



Fastenaktion „Kraft schöpfen“

Impuls 3: Kraft kommt aus der Stille

❖ Einstimmung

Suchen Sie sich einen schönen Ort und nehmen Sie eine Körperhaltung ein, in der Sie aufmerksam sein können:

Ich sitze auf einem Stuhl oder Hocker.
Meine Füße ruhen mit der ganzen Fußfläche auf dem Boden.
Ich spüre zu meiner Sitzfläche hin,
richte mich vom Becken her auf. Meine Wirbelsäule ist gerade.
Meine Hände liegen auf den Oberschenkeln oder ruhen im Schoß.
Mein Scheitelpunkt zeigt nach oben.
Ich spüre, wo mein Körper die Sitzunterlage und den Boden berührt.
Ich fühle mich getragen vom Stuhl und Boden.
Ich spüre meinen Atem, wie er kommt und geht,
und lasse mit jedem Ausatmen mehr los.

(in: Leidenschaftlich. Sieben Wochen das Leben vertiefen, hrsg. von Katharina Friebe, Claudia Janssen u.a., S. 13)

❖ Gebet

Gott, lass mich zur Ruhe kommen.
Vor dir will ich alles das ablegen, was schwer ist.
Öffne mein Herz und meine Sinne,
lass mich deine Gegenwart spüren
und schenke mir ein Stückchen Himmelsweite.
Amen

❖ Biblischer Text:

Psalm 62

2 Meine Seele ist stille zu Gott, der mir hilft.

3 Denn er ist mein Fels, meine Hilfe, mein Schutz, dass ich gewiss nicht wanken werde.

4 Wie lange stellt ihr alle einem nach, wollt alle ihn morden, als wäre er eine hangende Wand und eine rissige Mauer?

5 Sie denken nur, wie sie ihn von seiner Höhe stürzen, sie haben Gefallen am Lügen; mit dem Munde segnen sie, aber im Herzen fluchen sie.

6 Aber sei nur stille zu Gott, meine Seele; denn er ist meine Hoffnung.

7 Er ist mein Fels, meine Hilfe und mein Schutz, dass ich nicht wanken werde.

8 Bei Gott ist mein Heil und meine Ehre, der Fels meiner Stärke, meine Zuversicht ist bei Gott.

9 Hoffet auf ihn allezeit, liebe Leute, schüttet euer Herz vor ihm aus; Gott ist unsre Zuversicht.

11 Verlasst euch nicht auf Gewalt und setzt auf Raub nicht eitle Hoffnung; fällt euch Reichtum zu, so hängt euer Herz nicht daran.

12 Eines hat Gott geredet, ein Zweifaches habe ich gehört: Gott allein ist mächtig,

13 und du, Herr, bist gnädig; denn du vergiltst einem jeden, wie er's verdient hat.



❖ **Fragen und Anregungen zum Nachdenken**

1. Lesen Sie die Verse des Psalms mehrfach – mal in der Stille, mal laut!
2. Markieren Sie sich die Worte / Satzteile, die Ihnen heute nahekommen!
3. Welche Bilder entwickeln sich in Ihnen, wenn Sie den Vers „Meine Seele ist stille zu Gott“ lesen?

❖ **Kraft kommt aus der Stille**

Die Stille der Seele, die der Psalmbeter anspricht, ist eine Stille, die mehr ist als Ruhe.

Sie ist eine Stille, die wir über eine lange Treppe erreichen. Ob die Treppe in die Tiefe hinab oder in den offenen Himmel emporsteigt, ist jeder Stillesuchenden selbst überlassen. Die einen gehen gerne hinab in die Tiefe, weil das Hinabsteigen etwas von „sich auf die Mitte der Welt, den Kern“ konzentrieren hat. Andere stellen sich vor, die Stille ist treppauf in der Weite des Himmels, dem Irdischen enthoben, sich immer weiter vom Lärm der Welt entfernend. Die Stille, der die Seele sich anvertraut, wohnt hinter allen Worten, jenseits allen Lärms. Sie ist da, wo sich die menschliche und die göttliche Wirklichkeit begegnen. In den biblischen Geschichten sind die Wege in die Stille, in die Gegenwart Gottes, lang.

So wie bei Elia, dem Propheten, der mit einem Burnout und dem Wunsch zu sterben in die Wüste flieht. Er war ein Prophet Gottes, dessen tiefster Wunsch es war, das Volk Gottes von seinem Götzendienst abzubringen, damit es wieder zu Gott umkehrt. Er wollte Israel retten, er hat alles gegeben und doch konnte er nicht überzeugen. Er ist am Ende, muss Angst vor den eigenen Leuten haben und flieht in die Wüste. Es wird erzählt, dass er dort von einem Engel mit Wasser und Brot versorgt wird, so dass er wieder Kraft bekommt für eine 40 Tage dauernde Wanderung zum Berg Horeb. Das ist der Berg Gottes, auf dem Mose, ebenfalls nach 40 Tagen, die 10 Gebote entgegennahm. Es ist der Ort der Gegenwart Gottes. Elia ist mit Gott verabredet. Gott zu hören, ist nicht einfach für ihn. Erst als er begreift, dass Gott nicht in den Stürmen, dem Donnerrollen, dem Erdbeben, also dem Lauten und Gewaltigen ist, wird er in der Stille offen für die Begegnung mit Gott, kann er ihn im Säuseln eines leichten Windes hören, ihm klagen, ihn wirken lassen. Er hat einen langen Weg zurückgelegt und geht gestärkt aus der Stille wieder an seine Aufgaben.

