten. Das heißt, achtsam leben, in sich, in die Seele hineinhorchen, auf die eigenen Gefühle zu hören, ja mit sich selbst liebevoll umgehen. Das würde ich als persönlichen Stresstest bezeichnen, wenn wir uns so prüfen, wie viel Stress kann ich mir zumuten ohne Schaden zu nehmen an Leib und Seele. Bei einem Stresstest, sei es in der Finanzwirtschaft, der Informatik, einem Kernkraftwerke, einem Bahnprojekt oder in der Psychologie zur Beurteilung der individuellen Belastbarkeit durch einen Stressbelastungstest, wird darauf geachtet, dass man nicht über eine gewisse Grenze geht, sondern es wird noch eine Sicherheitszone mit ein kalkuliert. Darauf sollten wir also bei uns selbst achten, dass wir eine Reserve einbauen. Einer meiner theologischen Lehrer sagte uns: „Wer mehr will als Gott will, der wird nervös.“ Da ist etwas dran.

Die Natur gibt uns den Tag zur Arbeit und die Nacht zum Ausruhen. In unserer religiös jüdisch- christlichen Tradition gibt es den Rhythmus 6 Tage Arbeit und dann den Sabbat oder den Sonntag zum Ausruhen und zur Spiritualität, die Zeit für Gott und die Seele. Wenn wir das heute nicht mehr so genau einhalten, dann birgt das große Gefahren, den Sinn des Lebens zu verfehlen und sogar krank zu werden an Leib und Seele.

Wir alle brauchen neben unserer Arbeit auch das Ausruhen und Atemholen für Leib und Seele. Das brauche ich Ihnen und Euch eigentlich nicht zu sagen. Das wisst Ihr

selbst. Aber es ist doch wichtig daran erinnert zu werden, darin bestärkt zu werden, um tatsächlich achtsam danach zu leben.

Wie war das damals in der HI. Nacht bei Jesu Geburt? Nun damals war fast jede Geburt und zumal in einem Stall eine Risiko Geburt. Still ging es bei der Geburt selbst sicher nicht zu, da gab es Schmerzen, Geschrei und höchsten Stress für Maria, auch für Josef und wer immer noch dabei war. Aber dann beim ersten Schrei des Kindes ein glückliches Aufatmen und schließlich nach der Nachgeburt und Reinigung Ruhe, Entspannung, Stille und Schlaf.

„Stille Nacht, heilige Nacht“ erlebten die Hirten durch die Botschaft: „Euch ist heute der Heiland geboren.“ Und schließlich in der Betrachtung des Kindes, das mit einem Staunen über das neue kleine Lebenswesen verbunden war und zur Anbetung und zum Dank an Gott führte. So wie das auch heute bei einer glücklichen Geburt sein kann.

Aber wichtiger erscheinen mir die stillen und heiligen Nächte, die Jesus als Kind, als Heranwachsender und als Erwachsener erlebt hat. Er hat sicher als Kind bereits mit den Eltern und dann allein gebetet zur Nacht, wohl auch am frühen Morgen und am Tag. Das Gebet, die Zwiesprache, das Stille sein mit Gott, macht jede Nacht, ja jede Stunde und jeden Augenblick zu einer heiligen Zeit.

Jesus betete 40 Tage in der Wüste und zog sich täglich zurück zum Gebet und das oft besonders nachts, um ungestört zu sein. Das waren die heiligen Nächte im Leben Jesu. Er lehrte, nicht viele Worte beim Gebet zu machen, da Gott ja ohnehin schon alles weiß. Aber er verweilte stundenlang im Gebet, in der bewussten Gegenwart Gottes einfach schweigend wachend. So konnte er seine Jünger mahnen: „Könnt ihr nicht eine Stunde mit mir wachen und beten“.

So können auch wir besonders in der Stille heilige Nächte und Zeiten erleben. Das geht allein, aber meist leichter in der Gemeinschaft einer Meditationsgruppe und im Gottesdienst – wie z.B. heute in dieser Nacht in dieser Kirche.

Wenn wir heute Weihnachten als geweihte heilige Nacht erleben, dann hat das etwas mit Zuwendung und Liebe zu tun. Ich hoffe, Sie und Ihr konntet heute so etwas bereits erfahren mit und durch Menschen, mit denen Ihr zusammen wart, oder durch die erhaltenen Weihnachtsgrüße und habt anderen Zuwendung und Liebe geschenkt. Oder könnt es noch tun und erfahren.

Der Grund ist, dass uns die Weihnachtsbotschaft sagt: Gott kommt zu uns, er wendet sich uns zu; Gott wird Mensch in diesem Kind, in diesem Menschen Jesus von Nazareth. Gott zeigt uns in Jesus seine Liebe und wie auch wir uns untereinander lieben können. Die Botschaft Jesu lässt sich zusammen fassen in einem Begriff, den er immer wieder gepredigt und gelebt hat: „Reich Gottes“. Das heißt: Gottes Gegenwart und Gottes Wirklichkeit. Jesu sagte, die Gegenwart Gottes ist da, sie ist mitten unter euch und in euch. Wer diese Gegenwart Gottes erfährt in

seinem Herzen, der erfährt sich zugleich als Kind Gottes, als Tochter und Sohn Gottes.

Diese Erfahrung haben Mystiker und Liederdichter als Gottesgeburt in der Seele beschrieben. Auch Jesus hat das so ähnlich dem Nikodemus, der in der Nacht zu ihm kam, erklärt: „Du musst von neuem, von oben her, von Gott geboren werden, sonst kannst du die Gegenwart Gottes nicht erfahren.“ Diese Nacht bei Jesus wurde dem Nikodemus zu seiner persönlichen heiligen Nacht.

