

# IDEENHEFT

Anregungen für Mitmacher und Multiplikatoren



JAHRDER  
STILLE 2010  
GOTTES LEBENSRYTHMUS ENTDECKEN

# INHALT

## I. GRUNDSÄTZLICHES

- 4 Stille in der Bibel – Bibeltex te und Deutungen | Wolfgang Breithaupt
- 8 Stille – Erfahrungen und Geschichten | Jürgen Werth
- 10 Stille im modernen Leben | Anke und Manfred Pagel
- 14 Anleitung zum Still-Werden | Dr. Manfred Gerland
- 16 Stille im Alltag der Gemeinde | Friedhelm Geiß

## II. ERFAHRUNGEN MIT PERSÖNLICHER STILLE

- 20 Ganz persönlich berichtet
- 24 Ideen für die persönliche Stille

## III. PRAXISIDEEN – STILLE IN DER GEMEINDEARBEIT

- 32 In Gottesdiensten, Andachten, Gemeindeveranstaltungen
- 36 Mit Jugendlichen, Familien, Senioren
- 41 Kirchen als Räume der Stille, z. B. „Offene Kirche im Advent“
- 42 Nacht der Stille in der Offenen Kirche
- 42 Tage der Stille in der Gemeinde, auf Freizeiten
- 47 Stille Tage mit Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern

## IV. PRAXISIDEEN – STILLE AM ANDEREN ORT

- 48 Stille an besonderen Orten, als besonderer Anlass
- 50 Der Stille Augenblick des Tagesbeginns
- 52 Stille beim Pilgern, Stille durch Kreuzweg-Stationen
- 56 Stille-Eckchen im Einkaufszentrum

## V. PRAXISIDEEN – STILLE IN EINKEHRHÄUSERN, KLÖSTERN UND KOMMUNITÄTEN

- 58 Zielgruppenorientierte Angebote
- 62 Themenorientierte Angebote

# ZIELE UND ANREGUNGEN

## Das Jahr der Stille 2010: Ein Anfang im Advent 2009

### Den Lebensrhythmus Gottes im Alltag verwirklichen

- Gott in der Stille suchen. In ihm ruhen und sich gelassen an seiner Gegenwart freuen.
- Gott im Gebet begegnen und achtsam sein Wort lesen.
- Eine Neujustierung vornehmen für eine gesunde Balance zwischen Ruhen und Aktion.
- Stille-Zeiten, Retraiten und Fastenangebote neu entdecken.
- Hilfreiche Muster erlernen und sich über Erfahrungen mit der Stille austauschen.
- Stille-Elemente in den Alltag von Beruf, Familie und Gemeinde einbauen.
- Als Leitungs- und Mitarbeiterkreise entdecken, wie Entscheidungen aus dem Hören auf Gott getroffen werden.
- Neue Orte außerhalb der Kirchen- und Gemeindehäuser im öffentlichen Leben für Stille-Erfahrungen entdecken und temporär gestalten.

### Welchen Platz kann Stille bei den Terminen und Aktionen des Jahres einnehmen?

- Statt den Verzicht zu betonen, soll das Jahr der Stille den wohltuenden Reichtum der christlichen Tradition neu entdecken: Es geht um ein Leben aus der Stille.

### Was könnte solch ein Jahr umfassen?

- Zum Beispiel eine bewusste Gestaltung der Adventszeit, Besinnungsangebote zum Jahresstart oder einen Stille-Tag während der Allianzgebetswoche. Die Gestaltung der Passionszeit unter diesem Thema („7 Wochen mit der Stille“), Ideen- und Materialhilfen für einen Stille-Sonntag, Stille-Tage auf Freizeiten und Hilfen zum Einüben persönlicher Lebensmuster oder bei der Gestaltung persönlicher Retraiten.
- Das „Jahr der Stille 2010“ lädt gezielt ein, Stille begleitend in das Leben zu integrieren. Es geht darum, achtsam zu werden für die Notwendigkeit der Stille und ihr Raum zu geben, neue Formen zu entdecken und sie bewusst im Rhythmus des Alltags zu leben.
- Das Jahr der Stille will Aufmerksamkeit schaffen für einen Wert, dessen Wichtigkeit wir alle betonen, dessen konkrete Praxis wir aber oft vernachlässigen.
- Es geht darum, dass wir und unsere Gemeinden Formen entdecken, die zu uns passen, denn Stille und Aktion gehören zusammen.

### Die nächsten Schritte

- Informieren Sie sich über Ideen und Impulse auf unserer Homepage [www.jahrderstille.de](http://www.jahrderstille.de)
- Planen Sie in den Jahresablauf 2010 Impulse der Stille für sich und Ihre Gemeinde ein.
- Machen Sie unsere Homepage zu einer lebendigen Ideen-Werkstatt und Austauschplattform.
- Gewinnen Sie unterschiedliche Menschen in Ihrem Umfeld für das Anliegen des Jahres: Jugendliche, Teenager, Kinder, Kollegen, Senioren, Ihre Familie, Ihren Ehepartner, Freunde und Bekannte, Leiter und Mitarbeiter in Ihrer Gemeinde und und und ...

### Das Jahr der Stille als Prozess

- Neue Ideen und mehr Material finden Sie ständig aktualisiert auf der Homepage [www.jahrderstille.de](http://www.jahrderstille.de)
- Bestellen Sie den kostenlosen E-Mail-Newsletter unter [www.JahrderStille.de](http://www.JahrderStille.de)
- Material und Homepage für das „Jahr der Stille“ finanzieren sich durch Spenden und freiwillige Beiträge. Helfen Sie mit, indem Sie einmalig im Verlauf des Jahres bei Aktionen oder Gottesdiensten eine Kollekte zu Gunsten dieses Projektes sammeln: Bibellesebund e.V.; KD-Bank eG, BLZ 350 601 90, Konto 10 11 33 40 12, Verwendungszweck: Spende für Ideenheft (bitte volle Anschrift angeben).

JAHR DER STILLE 2010

# GOTTES LEBENSRYTHMUS ENTDECKEN

Liebe Leserin, lieber Leser!

in diesem Ideenheft finden Sie Anregungen: von grundsätzlichen Gedanken aus der Bibel bis hin zu Tipps und Vorschlägen aus der christlichen Praxis. Es geht um einen Mentalitätswechsel – aus der Stille leben und nicht aus dem vordergründigen Tun. Es geht um den Lebensrhythmus Gottes, bei dem Aktion und Stille aufeinander bezogen sind. Unsere Anregungen sollen eine Hilfe sein für die Gestaltung von Zeiten der Stille in Gemeinden, Einkerhäusern, bei Freizeiten oder besonderen Projekten.

Dieses Ideenheft ist für Menschen zusammengestellt, die aus der Stille heraus Gott begegnen möchten – oder für solche, die Stille zum ersten Mal oder noch einmal neu entdecken möchten. Die Anregungen kommen mitten aus der Praxis und laden zum Nachmachen oder veränderten Weiterdenken ein – ganz, wie Sie es für Ihre Situation brauchen.

Sie finden hier eine Auswahl der vielen eingegangenen Vorschläge für das Jahr der Stille. Weitere finden Sie im Internet unter: [www.jahrderstille.de](http://www.jahrderstille.de). Gerne können Sie uns Ihre Ideen zusenden – das Portal soll nach einer Erweiterung im September 2009 auch den lebendigen Erfahrungsaustausch während des gesamten Jahres der Stille ermöglichen.

Das Ideenheft wird kostenlos abgegeben. Es wird anteilig durch Anzeigen von Unterstützern finanziert – und durch Spenden, ohne die eine solche Initiative nicht auskommt: **Bitte helfen Sie mit!** Zum Beispiel, indem Sie bei einer Ihrer Veranstaltungen oder Projekte eine Kollekte für das Jahr der Stille einsammeln. Unser Konto liegt bei der Geschäftsstelle des Jahres der Stille: Bibellesebund e.V.; KD-Bank eG, BLZ 350 601 90, Konto 10 11 33 40 12, Verwendungszweck: Spende für Ideenheft (bitte immer Ihre volle Anschrift mit angeben).

Das Jahr der Stille geht zurück auf die Idee von Susanne Koch, einer Buchhändlerin in der Stiftung Christliche Medien (SCM). Es entstand ein Arbeitskreis, aus dem mittlerweile eine immer größer werdende Bewegung von derzeit 82 Projektpartnern in Kirche und Werken geworden ist (siehe Liste am Ende des Heftes), für die der Bibellesebund die Koordination der Geschäftsstelle übernommen hat. Herzlichen Dank allen, die ihre Ideen und Gedanken zur Verfügung stellen und mithelfen, dass dieses besondere Jahr umgesetzt werden kann.

**Wolfgang Breithaupt,**  
Vorsitzender Jahr der Stille

**Willi Stiel, Gesa Herbst und Margit Lambach,**  
Redaktionsgruppe Ideenheft Jahr der Stille 2010



**Wolfgang Breithaupt**



**Willi Stiel**



**Gesa Herbst**



**Margit Lambach**



ES GEHT UM EINE GRUNDHALTUNG: AUS DER STILLE LEBEN. DIESE HALTUNG BEWIRKT EINEN WECHSEL VOM TUN ZUM SEIN, VON BEGRENZUNGEN ZU NEUEN MÖGLICHKEITEN.



— Wolfgang Breithaupt

# STILLE IN DER BIBEL

## Bibeltexte und Deutungen

DIE DIMENSION DER STILLE KOMMT IN DER BIBEL UNTERSCHIEDLICH ZUR SPRACHE. WIR FINDEN DAS THEMA IN BIOGRAFIEN VON MENSCHEN, DIE VON GOTT IN BESONDERER WEISE FÜHRUNG BEKAMEN UND SELBST ZUR FÜHRUNG BEAUFTRAGT WURDEN. ICH MÖCHTE HIER DIE BEDEUTUNG DER STILLE IM LEBEN VON MOSE, ELIA UND JESUS ANSCHAULICH MACHEN. AUCH IN DEN PSALMEN, DEM ÄLTESTEN UND UMFANGREICHSTEN GEBETSBUCH DER BIBEL, FINDEN WIR MENSCHEN, DIE IN DER STILLE GOTT MIT KONKRETEN ANLIEGEN UND DER BITTE UM UNTERSTÜTZUNG BESTÜRMEN.

Im hebräischen Denken entspricht die Stille zum einen einem Lebensstil, in dem der Einzelne eine innere ganzheitliche Entfaltung erfährt: Gegenüber Gott, sich selbst und auch dem Nächsten. In der Stille wächst die Bereitschaft, Verantwortung zu übernehmen, Hilfe anzunehmen und auf die eigenen Möglichkeiten und Grenzen zu achten, um den Aufgaben und Herausforderungen im Alltag entsprechen zu können.

In einer zweiten Bedeutung von Stille geht es um die Reaktion auf ein starkes Ereignis, Unruhe oder eine Erschütterung. Dabei spielt weniger das Verarbeiten oder die Beziehung eine Rolle, sondern das Setzen von Grenzen, damit sich ein bedrohlicher Prozess nicht weiterentwickeln kann – aber ohne dass die Ursache der Bedrohung reflektiert wird.

### Stille – Grundlagen zur Herzenshaltung des Beters

*Psalm 37,7: „Sei stille dem Herrn und warte auf ihn.“*

Der Psalmbeter ermutigt den in schwere Unruhe geratenen Menschen, in einer Haltung der Stille und Gelassenheit auf Gottes Eingreifen zu warten. Sprachlich möchte ich darauf hinweisen, dass „Warten“ eine Doppelbedeutung hat. Zum einen geht es um einen zeitlichen Prozess, bis konkrete Hilfe sich einstellt; zum anderen um eine innere Haltung: Warten im Sinne von gewartet werden. Ich denke dabei an einen Spruch aus der Arbeitsschutzbelehrung: An laufenden Motoren können keine Wartungsarbeiten durchgeführt werden.

*Psalm 46,11: „Seid stille und erkennt, dass ich Gott bin.“*

Der Psalmbeter beschreibt, dass Stille, Schweigen, Alleinsein uns auf die Erkenntnis Gottes vorbereitet. Nicht der intellektuelle Vorgang an sich, sondern die innere Ausrichtung der ganzen Person zu Gott hin

– die nur in der Stille erfolgen kann – führt zur Gotteserkenntnis. Diese Haltung führt den Beter von der Sucht nach einem erfolgreichen Leben zur Sehnsucht nach einem fruchtbaren Leben.

*Psalm 62,2: „Meine Seele ist stille zu Gott, der mir hilft.“*

Die Seele wird in der Bibel als Sitz der Persönlichkeit des Menschen und seiner Befindlichkeit sowie seiner geistigen und geistlichen Kräfte beschrieben. Der Beter berichtet von seiner Erfahrung, die der ganzen Person zugute kommt und zugleich zu einer Gewissheit führt: Gott ist zuverlässig; er ist es, der mir hilft.

*Psalm 83,2: „Gott, ... sei doch nicht so still!“*

Menschen erfahren Gottes Schweigen – manchmal auch Dunkelheit in der eigenen Seele – und kommen in die Krise. Auch ein Leben mit einer persönlichen Berufung birgt Konflikte, Unsicherheiten, Fragen in sich. Oft sind es dann solche „dunklen Wege“, die am Ende zu einem tieferen Gottvertrauen führen, für die rückblickend der Einzelne sogar danken kann. Aber es bleibt dem Menschen in einer solchen Situation die Schwere und Unsicherheit erhalten.

### Stille – Grundlage für den Befreiungsauftrag des Mose

Mose gilt bis heute als der Führer und Befreier Israels aus der Sklaverei. Er wird durch den Empfang der Zehn Gebote von Gott zum Gesetzgeber seines Volkes. Somit führte er nicht nur aus der Sklaverei heraus, sondern gab mit den zehn Weisungen Gottes bis heute gültige Anweisungen zum sozialen Umgang miteinander und zum Leben mit dem Gott Israels (vgl. 2. Mose 3ff.).

Mose musste etwa im Alter von vierzig Jahren fluchtartig Ägypten verlassen, lebte als Schafhirte unter den Medianitern. Jahraus, jahrein lebte er am Rande der Wüste.

Die Einsamkeit und die damit verbundene Stille hatten ihn verändert, so dass Gott ihm begegnen und ihn beauftragen konnte. Am brennenden Dornbusch berief ihn Gott unverhofft zur Rettung seines Volkes. Er reagierte zunächst mit Bedenken, denn die lange Wüstenzeit hatte ihm auch geholfen, eigene Grenzen zu erfahren. Aber er blieb nicht in seinen Bedenken stecken, sondern ließ sich auf Gottes Vorschläge ein. Mose hatte in seiner ersten Lebenshälfte nur auf seine Fähigkeiten vertraut und durch Unrecht (Gewaltanwendung) den Konflikt, in dem sein Volk lebte, noch verstärkt. In der Stille und Einsamkeit hat sich die Grundlage seines Lebens und Führens erneuert. Von ihm wird später berichtet, dass Gott mit ihm redete wie mit einem Freund, also auf Augenhöhe.

### Stille – Grundlage für die neue Ausrichtung des Propheten Elia

Elia wird uns als einer der bedeutendsten Propheten Israels vorgestellt. Ein leidenschaftlicher Kämpfer gegen den sich über das Land ausbreitenden Götzendienst. Im Gottesgericht auf dem Karmel unterliegen die siebenzig versammelten Baalspriester der Kraft des Höchsten Gottes. Mit der Tötung der Baalspriester setzt Elia einer religiösen Fehlentwicklung in Israel Grenzen. Durch diesen Kraftakt überanstrengt und ausgebrannt, flieht er in die Wüste. Völlig erschöpft liegt er unter einem Strauch und will nur noch schlafen, am liebsten nie wieder aufwachen. In solch einer Situation muss schon ein Engel kommen, ein Bote aus jener anderen Welt, der ihn aus seinem Elend herausholt. „Der Engel weiß, was der Ermattete jetzt dringend benötigt: Wasser und Brot, essen und trinken. Und so deckt er ihm mitten in der Wüste den Tisch – zweimal. Dazu kommt der Schlaf.“ Elia kommt wieder zu Kräften und in seiner Seele wächst die Bereitschaft, Gott zu begegnen. Gott schickt ihn auf eine lange, einsame



Pilgerfahrt durch die Wüste zum Berg Horeb. Die Einsamkeit, das Laufen, die Stille hilft ihm zum Verarbeiten dessen, was geschehen ist. Am Berg Horeb angekommen, kann er sich in der kleinen Höhle bergen und auf Gott warten. Was er dort erlebt, ist für seinen weiteren Weg von größter Bedeutung. Elia ist innerlich auf ein Zeichen der Gottesgegenwart ausgerichtet, die er in einem erschütternden Naturerlebnis erwartet. Und er erkennt, dass Gott ihm weder im Sturm noch im Donner oder Feuer begegnet; nicht in Power und gewaltiger Kraft, sondern, so die Lutherübersetzung (1. Könige 19,12) es kam „ein stilles, sanftes Säusen“. Und Elia spürt in dieser Stille, die man wörtlich auch als ein leises Streicheln übersetzen kann, Gottes Gegenwart. Und diese Gegenwart führt ihn zur Anbetung.

Der große Gotteskämpfer erhält von Gott einen neuen Auftrag. Durch die stille, sanfte Berührung Gottes vollzieht sich eine innere Wandlung im Propheten. Er, der seine ganze Religiosität und emotionale Kraft eingebracht hat, die ins Ausbrennen auch seiner Gottesbeziehung geführt hatte, wird zum Mann Gottes, der sich geführt und beauftragt weiß.

### Stille – Grundlage für den Retterauftrag Jesu

Alle Evangelisten berichten von der Wirksamkeit Jesu und seinem Leben aus der Stille. Ebenso wie Mose und Elia wird auch Jesus vor Beginn seiner öffentlichen Wirksamkeit in die Wüste geführt. Dort, in der Einsamkeit, werden ihm die Möglichkeiten dieser Welt angeboten, die er als Angebote von Macht außerhalb der Vertrauensbeziehung zu Gott erkennt. Er weist sie im Namen Gottes zurück. Das gibt ihm für sein Handeln in der Öffentlichkeit Vollmacht und Unabhängigkeit. Vertrauen und Achtsamkeit in seiner Gottesbeziehung kennzeichnete seinen Weg bis zum Ende.

So wurde die Erlösung durch ihn heraufgeführt und in seiner Auferstehung sichtbar. Diese Erfahrung in der Wüste bleibt die Grundlage für alle weiteren Zeiten der Stille und Zurückgezogenheit im Leben Jesu.

Einen Höhepunkt im Leben Jesu bildete die Begegnung mit Mose und Elia unmittelbar vor Beginn seines letzten Wegabschnittes. Dieses Ereignis, das wir unter dem Bericht „die Verklärung Jesu“ kennen, zeigt, wie er für den letzten und schwersten Lebensabschnitt von Gott – gerade durch die beiden prophetischen Gestalten des Alten Testaments – gestärkt wurde, deren Berufung und Lebensweg von großer Bedeutung für Israel war und deren Auftrag ohne die Zurüstung aus der Stille nicht denkbar gewesen wäre.

Jesus verbrachte die letzten Stunden seines irdischen Lebens im Garten Gethsemane in der Stille, die ihn in seiner freiwilligen Entscheidung stärkte, seinen Weg – die Erlösung der gesamten Schöpfung durch seinen Opfertod – zu vollenden. Und auch er erlebte Stärkung aus der Welt seines himmlischen Vaters: ein Engel kam und diente ihm.

Die Jünger, die ihn begleiteten, waren noch nicht in der Lage, die Verborgenheit im Gebet und das Eintreten in die Gegenwart Gottes in ihrer Tiefe zu erkennen. Sie schliefen. Welch ein Gegensatz: Während Jesus um seinen weiteren Weg ringt in einer für die Welt lebensgefährlichen Situation, schlafen die Jünger. Furcht war eines der Lebensmuster der Jünger, und das Muster blieb erhalten. Beim Sturm, den tobenden Naturgewalten, war es Jesus, der schlief. Er hatte die Macht, den Sturm zu stillen, er sprach ein Schöpfungswort: „Schweig und verstumme!“ Es ist ein Schöpfungswort ähnlich dem Schöpfungswort Gottes im Zusammenhang mit der Erschaffung unserer Welt: „Und Gott sprach ... und es ward ...“ (vgl. 1. Mose 1).

Stille entsteht durch ein Schöpfungswort, die Stille unserer Seele und das Ende

aller Stürme, wie sehr sie auch toben. Wenn bedrohliche Ereignisse stärker sind als unsere Kompetenzen und Lebensstrategien bzw. Überlebensstrategien, die wir letztlich nicht mit Hilfe von Techniken und Übungen befrieden und lösen können, können wir – wie die Jünger – Jesus um das befriedende und befreiende, schöpferische Wort bitten: „Schweig und verstumme!“ Diese Erfahrung kann in ein tieferes Vertrauen zu Jesus führen, dem alle Gewalt gegeben ist im Himmel und auf Erden.

Mitten in der Hitze des Alltags, in ganz unterschiedlichen Bedrohungen, muss das befreiende und befriedende Wort kommen. Die deutliche Veränderung, die danach einsetzt, die Stille nach dem Sturm, bewirkt, dass wir aus der Stille leben lernen. Die Bibel spricht hier vom Schalom. Zeiten der Stille und Zurückgezogenheit, ja Wüstenzeiten sind Zeiten der Veränderung, Zeiten der Vorbereitung für neue Wege.

### Es entstand eine Stille im Himmel

Als letzte Textstelle möchte ich auf *Offenbarung 8,1* hinweisen: „Und als das Lamm das siebte Siegel auftrat, entstand eine Stille im Himmel, etwa eine halbe Stunde lang.“ So wie Jesus in der Stillung des Sturmes eine Befriedung mit den Naturgewalten herbeiführt, die für die Teilnehmenden als eine große Stille empfunden wird, weist die Textstelle in der Offenbarung darauf hin, dass es bis zum Ende der Zeiten in den kosmisch-eschatologischen Prozessen der Schöpfung solche Augenblicke der Stille gibt. Eine Stille, die Neues – wie auch immer geartet – ahnen lässt.

### Stille – Grundlage für den Lebensauftrag der Jünger

Die exemplarische Auswahl zum Thema „Stille in der Bibel – Bibeltexte und Deutungen“ sollte den Blick dafür öffnen, dass Stille



vonnyponny @ photocase.com

zu einem integralen Bestandteil des Lebens in Beziehungen gehört. Dabei geht es um die Grundhaltung: *Aus der Stille leben.*

Diese Haltung bewirkt einen Wechsel vom Tun zum Sein, von Begrenzungen zu neuen Möglichkeiten. Dieser **Mentalitätswechsel** schließt auch ein, dass wir von Gott durch Zeiten der Stille und Wüstenerfahrungen in eine neue Beziehung geführt werden – zu ihm, zu uns selbst und zu anderen. Wir können so in eine vertrauensvolle Beziehung zu Gott hineinwachsen, der Himmel und Erde geschaffen hat, und zu Jesus, der Erlösung für diese Welt ermöglicht hat. Wir fangen bewusster an, alles von ihm zu erwarten. Damit sich diese neue Haltung des Erwartens wirksam in uns ausbreitet, brauchen wir Zeiten und Orte der Stille, des Rückzugs.

Den Schlüssel zu diesem **Mentalitätswechsel** hat Dietrich Bonhoeffer gefunden: Jesus suchte schon vor Anbruch des Tages in der Stille die Gemeinschaft mit seinem himmlischen Vater, lange bevor die Vielfalt des Tages ihn in Anspruch nahm (Markus 1,35): „Bevor das Ohr die unzähligen Stimmen des Tages vernimmt, soll es in der Frühe die Stimme des Schöpfers und Erlösers hören. Die Stille des ersten Morgens hat Gott für sich selbst bereitet, ihm soll sie gehören.“



**Wolfgang Breithaupt**  
Vorsitzender des Leitungskreises „Jahr der Stille 2010“, Landespfarrer für Seelsorge in der Pommerschen Evangelischen Kirche, seit 1987 Leiter des Friedrich-Wilhelm-Krummacher-Hauses und Pastor der Ortsgemeinde sowie Vorsitzender der Arbeitsgemeinschaft für Evangelische Einkehrtage im Bereich der EKD

# 365 Mal Stille.

365 – das  
inspirierende  
Bibel-Tagebuch

Jahresunabhängig.  
Sie können jederzeit  
beginnen.



Noch heute im  
Internet oder per  
Telefon anfordern.

[www.bibelliga.de](http://www.bibelliga.de)  
Tel. 0791 857034

Jeden Tag  
Raum für Ihre Gedanken

Jede Woche  
ein Aktionsimpuls

Jeden Monat  
ein Länderportrait

In einem Jahr  
durch die Bibel

Schon mehr  
als 35.000  
Nutzer!

Die Bibel Liga fördert die weltweite Bibelverbreitung in Verbindung mit der Schulung einheimischer Christen, damit mehr Menschen zum Glauben an Jesus Christus finden und Teil seiner Gemeinde werden.

Die Bibel Liga ist Partner der Aktion „Jahr der Stille“.



**BIBELLIGA**  
GOTTES WORT  
für alle Völker

[www.bibelliga.de](http://www.bibelliga.de)

Bibel Liga · Weidigweg 11 · 74538 Rosengarten  
Fon 0791 857034 · Fax 0791 857035 · [info@bibelliga.de](mailto:info@bibelliga.de)

Missionskonto in Deutschland: Stiftung Dt. Bibel Liga  
Sparkasse Schwäbisch Hall (BLZ 622 500 30) · Kto.-Nr. 15 14 887  
BIC/Swiftadresse: SOLADES1SHA · IBAN: DE80622500300001514887

Missionskonto in der Schweiz: Stiftung Dt. Bibel Liga  
Schaffhauser Kantonalbank (Bankenclearing: 782) · Kto.-Nr. 778 107 5 132  
BIC/Swiftadresse: SHKBCH25 · IBAN: CH98 0078 2007 7810 7513 2





GOTT LOCKT UNS AUCH HEUTE IMMER WIEDER IN KARGE ABGESCHIEDENHEIT.  
DORTHIN, WO UNS NICHTS MEHR ABLENKT. WEIL ER MIT UNS REDEN WILL.

daniel.schoenen @ photocase.com

— Jürgen Werth

## STILLE – ERFAHRUNGEN

„Ich will sie in die Wüste führen und freundlich mit ihr reden.“

Im dritten Jahrhundert ziehen die ersten Mönche in die Wüste, weil sie nicht der reiche Jüngling sein wollen, nicht gebunden sein wollen an den Wohlstand und ans Wohlleben der Oase. Weil sie den Schatz im Himmel suchen, lassen sie die Schätze auf der Erde zurück. Weil sie Gottes Weisheit suchen, machen sie sich zum Gespött der Menschen. Weil sie Gottes Liebe suchen, wagen sie sich in die Einsamkeit. Auf der Grenze zwischen Leben und Tod, zwischen Himmel und Erde, zwischen Gott und den Dämonen kämpfen und beten sie stellvertretend für die Menschen.

Manche ihrer weisen Gedanken und Gebete sind bis heute überliefert. Etwa der von Abbas Poimen: *„Wer in der Einsamkeit der Wüste lebt, wird drei Kämpfen entrissen: Dem Hören, dem Reden, dem Sehen. Der einzige Kampf, der bleibt, ist der Kampf mit sich selbst.“*

Sätze aus längst vergangenen Zeiten. Brauchbar im dritten Jahrtausend? Vielleicht mehr denn je! Weil wir mehr denn je hören, reden, sehen. Weil wir mehr denn je abgelenkt werden von uns selbst. Unseren Ängsten, Träumen, Sehnsüchten. Weil wir mehr denn je in der Gefahr stehen, die Mitte zu verlieren. Gott.

Darum lockt er uns auch heute immer wieder in karge Abgeschiedenheit. Dorthin, wo uns nichts mehr ablenkt. Weil er mit uns reden will. Nicht um uns den Marsch zu blasen oder die Leviten zu lesen. Nein! Er will uns seine Freundlichkeit zeigen. Nichts als seine Freundlichkeit.

Dem Propheten Hosea offenbarte er vor vielen Jahrhunderten das Geheimnis, das bis heute gilt. Da sagt Gott als „betrogener Ehemann“ über die „Ehebrecherin Israel“: *„Ich will sie locken und will sie in die Wüste führen und freundlich mit ihr reden!“* (Hosea 2,16).

Die Wüste ist der Ort der Zuwendung Gottes. Auch unsere Wüste. Dabei ist jede Wüstenzeit immer auch eine Krisenzeit. Es macht nur selten Spaß, sich selbst zu begegnen, in die eigenen Abgründe zu blicken. Die grinsenden Fratzen der Dämonen auszuhalten. Wir sollten uns vor romantischen Verklärungen hüten. Doch Neues wächst wohl nur in der Krise. Ohne Geburtswehen kommt kein neuer Mensch zur Welt. Ohne Pubertät wächst kein reifer Mensch. Ohne Niederlagen bildet sich kein barmherziger Mensch. Ohne Sündenerkenntnis verkommt die Vergebung zur Belanglosigkeit.

