

Predigt

Wer in Freiburg meditieren will, findet unendlich viele Angebote: in den christlichen Kirchen, bei unzähligen Yoga-Stunden, frühmorgens oder spätabends an der Dreisam, zuhause in den eigenen vier Wänden.

Meditation ist vielen Menschen wichtig geworden; dem Wort nach bedeutet es, „die Mitte finden“. Im christlichen Sinne würde es darum gehen, Gott zu finden, der für uns Fixpunkt des Lebens sein kann.

Die alte Geschichte vom Propheten Elia weist sehr stark darauf hin, dass Gott seine Präsenz in der Stille erweist: Elia war erschöpft von seiner Prophetenarbeit. Mit gigantischen Wundern hatte er versucht, für seinen Gott zu werben; weil er es kräftig übertrieben hatte (1 Könige 18), wendete sich das Blatt gegen ihn. Um dem Zorn des Königspaars zu entkommen, flüchtet er in die Wüste und schließt mit seinem Leben ab. Doch ein Engel stärkt ihn und geleitet ihn zu einer Höhle. Dort soll er Gott begegnen. Doch Gott ist nicht in den eindrucksvollen Naturgewalten von Sturm, Erdbeben und Feuer zu finden, sondern erst in einem „sanften leisen Säuseln“ (1 Könige 19,9-13).

Da denkt man: Alles klar, Gott kommt auf leisen Sohlen, Gott ist in der Meditation – nicht in der lauten, lärmigen Welt. Doch mit solch einer schnellen Schlussfolgerung regt sich in mir Widerstand. Ich bin nicht so das meditative Naturell, mir ist es lieber, wenn was geht. Bin ich dann auf dem Holzweg statt auf der Gottsuche?

Eine Schwarz-Weiß-Beurteilung hilft hier gewiss nicht weiter. Es geht nicht darum, der Stille und der Meditation einseitig das Wort zu reden, und alles, was trubelig und etwas lauter daherkommt, zu verdammen.

Ignatius von Loyola, der Begründer des Jesuitenordens, hat den Spruch geprägt: „Gott in allen Dingen suchen und finden“. Ihm war wichtig, die vermeintliche Trennung von „göttlich und weltlich“, von „heilig und profan“ aufzulösen, weil alles Geschaffene göttlich ist und daher eben Gott in allen Dingen sich finden lässt. Eines Tages wurde Ignatius von einem Ordensmitglied gefragt, ob er seine täglichen Gebetszeiten verlängern dürfe. Ignatius antwortete, dass Gott sich des Menschen nicht nur im Gebet bediene; wenn das so wäre, müsse man täglich 24 Stunden beten; vielmehr sei es gelegentlich sogar sinnvoll, das Gebet abzukürzen, wenn es darum gehe, Gott auch in Momenten jenseits des Gebets zu erfahren.

Stille und Meditation tun vielen Menschen unbestritten gut. Auch ich brauche das immer wieder, um Gedanken zu sortieren, innerlich zur Ruhe zu kommen und Entscheidungen einigermaßen gut treffen zu können. Aber Stille und Meditation dürfen umgekehrt nicht zur Weltflucht werden, so dass ich mich dadurch der Verantwortung in anderen Lebensbereichen entziehe.

Umgekehrt mahnt Ignatius dazu, mit der Präsenz Gottes zu rechnen in den ganz gewöhnlichen Dingen des Lebens; er plädiert für eine ganzheitliche Spiritualität, die alle Lebensbereiche umfasst, auch die Arbeit, das Leben in menschlichen Beziehungen, die Natur und die Kunst, den Leib und die Seele.

Dazu empfiehlt Ignatius einen sorgsamsten Tagesrückblick: abends den Tag Revue passieren zu lassen, vor dem inneren Auge die eine und andere Situation noch einmal anzuschauen und aufmerksam zu sein für die Spuren Gottes darin. Und schließlich soll das alles in eine Grundhaltung münden: alle Momente meines Lebens aus dem Glauben heraus anzugehen.¹

Das bedeutet nun nicht, ständig von Gott zu reden, sondern immer wieder einmal Augenblicksentscheidungen danach zu treffen, wie sie vermutlich im Sinne Gottes wären. Wenn ich das häufig tue, lebe ich tatsächlich in dieser Gegenwart Gottes, ohne dass mir das jemand ansieht oder ich darüber auch nur ein einziges Wort verlieren muss.

Elija brauchte diesen Moment der Ruhe, weil er zuvor der Überzeugung war, dass Gott sich nur in kraftvollen und lauten Wundern zeigen könne; er hatte kein Zutrauen mehr in das Stille und Unscheinbare. Spektakuläres wie Sturm und Erdbeben und Feuer schien ihm angemessen, er hatte verlernt, Gott auch im Alltäglichen und im Leisen zu sehen.

Und so geht es auch uns häufig im Blick auf Menschen: Diejenigen, die sich laut und effektiv präsentieren können, ziehen unsere Aufmerksamkeit auf sich; die Ruhigeren und Zurückhaltenden übersehen wir rasch und werden ihnen vielleicht ungerecht.

Wer hier die eigene Aufmerksamkeit übt, wird lernen, alle zu sehen. Wer das kann, wird auch Gott in allen Dingen finden. Amen.

¹ vgl.: <https://www.jesuiten.org/glossar/gott-suchen-und-finden-in-allen-dingen>; Abruf am 08.08.2026