Mit dem theologisch mystischen Begriff der Gottesgeburt in der Seele wird ausgedrückt, dass wir selber bei dieser Geburt – wie jedes Kind - ganz passiv sind und Gott an und in unserem Innersten wirkt. Wir können uns dafür öffnen und bitten, wie wir soeben gesungen haben: „Lieber, Immanuel werd auch in mir nun geboren...“ und wie wir gleich noch singen werden: „So lass mich nun dein Krippllein sein...“

Die Gottesgeburt in der Seele ist nicht ein einmaliger Akt wie eine normale Geburt. Meister Eckehart versteht es als das Wirken Gottes in unserer Seele, das dann die Liebe Gottes in uns hervor bringt.

Göttliche Kraft wohnt in uns, wir können lieben, wir sind Töchter und Söhne Gottes. Ja, Du bist ein Gottes Kind. Die Kraft göttlicher Liebe ist in Deinem Herzen zu spüren. Er lebt in Dir. Aus solcher Kraft kannst Du Dich selbst lieben und annehmen. Du brauchst Dich nicht als Versager einzustufen. Du magst zwar versagt haben in einem Fall oder in einigen Bereichen, aber in Deinem Inneren bist Du geadelt als Kind Gottes. Mit solchem Selbstbewusstsein kannst Du aufrecht gehen und auch Neues mutig beginnen.

Du kannst aber auch andere Menschen so geadelt ansehen und ihnen Lob und Anerkennung zukommen lassen. Die Menschen sind viel belastbarer auch bei Stress, wenn ihnen Lob und Anerkennung zu Teil wird und sie ihre Arbeit mit Lust und Freude tun können. Das ist eine wichtige Weihnachtsbotschaft an alle Arbeitgeber und für andere besonders Verantwortlichen in der Wirtschaft, in der Schule und natürlich in der Kirche und der Familie: Jeder Mensch braucht Anerkennung und Lob.

Selbst wenn Dir aber Anerkennung und Liebe nicht ausreichend von Menschen geschenkt werden, ja Du sogar von ihnen verletzt wirst, so kannst Du dich trotzdem von Gott geliebt und angenommen wissen. Du kannst in Dein Innerstes, in Deine Seele einkehren und Dir sagen und singen: „Meine Seele ist stille in Gott, der mich liebt, meine Seele ist stille in Gott, der mir hilft, meine Seele ist stille in Gott.“

Damit Sie und Du dies aus dieser Heiligen Nacht mit nach Hause nehmen können, um es innerlich zu singen in glücklichen Stunden, aber auch in schweren Stunden und in schlaflosen Nächten, singen wir dies nun meditativ wiederholend - anfangs vom Klavier begleitet, dann ohne Instrument und zuletzt summend. Danach sind wir noch 2 Minuten nur still, nehmen den Atem wahr im Sinne, dass

jeder Atemzug geschenktes Leben ist und lauschen in die Stille der Heiligen Nacht.

Mei - ne See - le ist stil - le in Gott, der mich liebt. Mei - ne See - le ist stil - le in Gott, der mir hilft. Mei - ne See - le ist stil - le in Gott.

2 Minuten Stille -- -- --

So wünsche ich Ihnen und Euch frohe Weihnachten und noch viele stille heilige Zeiten an möglichst allen Tagen des Jahres. Amen

Bevor wir singen: „Ich steh an deiner Krippen hier“ entzünden wir unsere Kerzen. Das Licht der Kerzen ist ein Symbol für Liebe und Wärme, das unsere Seelen erwärmen kann und uns Hoffnung gibt für uns und die Welt. Gerade jetzt in den längsten und dunkelsten Nächten strahlen die Lichter am stärksten.

Ich bringe das Licht vom Altar in die erste und letzte Reihe und jede/r erste gibt es zuerst nach hinten bzw. nach vorn und dann wie alle anderen auch der/m Nachbarin/n weiter als Zeichen, dass wir alle immer wieder Licht, Liebe, Zuwendung Anerkennung, Friede und Freude nötig haben, geschenkt bekommen, und selber verschenken dürfen. Dabei können wir dem andern in die Augen schauen – schweigen – oder auch ein Wort sagen z.B.: Schalom, Friede....

Aus der Liturgie Schlussgebet:

Die deine Nähe erfahren, ewiger, treuer Gott, wagen das Ungewöhnliche, spüren die Liebe, atmen die Freiheit, trauen sich, aufrecht zu gehen, sehen eine Zukunft.

Erleuchte auch unser Leben, dass uns ein Licht aufgeht. Öffne unsere Herzen und Sinne, damit wir die Einheit mit dir und die Einheit mit der Natur und der Schöpfung leben, erfahren, begreifen und tun, was dem Frieden dient, als deine Töchter und Söhne in dieser Welt.

Wir bitten um den Frieden zwischen uns Menschen, Völkern und Religionen.

Wir bitten für die Menschen, die unter Krieg und Terror leiden, auf der Flucht sind und um ihre Verstorbenen trauern.

Wir denken an die Soldatinnen und Soldaten, die Entwicklungshelfer/innen, die in der Ferne in gefährlichen Gebieten ihren Friedensdienst leisten.

Wir bringen vor dich die Menschen, die in dieser Weihnachtszeit ihre Trauer, ihre Krankheit, ihre Einsamkeit besonders leidvoll erleben.

In der Stille nennen wir dir die Namen derer, die uns besonders nah und wichtig sind... - Stille -

Lass sie alle in deiner Liebe geborgen sein. Amen