Die lärmenden Menschen aus dem Trübel des Alltags sind auf die Dauer unerträglich, weil sie oberflächlich leben, denken, glauben. Stille Wüstenmenschen sind Salz der Erde und Licht der Welt. Weil sie nicht länger auf sich selbst vertrauen, sondern auf die Gnade und Barmherzigkeit Gottes.

Und dann diese Gnade und Barmherzigkeit leben und zu den anderen bringen.

### Raus aus dem Alltag

Manchmal muss ich die Wüste suchen. Freiwillig dem lärmenden Getriebe des Alltags entfliehen.

Verzichten. Fasten. Still werden. Damit ich mich nicht verliere. Die Mitte nicht. Das Leben nicht. Gott nicht.

Ich erinnere mich an das erste Stillewochenende bei der Jesus-Bruderschaft in Gnadenthal. Zu Beginn das beklemmende Gefühl, Lichtjahre entfernt zu sein von Stille und Anbetung. Und die bange Frage: Will ich überhaupt hier bleiben? Allein mit mir und mit Gott? Doch, ja, ich will!

Fast drei Tage Schweigen. Ungewohnt. Aber ich mache überraschende Entdeckungen: Im Schweigen erlebst du vieles intensiver. Den Tee und das Käsebrot zum Frühstück. Die Dusche. Und die Gegenwart Gottes. Beim Morgengebet Tränen der Freude: Jesus ist da. Er heißt mich willkommen und ich ihn. „Gott ist gegenwärtig. Alles in uns schweige.“

Stille Tage, stille Wochenenden, stille Wochen gehören für mich seit vielen Jahren zum Lebensrhythmus. Immer angefochten, immer umkämpft. Aber das wirklich Wertvolle bekommst du wohl nie nachgeworfen. Zeit haben für sich selbst und für Gott. Einen Bibeltext „kauen“, also meditieren. Eine Stunde oder mehr still sein vor Gott. Ihm tiefer begegnen, als das im „Fastfood-Restaurant Stille Zeit“ in der Regel möglich ist.

Nicht immer mache ich weltbewegende Erfahrungen. Aber zuweilen erlebe ich, dass Gott intimer und intensiver zu mir spricht als im Alltag.

### Notizen aus meinem Tagebuch:

*„Ankommen ist schwer. Die liturgischen Gesänge zunächst fremd. Ich habe mich auf diese Tage gefreut. Nun erscheinen sie mir lang, wenig attraktiv. Gedanken bedrängen mich. Menschen, die mir auf der Seele liegen. Die vielfältigen Anforderungen, Zerreißproben. Widerstrebende Interessen. Neu habe ich die Erkenntnis: Es ist nicht wichtig, ob andere toll finden, was ich tue, denke, sage. Wichtiger ist, im Einklang mit Gott zu sein, denn das ist Freiheit. Ich kann nicht alle zufriedenstellen. Ich möchte, ich muss Gottes Willen tun. Mehr Zeit mit ihm verbringen. Mehr auf ihn als auf andere hören. Ich sehe die schwangere Maria auf dem Weg von Nazareth nach Ein Kerem. Ich höre ihr Magnifikat. Christus gewinnt Gestalt in ihr. Christus soll auch in mir Gestalt gewinnen.“*

*„Angekommen. Endlich. Ich freue mich wie ein kleiner Junge. Aufatmen, einatmen,*

*ausschlafen. Nichts reden müssen, nichts entscheiden müssen, nichts raten müssen, nichts müssen müssen.“*

*„Einfach nur müde und leer. Die Stille bisher ohne Faszination. Keine tiefen Gedanken, keine tiefen Gebete. Gestern angekommen. Kalt und trüb ist es draußen. Schlafen tut gut. Nach der morgendlichen Einführung schlafen. Nach dem Mittagessen schlafen. Nach einem weiteren Impuls am Nachmittag erste zarte Gebetsfäden in der Kapelle. Komme ich allmählich an? Ich sehne mich nach Sonne, nach Licht, nach Freiheit, nach ungebrochener Gemeinschaft, nach angstfreien Zonen. Ich sehne mich nach dem Himmel. Und Gott sehnt sich nach mir. Ich weiß das. Ich schreibe das. Ich predige das. Glaub‘ ich es auch wirklich? Heute Nachmittag habe ich erfahren: Gott kommt, um meine Sehnsucht zu stillen. Der Himmel kommt auf die Erde. Der Himmel kommt zu mir. Erfahre ich das?“*

*„Ich sitze hier mit der versammelten Unruhe meines Lebens. Noch ist Alltag. Noch hat der Stilletag nicht so richtig begonnen. Aber ich weiß schon, dass ich diese Phase zulassen muss. Ich kann nicht einfach abschalten, umschalten. Ich muss es auch nicht. Wer Gott begegnen will, muss nicht erst heilig werden. Er wird es. Wer die Stille sucht, muss sie nicht schon mitbringen. Er findet sie. Wer Belastendes abgeben möchte, darf es, muss es vor sich selbst und vor dem lebendigen Gott ausbreiten, damit er befreit werden kann. Und das darf so chaotisch, so unstrukturiert sein wie bei mir an diesem Morgen. Am Anfang der Schöpfung war Chaos, Tohuwabohu, und der Geist Gottes und sein Wort: ‚Es werde Licht.‘ Herr, lass es Licht werden heute.“*

Vor vielen Jahren habe ich ein kleines Büchlein entdeckt, das einen hübschen Titel trägt: „Schenk dir einen Wüstentag!“ Es ist längst vergriffen. Aber ich mag diesen Titel immer noch, denn er ist programmatisch. Nicht nur für stille Tage. Auch für die Stille Zeit. Tun Sie etwas Gutes für sich! Immer wieder. Lassen Sie sich auf eine Begegnung mit Gott ein! Bemühen Sie Ihre Fantasie. Entdecken Sie, wo das für Sie am besten geschehen könnte. Suchen Sie Ihre ganz private Wüste. Und gestatten Sie Gott, Ihnen Gutes zu tun! Er wartet nur darauf.



**Jürgen Werth**  
Direktor des ERF und  
Vorsitzender der  
Deutschen Evangelischen  
Allianz





ANKE: TOTALE STILLE UND EINSAMKEIT WAR FÜR MICH EINE BEUNRUHIGENDE VORSTELLUNG.

MANFRED: ICH NAHM MIR EINEN NACHMITTAG FREI, UM NUR EINES ZU TUN: GOTT ZU SUCHE. ABER WIE SOLLTE ICH DAS TUN?

dem10 @ istockphoto.com

— Anke und Manfred Pagel

## STILLE IM MODERNEN LEBEN: PERSÖNLICHE ERFAHRUNGEN

ANKE UND MANFRED PAGEL HABEN VOR MEHR ALS ZEHN JAHREN AUF GANZ UNTERSCHIEDLICHE WEISE ENTDECKT, WIE DURCH ZEITEN DER STILLE IHR LEBEN WESENTLICH AN TIEFE GEWONNEN HAT.



Fotos: Pagel

„ES IST UNWAHRSCHEINLICH, DASS WIR UNSERE BEZIEHUNG ZU GOTT ZUFÄLLIG ODER AUF GUT GLÜCK VERTIEFEN. WIR MÜSSEN UNS BEWUSST ETWAS VORNEHMEN UND UNSER LEBEN NEU ORGANISIEREN. DOCH ES GIBT NICHTS, WAS UNSER LEBEN MEHR BEREICHERT ALS EINE TIEFERE UND DEUTLICHERE WAHRNEHMUNG VON GOTTES GEGENWART IN DER ROUTINE UNSERES ALLTAGS.“

WILLIAM PAULSELL

**Anke:** Ich war Mitte dreißig und Mutter von fünf Kindern unter zehn Jahren, als mir schmerzlich bewusst wurde, dass meine Beziehung zu Gott wenig lebendig und kraftvoll war. Von den guten Impulsen vieler Predigten überlebte kaum einer das sonntägliche Mittagessen. Ich empfand, dass ich nicht wirklich als Christ meinen Alltag gestaltete, sondern meist einfach nur von den Umständen gelebt wurde, wobei ich oft an meine Grenzen kam. Ein Glaube, der keine wirkliche Bedeutung für meinen Alltag hatte und mich als Person mit all meinen Schwächen nicht veränderte, erschien mir sinnlos. So geriet ich immer stärker in eine Lebens- und Glaubenskrise.

Gleichzeitig nahm ich wahr, dass mein Mann für sich besondere Zeiten der Stille entdeckt hatte und diese Zeiten – oder besser: das, was in ihnen geschah – ihn und seine Beziehung zu Gott und seinen Mitmenschen veränderte.

**Manfred:** Heute kann ich mir gar nicht vorstellen, wie mein Glaube und mein Leben aussehen würden, wenn ich vor 13 Jahren nicht diese Erfahrungen von besonderen Zeiten der Stille in meinem Leben gemacht hätte. Schon länger hatte mich damals beschäftigt und ernüchert, dass ich Gott im Grunde genommen nur indirekt erlebte. Das heißt, vor allem war ich Gott dankbar für all das Gute, das er in meinem Leben bewirkt hatte: meine Familie, meine Freunde, meine berufliche Aufgabe, meine Vergangenheit, meine Gesundheit – eigentlich alles. Und doch war in mir eine Unzufriedenheit, Gott nur durch das hindurch zu erkennen, was er mir an zweifellos begnadeten Lebensumständen gegeben hatte. War es nicht möglich, Gottes unmittelbare Berührungen zu erleben? Mir waren die Menschen vor Augen, über deren Begegnungen mit Gott in der Bibel berichtet wird. Ihr Erleben Gottes war nicht abhängig von entspannten Lebensumständen, sondern es ereignete sich unabhängig davon mitten in den Herausfor-

derungen ihres Lebens, selbst wenn sich an ihrer Notlage nichts änderte. Das faszinierte mich. Nach einem solchen Glauben wollte ich mich auf die Suche machen.

**Anke:** Da all die guten Predigten, Hauskreisabende und christlichen Veranstaltungen mir nicht wirklich geholfen hatten, Gott in meinem Alltag stärker wahrzunehmen, sah ich nur noch eine Möglichkeit: Gott selbst zu begegnen in Zeiten der Stille, anstatt Erfahrungen mit Gott immer nur aus „zweiter Hand“ vermittelt zu bekommen.

Ich wollte Gott besser kennen lernen und mich selbst – und mich von Gott durch die Begegnungen mit ihm verändern lassen. Bis zu diesem Zeitpunkt war ich im Grunde niemals wirklich allein gewesen. Ich hatte das auch nie gewollt. Totale Stille und Einsamkeit war für mich eine beunruhigende Vorstellung. Wenn sonst niemand da war, hatte ich in der Regel immer das Radio an. Erst als der Leidensdruck groß genug war, war ich bereit, das „Experiment Stille“ zu wagen. Es hat mein Leben und meinen Glauben verändert wie nichts anderes.

**Manfred:** In zwei, drei Büchern hatte ich gelesen, wie Gott sich den Autoren in Zeiten der Stille in besonderer Eindringlichkeit offenbart hatte. Also nahm ich mir eines Tages einen Nachmittag frei, um nur eines zu tun: Gott zu suchen. Obwohl ich schon lange Christ war, wusste ich nicht recht, wie ich das tun sollte. So schnappte ich mir einfach mein Fahrrad und fuhr an einen einsamen Ort – bei uns an der Nordseeküste ist das nicht schwer. Ich begann schon während der Fahrt, Gott laut zu erzählen, wie ich mich und meine Situation erlebte und machte einfach weiter, als ich an meinem „Stillen Ort“ angekommen war. Ab und an geriet ich ins Stocken, weil ich keine Worte fand, um weiterzumachen. Ganz schlicht und einfach Gott mein Leben zu erzählen, gehört seitdem immer zu meinen Stillen Zeiten. Manchmal fällt mir das leicht

– manchmal ist das richtig schwierig. Wenn mir die Worte fehlen, bitte ich Gott, mir Worte zu geben, denn aus Erfahrung weiß ich, dass ich manchmal bis zu zwei, drei Stunden brauche, um das, was in mir unruhig ist, auf diese Weise bei Gott zur Ruhe kommen zu lassen.

Es geht dabei nicht um ein Weitergeben von Informationen. Ich glaube, dass ich Gott nichts Neues sagen kann. Vielmehr komme ich als Kind zu ihm, das seinem Vater erzählt, was er längst weiß. Und wie ein guter Vater hört er aufmerksam zu, weil er weiß, dass es nicht um Informationsweitergabe geht, sondern dass sich im Erzählen wesentlich Beziehung ereignet.

**Anke:** Meine „Stille-Praxis“ hat sich in den zurückliegenden Jahren meinen Lebensumständen entsprechend immer wieder verändert. Anfangs hatte ich unregelmäßig alle paar Wochen einige Stunden, für die mich mein Mann freistellte, oft am Wochenende. Als wir für ein halbes Jahr eine Hilfe im Haushalt hatten, nahm ich mir jeden Montagvormittag zwei Stunden vor dem Mittagessen. Es fiel mir allerdings schwer, „einfach nichts zu tun“, während jemand für mich arbeitete.

Später, als die älteren Kinder in der Schule waren, habe ich mich oft in ein Nebenzimmer zurückgezogen, während die drei Kleinen spielten. Oft kamen sie zu mir, zeigten mir etwas oder krabbelten auf mir herum, während ich Tagebuch schrieb oder ein geistliches Buch las. In dieser Zeit habe ich den Kindern ab und ein Video angestellt, um einige ungestörte Momente mit Gott allein haben zu können.

Zeitweise hatte ich meine stillen Zeiten auch früh morgens, bevor die Kinder wach wurden. Aber oft war ich dann zu müde zum Beten und um wirklich aufzunehmen, was ich gerade gelesen hatte. Als alle Kinder morgens in der Schule waren, konnte ich die „beste Zeit des Tages“ für die Begegnung mit Gott reservieren: Morgens, wenn ich schon



krockenmitte @ photocase.com

richtig wach bin, aber noch weitgehend unbelastet von den Herausforderungen des vor mir liegenden Tages.

**Manfred:** Meine „stillen Zeiten“ sind mir so bedeutsam geworden, dass ich ihnen einen festen Rhythmus gegeben habe. An jedem Mittwoch steht in meinem Terminkalender: „St. N.“ für Stiller Nachmittag. Das bedeutet, dass ich nur dann etwas anderes auf die Tagesordnung nehme, wenn ich den Eindruck gewinne, dass es aus Gottes Sicht besser ist. Ich führe darüber Buch, wie oft ich mir diese Zeiten der Stille tatsächlich nehme und komme auf etwa zwei Stille Nachmittage im Monat. Das Zustandekommen dieser Zeiten ist immer hart umkämpft. Mein Leben ist so randvoll mit Aktivitäten, dass für Zeiten der Stille automatisch kein Platz ist. Wenn ich also für Zeiten der Stille nicht bewusst Zeiträume setze, finden sie nicht statt. Den inneren Kampf um diese Zeiten führe ich bis heute. Selbst vor dem Hintergrund, dass ich so viele tiefgehende, für alles förderliche Erfahrungen damit verbinde, steht eins fest: Ich muss dafür verbindlich Zeiträume planen.

**Anke:** Wichtig ist mir geworden, genug Zeit für die Begegnung mit Gott mitzubringen. Täglich 15 Minuten können normalerweise die Intensität von ein, zwei oder drei Stunden im Stück nicht erreichen. Am besten ist für mich mehrmals in der Woche etwa eine Stunde. Ich habe gemerkt, dass ich so viel Zeit brauche, damit „etwas passiert“. Probleme, ablenkende Gedanken, Erwartungen loslassen. Das, was mich beschäftigt, an Gott abgeben, zur Ruhe kommen. Offen werden für Gott. Hören, was er mir sagen will. Ihn anbeten. Ganz still sein, in Gott sein. Das kann ich nicht in zehn und auch nicht in zwanzig Minuten. Und das geht auch nicht von heute auf morgen. Anfangs war ich versucht, mein „Experiment Stille“ frustriert aufzugeben, weil es nicht „so toll“ war, wie ich gehofft hatte. Manchmal hatte ich den Eindruck, Gott sei gar nicht da. An anderen Tagen kam ich einfach nicht zur Ruhe. Aber ich ging immer wieder in die Stille und ich sagte Gott, dass ich Sehnsucht habe, ihm zu begegnen.

Er hat dieses Gebet erhört. Einige sehr intensive geistliche Erfahrungen haben mir

geholfen, dran zu bleiben. Heute kann ich mir ein Leben ohne (fast) tägliche Zeiten der Stille am Morgen nicht mehr vorstellen.

Ich habe mir auf unserem Dachboden eine spezielle „Gebetssecke“ eingerichtet, weit weg von Telefon und Arbeit. Dort befinden sich ein bequemer Sessel und ein Tischchen, auf dem verschiedene Bibeln, die Losen, Gesangbuch und Andachtsbücher immer bereit liegen. Dort liegt auch das jeweils für mich aktuelle geistliche Buch, das mir hilft, in Gottes Gegenwart zu kommen.

Ein fester und wichtiger Bestandteil meiner stillen Zeiten ist das Tagebuchschreiben. In meinen Tagebüchern ist meine Reise mit Gott während der zurückliegenden Jahre aufgezeichnet, eine Reisebeschreibung, die mich selbst immer wieder fasziniert und mit tiefer Dankbarkeit erfüllt. Außerdem notiere ich Ereignisse aus meinem Alltag, für mich wichtige Buchzitate, Fragen, die ich an Gott habe, und nicht selten bete ich schriftlich.

Ich mache es immer so, wie es mir gerade am besten hilft, mich für Gott zu öffnen. Sagt mir der vorgegebene Bibeltext nichts, lese ich eine andere Stelle. Oder einen Abschnitt in einem geistlichen Buch. Bin ich innerlich so voll, dass es mir schwerfällt, vor Gott still zu werden, schreibe ich erstmal Tagebuch. Oder ich höre meine Lieblings-Anbetungs-CD.

**Manfred:** Ich habe bei mir festgestellt, dass Widerstände für stille Zeiten nicht nur in mir selbst sind, sondern auch von meinem Umfeld ausgehen. In der Bibel wird uns berichtet, dass Jesus sich eines Morgens, bevor alle anderen wach waren, an einen einsamen Ort zum Beten zurückgezogen hatte. Als seine Freunde aufwachten, suchten sie ihn. Als sie ihn fanden, machten sie ihm den Vorwurf: „Wo bleibst du denn, alle fragen nach dir“ (Markus 1,37b).

„Alle fragen nach dir“ – das geht vielen von uns so. Ob in der Familie, bei der Arbeit, unter Freunden und Bekannten oder in der Kirchengemeinde – „alle fragen nach mir“. Zeiten der Stille zu suchen erfordert ein zeitweises Zurückweisen aller Ansprüche und Anfragen bzw. anderer Menschen. Ich sehe hier eine ganz besondere Herausforderung für Ehepaare. Leiden nicht gerade Ehepaare (erst recht in der Lebensphase mit kleinen Kindern) daran, zu wenig Zeit

zu haben? Hier können sie einander einen ganz wichtigen Dienst tun, indem sie sich gegenseitig freistellen für „Zeiten der Stille“, auch dann, wenn sie wissen, dass das und das ganz dringend getan werden müsste. Ob das Dringliche jedoch das Wichtige verdrängen darf, entscheiden wir.

**Anke:** „Zu wenig Zeit und dann noch stille Zeit“ – geht das? Das ist eine Frage, die ich mir öfters gestellt habe. Aber rückblickend stelle ich fest, dass ich mehr Zeit habe als früher in meinen stillelosen Zeiten, weil Gott mir in der Begegnung mit ihm den Blick für Prioritäten öffnet und ich nach und nach viel Überflüssiges (los)lassen konnte.

Wenn ich für Gott offen bin, ihm und mir genug Zeit für eine wirkliche Begegnung lasse, dann ist dies die kostbarste Zeit meines Tages, die heilsame Auswirkungen hat auf alles andere.

**Manfred:** Zeiten der Stille sind für mich immer offene Zeiten. Ich weiß vorher nicht, wie sie werden. Ein festes „Programm“ für solche Zeiten halte ich nicht für hilfreich. Vielmehr geht es darum, mit aller Kraft nichts zu tun, um empfänglich für das zu werden, was Gott im Sinn hat. Es ist mein Ziel, mich auch in Zeiten der Stille von Gott leiten zu lassen, indem ich mich ihm, so vorbehaltlos wie ich kann, anvertraue. Dadurch habe ich Gott viel besser kennenlernen können und so fällt es mir leichter, ihn in meinen normalen Lebenssituationen zu erkennen und mich ihm zu überlassen. Zeiten der Stille sind eine großartige Möglichkeit für jeden Menschen. Wenn wir so zu Gott kommen, ist er in jedem Fall bereit, ganz persönlich auf uns einzugehen und so werden Zeiten der Stille zu Wegen ins Leben.



**Anke und Manfred Pagel**

seit 25 Jahren verheiratet, fünf Kinder zwischen 12 und 22, Mitglieder der WegGemeinschaft in Cuxhaven, Familienfrau und Referentin bzw. Dipl.–Theologe und Gesamtleiter des Tagungs- und Urlaubszentrums Dünenhof, Cuxhaven



# Das Verteilheft für Ihre Gemeinde zum **JAHR DER STILLE 2010**

GOTTES LEBENSRYTHMUS ENTDECKEN



Schon ab  
**50 Cent**  
im Mengen-  
bezug

## Stille entdecken – Gott begegnen

### Zum Jahr der Stille 2010:

Das Magazin für Sie und Ihre Gemeinde –  
100 Seiten voll mit Informationen und  
persönlichen Erfahrungen:

- Wie man die Stille für sich entdecken kann
- Gott hören in der Stille – Erfahrungen im Alltag
- Alltagsnahe Tipps und Ideen für eigene Stille-Zeiten
- Gottes Liebe verstehen und Zweifel überwinden
- Biblische Grundlagen und praktische Wege zur Stille
- Ideen, Erfahrungen und viele Tipps zum Vertiefen des Themas

**Mit Beiträgen von** Marieluise Bierbaum, Dr. Reinhard Deichgräber, Astrid Eichler, Ulrich Eggers, Richard Foster, Thomas Härry, Tamara Hinz, Ansgar Hörsting, Bill Hybels, Ruth Lagemann, Henri Nouwen, Manfred Pagel, Gordon MacDonald, Birgit Schilling, Martin Schramm, Peter Strauch, Jürgen Werth, Dallas Willard, Hanspeter Wolfsberger, Mike Yaconelli, Daniel Zindel u. v. a.

## Das AUFATMEN-Sonderheft zu günstigen Mengenpreisen:

für Hauskreise, Freizeiten, Projekte,  
Gottesdienste und Kirchengemeinden:

Einzelpreis: € 5,80 (CHF 11,50)

ab 10 Hefte: € 1,00 / Heft

ab 50 Hefte: € 0,80 / Heft

ab 100 Hefte: € 0,50 / Heft

ab 500 Hefte: auf Anfrage

jeweils zzgl. € (D) 4,50 Versandkosten

Lieferung (ab 20.09.) solange der Vorrat reicht.

## Jetzt bestellen:

### SCM Bundes-Verlag

Bundes-Verlag GmbH

Postfach 4065 · 58426 Witten

Tel. 02302 93093-910 · Fax 02302 93093-689

vertrieb@bundes-verlag.de · www.aufatmen.de



AccesscodeHFM @ istockphoto.com

— Dr. Manfred Gerland

## ANLEITUNG ZUM STILL-WERDEN

Im 4. Jahrhundert nach Christi Geburt kam ein Schüler zu dem Wüstenvater Arsenios mit der Frage: „Was muss ich tun, um das Leben zu gewinnen?“ Arsenios antwortete: „Fliehe, schweige, ruhe!“ Um zum Wesentlichen vorzudringen, ist es bis heute notwendig, der Welt mit ihrem Lärm und allen aufdringlichen Einflüssen und besitzergreifenden Ansprüchen wenigstens zeitweise zu entfliehen. Menschen gehen in die „Wüste“, um leer zu werden, stille zu werden, zu schweigen, zu hören, wahrzunehmen, was das Leben bzw. Gott ihnen zu sagen hat. Wenn es ihnen gelingt, die äußeren und

inneren Stimmen zum Schweigen zu bringen, können sie für kurze Zeiten in die göttliche Ruhe eintreten: *„Ruhig und still ist meine Seele, ich lehrte meinem Herzen Frieden. Wie ein gestilltes Kind auf dem Schoße seiner Mutter, so ruht in mir meine Seele.“* (Nach Psalm 131).

Stille werden im Leib. Stille werden in der Seele. Stille werden im Geist. Nichts tun, nichts wollen, nichts denken, einfach nur da sein, ganz da sein im Augenblick, ausruhen in der bergenden Gegenwart Gottes, wie ein leeres Gefäß sein, sich Gott hinhalten: Hier bin ich, so bin ich, dein bin ich, fülle mich.

So einfach und doch so schwer!

Es gibt in unserer Zeit ein großes Suchen nach Stille, nach einer Stille, in der sich die Sehnsucht nach Leben erfüllt. Wer ernsthaft die Stille sucht, muss sich aber auch mit den äußeren und inneren Feinden der Stille auseinandersetzen. Es ist nicht nur der Lärm des Alltags, sondern vor allem die innere Unruhe, die das Stillwerden so schwer macht. Die vielen Stimmen um mich und in mir, Sorgen und Ängste stürzen sich wie Raubvögel auf mich und nehmen mir das, was ich nötig brauche: Das Gesammeltsein. „Dämonen“ überfallen den





ES LIEGT IM STILLESEIN EINE WUNDERBARE MACHT DER KLÄRUNG,  
DER REINIGUNG, DER SAMMLUNG AUF DAS WESENTLICHE.  
DIETRICH BONHOEFFER

Menschen und lassen ihn nicht zu sich selbst und erst recht nicht zu Gott kommen. Jesus, die Wüstenväter, Antonius, Franziskus, Luther und viele andere berichten von solchen Erfahrungen.

Doch auch das gilt: „Durch Stillesein und Hoffen würdet ihr stark sein.“ (Jesaja 30,15).

Zuerst muss ich mich zur Stille zwingen, allmählich aber wächst aus dem Stillesein etwas, was in ein Schweigen der Gedanken und Emotionen, ja in ein Schweigen des Herzens führt, das mit einem tiefen inneren Frieden verbunden ist. Aus diesem Schweigen wächst ein neues Hören auf das, was mir von einer anderen Welt, von Gott her, gesagt wird.

Der Weg in die Stille ist kein leichter, aber ein lohnender Weg. Es bedarf eines entschlossenen Willens und einer beständigen Treue, um diesen Weg zu gehen. Ziel ist das Ruhen in Gott, wo alles eigene Tun, Wollen und Denken zur Ruhe kommt. Jede gelungene Stilleerfahrung lässt die Sehnsucht nach diesem Ziel wachsen.

### Stilleübung

Zur Vorbereitung: Ich lade Sie ein zu einer Übung, die Ihnen helfen will, zur Stille zu kommen und sich dem Geheimnis der Gegenwart Gottes zu öffnen. Bitte lesen Sie sich die Anweisungen und Impulse mehrfach durch und beginnen Sie.

Suchen Sie sich einen stillen Ort in Ihrer Wohnung oder in einer Kirche. Zünden Sie eine Kerze an.

– Bevor Sie sich auf Ihrem Platz niederlassen, beginnen Sie in den Knien zu wippen, zunächst langsam und dann immer heftiger bis der ganze Körper in eine Schüttelbewegung kommt. Streifen Sie mit den Händen den Körper ab und hauchen Sie alle verbrauchte Luft aus.

– Führen Sie die Handflächen vor der Brust zusammen und verneigen Sie sich vor dem Geheimnis der Gegenwart Gottes.

– Nehmen Sie Platz auf einem Stuhl mit einer geraden, nicht zu weichen Sitzfläche.

– Nehmen Sie mit beiden Füßen Kontakt zum Boden auf.

– Spüren Sie den Kontakt Ihrer Sitzfläche zum Stuhl, verlagern Sie das Gewicht leicht auf die eine, dann auf die andere Seite,

nach vorn, zur Seite, nach hinten, zur anderen Seite, kommen Sie so in eine kreisende Bewegung. Kommen Sie wieder zur Ruhe. Der Oberkörper richtet sich aus dem Becken heraus frei auf – ohne Kontakt zur Stuhllehne ...

– Die Hände liegen im Schoß oder auf den Oberschenkeln ...

– Die Augen sind leicht geöffnet oder geschlossen ...

– Nehmen Sie Ihren Atem wahr, wie er kommt und geht, ohne ihn zu verändern ...

– Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf das Ausatmen, legen Sie in das Ausatmen alle innere Unruhe und lassen Sie sie mit dem Atem abfließen ...

– Nehmen Sie die Geräusche um sich wahr, die lauten und die leisen, die nahen und die fern ...