Menschen haben immer die Wege - die Treppe nach oben oder in die Tiefe in die Stille - in die Begegnung mit Gott gesucht. Menschen zogen sich in die Wüste zurück, um in der Stille Gott zu begegnen. Abba Arsenios, einer der Wüstenväter aus dem 3. Jahrhundert, die in die Wüste zogen, um ihr Leben Gott zu widmen sagt: „Sei still und höre die Stimme Gottes. Denn in der Stille spricht er zu den Herzen, und in der Ruhe offenbart er sich den Suchenden.“

Die Stille ist etwas, was in uns geschieht, sie muss wie ein Schatz entdeckt werden und wie eine akrobatische Übung oder ein Handwerk geübt werden. Die einen sind geschickter, die anderen brauchen mehr Mühe. Die Gegenwart Gottes in Dir zu erfahren, lohnt alle Mühen!



Kapelle von Pomeyrol am Palmsonntag © Dagmar Müller



Die Stille muss geübt werden, denn in dem Moment, in dem wir uns der Stille zuwenden, merken wir, wie viele Hindernisse es auf dem Weg in die Stille gibt:

Da ist der Mangel an Zeit. Viele von denen, die gerne einmal in die Stille gehen wollen würden, haben einfach keine Zeit. Sie würden das sehr gerne tun, aber es finden sich einfach nicht die 30 Minuten, um alles zu lassen, sich einen stillen Ort zu suchen und zu beginnen. Wo findet sich die Zeit für die Stille?

Die Suche nach einem stillen Ort für mich, ein „Kellion“ (die Zelle der Wüstenväter), in dem ich ungestört bin, das Handy im Flugmodus schläft und das Klingeln an der Tür höchst unwahrscheinlich ist, kann mich davon abhalten, mit der Übung der Stille zu beginnen.

Bin ich doch auf dem Weg, höre ich den Lärm in mir. Jetzt wird es ernst mit dem Üben. So viele Gedanken, Pläne, Vorhaben, To do-Listen, Sorgen, Nöte, blendende Ideen, dringende Anliegen versperren den Weg. Sich immer wieder selbst einsammeln, die Gedanken wegschicken, auf innerlich vorbeiziehenden Wolken ablegen, sich auf den Atem konzentrieren – die Stille kann so laut sein. 40 Tage scheinen plötzlich nicht mehr lang auf dem Weg zur Gottesbegegnung.

Dagmar Müller

❖ Anregungen

Nehmen Sie sich in der Karwoche täglich eine halbe Stunde Zeit und suchen sich einen ungestörten stillen Ort! Stellen Sie sich eine Uhr, damit Sie nicht an die Zeit denken müssen und zünden Sie sich eine Kerze an, wenn Sie mögen.

Lassen Sie die Gedanken los, die in Ihre Stille dringen! Konzentrieren Sie sich auf den Atem. Wenn das nicht ausreicht, um das Gedankenkarussell zum Schweigen zu bringen, dann denken Sie bei jedem Einatmen „Jesus“ und beim Ausatmen „Frieden“.

Wir wünschen Ihnen viele gute Stilleerfahrungen!

Anregung: Im „Haus der Stille“, das unserer Landeskirche gehört, gibt es Angebote für Auszeiten in der Stille. Wir vom Team der Evangelischen Frauen im Rheinland können das nur empfehlen, es gibt auch uns Kraft! <https://haus-der-stille.ekir.de/start/start/>

❖ Gebet

Ich lasse mich dir, heiliger Gott, und bitte dich:
Mach ein Ende aller Unrast.

Meinen Willen lasse ich dir.
Ich glaube nicht mehr, dass ich selbst verantworten kann,
was ich tue und was durch mich geschieht.
Führe du mich und zeige mir deinen Willen.

Meine Gedanken lasse ich dir.
Ich glaube nicht mehr, dass ich so klug bin,
mich selbst zu verstehen,
dieses ganze Leben oder die Menschen.
Lehre mich deine Gedanken denken.



Meine Pläne lasse ich dir.

Ich glaube nicht mehr, dass mein Leben einen Sinn findet
in dem, was ich erreiche von meinen Plänen.

Ich vertraue mich deinem Plan an,
denn du kennst mich.

Meine Sorgen um andere Menschen lasse ich dir.

Ich glaube nicht mehr,
dass ich mit meinen Sorgen irgend etwas bessere.
Das liegt allein bei dir. Wozu soll ich mich sorgen?

Die Angst vor der Übermacht der anderen lasse ich dir.

Du warst wehrlos zwischen den Mächtigen.

Die Mächtigen sind untergegangen. Du lebst.

Meine Furcht vor meinem eigenen Versagen lasse ich dir.

Ich brauche kein erfolgreicher Mensch zu sein,
wenn ich ein gesegneter Mensch sein soll
nach deinem Willen.

Alle ungelösten Fragen, alle Mühe mit mir selbst,
alle verkrampften Hoffnungen lasse ich dir.

Ich gebe es auf, gegen verschlossene Türen zu rennen,
und warte auf dich. Du wirst sie öffnen.

Ich lasse mich dir. Ich gehöre dir, Gott.

Du hast mich in deiner guten Hand. Ich danke dir.

JÖRG ZINK

(in: Verstehen durch Stille. Loccum Brevier, S.18f)