

## Stunde des Höchsten

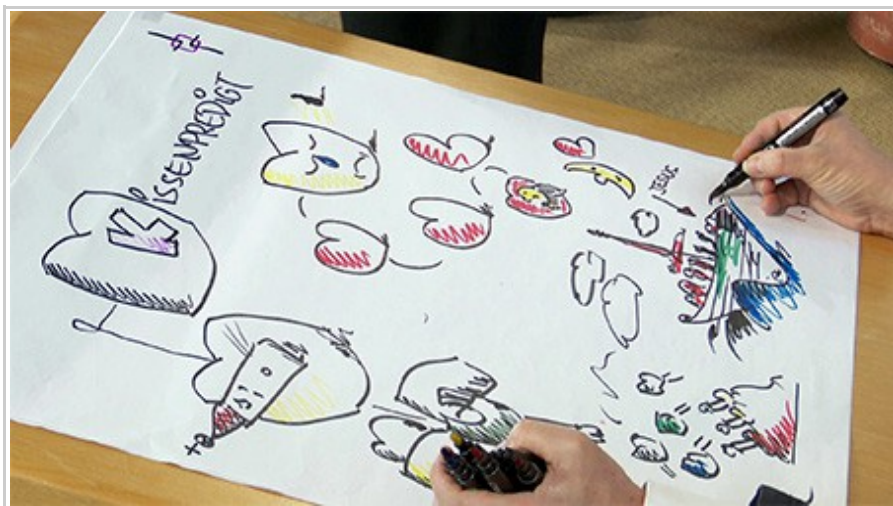
Gottesdienst vom 21. November 2021

Thema: Ruhe sanft!

### Predigt von Heiko Bräuning

---

Ich wollte schon immer eine Kissenpredigt halten – und heute habe ich da sogar Unterstützung. Während ich versuche zu schlafen, wird Thomas Alwin Hemming – genannt »Mopf« – alles im Bild festhalten: »Ich schlafe, er arbeitet ...«



Ich habe mir ein paar Kissen besorgt, nicht um Sie zu motivieren zum sogenannten Kirchenschlaf, nach dem Motto »Den Seinen gibt's der Herr im Schlaf«, sondern um mit Ihnen über verschiedene Kissen nachzudenken und natürlich die Frage zu stellen: Wie können wir sanft ruhen? Ich habe neulich in einem Hotel eine Kissenbar entdeckt. Da gibt es also ganz, ganz viele verschiedene Kissen: Mikrofaserkissen, Nackenstützkissen, Hippokissen, Daunenkissen, Seitenkissen. Und das Schöne daran ist: alle passen sich ganz genau an den Kopf an, so dass man ruhig schlafen kann. Aber genau das ist ja ganz oft unser Problem, dass wir nicht ruhig schlafen können. So viel stört unseren Schlaf. So oft ist es eben nicht ein schönes Ruhekissen.

Ich erinnere mich an viele Kissenschlachten. Nein, da war das Kissen ganz bestimmt kein Ruhekissen. Da war es eine Waffe. (*Heiko Bräuning und Thomas Alwin Hemming ahmen eine Kissenschlacht nach.*) »Thomas, darf ich dich zum Kampf auffordern?« »Ja, gerne.« »Na, dann können wir loslegen ... Oh, da fällt schon die Dekoration ab, es reicht!.«

Kissenschlachten – wie oft habe ich das mit meinen Kindern gemacht?! Aber dann wurde aus dem Spaß Ernst. Schon so oft hat man sich bekriegt: in den Beziehungen zwischen jung und alt, zwischen gesund und krank, zwischen arm und reich. Man hat sich bekriegt in der Familie: Der Vater gegen die Tochter, die Mutter gegen den Sohn, der Ehepartner gegen den Ehepartner, die Oma gegen den Enkel. Oder am Arbeitsplatz: So oft hat man Federn gelassen, weil die Kissen irgendwann kaputt gingen nach den vielen Schlachten. Ich habe von einer großen Kissenschlacht gelesen. 2006 haben über 200 Teilnehmer die Schlacht bei Jena auf historischem Boden nachgestellt, die dort vor genau 200 Jahren stattfand. Die napoleonische Armee gegen die Preußen. Rund zwei Stunden bekämpfte man sich aus Spaß, und natürlich sind viele, viele Federn geflogen. Wie gesagt, was oftmals als Spaß anfang, ist bitterer Ernst geworden in unserem Leben. Man bekämpft sich. Nichts mehr mit »Ruhekissen«. Man findet zu keinem inneren Frieden, zu keinem Frieden im Miteinander.