– Nehmen Sie die Stille um sich herum wahr ...

– Lassen Sie nun die Stille mit jedem Atemzug in sich einströmen ...

– Genießen Sie den Augenblick; genießen Sie es, einfach nur da zu sein ...

– Wenn Sie unkonzentriert werden und die Gedanken abschweifen, kommen Sie zurück zur Beobachtung Ihres Atems ...

– „Meine Seele ist stille zu Gott, der mir hilft“ (Psalm 62,2)

– Wiederholen Sie die Worte mehrfach leise im Inneren ...

– „Hin zu Gott ist stille meine Seele“ – lauschen Sie in diese Stille ...

– Gott ist da und Sie sind da ...

– Verweilen Sie, ruhen Sie in seiner Gegenwart, solange es Ihnen möglich ist.

– Öffnen Sie langsam wieder die Augen, lösen Sie sich aus der Meditationshaltung.

– Führen Sie die Hände vor der Brust zusammen und verneigen Sie sich vor der Gegenwart Gottes.



**Dr. Manfred Gerland**  
Pfarrer für Meditation  
und geistliches Leben  
der Evangelischen Kirche  
von Kurhessen-Waldeck

# Impulse zur Stille



DE

## Down to Earth Verlag



### Benefizkalender

Stimmungsvolle Bilder und Anregungen zur Stille. 29,7 x 21 cm. € 9,80



### Quadro

Impulse für vier Wochen  
€ 4,00



### Impulsheft

Alles Wichtige  
- kurz und klar

Nur € 2,00



### Notizbuch

Edles Buch für deine eigenen Gedanken  
€ 12,80



### Impulskarten

10 quadratische Karten mit Impulsen zur Stille  
€ 2,80



### Postkarte

Für Gedanken und Grüße  
Bis 20 Stück  
**GRATIS**



### Gleich bestellen!

In Ihrer Buchhandlung oder beim Verlag  
[www.down-to-earth.de](http://www.down-to-earth.de)



WIE KÖNNEN WIR IN UNSEREM GEMEINDEALLTAG DEN GESUNDEN RHYTHMUS ZWISCHEN KONZENTRATION UND AKTION, ZWISCHEN HÖREN UND HANDELN NEU ENTDECKEN UND EINÜBEN?



# STILLE IM ALLTAG DER GEMEINDE

**U**nd wie geht es weiter?“ Ich schrecke auf. Aus dem Nebel des Schlafes erkenne ich den alten Prediger oben auf der Kanzel. Er schaut direkt zu mir und wiederholt seine Frage. Peinlich, peinlich! Ich war während der Predigt voll eingeschlafen und zwar mit angelehntem Kopf an die Holzbankbrüstung. Peinlich – aber gibt’s der Herr den Seinen nicht auch im Schlaf? Stille im Gemeindealltag?

Szenenwechsel. Wir erlebten einen herrlichen Gottesdienst. Alle Generationen waren beteiligt. Kinder, Jugendliche, Familien, Ältere. Es war einfach gut. Nach dem Gottesdienst gehe ich in meiner Begeisterung auf eine der „Säulen“ der Gemeinde zu und sage so: „Ach, war das ein schöner Gottesdienst. Meinen Sie das nicht auch, Frau Hofmann?“ Da schaut sie mich durchdringend von oben bis unten und umgekehrt an und sagt leise, aber betont: „Lieber Bruder Geiß, wir lieben die Stille!“

Ist das gemeint mit „Stille im Gemeindealltag“? Wenn durch Stille die Atmosphäre schläfrig wird und sich kaum noch etwas oder jemand bewegt, dann ist nicht Stehenbleiben, sondern Umkehr, Aufbruch dran.

Umgekehrt erlebe ich aber auch, dass der Betrieb in der Gemeinde so in Bewegung hält, dass viele nur noch „von Besinnung zu Besinnung hetzen“.

## Unruhe und Leerlauf

Es gibt in vielen Gemeinden eine merkwürdige Unruhe, manche Erschöpfung und Perspektivlosigkeit. Könnte dies damit zusammenhängen, dass Gott sich für eine Zeit aus unserem unruhigen Betrieb zurückgezogen hat? Ich denke an Eli in 1. Samuel 3,1. Könnte es sein, dass auch bei uns der Betrieb im „Haus des Herrn“ läuft und läuft? Schließlich muss ja immer etwas los sein! Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter werden durch Veranstaltungen, Treffen, Sitzungen, Tagungen, Schulungen, Kongresse auf dem Laufenden gehalten. Die Gruppen laufen – einigermäßen. Die Programme laufen ab. Und trotzdem beklagen wir einen seltsam ohnmächtigen Leerlauf. Zuviel von dem, was läuft, bringt nichts in Bewegung. Wie viele laufen sich müde, bis sie schließlich sogar davonlaufen.

Erschreckend ist, dass selbst unser Mundwerk pausenlos weiterlaufen kann, obwohl

es sich leergelaufen hat. Wir reden, obwohl wir nicht viel zu sagen haben. Vermutlich legen wir Gottes Wort weiter aus, aber es richtet nicht mehr viel aus und es richtet keinen mehr so recht auf. Macht es nicht oberflächlich, wenn ich nur noch weitersage, was ich selbst im Vorbeigehen aufgeschnappt, angelesen und mitgenommen habe? Es macht müde, wenn ich meine, Menschen bewegen zu können, ohne dass mich Gott zuvor bewegt hat. Und die Ohnmacht wird spürbar, wenn ich meine, helfen zu können, ohne dass Gott in aller Stille mein Helfer war.

Und ich frage mich, was bedeutet ...  
... der stillschweigende Abschied von Leuten, die einmal eifrig als Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter dabei waren?

... das permanente Seufzen unter dem zu großen Stress in der Gemeinde?

... die Klage von vielen, dass es nur so selten gelingt, Zeiten des stillen Zusammenseins mit Gott einzuhalten und zu genießen?

... die gereizte Stimmung im Mitarbeiterkreis bei jeder neuen Terminplanung?

... die Tatsache, dass abgekämpfte Mitarbeiter ihre Mitarbeit aufgeben, weil sie enorme Schwierigkeiten in ihrer Ehe, Familie oder im Berufsleben haben?

... die Entdeckung, dass es ungemein schwerfällt, neue Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter für Aufgaben in der Gemeinde zu gewinnen?

Es scheint für wache, kritische Beobachter anscheinend nicht besonders einladend und attraktiv zu sein, zum Personal Gottes zu zählen. Ist das Ehrenamt denn nur ein Amt für Lastenträger?

Könnte die wachsende Erschöpfung, Oberflächlichkeit, Ohnmacht oder Unruhe nicht auch ein Reden Gottes sein? Könnte es sein, dass uns Gott durch diese Symptome wieder auf wesentliche lebensfördernde Prinzipien hinweisen möchte? Wie aber können wir in unserem Gemeindealltag den gesunden Rhythmus zwischen Konzentration und Aktion, zwischen Hören und Handeln wieder entdecken und einüben? Stille will nicht nur ein Programm sein, das „gemacht“ wird, sondern Lebenselement, das Qualität, Kreativität und Leidenschaft weckt.

Dazu einige ganz einfache Prinzipien, die ihren Ursprung in der Stille haben – im „Innehalten“ (bewusst einen Stopp einlegen,

Einhalt gebieten, um Halt zu gewinnen, Bewegung unterbrechen, zur Mitte finden).

## Bewusst gehen, heißt bewusst ruhen!

Während wir gehen, steht (ruht) das belastete Bein, das entlastete bewegt sich. Möchte vielleicht sagen: Ruhe in dem, was du tust. Sei da, wo du bist, immer ganz. Ich habe jetzt Zeit für den Menschen, der jetzt gerade bei mir ist. Jetzt habe ich Zeit für das Gespräch, den Tagesordnungspunkt, die Chorstunde, den Gottesdienst und bin nicht innerlich schon wieder an anderer Stelle.

Ob dieses Bewusstsein in Sitzungen, Programmplanungen und meiner Arbeit insgesamt etwas mehr Ruhe und Besonnenheit bringen könnte?

*Biblische Besinnung: Johannes 12,24*

## Wer hören kann, hat auch etwas zu sagen!

Hören aber setzt ungeteilte Aufmerksamkeit und Schweigen voraus. Innehalten im Reden, damit ich verstehen lerne. Hören, um eine Sicht zu gewinnen, für das, was dran ist.

Ob dieses Bewusstsein helfen könnte, weniger aneinander vorbei zu reden, Missverständnisse im Keim zu ersticken und in der Seelsorge ein tröstendes, ermahndes und aufbauendes Wort zu sagen?

*Biblische Besinnung: 1. Samuel 3,1–11*

## Wem Wichtiges wirklich wichtig ist, der lässt sich weniger von Dringlichem treiben.

Das ist die Kernfrage überhaupt: Was ist mir wichtig? So einfach diese Frage klingt, so tief und weitreichend ist sie. Was ist mir/uns wirklich wichtig? Wer so fragt, schaut auf den Kompass und nicht auf die Uhr. Wichtiges hat mit Werten, mit Prinzipien, mit Vision zu tun. Das lässt sich nicht im Vorbeigehen gewinnen. Dazu brauchen wir die Distanz und die „Draufsicht“. Es wird in einer Gemeinde zu spüren sein, wenn klar ist, was wichtig ist und worauf die Gruppen und Kreise Wert legen.

Ob dieses Bewusstsein helfen könnte, nicht wesentlich mehr zu tun, sondern mehr Wesentliches?

*Biblische Besinnung: 2. Chronik 20*





gollykim @ istockphoto.com



golffoto @ photocase.com

### Bewegung geht von innen nach außen

Wie ein Stein im Wasser Kreise von innen nach außen zieht, so wird auch eine Bewegung einer Gemeinde vom innersten Kreis aus erfolgen. Was in meinem Herzen nicht greift, wird in meinem Leben nicht sichtbar. Was Älteste und Leiter nicht leben, muss in der Gemeinde nicht gesucht werden.

Ob dieses Bewusstsein helfen könnte, ehrlich und offen vor Gott zu werden und die Erneuerung nicht bei oder von anderen zu erwarten, sondern einfach selbst anzufangen?

*Biblische Besinnung: Apostelgeschichte 20, 28; 1. Timotheus 3,5*

### Wie könnten diese Prinzipien im Gemeindealltag greifen?

Als Leiter in der Gemeinde (Pastor/Pastorin, Älteste/r, Leiter/Leiterin)

Von Berufs wegen müssen wir predigen, in der Öffentlichkeit stehen, müssen etwas zu sagen haben. Umso wichtiger wurde mir dabei der Rat Dietrich Bonhoeffers: „Je mehr Öffentlichkeit, desto mehr Einsamkeit“. Rückzug, um da zu sein! Wegsein von der Gemeinde, um besser präsent zu sein. Dazu könnte helfen:

– „Innehalten“ vor der Predigt/dem Gottesdienst/dem Referat (z. B. auf einem Parkplatz eine Zeit der Stille, bevor wir vor Menschen treten).

– „Innehalten“ im Tagesrhythmus. Von Jesus heißt es, dass er früh am Morgen an eine einsame Stelle ging und betete (Markus 1,35) Ich habe mir dazu eine kleine Hauskapelle eingerichtet. Mir ist dieser Ort zu einem Refugium geworden. Das hilft mir, mich am Morgen oder einfach zwischendurch auf Gott auszurichten. Gute Rituale können dabei helfen. Gerne will ich mich auch durch Erinnerungsmarken unterbrechen lassen. Das kann eine Baustellenampel, eine Kirche oder eine bestimmte Sehenswürdigkeit auf dem Weg sein, ein bestimmter Zeitpunkt.

– „Innehalten“ im Jahresplan. Was nicht geplant wird, kommt nicht vor. Deshalb plane ich mindestens ein Jahr im voraus meine „Auszeiten“. Tage, an denen ich zurücktreten

will, um mein Leben, meinen Dienst, meine Gemeinde aus Gottes Perspektive anzusehen. Tage des Schweigens, Hörens. Tage der Anfechtung, aber auch Tage, wo Gott neu mein Denken füllt mit Zuversicht und Hoffnung. Die wichtigsten Entscheidungen meines Lebens und Dienstes werden eigentlich in diesen Tagen getroffen. Hilfreich dazu sind die Häuser der Stille oder Klöster.

– „Innehalten“ in der Predigtvorbereitung. Spürt die Gemeinde ihrem Pastor ab, dass er „ein Wort Gottes“ hat? Gehört werden wir, wenn wir etwas zu sagen haben. Ob wir etwas zu sagen haben, entscheidet sich daran, ob wir etwas gehört haben! Und wie ist der Grundton meiner Verkündigung? Leistungs- und problemorientiert oder empfangend, ermutigend, zu Jesus führend?

### Als Ehepaar

In der kleinsten Gemeinschaft lernen, aufeinander und auf Gott zu hören.

„Innehalten“ beim „Stille-Espresso“ (nach dem Mittagessen, kinderfreier Austausch und Zeit füreinander).

„Innehalten“ beim 11-Uhr-Läuten (wir unterbrechen unsere Arbeit, kommen zusammen und haben eine Zeit der Stille und des Gebets für unsere Kinder, unsere Gemeinde, unsere Arbeit).

### Als Gemeindevorstand/ Mitarbeiterkreis

Geistliche Leitung ist mehr als die Andacht und Gebetsgemeinschaft am Anfang einer Sitzung.

„Innehalten“ im Sitzungsverlauf. Eine einsame Zeit der Stille, in der jeder die Fragen, die bewegen, vor Gott und mit Gott bewegen kann.

„Innehalten“ – ein Stilles Wochenende mit viel Zeit zur persönlichen Stille, zum Hören, zum gemeinsamen Gebet, Segen und Zuspruch.

### Im Gottesdienst

Wir schaffen im Gottesdienst „heilige Momente“. Zeiten der Stille zum Nachdenken

und Beten, während der Anbetungszeit. Vor, nach oder in der Predigt. Wertvoll sind auch Möglichkeiten des stillen Gebets am Altar, in der Sakristei oder einer schön gestalteten Gebetssecke, vielleicht mit einer symbolischen Handlung.

### In der Gestaltung unserer Kirchen und Gemeindehäuser

Ich freue mich, dass sich immer mehr die „Offene Kirche“ durchsetzt und auch viele evangelische Kirchen offen sind. Leise Musik, Kerzen und eine ansprechende schriftliche Handreichung mit Gebeten, Liedern, Meditationen können für Besucher eine Hilfe sein, einige Augenblicke zur Ruhe zu kommen. Wie wäre das, wenn sich in einem Dorf langsam durchsetzen würde, dass in der Kirche jeder zu jeder Zeit herzlich willkommen ist?

Sind unsere Gemeindehäuser nicht vielfach nur mit Aktionsräumen ausgestattet? Wie wäre das, wenn wir ganz bewusst einen Raum als Raum der Stille gestalten? Keinen Mehrzweckraum, sondern ausschließlich der Stille, dem Schweigen und Hören auf Gott gewidmet. Damit könnte auch auf Sitzungen der Weg in den Raum der Stille ein Umdenken und Neuausrichten erleichtern. Mitarbeiter könnten sich zwischendurch zurückziehen. Dieser Raum könnte sich zu einem besonderen Ort der Begegnung mit Gott entwickeln.

Bei meinen Diensten stelle ich immer wieder fest, dass Sakristeien häufig zu Abstellkammern verkommen. Könnten diese Räume nicht gerade Orte sein, in denen Verkündiger und Älteste sich innerlich vorbereiten können auf den Gottesdienst? Schön gestaltet, warm und einladend mit Kreuz und Kniekissen?

Wie kann's werden? Einfach und klein anfangen!



**Friedhelm Geiß**  
Inspektor des  
Gemeinschaftswerks  
Berlin-Brandenburg,  
Woltersdorf



**Entdecken Sie  
Fernsehen und  
Radio auf ERF eins**  
Satellit ASTRA digital  
sowie auf [www.erf.de](http://www.erf.de)!

Bestellen Sie das Magazin ANTENNE  
mit ausführlichem Programm - für ein Jahr kostenlos!

**ERF Medien, 35573 Wetzlar, [www.erf.de](http://www.erf.de)**





STILLE IST KEIN SELBSTZWECK, SONDERN BEDINGUNG FÜR SPIRITUELLES LEBEN. SIE IST NÖTIG, DAMIT WIR ALLEN LÄRM UM UNS UND IN UNS LOSLASSEN KÖNNEN. GOTT WILL SICH UNS IN DER STILLE OFFENBAREN.

## STILLE – ETWAS UNSPEKTAKULÄRES

In Gedanken versunken schaue ich aus dem Fenster. Es ist einer dieser trüb-grauen Wintertage. Sachte fallen Schneeflocken von oben herab. Während ich ihrem leisen und leichten Tanzen zuschaue, merke ich, wie die turbulenten Gedanken, die in meinem Kopf herumjagen, vergehen, sich Spannungen lösen und langsam Ruhe in mir einkehrt.

Stille ist eigentlich etwas Unspektakuläres. Sie drängt sich nicht auf und steht in unserer lauten, schnellen und pausenlosen Welt nicht im Vordergrund. Man muss sie suchen und die Sehnsucht nach ihr nimmt mehr und mehr zu.

Stille ist eine Erfahrung mit recht unterschiedlichen Qualitäten. So spricht man zum Beispiel von *Toten- oder Grabesstille* und meint damit etwas, was mit Abwesenheit, Trauer, Einsamkeit und auch Angst durchsetzt ist. Nach einem heftigen Sturm, wenn sich die aufgewühlte Atmosphäre wieder beruhigt hat, tritt *Windstille* ein. Es gibt Stillstand, nichts bewegt sich mehr, der Verkehr ist zusammengebrochen und blockiert. Wenn eine Beziehung unterbrochen oder abgebrochen ist, herrscht manchmal *Funkstille*.

Daneben kann mich auch die wohltuende Stille in der Natur, bei einer Wanderung im Hochgebirge oder bei einbrechender Nacht einhüllen. Geräusche verstummen, eine besondere Atmosphäre breitet sich aus. Ich erlebe mich eins mit der Schöpfung, und etwas öffnet sich in mir für die Nähe Gottes.

### Gott begegnen

Stille ist kein Selbstzweck, sondern Bedingung für spirituelles Leben. Sie ist nötig, damit wir allen Lärm um uns und in uns, all das, was uns belastet, auch das stete Kreisen

um uns selbst, loslassen können. Gott will sich uns in der Stille offenbaren. Sein Geist will in uns wohnen. Dafür braucht er unsere Bereitschaft, ihm die Tür zu öffnen und ihm Raum zu gewähren.

Auf dem Weg von der äußeren zur inneren Stille entdecken wir oft als erstes unsere eigene Ruhelosigkeit, Getriebenheit und unsere Zwänge, unser Gedrängtsein, schnell zu handeln, Eindruck zu machen, Einfluss zu haben. Oft fällt es uns schwer, der Versuchung zu widerstehen, so schnell wie möglich in die Welt von „Belang“ zurückzukehren.

Doch wenn wir uns einer sanften Disziplin unterwerfen und ausharren, vernehmen wir mit einem Mal die sanfte, flüsternde Stimme, spüren wir die linde Brise und erkennen den Herrn unseres Herzens, unserer Seele und unseres Gemütes, „den Herrn, der uns sehen lehrt, wer wir wirklich sind“, so drückt es Henri Nouwen an einer Stelle aus.

Stille stellt sich ein, wenn ich bereit bin, mich ruhig hinzusetzen und beginne loszulassen: meine Aktivitäten und mein Tun, meine Sinneseindrücke und Gedanken, meine Pläne und Ideen, meine Gefühle und Empfindungen. All mein „Haben“, um zum „Sein“ zu finden.

Und doch kann ich Stille weder selbst machen noch herbeizwingen, sonst entzieht sie sich mir. Alle Anleitungen sind nur ein erster Schritt. Die wirkliche innere Stille ist Gnade, ist reines Geschenk. Wenn ich einmal davon gekostet habe, wird es mich immer wieder danach dürsten.

### Hörendes Herz

„Der Mensch lebt nicht allein vom Brot, sondern von jedem Wort, das aus Gottes

Mund kommt“, (Matthäus 4,4). Dieses Wort, das Gott vor aller Zeit gesprochen hat und immer neu spricht, aus dem alles entsteht, möchte gehört, angenommen und aufgenommen werden. Es möchte unter uns Menschen und in uns wohnen. Es möchte Boden finden, um zu keimen, zu sprossen, zu wachsen und Frucht zu bringen.

Dazu braucht es ein hörendes und empfangendes Herz, das auch warten kann und alles von Gott erwartet. Der Weg in meine Mitte ist ein Weg in die Tiefe meines Wesens, an den Ort, wo Gott schon auf mich wartet, mich empfängt und in seine Arme nimmt. In der wortlosen Begegnung mit ihm lerne ich verstehen und mit dem Herzen zu sehen. So kann Heilung und Verwandlung geschehen. Ich kann nachher anders zu Lösungen von Problemen und Konflikten finden und auf meine Mitmenschen zugehen. So schafft Stille Abstand und Klarheit, lässt weit werden, öffnet neue Räume und lässt Hoffnung wachsen.

In unserer Lebensregel heißt es: „Bewahre in allem die innere Stille, um in Christus zu bleiben“. In ihm bleiben, unsere Wurzeln in ihm verankern, und in jedem Augenblick aus seiner Gegenwart leben, ist das, was wirklich wichtig ist.

„Lass Stille in dir emporsteigen, wie das Wasser, das aus der Quelle kommt, das alle Unreinheiten wegpült und mit raunendem Murmeln kraftvoll in die Rinne sich ergießt – und du schenkst dem, der bei dir Labung sucht, Lebendiges, Frisches, Reinigendes.“ (Quelle nicht bekannt)

### Sr. Dorothea

Retraitenhaus Sonnenhof in Gelterkinden (Schweiz), Schwestern von Grandchamp



„ICH KANN VON DER STILLE GAR NICHT GENUG KRIEGEN!“

## GESPRÄCH MIT EINEM MÖNCH

STILLE UND MEDITATION BRINGEN VIELE MENSCHEN SOFORT MIT DEM LEBEN IN EINEM KLOSTER IN VERBINDUNG. NICHT IN ALLEN KLÖSTERN WIRD JEDOCH IMMER NUR GESCHWIEGEN. BRUDER PAULUS LEBT UND ARBEITET IM KAPUZINERKLOSTER „KÄPPELE“ IN WÜRZBURG. ER REDET VIEL, SOGAR IM FERNSEHEN IN SEINER EIGENEN TALKSHOW UND TROTZDEM IST FÜR IHN DIE STILLE WICHTIG.

### Was ist für Sie Meditation?

Meditation hat was mit Mitte zu tun – ich komme zum innersten Kern meiner Person, dahin, wo ich sagen kann: Das macht mich aus. Das bin ich. In der Meditation lasse ich mich in Ruhe darauf ein. Ich bin ganz bei mir. In der Stille eines Raumes, mit anderen zusammen, achte ich auf meinen Atem und habe die Augen dabei halb offen. Ich sitze auf einem harten Stuhl, den Rücken gerade, die Hände zu einer Schale geformt.

### Was hat Gott mit der Meditation zu tun?

Wenn ich meditiere, dann geht es mir darum, dass ich mir Zeit nehme, mit Gott zusammen zu sein. Wie wenn Verliebte auf einer Parkbank sitzen und einfach so vor sich hin sinnieren, glücklich, dass der andere da ist. Ich möchte nicht nur einfach leer werden, sondern ganz im Gegenteil: In der Meditation versenke ich mich in das Wesen meines geliebten Gegenübers – meines Gottes. Seine Gegenwart genieße ich, wenn ich einfach da bin und immer wieder beim Einatmen bete: Von dir zu mir. Und beim Ausatmen: Von mir zu dir.

### Warum ist das Schweigen dabei so wichtig?

Schweigen gibt mir Gelegenheit, auf meine innere Stimme zu hören. Ich werde nicht abgelenkt und kann mich besser konzentrieren. Die Gedanken lasse ich dabei einfach vorbeiziehen wie ein Schwarm von Zugvögeln. Und ich weiß: Gott empfängt meine Gedanken und auch mich selber in diesem Schweigen, das nicht leer ist, sondern sehr beredt.

### Schweigen Mönche mehr als normale Menschen?

Ja, denn die Mönche gehen davon aus, dass Gott sie berufen hat, so zu leben. Sie möchten immer mit ihm verbunden sein.

### Es gibt ja sogar Orden, in denen man fast immer schweigt ...

Bei den Karthäusern und Trappisten ist das sehr streng. Aber auch bei den Klarissen und den Karmelitinnen. Und ich selber achte auch darauf, dass in unserem Kloster nicht einfach Lärm ist. Die Ordensleute haben diese Lebensform freiwillig gewählt. Ich selber denke in der Stille meiner Zelle oft an die, die zum Schweigen verurteilt sind: Die Gehörlosen, die Gefangenen, viele Alte in ihren Pflegebetten; Kinder, die geschockt sind über schlimme Sachen; Paare, die sich nichts mehr zu sagen haben. Ich bete dann manchmal: Ich will jetzt noch mehr schweigen für dich, Gott, und andere, die am



Bruder Paulus

Schweigen leiden, denen gib du Wege, dass sie wieder miteinander reden können.

### Wird das nicht langweilig, wenn man so lange nichts sagt?

Es ist superinteressant auf sich zu achten und auf das, was alles um einen herum ist. Ich kann von der Stille gar nicht genug kriegen. Mir kommen da immer die besten Ideen.

### Kann man Schweigen lernen?

Wenn man ganz bewusst den Weg des Schweigens gehen will, dann kann man das auch lernen. Man muss allerdings wissen, dass man mit sich und vielleicht auch mit Gott dann intensive Erfahrungen macht. Zum Beispiel könnte man damit anfangen, morgens ohne Radio aufzustehen. Stattdessen nach dem Duschen und vielleicht einigen Dehnübungen sich hinsetzen, eine Kerze anzünden und auf das Kreuz schauen. Dann auf den Atem achten, und nach drei Minuten sagen: Heute mit dir für dich und für die Menschen. Und am Abend dann das gleiche. Das dauert je vier Minuten und ist ein Anfang. Es ist einfach toll, wenn man merkt, wie sehr das Leben an Qualität gewinnt, wenn man weiß, was das Wichtigste ist: Gott zu lieben und die Menschen – und das lernt man immer mehr im Meditieren.

Das Gespräch führte **Marcus C. Leitschuh**



MEHR ALS ZWEI JAHRE SITZE ICH NUN ABEND FÜR ABEND AUF EINEM BESTIMMTEN SESSEL, ZÜNDE MEINE BESONDERE KERZE AN UND SCHLAGE MEIN „ABSCHLUSS-BUCH“ AUF.

## MEIN GEISTLICHER ABENDABSCHLUSS

**O**bwohl ich schon lange Christ bin, stelle ich in den letzten Jahren eine wachsende Sehnsucht in mir fest, auch im Alltag immer mehr mit Jesus verbunden zu sein. Angestoßen durch Autoren wie John Ortberg oder Dallas Willard habe ich für mich in den vergangenen Jahren die Kraft geistlicher Übungen entdeckt.

Dabei habe ich vor allem gemerkt, wie wichtig ein fester Rhythmus in meinem geistlichen Leben ist. Meine Seele wohnt in Gewohnheiten! Und – richtig eingesetzt – formt nichts meine Seele so sehr wie ein gesunder Rhythmus.

### Gott entdecken

Bei John Ortberg habe ich die Übung des täglichen Abendabschlusses entdeckt. Das funktioniert etwa so wie bei der Wimmel-Buch-Reihe „Wo ist Walter?“ Auf jeder Doppelseite ist ein unglaubliches Gewimmel von Menschen. Auf jedem Bild ist Walter versteckt. Ihn und seine Freunde muss man finden. Bei der Übung des Tagesrückblickes geht es eigentlich um genau das: Man schaut sich das Wimmelbild seines Tages an und versucht, Gott zu entdecken, der sich da irgendwo in dem Gewimmel versteckt hat.

Vor zweieinhalb Jahren, bei einem Leitertraining, tauchte der Gedanke des geistlichen Tagesabschlusses wieder auf. Einer der Referenten erzählte von seinem Abendritual. Es stammte aus der benediktinischen Frömmigkeit und er erzählte recht begeistert davon. Jeden Abend nehme er auf einem besonderen Stuhl Platz, auf dem er sonst nicht sitzt, entzündet eine Kerze und kommt einen Moment zur Ruhe. Dann stellt er sich im Blick auf den vergangenen Tag zwei Fragen:

1. Wofür bin ich dankbar?
2. Was will ich loslassen?

Irgendwie machte es in diesem Moment bei mir „Klick“. Das wollte ich ausprobieren!

Also kaufte ich mir eine Kerze, wählte mir einen Platz aus und besorgte mir dazu noch ein kleines Notizbuch. Ich kann nämlich beim Schreiben besser denken.

### Wofür bin ich dankbar?

Jeden Tag erlebe ich Dinge, für die ich Gott danken kann. An manchen Tagen sind die drei Spiegelstriche, die ich mache, schnell gefüllt. Manchmal muss ich länger nachdenken.

Aber ich stoße auch an schwierigen Tagen immer wieder auf etwas, wofür ich von ganzem Herzen dankbar sein kann! Manchmal fällt mir das schallende Lachen eines meiner Kinder ein, das mich ganz tief berührt hat. An anderen Tagen ist es das gute Gefühl, eine Aufgabe endlich abhaken zu können. Ich stelle fest, dass auch nervige, hektische, ätzende Tage im Rückblick verborgene kleine Perlen enthalten haben. Dinge, die ich verpasst hätte – würde ich nicht am Abend danach Ausschau halten.

Ich glaube mittlerweile, dass jeder Mensch selbst in der Hand hat, ob er im Laufe seines Lebens dankbarer oder bitterer wird. Es ist eine Frage dessen, was wir einüben.

### Was will ich loslassen?

Hier geht es um Dinge, die mich an diesem Tag negativ bestimmt haben. Wo habe ich versagt? Wo bin ich etwas schuldig geblieben? Aber auch: Welche Sorgen trage ich mit mir herum? Loslassen hat wirklich etwas mit Übung zu tun – mit Wiederholen, mit Trainieren. Im Laufe der Zeit veränder-

te sich wirklich etwas. Manche meiner Ängste verloren ihre beherrschende Kraft. Ich habe weniger Ballast mit in die Nacht genommen und in manchen herausfordernden Situationen erstaunlich gut geschlafen.

Den Abschluss meiner Übung bildet dann ein fest formuliertes Gebet. Es stammt von Jörg Zink und ich habe mich so sehr darin wiedergefunden, dass ich versuche, es jeden Abend so bewusst wie möglich zu beten:

*„Ich lasse mich dir, Herr, und bitte dich:  
Mach ein Ende aller Unrast!  
Meinen Willen lasse ich dir.  
Ich glaube nicht mehr, dass ich selbst ver-  
antworten 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 seinen  
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 irgendetwas  
bessere.  
Das liegt allein bei dir. Wozu soll ich mich  
sorgen?“*



MEINE SEELE IST STILLE ZU GOTT, DER MIR HILFT.  
PSALM 62,2



rotofrank @ istockphoto.com

*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 verkrampten 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, Herr.*

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

Mehr als zwei Jahre sitze ich nun Abend für Abend auf einem bestimmten Sessel im Wohnzimmer, zünde meine besondere Kerze an und schlage mein „Abschlussbuch“ auf. Unsere Kinder sind meistens schon im Bett, sodass ich in der Regel wirklich ungestört bin. Der Zeitaufwand hält sich ja auch in Grenzen: Oft brauche ich nicht viel länger, als meine Frau vor mir im Badezimmer benötigt. Selbst im Urlaub und auf Dienstreisen habe ich mein Ritual beibehalten.

Die Regelmäßigkeit hat mir geholfen, es

wirklich zur Gewohnheit werden zu lassen. Alles in allem erlebe ich diese Zeiten als großes Geschenk. Es ist eine bewusste Zeit mit Gott – regelmäßig. Und das ist richtig gut!



**Jörg Ahlbrecht**  
Referent für Training  
und Ressourcen bei  
Willow Creek  
Deutschland, Gießen

Stille Zeit auf dem Weg zur Schule:

## FAHRRADFAHREN UND SCHWEIGEN

*Stille Zeit für Körper – Seele – Geist – Umwelt in den Alltag integriert. Körperlich fit – geistlich voll – seelisch satt statt: körperlich schlapp – geistlich platt – seelisch matt.*

Meine persönliche Umsetzung: Abends gehe ich zeitig ins Bett, stehe morgens zeitig auf, sodass ich ca. 30 bis 60 Minuten Zeit habe, Gottes Wort in Verbindung mit einem Bibelleseplan zu lesen. Dann fahre ich jeden Morgen gemütlich mit dem Fahrrad in die Schule. Ich bin seit 1991 Lehrer.

Für die 18 km brauche ich 45 bis 60 Minuten – also Zeit genug, um über das vorher Gelesene nachzudenken, um aufmerksam zu hören, um nachzudenken, um Gott zu mir sprechen zu lassen und mich von Gott zurüsten zu lassen für meinen Arbeitstag in der Schule. Geistliche Vorbereitung ist genauso wichtig wie die fachliche Vorbereitung.

Ein gesunder, inspirierter, fröhlicher, mittelmäßiger Lehrer ist langfristig besser als ein gestresster, alles könnender, verheizter, kranker Lehrer.

Auf dem Rückweg fahre ich, je nach dem, wie sehr mich der Tag gefrustet hat, etwas schneller. Genieße die 45 Minuten Schweigen und gebe Dinge, die nicht gut gelaufen sind, an Gott ab. Ich

komme ausgeglichen zu Hause an und brauche keinen Mittagschlaf.

Vor sieben Jahren habe ich langsam damit angefangen: Zuerst einmal pro Woche bei schönem Wetter, dann zwei- bis dreimal pro Woche bei schönem Wetter. Mittlerweile fahre ich vier- bis fünfmal pro Woche bei jedem Wetter („es gibt kein schlechtes Wetter, nur schlechte Kleidung“) und war seit Jahren nicht mehr erkältet. Wir brauchen als fünfköpfige Familie nur ein Auto. Ich verbrauche so ca. 800–1.000 Kilokalorien pro Tag und genieße sehr das Essen. Bei 6.000 km entlaste ich die Umwelt jährlich mit 1,5 Tonnen Kohlendioxid.



**Hartmut Weber**  
Lehrergebetsnetz  
Deutschland (Netzwerk  
christlicher Lehrer und  
Erzieher), Baden-Baden



# DAS JAHR ALS RUHEQUELLE

Der Zeit – Zeit lassen



daniel.schoenen @ photocase.com

**W**ir können nicht denken, dass wir einmal nicht da gewesen sein sollen. Und wir können uns auch nicht wirklich vorstellen, dass es uns einmal nicht mehr geben soll. Wir können zwar in dem Bewusstsein leben, dass es uns einmal nicht gab und auch einst nicht mehr geben wird: Aber so richtig wahrhaben können wir es nicht wollen. Wir tragen in uns einen Hauch von Ewigkeit.

Darum macht uns die Zeit auch zu schaffen. Wer jung ist, kann nicht früh genug erwachsen sein. Erwachsene wollen ewig jung bleiben. Wir sitzen in der Klemme: Wir sehen uns nach vorn. Sind wir da aber angekommen, schauen wir wehmütig zurück.

Keiner kann die Uhr anhalten. Die Zeit hat uns fest im Griff. Damit wir darin nicht ersticken, hat sich die Menschheit Einteilungen für die Zeit ausgedacht. Das chinesische Jahr zählt anders als der jüdische Kalender. Im Abendland wird die Zeit seit dem sechzehnten Jahrhundert so eingeteilt, wie es Papst Gregor der Große festgelegt hat. Im gregorianischen Kalender hat das Jahr zwölf Monate. Sind sie zu Ende gezählt, beginnt ein neues Jahr. Dem Wechsel gehen wir wie beim Geburtstag mit einer gewissen Spannung entgegen: Es könnte ja sein, dass die Zeit stehen bleibt: Im Weltuntergang oder im persönlichen Tod. Die Spannung wird im Knallen der Sektkorken oder der Sylvesterböller gelöst. Im christlichen Jahreslauf entspannt sich die Angst vor der Vergänglichkeit durch eindrückliche Riten des Glaubens an die Fülle des unvergänglichen Lebens bei Gott.

## Advent – Richtig warten können

Im Advent kommt Stress auf, obwohl wir doch eigentlich besinnlich sein wollten. Einerseits sind unsere Erwartungen an diese Zeit zu hoch. Andererseits sind die Ansprüche anderer an uns überzogen. Es gibt aber kein falsches Schmücken im Advent und auch kein richtiges Weihnachten, wie es sein muss. Wir brauchen den Mut zu einem eigenen Maß in diesen Tagen. Es ist so ent-

spannend, wieder zu entdecken, dass es um Gott geht, der unsere Zeit besucht. In aller Menschenfreundlichkeit.

*Trau dich*, dem Winter-Weihnachts-Stress dein Gesicht zu geben.

## Fastenzeit – Freiräume schaffen

Das Leben bietet herrliche Möglichkeiten. Doch der Alltag verengt den Horizont. Vor lauter Gewohnheiten traut man sich kaum noch, nach Neuem zu greifen.

Da kommt die Fastenzeit gerade richtig. Sie lädt dazu ein, aus dem Trott auszubrechen. Fastenzeit ist Freiheitszeit. Sich Zeit für einen langen Brief statt nur einer SMS nehmen. In Ruhe in einem Buch lesen, statt nur fünf Minuten zum Einschlafen. Einen Obstsalat anrichten statt eine Dose zu öffnen. Entschleunigung. Neues wagen. Sich entspannen. Freiheit genießen.

*Trau dich*, deinen Alltag zu erneuern.

## Frühjahr – Aufblühen lassen

Frühlingsgefühle. Die Liebe erneuern. Der Schlager weiß es genau: Eine neue Liebe ist wie ein neues Leben. Mit dem neuen Grün der Bäume und den ersten Sonnentagen kommt Lebenslust auf. Wir spüren Energie für einen Neuanfang. Veränderungen sind möglich. Nicht um jeden Preis, doch immer wieder mit einer neuen Chance.

Auch schon gut Bestehendes braucht immer wieder ein Aufblühen. Eine alte Beziehung verträgt neuen Schwung. Die Wege, die wir schon fanden, können zu einem Wegnetz werden, das wie die Knospe einer Blüte unsere Liebe entfaltet.

*Trau dich*, entspannt zu erwarten, was dich erneuern will.

## Sommer – Genießen zulassen

Grillsession. Erdbeerkuchen mit Schlag-Sahne. Picknick am Baggersee. Mit Kind und Kegel in die Entspannung. Menschen ohne Familie haben es nicht immer leicht, man will nicht fünftes Rad sein. Umso besser, wenn dann Freunde einen bewusst einladen. „Bring ein Brot mit, das machst Du doch so lecker.“ Ein kleiner Satz mit großer Wirkung.

„Der Sommer ist so groß“, heißt es in einem Gedicht. Er bietet so viele Möglichkeiten, ihn zu durchleben. In vollem Saft und in voller Kraft ist die Natur. Sonne und Licht erfüllen den Tag. Das Dunkel weicht zurück. Der Körper entspannt. Die Seele atmet durch.

*Trau dich*, erwärmten Boden unter dem Rücken zu genießen.

## Herbst – Ernte beginnen

Wir ernten, was wir säen. Es kommt Ruhe ins Leben, wenn wir den Rhythmus akzeptieren. Wer jetzt ein Buch lesen will, muss vorher eines kaufen. Wer einen schönen Platz in der Wohnung will, muss ihn vorher gestalten.

Der Herbst lehrt uns, das Genießen nicht zu vergessen. Es braucht nicht alles vollkommen zu sein. Im Bild der Ernte: Wir können uns schon an den Früchten erfreuen, bevor sie überreif werden.

*Trau dich*, früh genug mit der Freude am Ergebnis deiner Mühen zu beginnen.

## Winter – Kraft sammeln

Alles ist vergänglich. Die Blätter sind gefallen, das Grün verabschiedet sich. Die wärmenden Sonnenstunden werden kürzer. Vieles wirkt abgestorben.



DU KRÖNST DAS JAHR MIT DEINER GÜTE.  
PSALM 65,12





Tommy Windecker @ photocase.com



DavidQ @ photocase.com



Yarik @ photocase.com

Im Verzicht auf das schöne Grün sammeln die Pflanzen ihre Energie in den Wurzeln und Knollen. Sie gönnen sich die Zeit des Rückzugs. Von ihnen lernen, dass man nicht immer unter Strom stehen muss. Wir brauchen längere Phasen, in denen wir unsere Kräfte sammeln können.

*Trau dich*, nicht immer und überall glänzen zu wollen.

### Jahreswechsel nutzen – Vorsätze abwehren

Jedes Jahr das Gleiche: „Zwischen den

Jahren“ werden wir aus dem Alltagstrott gerissen. Feiertage und Feiern, Familie und zu Regelndes. Mit Blick auf die Silvesternacht stehen die guten Vorsätze an. Was will ich ändern? Welches Laster lasse ich sein? Irgendwie beschleicht uns dabei schon die Vorahnung, dass wir es wieder nicht ein- und durchhalten könnten.

Doch niemand ist verpflichtet, sich viel vorzunehmen. Wie wäre es, mich vom Stress der guten Vorsätze zu befreien? Ein Jahr beginnen, so wie jeden Tag. Ja, ist nicht jeder Morgen ein viel besserer Zeitpunkt für einen Vorsatz? Im Heute bleiben

und auf das Heute schauen, statt die unübersichtliche Zeit der 365 Tage.

*Trau dich*, das neue Jahr nicht mit zu vielen guten Vorsätzen zu belasten. —



**Marcus C. Leitschuh**  
katholischer  
Religionslehrer und  
Buchautor, Kassel

## BETEN MIT STIFT UND PAPIER

**B**eten mit Stift und Papier kann eine sehr gute Erfahrung sein. Schreiben ist langsamer als Sprechen. Das kann uns helfen, viel bewusster und konzentrierter beim Beten zu sein und zu bleiben.

Es gibt viele Möglichkeiten der Anwendung. Warum nicht Gott einmal einen Brief schreiben? Manche verwenden eine Art Tagebuch zum Beten. Da kann man dann nach einiger Zeit nachlesen und Gottes Antworten eintragen.

Für die Übung „Beten mit Stift und Papier“ braucht man Muße und etwas Zeit. Es geht nicht darum, etwas Ausgefeiltes zu Papier zu bringen. Die Gedanken, Empfindungen und Worte dürfen frei fließen. Wir dürfen ganz ehrlich zu Gott kommen. Manchmal müssen wir das erst lernen.

Das Folgende ist nur ein Vorschlag, der beliebig variiert werden kann. Zwei Ausgangssätze bieten eine einfache Grundstruktur: Hier bin ich ... (nach 1. Mose 22,1 und vielen weiteren Stellen) Hier bist du ... (Denn der Herr ist bei uns! Z. B.: Matthäus 28,20)

### Hier bin ich

Anrede: Herr; lieber Vater; mein wunderbarer Erlöser.

Mein Stand: Dein geliebtes Kind, deine Tochter, dein Sohn, dein Geschöpf, dein müder Krieger.

Situationsbeschreibung: mit Fragen, mit meiner Freude und meinem Dank, mit meiner Unruhe, Not, Angst.

Empfinden: Sehnsucht, Müdigkeit, Freude, Dankbarkeit, Schmerz, Sorge, Ärger, Liebe.

Haltung: warten, hoffen, ruhen, vertrauen.

### Hier bist du

Anrede: Name oder Eigenschaft Gottes.

Erfahrungen mit Gott in Geschichte und persönlichem Leben.

Verheißungen Gottes.

Mit diesen beiden Ausgangssätzen kann man wechselweise, wie es sich unterwegs ergibt, immer wieder einmal einen neuen Abschnitt beginnen.

Manchmal entwickelt sich im Gebet das Empfinden, dass der Vater uns etwas sagen will. Das kann man mit folgendem Satz einleiten:

### Du sagst mir

Einen Bibelvers oder eine Liedstrophe, die dir spontan einfällt; ein Zusage Gottes, den du empfindest. Dabei geht es selbstverständlich nicht um ein objektives Reden Gottes, sondern um mein subjektives Wahrnehmen. Doch der Vater spricht gern so zu uns.

Abschließen kann man das Gebet mit einem Dank oder einem Lob: Ehre sei dir! Vielen Dank, lieber Vater! —



**Hermann Rohde**  
Mitarbeiter von Campus für Christus, Gießen

## PERSÖNLICHES BIBELLESEN

**B**ibellesen ist immer eine Herausforderung. Oft tun wir uns schwer damit, in der Stille Gottes Wort zu begegnen, einen Zugang zum Text zu finden und Gottes Gedanken für unser Leben zu entdecken. Mit der folgenden Methode des Bibellesebundes lesen viele Christen weltweit ihre Bibel. Probieren Sie diese Art doch selbst einmal aus! Sie wird Ihnen helfen, Gott in seinem Wort zu begegnen.

**Beten:** Bitten Sie Gott, dass er durch die Bibel zu Ihnen redet – und sein Heiliger Geist Ihnen hilft, angemessen darauf zu reagieren.

**Lesen:** Lesen Sie den Bibelabschnitt sorgfältig durch, am besten zweimal und halblaut.

**Entdecken:** Bevor Sie sich die Erklärung einer Bibellesezeitschrift, eines Bibellese- oder auch eines Andachtsbuchs ansehen, entdecken Sie selbst die Bedeutung des Gelesenen, indem Sie betend darüber nachdenken – zum Beispiel anhand folgender Fragen:

- Was erfahre ich über Gott, Jesus oder den Heiligen Geist? Wie lerne ich Gott dadurch besser kennen?
- Wie hilft mir dieser Bibelabschnitt, mich selbst, meine Situation und meine Beziehungen zu verstehen?
- Gibt es eine Aufforderung, eine Zusage, eine Warnung oder etwas, woran ich mir ein Beispiel nehmen soll?

**Antworten:** Was hat Gott Ihnen in seinem Wort heute gezeigt? Ihre Antwort darauf kann Anbetung sein, Umkehr, Veränderung in Ihrem Leben oder Gebet für Sie und andere.

Halten Sie Ausschau nach Möglichkeiten, Ihre Bibelentdeckungen mit anderen zu teilen.

**Burkhard Meißner**

Mitarbeiter beim Bibellesebund, Marienheide

## HÖREN AUF GOTT

### Praktische Impulse zur Gestaltung persönlicher Stille

**F**ür die Zeit der persönlichen Stille ist es wichtig, dass ich mich dazu einstimme und einen gleichbleibenden Rhythmus entwickle. Hier einige Impulse und Vorschläge. Ich lese sie und spüre, was für mich gut ist und nehme daraus, was ich brauchen kann.

Ich entscheide mich, wo und in welcher Haltung ich die Zeit verbringen will: sitzend oder kniend, stehend oder gehend, drinnen oder draußen.

Ich setze einen bewussten Anfang mit einer liturgischen Formel wie z. B.: Im Namen des Vaters, des Sohnes und des Heiligen Geistes. Amen.

Ich spüre meinen Körper

Haltung:

Sitzen: Ich spüre, wie die Füße auf dem Boden stehen, wie mein Körper vom Stuhl sicher getragen wird. Ich setze mich auf und pendle meinen Oberkörper so ein, dass er gerade und aufrecht ist.

Atmung:

Ich spüre meinem Atem nach, wie er kommt und geht.

Mit der Ausatmung lasse ich alle Anspannung los: meine gespannte Stirn, meine gerunzelten Brauen, meinen verbissenen Mund, meine Hartnäckigkeit. Ich lockere mich im Schulterbereich und überall, wo ich Verspannung spüre. Ich verweile in dieser gelösten Haltung.

Was mich stört, lasse ich einfach sein, ohne es ändern zu wollen: Geräusche, die von außen kommen, körperliche Verspannungen, die noch bestehen, Kälte oder Wärme.

Die äußere Ruhe macht es möglich, die inneren Bewegungen aufmerksam wahrzunehmen: Gedanken, die mir kommen, die Gefühle, die sich damit verbinden, Handlungsimpulse, Pläne, Vorstellungen, Erinnerungen.

Ich verweile in dieser inneren und äußeren Haltung, bis ich die Bereitschaft in mir spüre, mich dem Tagesthema zuzuwenden.

Mit innerer und äußerer Aufmerksamkeit versuche ich, das Wort der Schrift zu betrachten und zu hören. Dabei kann ich mir den ganzen Text oder einen einzelnen Satz nochmals laut vorlesen.

Ich spüre und höre in mich hinein: Was ist bei mir dran? Welche Gefühle und Gedanken kommen mir?

Zu welcher Person im Text fühle ich mich hingezogen?

Ich versuche, selber in die Begegnung mit Jesus zu kommen, schaue ihm in die Augen, höre, was er mir sagt, spreche aus, was ich denke, spüre, will.

Ich verweile vor Gott in der Stille.

Anschließend schreibe ich mir die wichtigsten Dinge aus dieser Zeit der Stille auf und beschließe die Zeit.

### Weitere Hinweise

- Am Anfang gelingt vielleicht nur eine kurze Zeit solcher Aufmerksamkeit vor Gott im Gebet.
- Versuchen Sie, mindestens 20 Minuten auszuhalten.
- Vertrauen Sie sich der inneren Führung durch den Heiligen Geist an und versuchen Sie, seine Impulse aufzunehmen.
- Aus den Vorschlägen wählen Sie aus, was für Sie gut ist.
- Wenn Sie einen geistlichen Begleiter/Begleiterin haben, bringen Sie Ihre Notizen mit in das Gespräch.



**Susanna Opliger**

Haus der Stille/Sunnebad in Sternenberg (Schweiz)







**CHRISTUSZENTRUM AUGSBURG**  
im Bund freikirchlicher  
Pfingstgemeinden KdÖr  
Eberlestr. 27  
86157 Augsburg

Gottesdienst mit  
Kinderbetreuung  
Sonntags 10.00 h



[www.christus-zentrum-augsburg.de](http://www.christus-zentrum-augsburg.de)  
Tel. 0821 556516

**Verlag Linea**  
J. & M. Schnürle GdB  
Gauthierstr. 4/1  
75323 Bad Wildbad

Verteilhefte und Bücher  
zum Thema Stille und Gebet

Tel./Fax 07081 / 952 747  
post@verlag-linea.de  
www.verlag-linea.de



**Nachhaltig helfen durch eine persönliche Patenschaft!**

- QUALIFIZIERTE SCHULBILDUNG
- MEDIZINISCHE VERSORGUNG
- SEELSORGERLICHE BEGLEITUNG

**und die Welt sieht anders aus!**

**Helfen Sie Waisenkinder in Ostafrika – mit 1€ pro Tag**  
Auch Einmalspenden für unsere Patenschaftsarbeit sind willkommen!

**MISSIONSWERK FROHE BOTSCHAFT e.V. (MFB)**  
Nordstraße 15 ■ D-37247 Großalmerode bei Kassel  
Tel. (0 56 04) 50 66 ■ Konto-Nr. 000 94, EKK, BLZ 520 604 10  
E-Mail: kontakt@mfb-info.de ■ Homepage: www.mfb-info.de



**HDAV FOTO SHOW**  
High Definition Audio Vision  
Digitale Projektion auf qualitativ höchstem Niveau

**Stille**  
mit den Augen hören

Infos und Terminabsprachen über:

**Art... MISSION**  
GRAFIK WERBUNG BILDER  
Gerhard Torkler  
Kalbental 1 51580 Reichshof  
02296 4x die 9 und 3x die 2  
eMail: art-mission@t-online.de

**REISE WERK**  
FREIZEITEN MIT VIELMÖGLICHKEITEN

GRUPPENREISEN FÜR  
FAMILIENGRUPPEN, BEREIFENDE  
UND JUGENDGRUPPEN  
WASCHEN UND BÜGELN  
WIR BERATEN SIE GERN.

REISEWERK.GRUPPENREISEN  
REISEWERK.GRUPPENREISEN



# Die Bibel – ein Buch für alle!

Unsere Bibellese-Zeitschriften für alle Altersgruppen bieten für jeden genau das Passende ...



**z. B. Orientierung**  
Tiefgang und frischer Wind für die tägliche stille Zeit, auch als **Orientierung plus** mit Anregungen für Hauskreise

**z. B. Guter Start**  
Der Einstieg ins Bibellese für Kinder ab 9, mit Comics, Rätseln und lebensnahen Erklärungen

Mehr Infos oder gleich ein Probeabo bestellen:  
[www.bibellesebund.de](http://www.bibellesebund.de)



**bibellesebund**  
mit der Bibel leben





HUNDERT STUNDEN IM STRESS RICHTEN OFT WENIGER AUS ALS HUNDERT MINUTEN DER STILLE.  
IN DER STILLE LERNT MAN, WESENTLICHES VON UNWESENTLICHEM ZU UNTERSCHIEDEN.  
PAUL TOASPERN

## HÖRENDES GEBET – ERSTE SCHRITTE

**G**ott hört unser Gebet und er redet mit uns. Wie aber können wir ihn hören? Dazu helfen können erste Schritte im „hörenden Gebet“. Die folgenden Vorschläge sind zum Ausprobieren und Entdecken gedacht.

Einen Rahmen schaffen. Erinnerung (Psalm 103,2): Wie hat Gott bisher zu Ihnen geredet? Wie hat er Sie zu sich gezogen? Wo haben Sie Gottes Spuren in Ihrem Leben entdeckt? Lassen Sie sich ermutigen und danken Sie Gott dafür!

Frei werden zum Hören. Legen Sie alles ab, was Sie behindert. Nehmen Sie Beratung und Seelsorge in Anspruch, um innerlich frei und heil zu werden.

Erwartungsvolles Bibellesen. Üben Sie sich in der Haltung „Lieber Vater, was möchtest du mir sagen?“

### Praktische Schritte:

Betrachtung: Bewegen Sie sich entspannt mindestens 15 Minuten mit Muße im Raum oder im Freien. Lassen Sie Ihre Wahrnehmung schweifen. Fällt Ihnen etwas „ins Auge“? Betrachten Sie es in Ruhe und verweilen Sie dabei einige Zeit.

Manchmal erzählen Gegenstände eine Art Geschichte von Schön-

heit, vom Dienst, von Berufung, von Lasten, von der Schöpfung. Sprechen Sie am Ende mit Gott darüber.

Schreiben: Schreiben Sie doch einmal einen Brief an Gott. Schildern Sie ihm darin ein Anliegen oder stellen Sie ihm eine Frage. Achten Sie auf die Gedanken, die Ihnen dabei kommen, auf Bibelverse, Lieder, Ideen, und nehmen Sie sie mit ins Gebet.

Biblische Geschichten erleben: Nehmen Sie eine Geschichte aus dem Leben von Jesus, die Sie bewegt. Versetzen Sie sich in eine der Personen und erleben Sie die Situation mit. Sie können auch nacheinander in verschiedene Rollen schlüpfen. Sprechen Sie mit Jesus darüber.



**Hermann Rohde**

Mitarbeiter von Campus für Christus, Gießen

## RITUALE DER STILLE

„Ein Ritual ist in der Zeit das, was im Raum eine Wohnung ist.“ Antoine de Saint-Exupéry

**E**in Ritual ist eine nach festen Regeln ablaufende Handlung mit Symbolgehalt. Wir kennen Rituale meist aus religiösem Kontext, aber auch in Sport und Familie gibt es Rituale. Wer Kinder kennt, weiß, wie hilfreich immer gleich bleibende Rituale sind, damit sie zur Ruhe finden. Ein Ritual schenkt Vertrautheit, Sicherheit und Geborgenheit, und schafft so den Rahmen für Entspannung.

Rituale erleichtern den Ein- und Ausstieg in Ruhephasen, weil sie den Beginn und das Ende der Ruhezeit klar markieren. Körper und Seele verstehen durch sie leichter: Jetzt ist nicht mehr Hektik und Arbeit angesagt, sondern Ruhe, Besinnung und Entspannung.

**Anfangsrituale** – mögliche Rituale, um eine Ruhezeit einzuläuten:

- den Ruheraum bewusst betreten
- ein angenehmes Getränk in Ruhe trinken
- eine Kerze anzünden
- mehrmals tief durchatmen
- Muskeln anspannen und entspannen
- mit einem Gegenstand, wie beispielsweise einem Stein, symbolisieren, was belastet – und es bewusst loslassen

**Abschlussrituale** – mögliche Rituale, um die Ruhezeit beenden zu können:

- konzentriertes Aufstehen und Hinstellen
- die Kerze auslöschten
- die Arme symbolisch für das Leben öffnen
- einige Energie spendende Bewegungen wie Armkreisen
- den Raum mit einem festen Schritt bewusst verlassen

**Sonstiges:** Gegenstände, die die Stille erleichtern: Stein, Kerze, ein Getränk ...

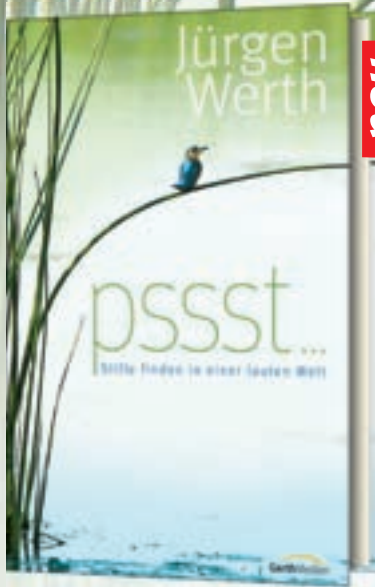


**Kerstin Hack**

Verlag „Down to Earth“, Berlin

# psssst ...

Wertvolles zum  
Jahr der Stille



neu

Jürgen Werth:  
**Psssst ...**  
Stille finden in einer lauten Welt.