Und dann ist das Kissen ja ganz oft auch nicht nur Ruhekissen, sondern Tränenkissen. So oft ist das Kissen nass vor lauter Tränen, weil so viel Enttäuschung in der Nacht hochkommt, weil man sich an so viele Verletzungen erinnert, weil so viel kaputt gegangen ist, so viel ist misslungen; die Tränen fließen und das Kissen muss so viel aushalten. Die Gruppe Pur dichtet in einem Lied:

*Tränen im Kissen.*

*War das alles ein Missverständnis?*

*Tränen im Kissen.*

*Du hast dich so weit von mir entfernt!*

*Tränen im Kissen.*

*War's weil ich so abweisend war?*

*Tränen im Kissen.*

*Hab ich das alles in den falschen Hals gekriegt?*

*Tränen im Kissen.*

*Ich Kindskopf!*

*Ich hab dich lieb,*

*Ich hab dich lieb!*

*Ich will dich nie mehr vermissen.*

*Die Eifersucht hat Liebe abvertraut.*

So singt Pur. Und ganz oft, das weiß ich von mir selber, sind die Kissen nicht von den Tränen nass, sondern weil man schweißgebadet aufwacht: so viel Angst im Nacken, die einen immer wieder in der Nacht aufwachen und nicht mehr einschlafen lässt. Und wissen Sie, welches für mich das schönste Kissen der Welt ist? Das Stillkissen. Es ist für mich das schönste Bild der Welt: Das kleine Baby, der Säugling auf dem Arm der Mama und der kleine Mund an der Brust der Mama und es wird gestillt. Es trinkt sich satt und dann herrscht Ruhe und Frieden.

Ruhe und Frieden, so wie damals bei Jesus. Erinnern Sie sich, dass auch Jesus etwas mit dem Kissen zu tun hatte? Wir lesen im Markusevangelium, dass Jesus sanft geschlafen hat: »Und er war hinten im Boot und schlief auf einem Kissen.« (Markus 4, 38) Und das obwohl die Wellen schon tobten, obwohl der Sturm schon lang im Gang war und obwohl das Boot schon längst voll Wasser war; er schläft ruhig auf einem Kissen. Die Jünger haben Angst, doch von all dem wacht Jesus nicht auf. Er hat einen seelenruhigen Schlaf. Der Schlaf des Gerechten vielleicht, ich weiß es nicht, aber es interessiert mich. Wie schafft Jesus es auf dem Kissen gut zu schlafen, obwohl um ihn herum der Sturm tobt? Obwohl alle schon in Gefahr sind? Obwohl die Existenz auf dem Spiel steht? Obwohl die anderen schon lange nicht mehr schlafen können, obwohl sie hundemüde sind, obwohl wir so oft schweißgebadet aufwachen und unser Kopfkissen schon nass ist. Kein Ruhekissen, nichts von »Ruhe sanft!«, nichts von Stillkissen. Mir kommt ein Psalm in den Kopf. Es ist, das muss ich ehrlich sagen, mein Lieblingspsalm: »Ich liege und schlafe ganz mit Frieden; denn allein du, Herr, hilfst mir, dass ich sicher wohne.« (Psalm 4, 9)

Ich liegt und schlafe ganz mit Frieden – das heißt auf hebräisch »Schalom« und bedeutet eigentlich »genug

haben«. Das heißt, »Frieden« ist das Gefühl, nicht zu kurz zu kommen, keinen Mangel zu leiden, auch wenn mir viel fehlt. Nicht das Gefühl zu haben, das mich ständig etwas lähmt; oder zu meinen, das Leben meint es schlecht mit mir, ich schneide immer am Schlechtesten ab. Mir fehlt am meisten, mich hat es getroffen und mich hat es aus der Bahn geworfen. Immer mich, warum nur mich? Das ist das Gegenteil von Frieden.