In Form von persönlichen Gedanken, Episoden, Anekdoten und Liedtexten nähert sich Jürgen Werth dem „Lebenselixier“ Stille. Und er schildert, wie man sie finden kann – auch inmitten eines vollen Terminplans.

Gebunden, ca. 128 Seiten, ISBN 978-3-86591-445-3  
€ [D] 9,95 (€ [A] 10,30/sFr 18,50\*)



neu

## FreiRaum – Blankbooks

Dieses schöne Blankbook in handlichem Format bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihre Gedanken aufzuschreiben. Ein Bibelvers auf jeder Doppelseite macht das Blankbook gleichzeitig zu Ihrem „geistlichen Begleiter“. Mit Lesebändchen und Gummizug.

Gebunden, 192 Seiten  
je € [D] 7,95 (€ [A] 8,20/sFr 14,60\*)  
FreiRaum (grün): ISBN 978-3-86591-478-1  
FreiRaum (braun): ISBN 978-3-86591-479-8



neu

Doug Fields:  
**AusZeit**  
Kleine Ruhe-Inseln im Alltag entdecken.

Erfrischend und ermutigend räumt der Autor mit hohen Erwartungen und falschen Vorstellungen zum Thema „Stille Zeit mit Gott“ auf und weist Ihnen in praktischen Schritten den Weg zu den Ruhe-Inseln im Alltag. Mit Diskussionsleitfaden.

Gebunden, ca. 128 Seiten, ISBN 978-3-86591-441-5  
€ [D] 9,95 (€ [A] 10,30/sFr 18,50\*)



neuaufgabe

Bill Hybels:  
**Aufbruch zur Stille**  
Von der Lebenskunst, Zeit für das Gebet zu haben.

Wenn Sie sich nach der Gegenwart Gottes in Ihrem Leben sehnen und lernen möchten, zur Ruhe zu kommen, um zu beten und ihm nah zu sein, dann wird Ihnen dieses lebensnahe Buch eine große Hilfe sein.

Gebunden, ca. 192 Seiten  
ISBN 978-3-86591-861-1  
€ [D] 13,95 (€ [A] 14,40/sFr 25,40\*)



neu

**Ich werde still**  
Anbetungslieder für Zeiten der Stille.

Lauschen Sie Anbetungssongs, die einladen, Gott in der Stille zu begegnen. Flügel, Cello und dezente Perkussion unterstreichen ausdrucksvolle weibliche Top-Stimmen der christlichen Szene und geben Raum für die persönliche Anbetung.

CD 946 403, € [D] 17,99\*  
(€ [A] 18,90\*/sFr 32,95\*)



neu

Andrea Adams-Frey & Albert Frey:  
**Klang der Stille**  
Eine instrumentale Reise ins Land der Ruhe.

„Slow-Food“ für die Seele! Auf dieser Instrumental-CD interpretieren Piano, Gitarren und Cello Melodie-Variationen der „Frey“-Produktion „Land der Ruhe“ und lassen Raum für die eigene Zwiesprache mit Gott.

CD 946 406, € [D] 14,99\*  
(€ [A] 15,90\*/sFr 26,95\*)



neu

Reinhold / Donahue:  
**Komm in die Stille**  
Den Segen des hörenden Gebets neu entdecken.

In 31 Tagen und 4 Kleingruppentreffen werden Sie in die Tradition des betenden Meditierens über einen Bibeltext eingeführt. Mit Gedanken von Max Lucado, Philip Yancey, Dallas Willard u. a.

**Das Andachtsbuch:**  
Gebunden, ca. 220 Seiten, ISBN 978-3-86591-442-2  
€ [D] 12,95 (€ [A] 13,40/sFr 23,40\*)

**Das Kleingruppenheft:**  
Geheftet, ca. 64 Seiten, ISBN 978-3-86591-444-6  
€ [D] 4,95 (€ [A] 5,10/sFr 9,70\*)  
(Ab 10 Ex. € [D] 4,50 / Ab 20 Ex. € [D] 3,95)

**Die DVD:**  
DVD, 93 Minuten (voice over), ISBN 978-3-86591-443-9  
€ [D] 19,99\* (€ [A] 20,90\*/sFr 34,95\*)

\* unverbindliche Preisempfehlung



EnjoyLife2 @ stockxpert.com

30 Sekunden Stille:

## EINE GEBETSPAUSE FÜR FAMILIEN

Oft fällt es schwer, das Tischgebet im Familienalltag bewusst zu beten und zugleich einen Moment inne zu halten, bevor die Mahlzeit eingenommen wird. Aus diesem Grund haben wir ein Experiment gestartet: Vor unserem Tischgebet halten wir bewusst 30 Sekunden Stille – und das mit vier Kindern im Alter von ein bis sieben Jahren!

Anschließend beten oder singen wir „Jedes Tier hat sein Essen, jede Blume trinkt von dir, hast auch uns nicht vergessen, lieber Gott, wir danken dir“, (z. B. auf die Titelmusik von Jim Knopf). Alternativ beten wir „Alle guten Gaben ...“ zum Klatschrhythmus von „We will rock you.“

Das Gebet, das in diese Stille hinein gesprochen wird, klingt anders, wird von uns allen anders gemeint und auch von den Kindern anders erlebt: Als ein Moment der Besinnung, dass alle guten Gaben von Gott kommen und dankbar entgegen genommen werden können. Nicht immer gelingt es, manchmal lachen wir oder die Kinder in die Stille hinein. Aber wenn es gelingt, bereitet uns die Stille auf die Begegnung mit Gott vor.



**Dr. Christian Brenner**  
Leiter des Bibellesebundes, Marienheide



DIE KUNST DES AUSRUHENS  
IST TEIL DER KUNST DES ARBEITENS.  
JOHN STEINBECK

## STILLE MOMENTE

Wer von morgens bis abends pausenlos hetzt, vermindert nicht nur seine Lebensfreude, sondern auch seine Schaffenskraft. Kleine Pausen helfen, Energie zu tanken.

**20 Sekunden Wahrnehmungspausen:** Wer 20 Sekunden innehält und etwas bewusst betrachtet – etwa ein Bild oder eine Pflanze – und sich darüber freut, der entspannt. Das Hirn erhält durch Ausschüttung von Glückshormonen neue Kraft. Manche Menschen haben in einer Hosentasche eine Kaffeebohne, die sie, wann immer sie etwas Schönes betrachten, von einer Tasche in die andere gleiten lassen. Am Abend können sie mit Hilfe der Kaffeebohne den Tag noch einmal Revue passieren lassen: Was habe ich heute Schönes wahrgenommen?

**Eine-Minute-Umschaltpausen:** Zeit-Managementexperten empfehlen, nach jeder abgeschlossenen Tätigkeit eine Minute Pause zu machen. In dieser Pause kann man noch einmal zurückblicken und sich selbst Lob und Anerkennung zusprechen: „Ja, das habe ich fertiggestellt. Das ist gut so.“

Es empfiehlt sich auch, in diesen kurzen Pausen den Körper in eine andere Position zu bringen, tief durchzuatmen, sich zu räkelnd und zu strecken.

**Längere Kurzpausen:** Das Hirn kann nicht ununterbrochen „powern“. Um leistungsfähig und entspannt zu bleiben, empfiehlt es sich, alle 90 Minuten einige Minuten Pause zu machen und sich etwas zu bewegen. Vielleicht möchtest du eine Kleinigkeit essen? Oder einfach nur einige Minuten dasitzen und gar nichts tun.



**Kerstin Hack**  
Verlag „Down to Earth“, Berlin



# SCHENK' DIR EINEN STILLE-TAG

**E**inen Tag zur persönlichen Besinnung und zur Neu-Ausrichtung auf Gottes Plan mit meinem Leben – nur für mich. Zur Ruhe kommen – auftanken – auf Gottes Impulse achten.

Es tut mir gut, immer mal wieder einen ganzen Tag in der Stille und im Hören auf Gott zu verbringen. Dabei verzichte ich bewusst auf alle Ablenkungen (Zeitung, Musik, Telefon, Fernsehen, PC) und mache mich am Morgen nach dem ausführlichen Bedenken von Losung und Lehrtext des Tages mit meinem Rucksack (Bibel, Verpflegung, Regenjacke) auf eine ausgedehnte Wanderung.

Dabei versuche ich, mir die Bibeltexte im Zusammenhang immer wieder in Erinnerung zu rufen und in Verbindung mit meinem Leben zu bringen. Beim Gehen spreche ich meine Ängste und Sorgen, meine Sehnsüchte und Wünsche vor Gott aus und bitte ihn um Klarheit, wie ich meinen Lebensweg weiter gehen kann. Ich achte auf Gedanken-splitter, die mich dabei erreichen und denke über Gottes Wünsche für mich nach. Alles, was mir wichtig erscheint, notiere ich in meinem Notizbuch. Wenn mir Lieder in den Sinn kommen, wiederhole ich sie einige Zeit, zum Beispiel: „Wechselnde Pfade, Schatten und Licht: Alles ist Gnade, fürchte dich nicht!“

Den Abend beschließe ich zu Hause mit Texten von Jörg Zink aus „Wie wir beten können“ und stelle den Tag und die Nacht unter Gottes Segen.

Fazit: Oft bin ich total überrascht, welche Gedanken mich an diesem besonderen Tag erreichen und spüre eine große Dankbarkeit für das Geschenk des Lebens – trotz aller Probleme und Schwierigkeiten in mir und um mich herum. Das Wort „Gnade“ bekommt eine ganz neue Bedeutung und erfüllt mich total.



**Margit Lambach**  
Bibliodrama- und Enneagramm-Kursleiterin, Kassel

## Idee zu Ostern mit jungen Menschen Stille in der Natur erleben!

Gemeinsam machen wir uns auf den Weg durch die Natur, entdecken die Vielzahl und Schönheit der Blumen und Pflanzen, setzen uns ins Gras und halten eine Zeit der Stille; nehmen die Geräusche der Natur wahr.

Stauend stellen wir im anschließenden Austausch fest, wie viele Geräusche doch in der Natur zu hören sind, die wir in der lauten Welt einfach überhören.

Idee von **Sr. Marika Haack**  
Warburg, [info@zionsberg.de](mailto:info@zionsberg.de), [www.zionsberg.de](http://www.zionsberg.de)

# weite stille



Wort im Bild-Projekte  
zum **Jahr der Stille**

- Bildband „weite stille“
- Poster zum Eindruck für Veranstaltungen
- Handzettel zum Eindruck
- Verteilhefte „Stille“
- Geschenkartikel für meditative Gottesdienste
- Gratis-Prospekt mit allen Angeboten anfordern

Der Bildband von Willi Stiel & Margit Lambach mit praktischen Anregungen zu Stille-Übungen, Stille-Räumen - unentbehrlich für alle, die für das Jahr der Stille Gestaltungsideen suchen.

Aktuelle Infos unter:  
[wortimbild.de](http://wortimbild.de)

**Verlag Wort im Bild**  
Eichbaumstr. 17b  
63674 Altenstadt/Hessen  
Tel. 06047/9646-0  
Fax 06047/964615  
E-Mail: [info@wortimbild.de](mailto:info@wortimbild.de)  
Internet: [wortimbild.de](http://wortimbild.de)

wortimbild

## Aus der Stille kommt die Kraft. Kraft des Heiligen Geistes. Kraft zur Mission.

**Lutherische Kirchenmission  
(Bleckmarer Mission) e.V.**  
Teichkamp 4, 29303 Bergen, Tel. 05051-98 69 11  
E-Mail: [lkm@selk.de](mailto:lkm@selk.de)  
[www.mission-bleckmar.de](http://www.mission-bleckmar.de)





STEBPENBLÜTE COMMUNITÄT

# Stille und Besinnung



Stille, Besinnung, Neuorientierung... sich auf einen inneren Prozess einlassen, in dem das eigene Leben ganzheitlich angesprochen wird. Wir nehmen uns Zeit für das Sein, üben das Lassen (Gelassenheit), um so, geistig und körperlich erfrischt, in engagierter Gelassenheit zurück in den Alltag zu gehen. Stille in der Gruppe, Bibelarbeiten, Sitzen, meditatives Gehen, meditativer Tanz... all das sind Bestandteile unserer Angebote.

**Angebote...** „Experiment Stille“, Kurzexerzitien, Exerzitien mit meditativen Tänzen, „Retraiten für Frauen“. Weiterbildung: Kontemplation und Beratung

**Infos...** Die Detailprospekte können bestellt und nähere Infos eingeholt werden bei: Steppenblüte Community · Grimmialp · CH-3757 Schwenden/Diemtital · info@steppenbluete-grimmialp.ch · www.steppenbluete-grimmialp.ch · Telefon 0041 (0)33 684 80 00



Diakonisches Werk  
Bethanien

Erholungshäuser Langeoog

Am Strand und im Watt spazieren gehen.

In der Nordsee mit Vergnügen baden.

In den Dünen wandern und Fahrrad fahren.

In der gesunden Seeluft tief durchatmen.

Gottesdienst der Freien evangelischen Gemeinde.



## Haus Bethanien

- Einzel-, Doppel- und Familienzimmer
- Behindertenfreundliche Zimmer
- Aufzug
- Vollpension in Buffetform
- Tagungs- und Konferenzraum mit 130 Plätzen und guter Ausstattung
- Aufenthaltsräume, Lese- & Spielzimmer

Wenn Sie ein Erholungshaus mit guter Atmosphäre suchen: Haus Bethanien lädt Sie ein.

Christliche Erholungshäuser Bethanien • Barkhausenstr. 31–33  
26465 Langeoog • Fon 04972/6910 • Fax 04972/6911 09  
langeoog@diakonie-bethanien.de • www.langeoog-bethanien.de



WENN DU ABER BETEST, SO GEH IN DEIN KÄMMERLEIN UND SCHLIEß DIE TÜR ZU UND BETE ZU DEINEM VATER, DER IM VERBORGENEN IST.  
MATTHÄUS 6,6

## EIN MONAT DER STILLE FÜR HAUSKREISE

Mit der „lectio divina“ Gottes Stimme hören

Wie können wir Gottes leise Stimme mitten im Lärm des Alltags hören? Wie finde ich Ruhe und Ausrichtung für mein Leben, wenn mein Terminkalender überquillt? Ich habe im letzten Jahr eine uralte christliche Tradition wiederentdeckt, die mein geistliches Leben auf eine neue Grundlage gestellt hat: die „Lectio divina“. Sie ist so einfach, dass ich sie gleich im Hauskreis und in der Gemeinde eingeführt habe.

Lectio Divina – die Praxis des „göttlichen“ oder „geheiligten“ Lesens – ist ein langsames, bewusstes Lesen und Meditieren einer Bibelstelle. Sie ist darauf ausgerichtet, offen zu werden für Gottes Gegenwart und seine Führung in unserem Leben. Gerade in einem Hauskreis lassen sich die sechs Schritte der „lectio divina“ gut gemeinsam einüben:

1. **Lese:** Beim ersten Mal lese ich den Bibeltext einfach laut vor.
2. **Höre:** Frage beim zweiten Lesen: „Was berührt mich heute in dem Text?“
3. **Antworte:** Frage nach der dritten Lesung: „Wozu lädt mich Gott heute ein? Was soll ich tun?“
4. **Ruhe:** Frage während der vierten und letzten Lesung nichts; entspanne dich in Gottes Gegenwart und erfahre seine Führung durch sein Wort.
5. **Notiere:** Schreibe auf, was Gott dir heute gesagt hat.
6. **Bete:** Bitte Gott um seine Kraft, das Gehörte in deinem Alltag umzusetzen.

Lassen Sie nach jedem Lesen eine Zeit der Stille zu, damit die Worte Ihr Herz durchdringen können.

Ein Materialpaket für Hauskreise „Komm in die Stille“ (Stille-Buch, DVD & Kleingruppenheft) erscheint im Herbst 2009.



Kai S. Scheunemann  
Theologe, Niederhöhnstadt

## STILLE IN DER ALLIANZGEBETS- WOCHE 2010

Das Thema und die Tagesthemen der Gebetswoche im Januar 2010: „Zeugen sein – aus der Begegnung mit dem Auferstandenen“

- damit der Glaube wächst
- damit Menschen gerettet werden
- damit es der „Stadt“ gut geht
- damit Menschen Hoffnung gewinnen
- von Generation zu Generation
- damit Menschen Orientierung finden
- damit „Gott geehrt wird“

Die Deutsche Evangelische Allianz empfiehlt, anlässlich des Jahres der Stille Zeiten der Stille in die Gebetsabende zu integrieren. Dazu wird es im Vorbereitungsheft zur Allianzgebetswoche 2010 für jeden Tag einen Gestaltungsimpuls geben (zu beziehen über [www.ead.de](http://www.ead.de) oder [info@ead.de](mailto:info@ead.de)).



saize @ photocase.com

## STILLE – 40 TAGE GOTT ERLEBEN

Eine geistliche Reise für Ihre Gemeinde – zu dem, der alle Sehnsucht stillt

**W**ir leben im Schnitt 25.500 Tage. Warum nicht 40 davon investieren, um der Frage auf den Grund zu gehen: Wer stillt die tiefe Sehnsucht in mir? Und warum alleine auf diese spannende Reise gehen?

- 6 inspirierende Gottesdienste
- 6 besondere Kleingruppenabende
- 40 intensive Tage
- 1 Thema: Gott in der Stille erleben

Das ist die Zusammensetzung dieser Gemeinde-Kampagne. Für 40 Tage begeben Sie sich mit Ihrer gesamten Gemeinde und suchenden Menschen aus Ihrem Umfeld auf eine geistliche Reise: Sie lesen jeden Tag ein Kapitel aus dem Buch „Stille – 40 Tage Gott erleben“ und treffen sich wöchentlich in Kleingruppen, um sich über das Gelesene auszutauschen. Außerdem feiern Sie inspirierende Gottesdienste, die in das jeweilige Thema der Woche einführen. Stille wird dabei als ein Weg eingeübt, um aus der Kraft Gottes im Alltag zu leben.

Über 1.000 Gemeinden haben in den letzten Jahren die Kampagne „40 Tage – Leben mit Vision“ und andere „40 Tage“-Aktionen durchgeführt. Viele tausend Menschen haben so Gott

kennen gelernt. Weit über 4.000 neue Kleingruppen sind entstanden, in denen Christen und Suchende gemeinsam über den Sinn des Lebens nachgedacht haben. Jetzt wurden diese Erfahrungen auf die Kampagne „Stille – 40 Tage Gott erleben“ übertragen – die Gemeindeaktion für das Jahr der Stille 2010.

Für die Durchführung dieser Kampagne stehen Ihnen auf einer Homepage flexible Arbeitshilfen und Materialien zur Verfügung, u.a.: Kleingruppenmaterial, Predigten, Entwürfe für Kinderstunden und Jugendgruppennachmittage, Vorschläge für die Gestaltung der einzelnen Gottesdienste, Videotrailer, grafische Tools – alles, was Gemeinden für die erfolgreiche Durchführung der Aktion benötigen. Gemeinden, die sich beteiligen wollen, zahlen einen Teilnahmebetrag entsprechend ihrer Größe. Sie werden dann während der Aktion begleitet und erhalten Zugang zu allen Materialien, die sie für die Durchführung benötigen.

Genauere Informationen und Anmeldung ab September 2009 auf [www.kirchemitvision.de](http://www.kirchemitvision.de).

**Stefan Kunkel**

Mitarbeiter von Kirche mit Vision, Glashütten





DER HERR WIRD FÜR EUCH STREITEN UND IHR WERDET STILLE SEIN.  
2. MOSE 14,14

## STILLER TAG MIT DER GEMEINDE

**A**lle treffen sich um 8.30 Uhr in den Gemeinderäumen. Begonnen wird mit einer Morgen-Liturgie; zum Beispiel aus dem Gesangbuch. Anschließend gibt es ein gemeinsames Frühstück; jeder hat etwas zum Essen mitgebracht – alles wird miteinander geteilt.

Während der Tischgemeinschaft wird in Abständen eine der folgenden Fragen in den Raum gestellt und die Anregung gegeben, darüber ins Gespräch zu kommen:

- Was beschäftigt mich zurzeit am meisten?
- Was macht mir Angst?
- Welche Träume und Wünsche bewegen mich?

Um 10 Uhr gibt es einen kurzen geistlichen Impuls. Jeder bekommt einen Fragebogen zum Thema und nimmt sich eineinhalb Stunden Zeit, um alleine darüber nachzudenken, zu beten und sich Notizen zu machen. Man kann sich dazu in verschiedene Ecken in den Gemeinderäumen zurückziehen oder beim Spaziergang die Fragen bewegen.

Alle sind um 12 Uhr zu einem kurzen Gebetsritual für die Einheit der Christen eingeladen; danach wird eine einstündige

Austauschrunde zum Fragebogen in durch Abzählen eingeteilten Kleingruppen angeboten, damit sich die Gemeindeglieder auch untereinander besser kennenlernen.

Um 13.30 Uhr werden die Reste des Vormittags aufgetischt, ergänzt durch Kuchen und Plätzchen. Nach dem Aufräumen gibt es um 15 Uhr einen weiterführenden Impuls und noch einmal die Möglichkeit, zwei Stunden in der persönlichen Stille zu verbringen. Den Abschluss des stillen Tages bildet die Abendliturgie um 18 Uhr. Wer mag und Zeit hat, kann anschließend die Erfahrungen und Erkenntnisse des Tages noch in einer Abendgruppe miteinander teilen.



**Margit Lambach**

Bibliodrama- und Enneagramm-Kursleiterin, Kassel

## ABENDVERANSTALTUNGEN MIT STILLE ABSCHLIESSEN

**J**eden zweiten Montagabend trifft sich ein Kreis interessierter Frauen und auch Männer zum meditativen Tanzen. Diese Gruppe geht nie auseinander, bevor sie sich zum Abschluss des Abends 10 Minuten Stille geschenkt hat. Nach dem letzten Tanz wird nicht mehr geredet und die Teilnehmer suchen sich einen Sitzplatz – auf dem Boden, mit Sitzbänkchen oder auf einem Stuhl.

Das Anschlagen der Klangschale zeigt den Beginn der Stille an, das Licht wird gedimmt oder, bis auf ein paar Kerzen, gelöscht. Wir lassen das, was uns beim Tanzen bewegt hat, die Musik des letzten Tanzes oder das, was im Moment in uns aufkommt, in uns weiterklingen, nachklingen, ausklingen. Manch einer mag in diesen zehn Minuten schon wieder innerlich aufbrechen, jemand anders spricht mit Gott über das, was ihn bewegt, andere erleben einfach, wie gut es tut, nicht von einem ins nächste zu

„fallen“, sondern einen stillen Übergang zu schaffen. Auch die Gemeinschaft erfährt im Schweigen eine unausgesprochene tiefe Verbundenheit.

Die Erfahrung zeigt, dass es sehr sinnvoll ist, Abendveranstaltungen mit Stillephasen auf den Punkt zu bringen.



**Ulrike Knobbe**

Diplom-Sozialpädagogin und Meditationsleiterin im Haus St. Michael, Bildungshaus der Diözese Fulda, Kassel

Foto: Beate Lehmann



klavna@stockperr.com

## MEDITATIVER TANZ

**G**anzheitliches Beten, meditativer oder sakraler Tanz, Meditation und Körperarbeit – diese und ähnliche Angaben finden wir in Kursprospekten und als Buchtitel zum Thema Spiritualität. Was steckt dahinter? Was meint die Bibel dazu? Welche Möglichkeiten bietet das getanzte Gebet für das persönliche Beten und für das der Gemeinde?

Die Grundlage von solchen Einkehrtagen oder Mehrtageskursen bildet immer der biblische Text, der Impulse gibt zum stillen wie zum getanzten Gebet.

**Das getanzte Gebet hat biblische Wurzeln:** Natürlich nimmt in der Bibel das Wortgebet, sei es gesprochen, gesungen oder hinausgeschrien, einen weitaus breiteren Raum ein als das Gebet als Tanz. Doch wenn wir genauer hinsehen, entdecken wir bei den biblischen Gebeten nicht selten ein Miteinander von Wort, Gebärde, Lied und Tanz. Einige Psalmen beschreiben es unüberbietbar, z. B. Psalm 149,3: „Rühmt (Gott) mit festlichem Reigentanz, singt ihm zum Takt der Tamburine (...).“ Oder Psalm 30,12 spricht von der Klage, die Gott in Tanz verwandelt. Die Bibel erzählt uns von Menschen, die vor Gott tanzten, etwa aus Freude über

seine Taten, wie Mirjam. David tanzte vor der Bundeslade. Im Neuen Testament erzählt Jesus in Lukas 15 vom Fest, das der Vater dem jüngeren Sohn bereitet; der Bruder „hörte das Singen und Tanzen“.

Es wird auch berichtet vom Tanz um das goldene Kalb oder vom ekstatischen Hinkehen der Baalspriester auf dem Karmel: Tanz zur Götzenverehrung, gesteigert bis zur Trance. Hier liegen wohl auch die Wurzeln für die ablehnende Haltung vieler Christen gegenüber dem Tanz als Form von Gebet. Es scheint mir wichtig, dem Wesen des Tanzes nachzugehen, um den Kern des „getanzten Gebets“ zu sehen.

**Was macht den Tanz zum Gebet?** Zuerst stellt sich die Frage, was den Tanz zum Tanz macht. Sind es die Gebärden, die Musik, der Rhythmus, die Intensität der Bewegung? Ist es die Spontaneität oder die Kunst? Gewiss, all das ist wichtig; letztlich steckt aber noch mehr dahinter. Stellen wir uns ein kleines Kind vor, welches sich zu irgendeiner Musik oder einem Rhythmus bewegt. Es hüpfert und klatscht ohne Vorgabe, aus purer Lust und Freude: Das ist Tanz. Nicht eine besondere Ausbildung, sondern das Zusam-

menspiel der inneren Gestimmtheit, der rhythmisch-musikalischen Impulse und der Körperbewegungen macht den Tanz zum Tanz. Wichtig ist, dass der Mensch in diesem Augenblick ganz wach ist, ganz bei sich, ganz gegenwärtig im Hier und Jetzt. Und trotz der Wiederholbarkeit von Bewegungsabläufen ist jeder Tanz wieder neu.

Was macht nun den Tanz zum Gebet? Äußere Impulse von Musik und Rhythmus sollen die Hinwendung zu Gott bewirken oder unterstützen. Der Körper drückt dann in seiner Sprache aus, was der Mensch Gott mitteilen möchte: Das ist getanztes Gebet. Ein Tanz kann ganz schlicht sein, allein oder gemeinsam getanzt. Ausschlaggebend ist, dass der Mensch mit Geist, Leib und Seele sich auf Gott hin öffnet.

Mir hilft das getanzte Gebet, ein Stück befreiter und lebendiger da zu sein – vor Gott und bei den Menschen.

**Schwester Marianne Bernhard**  
Exerzitienleiterin, evangelische Kommunität  
„Sarons-Bund“ in Uznach, Schweiz



WIR MÜSSEN GETRÄNKT SEIN VOM WORT DER HEILIGEN SCHRIFT, UM RICHTIG AUF GOTT HÖREN ZU KÖNNEN.  
KLAUS BOCKMÜHL

## BEGRÜSSUNG DES SONNTAGS

Samstagabend mit Familien, Gruppen und Gemeindegemeinschaften den Sonntag feiern.

**A**m Samstagabend versammeln wir uns um den Tisch. Wir feiern ein Fest. Es gibt schon das Sonntagessen (spart Sonntagmittag Zeit!), wir sind sonntäglich gekleidet.

Eine kleine „Tischliturgie“, in Anlehnung an eine jüdische Sabbatbegrüßung hilft uns, das Wesen und die Freude des Sonntags zu erfassen: Die Frau des Hauses entzündet eine Kerze, es werden Gebete gesprochen und Lieder gesungen, der Friedensgruß geht von einem zum anderen, ein Kelch mit Wein geht reihum und ein Brot wird miteinander geteilt (kein Abendmahl). Es wird erzählt, wofür man in der vergangenen Woche dankbar ist. Man hat füreinander Zeit, Zeit zum guten Essen, Zeit zum Erzählen, Spielen.

**Wer den Sonntag feiert, feiert das Leben.**



**Bruder Franziskus Joest**  
Jesus-Bruderschaft, Hünfelden

## DAS STUMME GEMÄLDE

Eine Idee für Kinder, Jugendliche und Familien

**D**ie Gruppe sitzt um ein großes weißes Plakat (bei sehr vielen Teilnehmern auch mehrere Kleingruppen). Neben dem Plakat liegen unterschiedliche Farbstifte (Wachsmal-, Filz-, Buntstifte). Ein Mitarbeiter liest laut einen Bibelvers vor. Anschließend folgt Stille. Einer in der Runde beginnt, etwas dazu auf das Plakat zu malen. Nach einer Zeit, die der Maler selbst bestimmt oder der Mitarbeiter durch einen leisen Gong anzeigt, legt er den Stift hin. Der Nachbar malt weiter, indem er das Begonnene weitermalt oder etwas Neues anfängt.

Eventuell kann man noch eine zweite Runde malen lassen. Welches Kunstwerk entsteht? Ein Ganzes? Ein Mosaik? Warum? Anschließend kommt es zum Gespräch: Was hast du gemalt? Wie hast du das Gemalte der anderen gedeutet? Wie war die Stille für dich?

*Vorschläge für Bibelverse:*

„Nähme ich Flügel der Morgenröte und bliebe am äußersten Meer“.

„Gott hat uns versetzt von der Finsternis ins Licht.“

*Arbeitsmaterialien:* Plakatkarton, Stifte

**Bibellesebund, Marienheide**

## DANKBARKEIT WECKEN:

Die Schöpfung hören, riechen und erleben, um Gottes Größe zu entdecken.

*Zielgruppe:* Familien, Kinder

Spaziergang oder Waldläuferspiel mit anschließender Dankrunde.

In Kleingruppen Spaziergang machen und dabei verschiedene Aufgaben erfüllen.

*Hören:* Wie viele verschiedene Vögel hört ihr? Verschiedene andere Geräusche herausfinden, z. B. Wind, Bachplätschern, Autos.

*Riechen:* Verschiedene Waldmaterialien wie Moos, Holz, Tannennadeln usw. riechen.

*Tasten:* Verschiedene Moosarten, Tannennadeln, Tannenzapfen, Rinde usw. ertasten.

*Sehen:* Verschiedene Baumarten benennen, Figuren aus Sträuchern oder Baumstämmen erkennen.

*Schmecken:* Lebensmittel schmecken, die im Wald vorkommen, aber vorher gekauft wurden, z. B. Beeren, Nüsse, Wasser.

*Letzte Station:* (evtl. mit allen Gruppen zusammen)

Danke an Gott mit Liedern und Gebet.

Die Kinder bringen etwas Schönes aus dem Wald mit, wofür sie Gott danken.

*Arbeitsmaterial:* Lebensmittel für die Schmeckstation.

**Bibellesebund, Marienheide**



# COMPASSION GLAUBT:

**VERÄNDERE  
DAS LEBEN EINES KINDES  
IM NAMEN JESU  
UND DU BEGINNST,  
DIE WELT ZU VERÄNDERN.**

[www.compassion-de.org](http://www.compassion-de.org) ■ [www.compassion.ch](http://www.compassion.ch)

Compassion setzt sich seit über 50 Jahren weltweit für arme Kinder ein. Wer mit Compassion eine Kinderpatenschaft übernimmt, hat eine 1-zu-1-Beziehung zu diesem Kind. Wir fühlen uns verpflichtet, armen Kindern physisch, psychisch und geistlich in einem ganzheitlichen Sinne zu helfen. Wir glauben, dass es darüber hinaus das Beste ist, die Kinder mit Jesus Christus bekannt zu machen, denn das verändert ihr Leben nachhaltig.

Unsere Wertmaßstäbe sind:

- **JESUS IM ZENTRUM**
- **KINDER IM BLICKPUNKT**
- **GEMEINDEN ALS BASIS**

Compassion arbeitet in den Entwicklungsländern ausschließlich mit Kirchen und Gemeinden vor Ort zusammen. Mehr Informationen bei:

**COMPASSION DEUTSCHLAND**  
Liebigstraße 9a | 35037 Marburg  
**TEL:** +49 (0) 64 21 3 09 78-0  
**EMAIL:** [info@compassion-de.org](mailto:info@compassion-de.org)

**COMPASSION SCHWEIZ**  
Postfach 46 | CH-1426 Concise  
**TEL:** +41 (0) 8 00 70 07 03  
**EMAIL:** [info@compassion.ch](mailto:info@compassion.ch)

FAMILIENFREIZEIT:

# VERBORGENE SCHÄTZE ENTDECKEN

Meditativer Umgang mit biblischen Texten für die ganze Familie

**Z**iel: Kinder und Erwachsene mitnehmen auf den Weg in die Stille. Durch Stilleübungen biblische Gleichnisse auf sich wirken lassen und mit allen Sinnen erleben. Die Texte sind aufeinander abgestimmt in Anlehnung an die Methode der „Geistlichen Übungen“ (Ignatius v. Loyola). So kommt neben der Erfahrung von Stille ein Prozess in Gang, der geistliches Leben weckt und wachsen lässt.

**Zielgruppe:** Gemeinden, Familien mit Kindern in allen Altersstufen, Erwachsene als EinzelteilnehmerInnen.

**Zeitraum:** Mindestens 5 volle Tage, pro Tag eine Einheit.

**Das Modell:** Fünf Gleichnisse, nach dem Modell der „Geistlichen Übungen“ aufgebaut, geben das Thema der Einheit an. Gestalterisch und methodisch werden sie für die verschiedenen Altersgruppen entsprechend dargeboten. (Nähere Angaben dazu bei den Kontaktpersonen und in der Modellmappe).

Das Modell sieht keine anderen täglichen Meditationszeiten vor, auch keine Begleitgespräche für die Einzelnen, es soll als Familienferienangebot für viele offen sein.

1. Klein wie ein Senfkorn (Matthäus 13,31–32).
2. Geheimnisvolle Vermehrung (Matthäus 13,33): Fundament (Gott liebt uns bedingungslos).
3. Schätze verlieren und wiederfinden (Lukas 15,8–10): Fundament, Umkehr, Neuanfang.
4. Der Schatz im Acker (Matthäus 13,44) ebenfalls Fundament, Neuanfang, Ruf in die Nachfolge.
5. Wer wagt, gewinnt! Die Talente (Matthäus 25,14 ff): Fundament und Ruf in die Nachfolge.

**Der Ablauf:** Die Programmeinheiten prägen einen ganzen Tag; die Reihenfolge muss eingehalten werden, um den inneren

Prozess (Erneuerung der Gottesbeziehung) nicht zu stören.

Grundstruktur einer Einheit im Tagesverlauf:

**A Hinführung:** Kinder und Erwachsene beginnen den Anfang gemeinsam mit Liedern und Thema.

**B Hauptteil** in den altersspezifischen Gruppen: vorbereitende Körperübungen wie Gebetsanzug oder Eutonie, Darbietung des Gleichnisses mittels Bild, Symbol, altersentsprechend erzählt oder Bibeltext, deutendes Gespräch, Impuls zur Stilleübung (Meditation).

**C Anhörrunde**

**D Vertiefung** (Kreative Phase)

**E Ausklang**

## Beispiel von der 2. Einheit: Geheimnisvolle Vermehrung

**A Hinführung** gemeinsam, Kinder und Erwachsene, 10 Min.

Alle im Kreis um die Mitte, dort ist unter Tüchern eine Schüssel mit Mehl und Hefe (Sauerteig) versteckt.

Themalied: „Suchet zuerst nach Gottes Reich“/Kinder holen den versteckten „Schatz“, die Teigschüssel, hervor, alle sehen, wie die Hefe sich ausbreitet, geht.

**B Hauptteil:** (hier werden Erwachsene und Kinder getrennt).

*Für die Erwachsenen:*

Textarbeit und Stilleübung sowie kreative Phase gestaltet in Anlehnung an Exerzitien im Alltag: Körperwahrnehmungsübung sitzend, 15 bis 20 Min.

Text Mt. 13,33 lesen, austauschen über: Was sagt mir der Text? 15 Min.

Stille (Meditation) in der Gruppe mit Impuls: Was möchte sich in mir vermehren, ausbreiten vom Reich Gottes? 20 Min.

**C Anhörrunde:** Wie ging es mir in der Stille? 10 Min.

**D Kreative Vertiefung:** Brotteig kneten, formen und Brote backen, ca. 1 Std.

**E Ausklang:**

*Für die Kindergruppe:*

**A Hinführung/Fortsetzung:** Jedes Kind knetet den eigenen Teig. 5 bis 10 Min.

**B Hauptteil:** Gleichnis als Erzählung/ Körperübung/ kurzes gemeinsames Deuten des Gleichnisses, 15 Min.

Stilleübung in der Gruppe, im Fersensitz um die Mitte (gut einführen am 1. Tag!) mit Impuls: Wir stellen uns vor, wie der Sauerteig sich ausbreitet und das Mehl durchdringt, so möchte Gott etwas von seiner Liebe, etwas von seinem Reich in mir vermehren. Stellt in der Stille die Frage: Was möchte sich in mir vermehren oder ausbreiten vom Reich Gottes? Klangzeichen: Stille 2 bis 3 Min. Zum Abschluß folgt wieder ein Klangzeichen.

**C Anhörrunde:** Wie ging es mir in der Stille? 5 bis 10 Min.

**D Kreative Vertiefung:** Teig kneten, je ein Brötchen formen und zum Backen bringen, 30 Min. Bis zum Mittagessen spielen oder Holz suchen zum Feuer 30 bis 60 Min. Der restliche Teig wird aufgehoben für das Abendprogramm.

*Alle gemeinsam:* Schlangensbrotbacken, Grillabend.

## Besondere Programmelemente:

**Zur 3. Einheit:** Die Kinder bereiten eine jüdische Hochzeitszene wie zur Zeit Jesu vor, wo die Braut den Brautschmuck mit den Münzen (Drachmen) trägt. Sie führen für die Erwachsenen die Szene auf. So wird der Verlust der einen Drachme in der Geschichte verständlicher.

**Zur 4. Einheit:** Die Kinder kreieren je eine persönliche Schatzkiste als Vertiefung. Dann bastelt jede Familie noch eine Familienschatzkiste, um vielleicht nach der Freizeit Schätze zu sammeln und regelmäßig innezuhalten und als Familie einander die gefundenen Schätze zu zeigen.

Zur Schlusseinheit gehört ein Gesamt-



krockemitte @ photocase.com

schluss: Alle Teilnehmer fertigen einen Abdruck ihrer Hände an, legen sie in die große Mitte und sagen, was ihnen wichtig wurde in der Woche. Allen wird ein persönliches Segenswort auf den Weg nach Hause zugesprochen.

*Texte:* Erzähltexte sowie Anleitung zu Fantasiereisen siehe Modellvorlage.

*Liedvorschläge:* „Suchet zuerst nach Gottes Reich“ und „Gottes Liebe ist wie die Sonne“ Musik zu den Gebetstänzen: Klezmermusik Giora Feidman, z.B. CD „Pläne“ 88726.

*Sonstiges:*

Modellvorlage und Grundlagenkonzept: Diese können zum Selbstkostenpreis bei den Kontaktpersonen bestellt werden.

*Gestaltung der Räume:* Zwei große Räume für Kinder- und Erwachsenengruppe; gestaltete

Mitte, Sitzordnung im Kreis; Anleitungen für Tänze und Körperübungen und Modellvorlagen bei der Kontaktperson erhältlich.

*Anzahl der Mitarbeiter:* Als Freizeit konzipiert, fand die hier beschriebene Veranstaltung in einem Gästehaus statt, für Unterkunft und Verpflegung war also rundum gesorgt.

*Programmgestaltung:* Für die Gruppe der Erwachsenen eine Person mit Ausbildung Exerzitien im Alltag oder in geistlicher Begleitung.

*Kindergruppen:* Pro Altersgruppe je mindestens eine Person mit Ausbildung als Katechetin oder Kindergottesdienstleiterin sowie mit Erfahrung mit Stilleübungen, eine Person (Jugendliche) als Hilfe.

*Kleinkinder bis vier Jahre:* Kinderbetreuung. *Finanzierung:* Für Mitarbeiter: Führt eine

Gemeinde die Ferienzeit als Gemeindeprojekt durch, erübrigen sich zusätzliche Kosten für professionelle Mitarbeiter, Unterkunft und Verpflegung.

*Öffentlichkeitsarbeit:* Gemeindeübliche Ausschreibungen oder Ausschreibung durch andere Initianten der Veranstaltung (Flyer, Jahresprogramme, Website).

Idee von Steppenblüte Community, Grimmialp, Schwenden (Schweiz). **Information:** [sr.emmy@steppenbluete-grimmialp.ch](mailto:sr.emmy@steppenbluete-grimmialp.ch) und Sr. Marianne Bernhard [saronsbund@bluewin.ch](mailto:saronsbund@bluewin.ch)

## STILLE IM KONFIRMANDENUNTERRICHT

Stille einüben im Rahmen der Unterrichtseinheit zum Thema Gebet

Vielleicht geht es nur mit kleinen Gruppen, aber auch Jugendliche von 12–14 Jahren sind sehr wohl in der Lage, Stille zu empfinden und zu genießen. Im Konfirmandenunterricht gehört es für mich seit einiger Zeit dazu, im Rahmen der Einheit über das Gebet auch die Stille, in jeder Stunde ca. 5–10 Minuten, auf Taizé-Bänken, in der Gebetsecke unserer Kirche zu suchen. Von den Konfirmanden wurde diese Erfahrung, die ihnen zunächst nicht leicht fiel, nach einiger Zeit dankbar angenommen. Lohnend!

Benötigt werden: Kniebänkchen, ruhiger Raum, Stoppuhr, ggf. später passende Bibelworte.



**Stefan Förster**  
Pastor der Selbständigen  
Evangelisch-Lutherischen  
Kirche, Göttingen



## FRAUEN TEILEN STILLE

Frauen um die vierzig treffen sich alle zwei Wochen für eine gute Stunde zum „Stille-Teilen“

In einem ruhigen Raum gestalten wir eine Mitte mit Tuch, Kerze und Blumen, evtl. etwas, das zum Thema des Abends gehört. Liederbücher und Gitarre sind auch immer dabei sowie eine Klangschaale oder Zimbel für das Ein- und Ausleiten der Schweigezeiten.

Wir beginnen mit einer Befindlichkeitsrunde, in der jede, wenn sie möchte, mitteilen kann, was sie gerade beschäftigt, in welcher Verfassung sie hergekommen ist, was ihr noch nachhängt, wie es ihr heute geht oder ähnliches.

Dann beginnt eine Frau aus der Runde, die den Abend vorbereitet hat, in einer Übung, die Gruppe zu „sammeln“, zu „zentrieren“: Das kann eine Wahrnehmungsübung sein, eine Reise durch den Körper oder ein bewusstes Stehen oder Gehen, ein achtsames Hören auf Geräusche oder auf ein Musikstück, ein Betrachten der eigenen Hände, ein meditativer Tanz, eine Gebärde oder etwas anderes.

In diese Gedanken wird ein Bibelwort oder ein kurzer geistlicher Text als Impuls für die Stille gelesen.

Eine 20- bis 25-minütige Stille schließt sich an, eingeleitet und beendet durch ein Anschlagen der Klangschaale bzw. Zimbel. Dazu setzen sich alle bequem aber wach und aufrecht, mit beiden

Füßen am Boden, auf ihren Stuhl, so dass sie ihre Sitzhaltung in der Zeit möglichst nicht verändern müssen.

Am Ende der stillen Zeit, wenn alle sich wieder bewegt und einmal gründlich ausgestreckt haben, ist immer noch Gelegenheit, sich über das in der anfänglichen Übung Erfahrene, im Impuls Gehörte oder in der Stille Erlebte auszutauschen, solange Bedarf und Zeit ist. Hier teilen wir sehr persönliche Gedanken und lassen einander teilhaben an unserem Glauben und Zweifeln, Suchen und Fragen, an unseren Ängsten und Hoffnungen, in großem Vertrauen und großer Ehrlichkeit.

Am Ende singen wir ein Lied, sprechen oder hören ein Gebet, empfangen ein Wort oder einen Segen zum Mitnehmen. —



Foto: Beate Lehmann

### Ulrike Knobbe

Dipl. Sozialpädagogin und pastorale Mitarbeiterin der Katholischen Kirche, Witzenhausen

## WARTEN AUF GOTT

Einüben der Meditation eines Bibeltextes für die eigene „stille Zeit“ – ein Tag mit Konfirmanden

- 30 Minuten Andacht mit Lied, Psalm, Bibeltext, Auslegung, Gebet, Segen
- In der Auslegung werden für einen Bibelabschnitt folgende Zugänge gesucht: Was sehe ich in dieser Szene, Abschnitt, Bibelwort? Was rieche ich? Was schmecke ich? Was höre ich? Was kann ich mit Händen spüren, fühlen, ertasten?
- Singen
- Einführung in eine Meditation eines Bibelwortes aus einem Abschnitt (Psalm oder Evangelium)
- Thematischer Spaziergang: Singen, Beten, dann Wanderung, Hinhören, welches Bibelwort mich aus einem vorgegebenen Abschnitt besonders berührt. Austauschrunde
- Mittagessen
- Mittagsruhe
- Thema: Wie gestalte ich meine „Stille Zeit“?
- Kaffeepause und Spiel: Volleyball, Boccia, Krocket o.ä.
- Praktische Übung: Einen Bibeltext erschließen: (Bibel, Lexikon, Hilfen, Konzeption, Ausführung)
- Schlussandacht

### Literaturtipps:

„Verstehen durch Stille“, Loccumer Brevier

„Warten auf Gott“, Andrew Murray

„Wachsende Ringe“, Reinhard Deichgräber

„Von der Zeit, die mir gehört“, Reinhard Deichgräber

**Raum:** Kapelle, Kirche, Tagungsraum

**Mitarbeiter:** 2–3 (plus Team fürs Mittagessen), für die ersten 10 Konfirmanden, danach pro 5 Konfirmanden eine weitere mitwirkende Person

**Kostenbeitrag:** € 5,- pro Person

**Öffentlichkeitsarbeit:** Brief an Konfirmanden, Eltern, Interessierte, Zeitungshinweis. —

### Pfarrer Markus Nietzke

Lutherische Kirchenmission in Bergen-Bleckmar

# OFFENE KIRCHE DER STILLE IM ADVENT

Gönn dir die Stille, nach der du dich sehnst

**D**ie Kirchen sind einzigartige Räume in jeder Stadt und in jedem Dorf. Nicht nur als Veranstaltungsräume für Gottesdienste, sondern auch als Freiräume für Stille und Einkehr.

In der Adventszeit haben viele Menschen, wie zu keiner anderen Zeit des Jahres, den Wunsch nach Stille. Die Kirchen bieten dazu vielfältige Möglichkeiten.

**Öffnungszeiten:** Die „Offene Kirche der Stille im Advent“ sollte möglichst oft und zu den Menschen – auch berufstätigen – passenden Zeiten „aufgeschlossen“ sein, zum Beispiel vom 1. bis 4. Advent täglich von 16.00 bis 20.00 Uhr, oder an jedem Samstag und Sonntag in der Adventszeit von 11 bis 20 Uhr oder in der Woche vom 3. zum 4. Advent täglich.

Je öfter die Kirche „aufgeschlossen“ ist, desto mehr Menschen fühlen sich davon angesprochen und werden sie auch besuchen.

**Gestaltung:** Warme Atmosphäre, Begrüßungstisch am Eingang mit Texten, Symbolen, Begleitanleitung, Anregungen zur Stille. Evtl. leise CD-Musik, diese muss sich aber sehr deutlich von der Kaufhausberieselung unterscheiden, Fürbittenwand, Fürbittenkerzen, Anliegendästebuch.

Etwas zum Mitnehmen: Eine Karte mit adventlichen Texten, Gebeten, Liedern.

**Andacht:** Eine Andacht der Stille kann sinnvoll sein, z. B. nach dem 18-Uhr-Läuten, für 15 Minuten, mit besinnlich-leisen Gedanken, ruhiger Musik, einem bekannten gesungenen oder vorgelesenen Adventslied, einem ermutigenden Gebet und stillen Augenblicken zwischendurch.

**Öffentlichkeitsarbeit:**

Plakate (A3 oder A4), Mini-Einladungskärtchen in Scheckkartengröße mit Kalendarium vom folgenden Jahr auf der Rückseite (praktischer Nutzen, wird nicht weggeworfen), Plakat-

stände vor der Kirche.

Einfühlsame Projektdarstellung im Gemeindebrief und in Zeitungsberichten.

**Mitarbeiter:** Eine Projektgruppe von 2–3 Personen entwickelt die örtliche Konzeption. Begleitpersonen während der Öffnungszeiten müssen nicht anwesend sein, wenn doch, halten diese sich ganz im Hintergrund auf, um die Stillesuchenden nicht zu stören.

**Erfahrungen:** In einem Gästebuch einer Marburger Kirche ist zu lesen: „Ich gehe nie zum Gottesdienst, aber jeden Abend hat mich das warme Licht der Kirche von außen angezogen. Fast jeden Abend bin ich hier gewesen. Ich habe mich so geborgen gefühlt. Nun muss ich leider wieder bis zur nächsten Adventszeit warten, denn morgen ist die Offene Kirche im Advent vorbei ...“ (Jasmin, 29 Jahre).

Die „Offene Kirche im Advent“ wird sehr gerne auch von Menschen aufgesucht, die nicht am Gemeindeleben und am Gottesdienst teilnehmen. 75 Prozent der Deutschen wünschen sich, dass die Kirchen auch werktags geöffnet sind (laut einer Emnid-Umfrage von 2004). Kirchen und freikirchliche Gemeindezentren gerade in der Adventszeit zu öffnen, ist eine Reaktion auf die spirituellen Bedürfnisse unserer Zeit. Auch in jedem Gemeindezentrum lässt sich ein „Raum der Stille“ gestalten. —



**Willi Stiel**

Referat Gemeindeentwicklung und Missionarische Dienste der Ev. Kirche von Kurhessen-Waldeck, Kassel

## „AUSZEIT“ IN DER PASSION

Drei Wochen Offene Kirche mit Schwerpunktthema

**W**ährend der Passions- und Fastenzeit wird die Stettener Kirche als Stillerraum mit verschiedenen Stationen zum Innehalten und Meditieren gestaltet. Sie ist dann Montag bis Freitag von 7–20 Uhr geöffnet.

Jeden Abend findet um 19 Uhr eine Abendmeditation zum fortlaufenden Tagesthema statt, z. B. Psalm 23; 1. Tag: Der Herr ist mein Hirte usw.

Die ganze Kirche wurde 2009 zum Psalm 23 gestaltet.

– An den verschiedenen Stationen stehen Material/Bilder/Kostproben zur Verfügung, um innezuhalten, zum Schweigen und zum Gebet.

– Vorbereitung durch ein Mitarbeiterteam (inhaltlich und praktisch).

– Abendandachten verantwortet ein Liturgenteam.

– Viele Gruppen verlegen ihre Aktivitäten während dieser Zeit in den offenen stillen Kirchenraum. —

**Paul-Heinrich Fuchs**

Ev. Kirchengemeinde Stetten a.d. Fildern, Leinfelden-Echterdingen

# LICHTER-KIRCHE

## Nacht der Offenen Kirche

- Die Kirche wird von 18 – 24 Uhr geöffnet
- Für alle Menschen, die die besondere Atmosphäre einer nächtlichen Kirche erleben wollen

### Kirchenraum-Gestaltung:

Licht ist das wesentliche Gestaltungselement der „Offenen Kirche in der Nacht“:

- mit sehr vielen Teelichtern
- mit großen Kerzen über die Kirche verteilt
- mit Kerzentischen an verschiedenen Stellen der Kirche
- mit Strahlern, die die gesamte Kirche sanft ausleuchten
- mit Strahlern, die markante Stellen der Kirche anstrahlen: Altar, Altarraum, Kanzel, Orgel, Deckengewölbe, Kunstwerk

### Programmgestaltung:

Weniger Programm ist mehr. Das Programm sollte auch immer dem Kirchenraumcharakter entsprechen. Die Menschen suchen in der nächtlichen Kirche die Kirche und nicht die Welt.

Die Kirche als Raum ist Programm!

Einladung zum Umschauen und Hinsetzen und Wahrnehmen.

Um 20 Uhr, um 22 Uhr und um 24 Uhr jeweils „Gute Worte – leise gesagt“, begleitet von meditativer Orgelmusik.

Lesungen von Bibeltexten zu bestimmten Zeiten.

In großen Kirchen: Erzählecke mit biblischen Geschichten.

### Organisation:

Die „Nacht der Offenen Kirche“ kann von Einzelgemeinden, Stadt- und Landgemeinden, Kirchenkreisen und Landeskirchen durchgeführt werden; wenn möglich, ökumenisch.

### Planung und Durchführung:

Bildung einer verantwortlichen Projektgruppe, zu der auch Personen gehören können, die sonst im gemeindlichen Leben wenig mitarbeiten.

### Öffentlichkeitsarbeit:

Im Gemeindebrief und der Zeitung  
Plakate und Handzettel



**Willi Stiel**

Referat Gemeindeentwicklung und  
Missionarische Dienste der Ev. Kirche von  
Kurahessen-Waldeck, Kassel

# HÖREN, SCHWEIGEN, GOTTVERTRAUEN

## Einkehrwochenende für Mitglieder und Freunde der Gemeinde

Wir beginnen das Wochenende immer am Freitag um 18 Uhr mit dem Abendessen. Danach hören wir auf einige Worte der Bibel.

Nach einem gemeinsamen Start am Samstag schweigen wir bis zum Abendaustausch in der persönlichen Stille und suchen dabei die Gegenwart Gottes.

Am Sonntag wagen wir gemeinsam und in Kleingruppen das Gottvertrauen. Vor dem abschließenden Kaffeetrinken gegen 16 Uhr beenden wir mit einem Abendmahl das Wochenende.

Ende Oktober werden wir das siebte Einkehrwochenende in Folge für unsere Gemeinde anbieten. Dabei fahren wir seit Mai 2000 rund 50 Kilometer in ein ehemaliges katholisches Kloster und jetziges evangelisch-freikirchliches Freizeitheim: Kloster Stokershorst.

Bewährt hat sich dabei ein zweijährlicher Rhythmus und die Zeit Mitte Oktober. Inhaltlich haben wir dabei zumeist seelsorgerlich aktuelle und für uns relevante Themen behandelt, z. B. Lukas 15 „Die Söhne und der Vater“, „Die dreifache Kunst, Gott zu erleben“ oder „Umgang mit Konflikten in Gruppenprozessen“.

Die Arbeitsmaterialien ergaben sich jeweils aus dem Thema. Bei den „Ich-Bin-Worten-Jesu“ haben wir mit der CD von Clemens Bittlinger gearbeitet. Bei der dreifachen Kunst, Gott zu erleben, mit dem gleichnamigen Buch von Christian Schwarz. Bei den sieben geistlichen Zugängen zu Gott mit dem Buch von John Ortberg „Abenteuer Alltag“. Bei den anderen Themen hatten wir selbst Material erstellt.

Jeweils für den Tag der Stille – den Samstag – wurde das entsprechende Material für die Einzelarbeit in der persönlichen Stille entsprechend aufbereitet.



**Siegfried Ochs**

Pastor der Freien Evangelischen Gemeinde,  
Krefeld





DAS SCHWEIGEN IST FÜR DAS WORT WIE EIN NETZ,  
DAS UNTER DEM SEILTÄNZER AUSGESPANNT IST.  
MAX PICARD

## TAGE DER STILLE IN FORM VON KURZEXERZITIEN

**E**s wird durchgehend geschwiegen von Donnerstagabend bis Sonntagmittag. Die Tage der Stille sind für Menschen, die bereit sind, sich in der Stille auf einen inneren Prozess einzulassen und den persönlichen Glaubensweg in der Nachfolge Jesu zu vertiefen.

- „Du stellst meine Füße auf weiten Raum“ – Die Bibelverse und Bibeltexte werden in einem thematischen Zusammenhang und in der Ausrichtung auf Jesus Christus im Voraus ausgewählt.
- Gemeinsame Meditation eines Bibelverses während einer halben Stunde vor dem Frühstück.
- Körperwahrnehmungsübungen, um für das Gebet wach sein zu können.
- Impuls zu einem Bibeltext.
- Einzelmeditation, Gebetszeit (zwei bis vier Stunden) verteilt über den Tag.
- Täglich ein Einzelgespräch mit einer Begleitperson soll helfen, die eigene Spur zu finden und den inneren Weg zu vertiefen.
- Anhörrunde in der Gruppe: jede Person erzählt, wie es ihr in der Stille geht.
- Gemeinsamer Tagesabschluss und ein Abschlussgottesdienst am Ende der Kurzexerzitien.

### Programm und Tagesablauf der Tage der Stille:

- Anleitungsbuch zur Gestaltung einer Textmeditation,
- Folie für eine Bildmeditation,
- Gebetsbänklein oder gute Stühle, um gut sitzen zu können bei der halbstündigen Gebets- und Meditationszeit,
- Wolldecken für das Knien und die Körperwahrnehmungsübungen,
- eine Mitte mit Kerze, Blumen, Kreuz.

Zwei bis drei Begleitpersonen, die über eine Ausbildung in geistlicher Begleitung und Exerzitien verfügen (eine Begleitperson kann maximal acht Begleitgespräche pro Tag führen).