"Ich liege und schlafe ganz im »Schalom«, in dem Gefühl: Ich habe genug, ich komme nicht zu kurz. Warum? Weil du, Herr, mir hilfst, dass ich eben nicht so denke, dass ich immer zu kurz komme, dass mir alles fehlt, dass es die Menschen immer nur mit mir schlecht meinen, dass sich alles gegen mich gewendet hat. Nein, ich liege und schlafe im »Schalom«, weil du, Herr, da bist, der mir hilft. Der mir hilft, dass ich sicher wohne. Wohnen, Wohnung, das ist das Sinnbild, dass es einem gut geht in den eigenen vier Wänden, dass man nichts zu befürchten hat. Dass man geschützt ist. Nicht, weil man sich selber Mauern aufgebaut hat, sondern weil man weiß, der Herr hat das Haus gebaut, der Herr bewohnt es, der Herr hilft mir, dass ich darin eine sichere Bleibe habe.

Der Herr hilft. Es ist nicht dran, heute Nacht beim Schlafen Schäfchen zu zählen. Das wird uns nicht helfen. Außer, wir sehen hinter den Schäfchen den guten Hirten. Und wir fangen mit diesem guten Hirten an zu reden. Wir brauchen Schlafrituale. Wir brauchen Ruherituale. Wir brauchen ein Gebet am Abend. Das Lesen eines kurzen Bibeltextes, damit über dem Kissen klar und deutlich zu sehen ist: Hier wohnt der Herr! Hier hat der Herr das Sagen. Ein interessantes Sprichwort sagt: »Ein gutes Gewissen ist ein sanftes Ruhekissen.« Das heißt, gut schlafen kann derjenige, der keine Schuldgefühle mehr hat. Der das Gefühl hat, es ist in Ordnung. Es ist alles recht. Da können wir uns zwar selber drum bemühen, aber das werden wir nicht schaffen. Ein schlechtes Gewissen ist gut aufgehoben am Herzen Gottes. Der kann uns alles nehmen, was uns belastet, der kann zurechtbringen, wo wir versagt haben, wo wir schuldig geworden sind. Wo wir Schuld auf uns geladen haben, die uns dann so schwer in die Kissen drückt und uns nicht mehr schlafen lässt. Das ist gut aufgehoben bei Gott, wenn wir es ihm abgeben. Nicht Schäfchen zählen, sondern mit dem Hirten ins Gespräch kommen. Ihm abgeben, was uns so unruhig macht, so durcheinander bringt und den Schlaf rauben will.

Ich lade Sie ein, jetzt nicht einzuschlafen, sondern mit mir zu beten.

Heiliger Gott, du willst, dass wir in Ruhe und in Frieden schlafen, und wir vertrauen darauf, dass es dir gelingt, in unsere kleine Welt voller Schlaflosigkeit Ruhe und Frieden zu bringen. Fang jetzt damit an. Schaffe jetzt Ruhe und Frieden in uns und nimm das weg, was uns schuldig werden lässt, was uns ein schlechtes Gewissen macht. Bring du es bitte für uns in Ordnung, Heiliger Gott, wir vertrauen auf dich. In Jesu Namen,

Amen.

**Danke, wenn Sie »Stunde des Höchsten« mit Ihrer Spende unterstützen!**

Stunde des Höchsten  
Evangelische Bank  
IBAN: DE48 5206 0410 0000 1351 35 | BIC: GENODEF1EK1

**Für Spenden aus der Schweiz:**

Die Zieglerschen e.V.  
Spende »Stunde des Höchsten« | Postkonto: 91-405885-2 EUR  
IBAN: CH02 0900 0000 9140 5885 2 | BIC: POFICHBEXXX