**Sr. Emmy Schwab** und  
**Jürg W. Krebs**  
Steppenblüte  
Communität der  
Schwestern,  
CH-3757 Schwenden im  
Diemtigtal

# AGLOW<sup>®</sup>

## INTERNATIONAL

### Mit den Augen ...



### ... einer Frau

**AGLOW-Vereinigung christlicher Frauen  
in Deutschland e.V.**

Tel. 0213117 82 82, [www.aglow.de](http://www.aglow.de)

Diakonie- Gemeinschaft  
Puschendorf



In ländlicher Umgebung und doch vor den Toren von  
Nürnberg und Fürth liegt Puschendorf.

**Angebote:**

**Stille Tage**

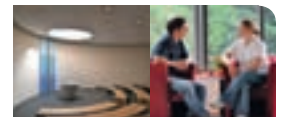
**Schweigetage**

**Geruhsame  
Urlaubstage**

Konferenzstraße 4 · 90617 Puschendorf  
Tel: (09101) 70 40 · Fax (09101) 704 65  
E-Mail: [zentrale@diakonie-puschendorf.org](mailto:zentrale@diakonie-puschendorf.org)  
[www.diakonie-puschendorf.org](http://www.diakonie-puschendorf.org)

Tagen. Leben. Innehalten.

**Schönblick**  
Christliches Gästezentrum Württemberg



- ☺ Gott begegnen
- ☺ Ruhe finden
- ☺ Erholen und Entspannen

Tägliche Andachten, Seelsorge  
und Beratung.  
Jahresprogramm mit Angeboten  
zum Jahr der Stille anfordern.

Schönblick. Christliches  
Gästezentrum Württemberg  
Willy-Schenk-Straße 9  
73527 Schwäbisch Gmünd  
Telefon 0 71 71 / 97 07-0  
[kontakt@schoenblick-info.de](mailto:kontakt@schoenblick-info.de)  
[www.schoenblick-info.de](http://www.schoenblick-info.de)



## ATEMHOLEN – ANKOMMEN UND LOSLASSEN.

*Sich dem Rhythmus des Atems anvertrauen und sich durch eine angeleitete Atemerfahrung einstimmen lassen.*

**Mit meiner Sehnsucht öffne ich mich dem Himmel.**  
*(Einatmen, dabei die ausgebreiteten Arme nach oben führen).*

**Ich bin ganz bei mir.**  
*(Atem innehalten, dabei die Handflächen vor die Augen führen).*

**Ich öffne mich der Welt.**  
*(Ausatmen, dabei die ausgebreiteten Arme seitlich nach unten senken).*

*Diese Übung mehrere Male im eigenen Atemrhythmus wiederholen.*

### **Gebet**

Gott, mit meiner Sehnsucht komme ich zu dir, dass deine Berührung mich segne, ehe ich meinen Tag beginne.

Gott, lass deine Augen eine Weile ruhen auf meinen Augen.

Gott, lass mich das Wissen um deine Freundschaft mitnehmen in diesen Tag.

Gott, fülle meine Seele mit deiner Musik, mit deinem Frieden, mit deiner Freude.

Gott, nähre meine Sehnsucht. Amen.



Idee von  
**Claudia Schneider-Pflanz**  
Stiftung Haus der Begegnung, Rotenburg  
a.d.Fulda, info@haus-der-begegnung.de,  
www.haus-der-begegnung.de





WER ZUR WELT REDEN WILL,  
MUSS ZUVOR AUF GOTT HÖREN.  
HANS URS VON BALTHASAR

## TAGESPILGER- TOUR FÜR ALLE ALTERSGRUPPEN

Im Gehen meinen Lebensweg vor Gott bedenken – achtsam werden für die Schöpfung und den Schöpfer

**E**igene Anreise zum vereinbarten Treffpunkt mit öffentlichen Verkehrsmitteln oder dem Auto; Treffpunkt an einer vorher vereinbarten Kirche am Elisabethpfad.

Einführung und Erklärung zur Struktur des Tages, Andacht, Erklärung zu besonderen Wegstationen, Gehen und Reden, geistlicher Impuls, Zeit der Stille und des Schweigens.

Austausch in kleinen Gruppen, singen aus dem Pilger-Liederbuch, Picknick, gehen, reden oder schweigen, Einladung zum Herzensgebet und zu Fürbitten, gehen, reden oder schweigen, Abschlusssegnen.

Man benötigt: Rucksack mit Tagesverpflegung, gut eingelaufene Wanderschuhe (15 bis 25 Kilometer werden jeweils zurückgelegt), Regenschirm und Regenjacke, wetterfeste Sitzunterlage.

Kosten – bis auf An- und Abreise – entstehen nicht.

Die Tages-Pilgertouren sind eine hervorragende Übung zum Gehen und Still werden vor Gott – und ein guter Test, ob man eine mehrtägige Pilgertour wagen kann.

**Veranstalter:** Kloster Germerode, [www.kloster-germerode.de](http://www.kloster-germerode.de)  
**Kontakt:** Pfarrer Dr. Manfred Gerland, Herleshausen

## hören auf Gott



Jetzt ist Beten endlich wie ein Zwiegespräch mit Gott, nicht mehr wie ein Vortrag Teilnehmer

Die praktischen Übungen waren besonders gut Teilnehmer

Hören auf Gott: Gebet ist keine Einbahnstraße, aber wie kann ich auf Gott hören? Hinhören lernen, unterscheiden und anwenden, das wird an diesem Wochenend-Seminar ganz praktisch.

7.-9.5.2010 oder 8.-10.10.2010  
Schloss Imbshausen bei Göttingen  
Campus für Christus  
Infos, Angebote, Anmeldung:  
[www.cfc-gebet.de](http://www.cfc-gebet.de)



## HAUSFELSENGRUND



Infos und Anmeldung:  
[www.haus-felsengrund.de](http://www.haus-felsengrund.de)

Hier finden Sie Erholung, Entspannung und Stille in herrlicher wald- und wiesenreicher Umgebung. Nutzen Sie unsere Seminare und Tagungen für sich und Ihre Gruppe. Oder kommen Sie mit Ihrem eigenem Programm.

Ebersgrube 11 | 35080 Bad Endbach-Wommelshausen | Tel. 0 27 76/92 00 0

## Haus der Stille Gnadenthal



- Ihr Ort für**
- Einkehr und Stille
  - Gottsuche und Gottesbegegnung

- Ihre Chance für**
- Besinnung und (Neu-)Orientierung
  - Visions- und Strategiefindung

Jahresprogramm unter:  
[www.jesus-bruderschaft.de](http://www.jesus-bruderschaft.de)  
Telefon: 0 64 38/81-372



**Stille ist ein Geschenk**  
Perlen der biblischen Ruhe. Gottes Wort und Musik hören und verstehen. Ab Juli 2009.  
CD 52 07120, € 13,95



**Erstmal gelassen**  
Ein christliches Entspannungsprogramm von Eva-Maria Admiral, ohne fernöstliche Elemente. Fortsetzung der Bestseller-CD „Erstmal entspannen“.  
CD 52 07110, € 10,95



**Segen und Entspannung für mein Kind**  
Lieder und Musik der Stille für Kinder. Damit Kinder zur Ruhe kommen, weil sie keine Angst zu haben brauchen.  
CD 52 05598, € 12,95



**Lautleise**  
Eine Lautleise-Geschichte von Olli Krachmacher und neun Stille-Lieder.  
CD 52 05653, € 9,95



**Es gibt nichts zu tun**  
Inspirierende CD-Card von Eva-Maria Admiral.  
CD-Card 52 40017, € 3,95

Im Buchhandel oder direkt bei:  
cap-music / cap-books  
72221 Haiterbach-Beihingen  
Tel.: 07456-9393-0  
[bestellung@cap-music.de](mailto:bestellung@cap-music.de)  
[www.cap-music.de](http://www.cap-music.de)  
Porto max. € 2,30 in Deutschland







NUR BETEND DRINGEN WIR WEITER;  
WO DAS GEBET STILLSTEHT, ENDET AUCH DAS VERSTÄNDNIS.  
REINHOLD SCHNEIDER

## STILLETAG VOR BESONDEREN EREIGNISSEN

**W**ir haben an unserer Fachschule für Gemeindepädagogik gute Erfahrungen gemacht mit einem Stilletag vor den mündlichen Examina. Auch ein stiller Nachmittag, eine längere gemeinsame stille Zeit oder Zeit der Besinnung in Form einer besonderen Andacht sind möglich.

Ziel ist es, Studierenden in dieser Zeit besonderer Anspannung zu helfen, Stille und Besinnung zu genießen. Wir wünschen uns, dass sie Raum finden, Atempausen einzulegen und Gott, der die Mitte ihres Lernens sein will, nicht aus den Augen zu verlieren.

Das Thema ist variabel. In dem Vorschlag, den ich vorstelle, geht es um die Frage: „Wie sehe ich mich? Wie sehen mich andere? Wie sieht mich Gott?“

In unserer generationsübergreifenden Lebensgemeinschaft ist der Tag strukturiert durch dreimaliges Läuten der Glocken. Morgens (7.25 Uhr bis 7.30 Uhr) und abends (17.55 Uhr bis 18.00 Uhr) ist dieses Läuten jeweils die Einstimmung für anschließende gemeinsame Andachts- bzw. Gebetszeiten. Mittags (12.00 Uhr bis 12.05 Uhr) lädt es zu persönlichem Innehalten und kurzer Besinnung im Alltagsbetrieb ein.

Am Stilletag finden morgens, mittags und abends, jeweils nach dem Läuten, Kurzandachten in der Kirche statt. Der Aufbau dieser Andachten ist im beschriebenen Beispiel jeweils ähnlich: Wechsel zwischen Psalm- und Evangeliums-Lesungen, Gebetszeiten, Liedern und kurzen Textbetrachtungen/Interpretationen. Den Abschluss bildet jeweils ein Segenswort. Am Ende der Morgen- bzw. Mittagsandacht stehen Impulse zur Besinnung für die Zeit bis zur nächsten Andacht. Das Mittagessen wird schweigend eingenommen, mit Tischmusik. Die Abendandacht schließt mit einer gemeinsamen Mahlfeier.

Ein Schwerpunkt an diesem Tag liegt auf der stillen Betrachtung der Texte. Sie dürfen wirken, ohne zu fordern. Ein weiterer Schwerpunkt ist das Gebet.

Jeder Teilnehmer bekommt ein Liturgieblatt, das für den ganzen

Tag gilt. Textkopien von Besinnungstexten werden am Ende der Andachten ausgegeben.

Liedblätter/Gesangbücher sollten an den Plätzen liegen, um Unruhe beim Verteilen zu vermeiden. Instrumentalbegleitung durch Gitarre, Klavier oder Orgel ist möglich. Taizégesänge eignen sich auch zum A-capella-Gesang und können mehrstimmig gesungen werden.

Der Raum sollte in Farben und Gestaltung Ruhe und Wärme ausstrahlen. Dazu sind farbige Tücher, Kerzen und andere meditative Elemente geeignet. Auch Blumen bestimmen Atmosphäre. Die Sitzordnung sollte Geborgenheit in der Gemeinschaft vermitteln, ohne Enge zu schaffen. Dafür bietet sich ein Kreis mit gestalteter Mitte an. In einer Kirche, wie bei uns, können ein Halbkreis mit Öffnung zum Altar oder ähnliche Formen gewählt werden. Am Beginn der Andachten kann es hilfreich sein, Zeiten des Schweigens oder der meditativen Musik zu haben, um ganz im Raum „anzukommen“.

Die Mitarbeiterzahl richtet sich nach der Grundstruktur des Tages. Sind nur Andachten vorgesehen, reicht eine Person, die die liturgische Verantwortung hat und Hinweise zum Ablauf etc. gibt. Leserinnen und Leser für die biblischen Texte können dazu gebeten werden. Soll darüber hinaus ein Seelsorgeangebot gemacht werden, sind unter Umständen zusätzliche Mitarbeiter nötig, die Zeit für Gespräche haben.



**Wilma Strudthoff**

Missionshaus Malche e.V., Bad Freienwalde



topurice @ istockphoto.com

# DU STELLST MEINE FÜSSE AUF WEITEN RAUM

## Stilles Wochenende mit Mitarbeitern

### Freitagabend

Gemeinsamer Start mit der Einführung in die Stille, Schweigezeit. Hinweise auf die Gestaltung der einsamen Zeit geben.

*Bei dir kann ich abgeben*

Eine Stunde: „Weg-schreiben“ – In einen Brief bewusst wegschreiben, was mich noch von Zuhause, von der Arbeit, der Gemeinde bewegt und umtreibt. Anschließend lege ich den Brief für zwei Tage „weg“.

Gemeinsames Abendlob

### Samstag

*Danke, dass ich dir begegnen darf!*

Gemeinsamer Tagesbeginn mit Lob und Anbetung und einem seelsorgerlichen, biblischen Impuls zu Matthäus 17,1–8 (max. 1 Stunde).

Zeit der persönlichen Stille:

Die einzelnen Abschnitte sind Hilfen, die Zeit der Stille zu gestalten. Insgesamt setzen wir dafür ca. 4-5 Stunden an. Als Mittagessen steht eine Suppe bereit, die jeder holen kann, wann es ihm passt. Die Zeit wird als Schweigezeit gestaltet.

Matthäus 17,3: Sprich mit Jesus über die Ordnung (Mose) in deinem Leben (dazu kann ein kleiner Beichtspiegel eine gute Hilfe sein).

Matthäus 17,3: Sprich mit Jesus über die Berufung (Elia) in deinem Leben (ich betrachte meine Aufgaben und meinen Einsatz in Familie, Gemeinde und Beruf).

Matthäus 17,5.7: Lass ein Wort Gottes in dein Herz fallen und „bewege“ es. Was bedeutet für mich: „Du bist mein lieber Sohn/meine liebe Tochter?“ oder „Steh auf und fürchte dich nicht!“ Ein solches Wort lässt sich gut bei einem Spaziergang „be-denken“.

Matthäus 17,7: Lass den Dienst der Versöhnung an dir geschehen (Möglichkeiten zur Beichte und zum Segnen aneinander und für-einander geben).

Matthäus 17,8: Staune über Jesus (Zeit der Anbetung).

Gemeinsames Abendessen (evtl. auch schweigend).

Am Abend Austausch: Was ist mir heute wichtig geworden? Was konnte ich hören?

Zeit zum gemeinsamen Gebet

### Sonntag

Gemeinsames Morgenlob: Du bist meine Hilfe!

Persönliche Zeit der Stille

Sicherung des Gehörten. Festmachen, Perspektiven, Schritte.

Brief vom Freitagabend lesen und mit dem „Gehörten“ durchleuchten.

Gemeinsame Abendmahlsfeier

Abschluss mit Mittagessen

Ein stilles Wochenende ist weder ein Klausurwochenende noch ein Begegnungswochenende. Eine Klausur wird Elemente der Stille unbedingt enthalten müssen, diese aber sind anders gefüllt.

Bei den gemeinsamen Zeiten sehr darauf achten, dass die Gespräche nicht aus der Mitte ziehen.

Ein normales Freizeitheim mit Gruppenbetrieb ist zu einem Stillen Wochenende nur sehr bedingt geeignet. Es gibt genügend „Häuser der Stille“, die ein entsprechendes Umfeld und Atmosphäre bieten.



**Friedhelm Geiß**

Gemeinschaftswerk Berlin-Brandenburg,  
Woltersdorf bei Berlin



GEBETSRAUM IN DER GEBETSWOCH

Fotos: Bernd Hensel



## GEBETSWOCH GEBETSRAUM

In größeren Abständen wird immer wieder eine Gebetswoche nach dem Konzept von „24-7prayer“ gestaltet. Das bedeutet, dass in der Gemeinde ein Gebetsraum eingerichtet wird, in dem dann eine Woche lang ununterbrochen Tag und Nacht Leute beten. Die Teilnehmer können sich dafür vorher in einer Liste ihre Zeit im Gebetsraum reservieren.

Das ist jedes Mal eine große Bereicherung für die einzelnen Beter, aber auch für uns als ganze Gemeinde. So haben wir beschlossen, dass der Gebetsraum im Gemeindehaus dauerhaft eingerichtet bleibt. Infos: [www.24-7prayer.de](http://www.24-7prayer.de).



**Bernd Hensel**  
Freie evangelische Gemeinde, Borken

## „STILLES ÖRTCHEN“

Eine Kabine gestalten mit  
CD-Spieler und CDs  
Pflanzen  
Cocktail-Sessel  
Plätscherbrunnen  
Texte zum Meditieren, Bibel, Kerzen, Plakate oder Bilder für Inspirationen, Gedichte, Psalmen  
Eventuell eine Ampel aufstellen, damit man wirklich für sich ist.  
Einrichtung ist kostengünstig und überall einsetzbar.  
Ein Ruheraum wird sowieso benötigt.

**Bibellesebund**, Marienheide

## SCHABATT-FEIER

Veranstaltung im Rahmen des Ökumenischen Kirchentages, Mai 2010 (möglichst Freitagabend). Die Texte, evtl. Aufzeichnungen (Ton/Bild) für diese Veranstaltung können anderweitig eingesetzt werden.

Was Christen vom jüdischen Schabbat lernen können: Der jüdische Schabbat ist eine über Jahrtausende gewachsene, von den Gotteserfahrungen Israels geprägte Familienzeremonie, mit welcher der wöchentliche Ruhetag (Freitagabend bis Samstagabend) eingeleitet wird. Die Schabbatkultur ist sehr familien- und geselligkeitsorientiert mit Musik, Bibellesung, Gebeten. Er beinhaltet viele Anregungen für uns Christen, die wir in mehr oder weniger freier Adaption im familiären bzw. häuslichen Kontext (im Unterschied zu Kirche/Gemeinde) nutzen können – als besondere Form der Familienandacht, als Bereicherung des Wochenendes oder Sonntags etc.

Der nachfolgende Aufbau einer Schabbatfeier ist für eine Stunde angesetzt. Er kann natürlich beliebig verkürzt und verlängert werden.

1. Einführung in den Schabbat (15 Min.)
2. Musikalisches Rahmenprogramm (15 Min.)
3. Schabbatliturgie (20 Min.)
4. Kiddusch, Brot und Wein (5 Min.)
5. Ausklang (5 Min.)

Für diese Veranstaltung braucht man:

Die üblichen Schabbatutensilien und einen Tisch, auf dem sie stehen; Instrumente und je nach Größe der Veranstaltung elektrische Verstärkung; Handzettel/Heft für die Teilnehmer; Gläser, Brot, Wein, evtl. Tische, um die man sich gruppieren kann.



**Harald Eckert**  
Christen an der Seite Israels e. V., Zierenberg





JESUS SPRICHT: MEINE SCHAFEN HÖREN MEINE STIMME  
UND SIE FOLGEN MIR.  
JOHANNES 10,27

## STILLE IM LABYRINTH

Für Menschen, die an einem inneren Weg  
interessiert sind

Ein Durchgang durch ein Labyrinth kann 10–60 Minuten dauern.

### Thema:

Lebensweg – Grenzerfahrungen – Wendepunkte – Umwege  
Aufbruch – Unterwegssein – Ankommen  
Rhythmus – Hinweg – Ankommen – Rückweg  
Mitte – Wesensmitte – Lebensmitte  
Mitte: Ort des Kampfes, der Ruhe, des Findens, der Umkehr, der  
Neuorientierung, der Sendung  
Hinweg – Weg des Kampfes, Rückweg – Weg der Liebe

### Inhaltliche Beschreibung:

Das Labyrinth ist ein Erfahrungssymbol.  
Im Begehen eines Labyrinths kann der Mensch viel über sich selbst  
erfahren, über sein ganz eigenes Unterwegssein im Leben: Was  
lösen die Wendungen aus, die Begrenzungen, welche Gefühle kom-  
men auf am Rand, in der Mitte, auf dem Rückweg.  
Im Gegensatz zum Irrgarten hat das Labyrinth keine Sackgassen,  
sondern nur einen Weg, der immer zur Mitte und wieder hinaus  
führt. Der Labyrinthweg ist überschaubar, man kann sich nicht ver-  
irren, sondern sich dem Weg ganz anvertrauen.  
Das Christentum hat das Labyrinth schon sehr früh in seinen Sym-  
bolschatz aufgenommen.

### Sonstiges:

Platz für ein begehbare Labyrinth, drinnen oder im Freien: ca. 15 m  
Durchmesser

### Material zur Begrenzung des Weges:

Steine aus einem Bach, Kopfsteinpflaster  
150 m Band/Schnur/Seil

### Sr. Marlies Arbert

Steppenblüte Community der Schwestern, Schwenden i. Diemtigtal,  
Schweiz

## Zagelsdorf

Begegnungszentrum mit Herz



Ruhig gelegenes, zeitgemäßes  
Gästehaus mit 40 Betten und 5  
stilvolle Blockhütten im Grünen  
laden ein: Gott zu begegnen, Natur  
pur zu genießen, Gebet und Stille  
einzuüben, ausgeglichen zu leben,  
aktiv das Gleichgewicht für Geist,  
Seele und Körper wieder zu finden.  
Zagelsdorf, das kleine Dorf mit den  
großen Möglichkeiten.



[www.missionswerkjosua.de](http://www.missionswerkjosua.de)  
Tel. 035451 94704

Ein besonderes Angebot in der Vorbereitung auf das Jahr der Stille:

### Einzelexerziten

mit Gemeinschaftselementen für Erstteilnehmer  
„Geh deinem Gott entgegen, bis zu dir selbst.“

Begleitung: Dr. Ingeborg Maria Leder, Erfurt und  
Lpfr. Wolfgang Breithaupt, Weitenhagen.

Anmeldung: F.-W.-Krummacher-Haus  
Haus der Stille in der PEK, Lpfr. W. Breithaupt  
Hauptstraße 94, 17498 Weitenhagen  
oder anmeldung-hds@weitenhagen.de  
**Weitere Angebote unter [www.weitenhagen.de](http://www.weitenhagen.de)**



In der Stille  
neue Kraft tanken!

**Mach eine Pause,  
begegne Deinem Gott!**

- als Einzelgast in der persönlichen Stille
- als Tagungsgast in einem unserer Angebote

Läbeshuus,  
obere Haltenstr.6,  
CH-3625 Heiligenschwendi  
Tel 0041 (0)33 243 03 87,  
Fax 0041 (0)33 243 03 88

[info@laebeshuus.ch](mailto:info@laebeshuus.ch) · [www.laebeshuus.ch](http://www.laebeshuus.ch)

Lachen Gästehaus Oase

Gästehaus bei Buchung anrufen 5.-6.

**Lachen tut einfach gut!**

- \* Andachten, Seelsorge, Seminare
- \* Zimmer mit WC/Du, Telefon, behindertengerecht
- \* Gute Küche
- \* Ebener Park, Schwimmbad, Fahrradverleih

Jederzeit können Sie bei uns aufatmen.  
Gerne senden wir Ihnen Hausprospekt und Jahresplan.

Diakonissen-Mutterhaus Lachen 67435 Neustadt/Weinstr. Flugplatzstraße 91-99  
Tel. (06327)983-457 Fax: 983-458 [case@lachen-diakonissen.de](mailto:case@lachen-diakonissen.de) [www.lachen-diakonissen.de](http://www.lachen-diakonissen.de)



brenkel @ istockphoto.com

## KÄMMERLEIN ODER KIRCHE

Ein stiller Raum im Brandenburger Tor

**S**ilence, silentio – Stille – in drei Sprachen empfängt der Vorraum die Besucher an einem besonderen Ort mitten im Trubel der Großstadt Berlin: Der Raum der Stille im Nordflügel des Brandenburger Tors. Die einen finden ihn eher zufällig auf der Suche nach einem Café, andere suchen ihn gezielt auf. Einfach nur eintreten und abschalten. Es müssen nur wenige Minuten sein, das genügt. Wenn es gelingt, mich nicht zu zerstreuen, mich nicht abzulenken, sondern mich zu zentrieren, stille zu werden, ist viel gewonnen. „Wenn alles still ist, geschieht am meisten“, notierte der dänische Schriftsteller und Theologe Sören Kierkegaard.

Auch zu Beginn von Jesu Wirksamkeit standen Stille und Einsamkeit, Rückzug und Besinnung. So steht es im Bericht von der Versuchung Jesu in der Wüste. Wenn wir es vermeiden können, gehen wir nicht freiwillig in die Wüste. Und doch werden wir auf unterschiedlichen Wegen dorthin geführt: Die Anzeichen eines Hörsturzes, die Umstrukturierung in der Firma mit anschließender Freisetzung, ein Hinterwandinfarkt ohne jede Vorwarnung. „Warum musste ich erst von einer Krankheit heimgesucht werden, um die Botschaften meines Körpers zu verstehen?“

Ist es immer wieder der Schmerz, der den Menschen leitet und in die Wüste führt? Würden wir sonst dort hingehen, wo wir allein mit uns konfrontiert sind, mit unserer Hilflosigkeit und unserer inneren Leere? Hier können wir uns nicht tarnen, können wir nicht täuschen. Wir entdecken unsere Grenzen und unsere Schutzlosigkeit, wir spüren unseren Durst und hungern nach dem, was unseren Mangel verdecken könnte.

Es ist die gleiche Erfahrung, die Jesus in der Wüste machte: Um mit Kraft und Energie oder sogar mit Vollmacht erfüllt zu werden, muss ich zuvor still, leer und offen sein.

Doch dazu muss der Rahmen stimmen. Eine ruhige Ecke, kein Handy oder Telefon, das mich unterbricht, genügt, damit ich in die Stille eintauchen kann.

Besondere Plätze der Einkehr, Meditation und der Stille sind für mich Kirchen, Kapellen und Andachtsräume. Und manchmal gerade an besonders belebten Orten: Im Krankenhaus, im Fußballstadion, auf dem Flughafen, auf dem Messegelände oder auf der Einkaufsmeile. Ich bin genauso dankbar für die Autobahnkirchen. Nicht nur mein Auto, auch ich selbst brauche einen Zwischenstopp zum Auftanken. In der Stille, beim Anzünden einer Kerze, einer Fürbitte verbinde ich mich mit den Menschen, die zurückblieben.

Ob die Kirche auf dem Römerberg in Frankfurt, in der Kaufinger Straße in München oder der „Raum der Stille“ im Brandenburger Tor – wenn es diese Orte der Stille nicht schon gäbe, müsste man sie erfinden.

Infos: [www.raum-der-stille-im-brandenburger-tor.de](http://www.raum-der-stille-im-brandenburger-tor.de).



**Fredy F. Henning**

Pfarrer und Medienbeauftragter, Evangelische Kirche von Kurhessen-Waldeck, Rodenbach

# DIE STILLE DES SONNENAUFGANGS ERLEBEN

Von einem Berg aus,  
an einem See oder am Meer

*Mit einer Gruppe:*

Eine Stunde vor Sonnenaufgang an einem Treffpunkt (Gemeindehaus, Parkplatz) verabreden und nach einer kurzen Begrüßung und Verteilung eines Liedblattes schweigend zu Fuß den Beobachtungsplatz aufsuchen. Sitzkissen oder Decken sind von den Teilnehmern mitzubringen.

Am Ziel angekommen, werden die Teilnehmer gebeten, sich ihren Platz zu suchen und es sich bequem zu machen. Dann erfolgt eine Anleitung: „Wir erwarten von hier aus den Aufgang der Sonne. Die Zeit bis dahin wollen wir nicht miteinander sprechen, auch nicht nonverbal. Warten Sie nicht ungeduldig auf den Aufgang, sondern entspannen Sie sich und nehmen Sie wahr, was Sie sehen, was Sie hören, was sich verändert. Träumen Sie mit offenen oder halb geschlossenen Augen. Vergessen Sie Raum und Zeit. Wenn die Sonne aufgegangen ist, warten wir noch einige Minuten, um den Wahrnehmungen nachzuspüren. Danach werden wir miteinander singen, unsere Empfindungen austauschen, Worte der Bibel hören, beten und schweigend wieder zum Ausgangspunkt zurückkehren.“

*Ablauf-Vorschlag:*

Lied: Die güldne Sonne voll Freud und Wonne  
Stille

Austausch: Wer mag, kann seine Empfindungen aussprechen  
Stille

Bibelworte – z. B.: 1. Mose 1,3–5; 1. Mose 8,21b–22; Psalm 19,1–7; Prediger 1,5+9; Matthäus 5,45

Stille

Lied: Die Gott lieben, werden sein wie die Sonne

Gebet/Vater Unser

Stille vor dem Aufbruch

Stiller Rückweg

Wenn sich ein gemeinsames Frühstück anschließt, sollten Kommunikationsformen bedacht werden, die die Erfahrung der Stille nicht kaputt machen, z. B. leise sprechen.

Wer sich dieses Erlebnis allein gönnt, kann in Abwandlung dem gleichen Ablauf folgen.

*Einladung:* an Hauskreise, Gemeindeglieder, Bekanntenkreis, auch öffentlich an die Allgemeinheit. In jedem Fall um Anmeldung bitten.



**Willi Stiel**

Referat Gemeindeentwicklung und  
Missionarische Dienste der Ev. Kirche von  
Kurhessen-Waldeck, Kassel

jetzt anmelden!



## Tagungen zum „Jahr der Stille 2010“ auf dem Dünenhof

### „In der Stille Gott begegnen“ Begegnungstagung

mit Anke & Manfred Pagel, Cuxhaven

- ein zentrales Lebensthema ohne Stress beleuchten
- Vorträge und Gespräch



08.-10.01.10

### + persönliche Stille Tage

- ab 10.01. individuell verlängerbar

### „Wüstentage“

Erholung für Körper & Seele

mit Anke & Manfred Pagel und  
Renate Eggers

- tägliche biblische Impulse und Stundengebete
- vier Tage in besonderer Stille
- zur Ruhe kommen + auf Gott hören
- individuelle Gesprächs- und Gebetszeiten



### Termine:

I: 14.-19.02.2010

II: 14.-19.03.2010 (nur für Frauen)

III: 07.-12.11.2010



### „Fastenwoche“

Erholung für Körper & Seele  
mit Gudrun Trowbridge & Ingo Bröckel

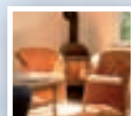
- im Fasten neue Freiheit erleben
- qualifizierte Fastenbegleitung
- inhaltliche Impulse  
(keine Schweigewoche)



05.-12.03.10

### Persönlich gestaltete „Stille Tage“

Das Haus Deichsende ist eine besondere „Oase der Ruhe“. Vier Ferienwohnungen stehen außerhalb der Schulferien für „Stille Tage“ bereit.



## Anmeldungen + Infos:

tagungen@duenenhof.org • 0 47 23 / 71 23-45

weitere Tagungen unter: [www.duenenhof.org](http://www.duenenhof.org)

Dünenhof Tagungen • In den Dünen 2-4 • 27476 Cuxhaven





EIN PREDIGER, DER NICHT AUS DEM HÖREN KOMMT,  
WIRD ZUM FROMMEN SCHWÄTZER.  
JULIUS SCHNIEWIND

## MORGENANDACHTEN ALS START IN DEN ARBEITSALLTAG

Das Naemi-Wilke-Stift in Guben ist eine diakonische Komplexeinrichtung mit den Schwerpunkten Gesundheitswesen (Krankenhaus) und Jugendhilfe. Die Einrichtung kommt aus der Diakonissenmutterhaus-Bewegung und ist Mitgliedseinrichtung im Kaiserswerther Verband. Aus dieser geistlichen Prägung stammt der geistliche Rhythmus der Tagzeitengebete. Aus dieser lebendigen Tradition ist die Morgenandacht an den Werktagen erhalten geblieben. An jedem Werktag wird in der Kapelle der Stiftung eine Morgenandacht für Mitarbeitende angeboten. Die Zeit gilt als Arbeitszeit. Täglich nutzen circa 8–15 Mitarbeitende dieses Angebot von 7 Uhr bis 7.25 Uhr, den Tag mit einer Stille, gemeinsa-

mem Singen, Schriftauslegung und Gebet zu beginnen. Außerdem steht die Kapelle tagsüber als Raum der Stille Besuchern, Mitarbeitenden und Patienten offen.

Sie ist außerhalb der Betriebsbereiche gelegen und ermöglicht so als Raum eine eigene Atmosphäre. Das kostenfreie Angebot der Stiftung wird begleitet von vier Personen (Rektor/Krankenhausseelsorger/Oberin/Vorstandsmitglied).

**Stefan Süß**  
Naemi-Wilke-Stift, Guben

## INTERAKTIVE INSTALLATIONEN

„die reise“ und „die heimkehr“

Ziel dieser Installationen ist es, dass der Besucher während des Durchwanderns verschiedener Stationen das eigene Leben reflektiert und zu einer persönlichen Auseinandersetzung mit Gott findet.

### Thema

- „die reise“ ist eine meditative Pilgerfahrt durch Stationen des eigenen Lebens
- „die heimkehr“ ist eine begehbare Bildmeditation zu einem Barockgemälde unter dem Titel „Heimkehr des verlorenen Sohnes“.

In einem nicht zu kleinen Raum mit guter Atmosphäre oder auch im Kreuzgang eines Klosters wird mit Hilfe von Paravents ein Weg angelegt, der verschiedene Stationen aufweist. Die Texte, die sich dort befinden, führen in die Stille und erklären dem Besucher die kleinen Handlungen, die er mit dem vorgegebenen Material macht.

Unaufdringliche musikalische Untermalung ist empfehlenswert, ich habe bisher immer mit der Gruppe „Crescendo“ zusammen-

gearbeitet. Das heißt, es gab immer Live-Musik, wobei die Musiker im Raum hinter Paravents nicht sichtbar waren, damit keine Konzert-Situation entsteht.

Ein Betreuer für den Raum sollte immer anwesend sein, empfehlenswert ist auch eine seelsorgende Person, die aber im Hintergrund bleibt und nur im Bedarfsfall angesprochen wird.

Die beiden Konzepte sind fix und fertig ausgearbeitet, das gesamte Material ist vorhanden und kann bestellt werden, so wie auch ich angefragt werden kann, um die Installationen aufzubauen. Nur ein Transportauto bzw. -anhänger müssen selbst organisiert werden.



**Michaela Helfer**  
„Crescendo“, überkonfessionelle christliche  
Musikervereinigung, Salzburg

# PILGERWEG

## Kurzer „Pilgerweg“

- Dauer: 1 – 2 Stunden.
- Kurzimpulse
- Teilweise mit Schweigen
- Meditatives Gehen
- Für interessierte Gemeindeglieder, Mitarbeiter/Innen, Hauskreise etc.
- Am Samstagmorgen, Nachmittags oder an einem Abend, so lange es hell ist.

## Thema: Pilgern „ ... “

(hier der Name des Ortes, des Dorfes, der Stadt oder der Gemeinde einsetzen, wo es stattfindet)

- Meditieren eines Bibelverses in Etappen
- im Gehen
- in der Natur
- im Schweigen
- Kurzer Austausch

## Inhaltliche Beschreibung

- Treffpunkt in/vor der Kirche, Gemeindehaus oder an einem anderen Treffpunkt
- Allgemeine Infos über das Vorhaben und den Ablauf
- Evtl. kurze Vorstellungsrunde: (Vor-) Name, Ort
- Lied: „Meine Hoffnung und meine Freude ...“ aus Taizé singen/einüben.

### 1. Etappe:

(im Kreis stehen) Anfangen: **Sich einfinden**, sich kennenlernen (aus dem bewohnten Gebiet hinauswandern) (ca. *zehn Minuten gehen*)

### 2. Etappe:

**Wahrnehmen:** Die Umgebung: Wo bin ich? Wie ist der Weg? Wie ist mein Weg? Die Natur: Was wächst?

Mich selber wahrnehmen, meine Befindlichkeit, meinen Körper, meine Füße, meine Beine

Lied: „Meine Hoffnung und meine Freude ...“ aus Taizé singen

(*zehn Minuten schweigen*)

### 3. Etappe:

**Input 1:** zum Beispiel **Psalm 23:** nur einen Vers lesen: „Der Herr ist *mein* Hirte“ (oder ein anderes Bibelwort – Achtung: Weniger ist mehr!)

Was heißt das für *mich*? Was bedeutet mir das – *heute*? *Jetzt*? In meiner momentanen Situation?

Lied: „Meine Hoffnung und meine Freude ...“ aus Taizé singen (*zehn Minuten schweigen*)

### 4. Etappe:

**Input 2: Psalm 23:** „Darum leide ich keine Not“. *Warum* leide ich *trotzdem* Not?

*Woran* leide ich eigentlich?

(*zehn Minuten schweigen*)

### 5. Etappe:

**Input 3: Psalm 23:** Neue Ausrichtung: „Er bringt mich auf saftige Weiden, lässt mich ruhen am frischen Wasser und gibt mir neue Kraft. Auf sicheren Wegen leitet er mich, dafür bürgt er mit seinem Namen.“

Schlüsse ziehen: *Was* sehe ich am Wegrand? (je nach Jahreszeit) Aufkeimendes Leben? *Was* wird aus den Knospen – aus den dünnen Ästen/Weinstöcken?

Lied: „Meine Hoffnung und meine Freude ...“ aus Taizé singen

(*zehn Minuten schweigen*)

### 6. Etappe:

**Austausch:** Wie ging es mir?

Kurzer Austausch. Zurück zur Kirche/ Ausgangsort (*zehn Minuten gehen im Reden, Ausklingen*)

### 7. Etappe:

Schlusssegen und Abschied

Lied: „Meine Hoffnung und meine Freude ...“ aus Taizé singen

### Sonstiges

Es sind keine Arbeitsmaterialien nötig, außer evtl. ein Blatt mit einem Lied und/oder dem Bibeltext.

Eine Person bereitet den Input vor.

Eine Person begeht vorher den Weg, legt die Etappenpunkte fest und führt die Gruppe an.

Werbung: in der Gemeinde oder bei der Zielgruppe.



**Sr. Anni Reinhard**

Steppenblüte  
Communauté, Grimmelalp,  
Schwenden im  
Diemtigtal (Schweiz)

# Stille? Stille!

## DER RAUM

ab Euro  
29,95



### Raum der Stille

Global und mobil, so ist unsere Welt. Ob auf dem überfüllten

Schreibtisch im Büro oder im Hotelzimmer – der „Raum der Stille“ findet immer seinen Platz und ist immer dabei.

Holzkästchen 10,2 x 6,8 x 3,3 cm

Best.-Nr. 205201



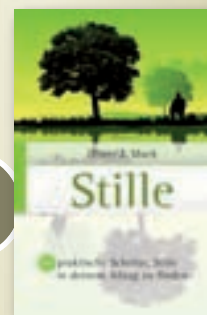
### Auch als Bastelset

– ideal für Gruppen um einen Abend der Stille zu gestalten.

Best.-Nr. 205226

Euro  
19,95

## DAS BUCH



Euro  
9,95

Oliver J. Mack  
**Stille**

*40 praktische Schritte,  
Stille in deinem Alltag zu finden*

Stille passiert nicht einfach. Erst recht nicht in einer Welt voller E-Mail und Handy. Stille ist in unserer Zeit ein echter Luxus geworden. Und das ist teuer, das hat seinen Preis. Bist du bereit diesen Preis zu bezahlen? Dann kann dieses Buch deine Eintrittskarte werden.

96 Seiten, Paperback

Best.-Nr. 205014

ISBN 978-3-941801-00-4

## Bestellungen unter

[www.Raum-der-Stille.org](http://www.Raum-der-Stille.org)

oder über den Buchhandel





Kloster Germerode

Fotos: Margit Lambach



## STILLE BEIM PILGERN

Wer allein oder in einer Gruppe pilgert, wird immer wieder Zeiten der Stille suchen, um

- die Schöpfung mit allen Sinnen wahrzunehmen
- auf die Stimme seines Herzens zu hören
- aufsteigende Gedanken und Fantasien zu ordnen und zu klären
- geistliche Impulse im Herzen zu bewegen
- in der Zwiesprache mit Gott zu sein.

Wer bewusst allein pilgert, hat sich bereits für die Stille entschieden, um möglichst ohne Ablenkung durch Gespräche in der Wahrnehmung der Schöpfung bei sich oder Gott zu sein.

Eine Gruppe, die pilgernd unterwegs ist, muss immer wieder stille Zeiten bewusst einplanen, weil sonst die Flut der Gespräche den Einzelnen überfordert. Da es auf Pilgerwegen auch in den Quartieren kaum Rückzugsmöglichkeiten gibt, ist das Schweigen „das Einzelzimmer des Pilgers“, das er bzw. sie als Refugium und zur seelischen Hygiene dringend braucht.

Täglich sollten mindestens vormittags und nachmittags jeweils 30 bis 60 Minuten als Zeit des **Gehens im Schweigen** eingeplant werden. Die Gruppe sollte dabei möglichst nahe zusammenbleiben, so kann sich der bzw. die Einzelne ganz dem Gehen und der Aufgabe überlassen, ohne auf den Weg achten zu müssen.

Zu verschiedenen **Übungen** kann vor dem Beginn der Schweigezeiten eingeladen bzw. ein **Impuls** gegeben werden, zum Beispiel:

### – Übung der Achtsamkeit (awareness)

Im verlangsamten Gehen durchlässig, feinfühlig und hellhörig für die Bewegungen des eigenen Körpers werden: dem Kontakt des Fußes mit dem Boden nachspüren; Bewegungsabläufe und Atemzüge synchronisieren und deren Weg durch den Körper verfolgen; Aufmerksamkeit für den Augenblick, für das Hier und Jetzt gewinnen. Beim Gehen oder während einer Pause die freischwebende Aufmerksamkeit für die Gesamtheit der Phänomene um einen herum einüben: ganz „Ohr

sein“, in die Weite der Landschaft schauen, riechen, die Rinde eines Baumes mit geschlossenen Augen fühlen usw.

- *Der Sehnsucht im Herzen nachspüren, zu Klärungen kommen*  
Mit einem kurzen Bibelwort (z. B. Psalmvers) der eigenen Sehnsucht nach Wandlung bzw. Verwandlung nachspüren, nachdenken. Im schweigenden Gehen kommt dabei vielleicht auch innerlich etwas in Bewegung. Das alte Wort „wandeln“ und „sich wandeln“ im Sinne von „verwandeln“ hängen eng zusammen. „Wallen“ („Wallfahrt“) bezeichnet neben der Bewegung von Ort zu Ort auch die Bewegung des quellenden Wassers. Offenbar kommt beim Wallfahren etwas in Bewegung und zum Fließen, was zuvor erstarrt und tot war.

### – Immerwährendes Gebet

In der ständigen Wiederholung eines kurzen Gebetswortes, z. B. des Herzensgebetes („Herr Jesus Christus, erbarme dich meiner!“) oder Bibelwortes beim Gehen, in dem es nicht um ein Nachdenken geht, rutscht das Gebetswort vielleicht vom Kopf ins Herz, das heißt in die Mitte der Person und wirkt dort reinigend, klärend, ermutigend und tröstend. Zwischendurch immer einmal eine Pause machen, die Worte nachklingen lassen und dann wieder aufnehmen.

### Literatur:

- Detlef Lienau, *Sich fremd gehen. Warum Menschen pilgern*, Ostfildern 2009
- Manfred Gerland, *Faszination Pilgern. Eine Spurensuche*, Leipzig 2009
- Anselm Grün, *Auf dem Wege. Zu einer Theologie des Wanderns*, 2006



**Dr. Manfred Gerland**

Pfarrer für Meditation und geistliches Leben,  
Kloster Germerode





## BETEN FÜR UNSER LAND – IMPULSE ZUM SEGNEENDEN GEBET

Angesprochen sind Christen und Christinnen, die verantwortlich und engagiert in unserer Gesellschaft leben und denen Deutschland und das Wohl unseres Landes ein wichtiges Anliegen ist.

Insbesondere sollte das Gebet für unser Land am 3. Oktober 2010 (20 Jahre vereintes Deutschland) stattfinden: still werden und betend die Informationen, die wir durch die verschiedenen Medien bekommen, vor Gott bedenken – gemeinsam oder einzeln.

Desweiteren können Gebetstreffen oder Schweigemärsche in der Öffentlichkeit und zu besonderen öffentlichen Anlässen organisiert werden.

„Ich lebe und ihr sollt auch leben“ – diese Aussage Jesu aus Johannes 14,19 ist ein guter Leitfaden und Impuls für das Gebet für unser Land. Jesus – und wir Christen mit ihm – wollen das Leben der Menschen. Zuerst einmal das physische Leben der Menschen: ihre Unversehrtheit, ihren Arbeitsplatz, ihre finanzielle Sicherheit, aber dann auch ein emotional erfülltes und geistliches Leben.

Deshalb freuen wir uns über zunehmende Geburten und beten um Schutz im Mutterleib, Schutz vor Terror und Gewalt jeder Art. Leben ist mehr als physische Unversehrtheit. Wir beten, dass das Leben mit Gott in allen Schlüsselbereichen der Gesellschaft zum Ausdruck kommt.

### Sieben Themen – sieben Tore – sieben Bereiche

- Ehe und Familie
- Bildung und Erziehung
- Soziale Gerechtigkeit und soziale Fragen
- Prägung der Gesellschaft durch Glaubenssysteme, Philosophien, Medien und Unterhaltungskultur
- Regierung
- Finanzen
- Kirche, Gemeinde und geistliche Verantwortungsträger

Es gibt ein **Arbeitsheft** mit inhaltlichem, gestalterischem und auch visuellem Material für den Einzelnen, für Gruppen, Gemeinden und Initiativen. Einsatzmöglichkeiten auch bei der Allianzgebetswoche und dem 3. Oktober 2010. Das Heft „Gebet für unser Land“ ist ab 1. September erhältlich – [www.gge-online.de](http://www.gge-online.de).

## STADTFEST

### Stille beim Stadtfest

- Verkauf von „Stillem Wasser“
- Infostand zum „Jahr der Stille“, der auf die besonderen Angebote unserer Gemeinden hinweist (Flyer, Aufkleber)
- Angebot „Raum der Stille“ z. B. in der Stiftskirche
- Angebot „Stilles Gebet“ als Fürbittestation, als Gebetstafel, -tapete, -wand

### Stille im Umfeld der Gemeinden

- Stille-Gottesdienste, z. B. als Hör-Gottesdienst (Augen werden verbunden) oder in den Gottesdiensten gibt es jedes Mal ein „Stille-Element“ (Stilles Gebet, Bilderpräsentation mit Musikuntermalung, Stilles Abendmahl, Stiller Einstieg ...)
- Kirche wird besonders gestaltet mit stiller Ecke
- Stille (= offene) Kirche
- Stiller Tag/Stille Tage: diese könnten 2–3 Mal im Jahr unter Anleitung stattfinden, z. B. durch Einführung am Morgen und Lob- und Dankzeit am Abend
- „Alle Jahre wieder!“ greift ebenfalls das Thema in irgendeiner Form auf, z. B. mit dem Lied „Stille Nacht“ als Abendmotto (kann auch bereits 2009 sein, quasi als Auftakt) —



**Klaus Jäckle**  
Mosbach



**Lorenz Reithmeier**  
Geistliche Gemeinde-Erneuerung, Hamburg



ZU DER IN UNSERER ZEIT SO VIEL ZITIERTEN GOTTESERFAHRUNG SAGE ICH MIT DEN GROSSEN SPANISCHEN MYSTIKERN TERESA VON AVILA UND JOHANNES VOM KREUZ: SIE SETZT VORAUS, DASS WIR EINZIG GOTT SUCHEM. SUCHEM WIR DAGEGEN DIE ERFAHRUNG, SO FINDEN WIR UNS SELBST MIT UNSERER GEISTLICHEN HABSUCHT. ERIKA LORENZ



Nikada @ istockphoto.com

## „STILLE-RAUM“ IN EINKAUFZENTREN

Gönn dem Menschen die Stille, nach der er sich sehnt

Das Bedürfnis nach Stille ist bei vielen Menschen mehr oder weniger stark ausgeprägt. Gerade an Orten, wo naturgemäß Unruhe und Hektik vorherrschen, wie z. B. in Einkaufszentren der Citys von Groß- und Kleinstädten. In manchen Großstädten gibt es bereits seit Jahren fest installierte Räume der Stille, wie z. B. schon seit 1970 in Utrecht/NL im Einkaufszentrum Hoogkathrein. Dass solche Räume der Stille in Einkaufszentren dem Bedürfnis heutiger Menschen sehr entsprechen, ist offenkundig. Allerdings stehen einer permanenten Einrichtung hohe Hürden entgegen. Anders ist es bei temporären Projekten in gerade leer stehenden Läden der Innenstädte, wo für 4–8 Wochen leicht solche Räume entstehen können. Als Zeitpunkt eignet sich jede Jahreszeit, allerdings ist die Advents-, Weihnachts- und Jahreswechselzeit besonders gut geeignet.

### Wie anfangen?

Eine Projektgruppe von 2-3 Personen entwickelt die örtliche Konzeption:

- Erkundung der leer stehenden Läden (Einzelhandelsverband)
- Konzeption erarbeiten, Ziele beschreiben
- Absprache mit Kirchen- und Gemeindegremien
- Träger- und Unterstützerkreis (möglichst ökumenisch) bilden für: Gebet, Mitarbeit, Finanzen

### Wie gestalten?

Warme Atmosphäre, deutliche christliche Prägung. Allerdings kein altes Holzkreuz vom Kirchendachboden, sondern eine moderne, am besten selbst gestaltete Form. Den Raum mit weichen, fließenden, angenehmen Farben gestalten. Eine große Kerze, mit der Möglichkeit viele kleine Teelichter ringsum zu stellen (auf einer eingefassten Sandfläche), leise Musik, die angenehm sakral ist, z. B. Taizé-Lieder, Choräle von Gitarren oder Panflöten interpretiert.

Sanfte Interaktionen, z. B.: Ein Holzkreuz mit U-Profilen bauen, schräg in eine Ecke stellen, davor Holzklötze legen und Stifte. Besucher können das, was ihnen wie ein „Klotz am Bein“ vorkommt, auf einen Holzklötzchen schreiben und in das Kreuz legen. Ein Begrüßungstisch bietet am Eingang Texte zur Stille und Gebete zum Mitnehmen. Fürbittenwand mit dem Hinweis: „Alle Anliegen werden in der 18-Uhr-Andacht im Gebet vor Gott gebracht“, Anliegen-Gästebuch.

### Andacht:

Eine „Andacht der Stille“ kann sinnvoll sein, mit besinnlich-leisen Gedanken, ruhiger Musik, Gebet zum Mitnehmen.

### Begleitpersonen:

Es reicht, wenn sich immer eine Person irgendwo im Hintergrund aufhält. Wenn mehrere Mitarbeitende anwesend sind, sollten diese sich auch nicht leise unterhalten.

### Öffnungszeiten:

Entsprechend der Ladenöffnungszeiten: Täglich von 10–20 Uhr

### Öffentlichkeitsarbeit:

Plakate (A3 oder A4), Mini-Einladungskärtchen in Scheckkartengröße mit Kalendarium vom folgenden Jahr auf der Rückseite (praktischer Nutzen, wird nicht weggeworfen), Plakatständer in der Fußgängerzone, Projektdarstellung in Gemeindebriefen und in der Zeitung, in Anzeigenblättern, Magazinen der Einkaufszentren.



**Willi Stiel**

Referat Gemeindeentwicklung und Missionarische Dienste der Ev. Kirche von Kurhessen-Waldeck, Kassel

# STILLE-ZELT AN ÖFFENTLICHEN PLÄTZEN

Fußgängerzone, Rathausplatz, Marktplatz,  
Gemeindehaus oder Kirchenvorplatz

**E**in großes Zelt, in der Größe von 5 x 10 Metern, Eingang und Ausgang mit transparentem Vorhangstoff gestalten.

## Einladendes Eingangsschild:

„Herzlich willkommen! Gönnen Sie sich ein paar Augenblicke Stille – solange Sie wollen. Wir lassen Sie in Ruhe. Eine Aktion von Christen aus verschiedenen Kirchen“  
Am Eingang werden die Besucher persönlich begrüßt und bekommen eine Postkarte mit einem Text zur Stille.

## Innengestaltung

- Mit Teppich auslegen (bei Teppichboden-Händler fragen)
- Wände mit Tüchern in ruhigem Design gestalten
- Mehrere Stille-Oasen einrichten
- Mit Kniebänken, bequemen Sesseln, kleinen Tischgruppen für ein oder zwei Personen einrichten mit jeweils einer kleinen gestalteten Mitte durch: Bodentuch, dicke Kerze, liegendes Kreuz, aufgeschlagene Bibel
- Abtrennung mit großen Grünpflanzen oder schönen Raumteilern
- In einer großen Sandschale können Teelichter als Gebetslichter angezündet werden oder eine Wand aus Backsteinen mit Öffnungen zum Einstellen von Gebetslichtern
- Ein Gesamtmittelpunkt als ruhender Pol sollte mit einem besonderen Kreuz, eventuell aus dicken Ästen selbst mit einem Sisalseil zusammengeknotet oder auch einer Ikone, einem meditativen Bild o.ä. gestaltet werden.
- Leise CD-Musik, etwa von Taizè, schottet gegen den Lärm von außen ein wenig ab. Die Musik sollte sich allerdings deutlich von esoterischer Musik unterscheiden. Bekannte Choräle von Gitarre, Flöte, Klavier interpretiert sind gut geeignet.
- Segensspruchkärtchen, Kärtchen mit Stille-Bibelstellen zum Aussuchen auf einem "Wühlisch" auslegen
- Begleitpersonen, die die Leute nicht ansprechen: Jeweils zwei Personen, in drei Schichten : von 10–13, von 13–16 und von 16–19 Uhr
- Bibeln in verschiedenen Ausgaben sollten ringsum ausliegen; ggf. 2–3 kleine Tischchen mit Bibeln und einer Vase mit Zweigen aufstellen

Diese Anregung lässt sich auch in einem leer stehenden Laden in der Innenstadt gestalten.



**Kerstin Förster**  
Göttingen  
und  
**Willi Stiel**  
Kassel

# SCHECHINGER Tours

## Mit Schechinger Tours nach Israel

Wir sind ein traditionelles Familienunternehmen  
(gegründet 1977) und Ihr kompetenter Partner für  
Israel-Gruppenreisen jeglicher Art!

**Inforeise für Pastoren & Gruppenplaner**

vom 02.11. – 09.11.2009 oder vom 01.02. – 08.02.2010



Ausserdem bieten wir Israelreisen für Jedermann an:

**Die Israel-Erlebnisreise 2009**  
mit dabei: **Hans-Peter Royer (Tauernhof)**  
vom 02.09. – 13.09.2009



**Israel-Bibel-Studienreise**  
mit **Johannes Pflaum**  
vom 14.09. – 25.09.2009

**Israel-Sonderreise zum Laubhüttenfest**  
nach Jerusalem

**Thema: „Die Hütte Davids“**  
vom 30.09. – 11.10. bzw. 14.10.2009

**Kur- und Erlebnisreisen Totes Meer**

mit **Waldemar Grab**  
vom 14. – 27.10.2009  
mit **Wolfgang Wangler**  
vom 24.10. – 07.11.2009

**Israel „biblisch“ erfahren**  
vom 25.10. – 06.11.2009  
Mit **Ernst und Erika Mayer, Oy**

**Israelreise über den**  
**Jahreswechsel**  
vom 27.12.2009 – 06.01.2010

**Israel-Rundreise über Fasching**  
zum Sonderpreis  
vom 13.02. – 20.02.2010

**Israel zu Ostern 2010, Pfingsten**  
...und viele weitere Reisen...

*Bitte fordern Sie unsere  
Sonderprospekte an!*

**KOMPETENT – ZUVERLÄSSIG – LEISTUNGSSTARK**

**SCHECHINGER** Tours Walter Schechinger

Reisespezialist für Israel und weitere Länder der Bibel  
Im Kloster 33 • D - 72218 W.-Sulz am Eck • Tel. 07054-5287 • Fax 07054-7804  
e-mail: info@schechingertours.de • www.schechinger-tours.de



# EINKEHRTAGE AM ERSTEN WOCHENENDE DES JAHRES

## Praktische Impulse zur Gestaltung persönlicher Stille

DIESE VERANSTALTUNGSFORM WURDE FÜR EINE VIERTÄGIGE EINKEHRZEIT IM KLOSTER GERMERODE ENTWICKELT, LÄSST SICH ABER AUCH IN FREIZEITHEIMEN UND EINKEHRHÄUSERN VERWIRKLICHEN. DIE DURCHFÜHRUNG IST AUCH IN GEMEINDERÄUMEN MÖGLICH (OHNE ÜBERNACHTUNG).

### Thema 2009:

Das Mögliche im Unmöglichen suchen und finden.

Beginn am Donnerstagabend mit einer Begrüßungs- und Vorstellungsrunde: Formulierung der Erwartungen, Programmverlaufsbesprechung, Belastendes symbolisch ablegen.

Tagesstruktur für Freitag und Samstag:

08.00 Uhr: Lieder und Gebete in der Krypta

08.45 Uhr: Gemeinsames Frühstück

10.00 Uhr: Einführung zur Jahreslosung, Rückfragen, Austausch zu zweit

11.30 Uhr: Zeit zur persönlichen Stille (bis 17 Uhr – drinnen und draußen; Mittagessen und Kaffeetrinken werden individuell eingenommen, um den Stille-Prozess des Einzelnen nicht zu unterbrechen)

17.00 Uhr: Lieder und Geschichten am Kamin

19.00 Uhr: Gemeinsames Abendessen

(am Samstagabend als Sonntagsbegrüßungsfeier gestaltet)

20.30 Uhr: Geschichten der Bibel und unseres Lebens miteinander kreativ erleben

22.00 Uhr: Nachtgebet in der Krypta

Der Sonntag beginnt um 8 Uhr mit einer Abendmahlsfeier und anschließend ausgiebigem Brunch, mit Austausch persönlicher Gedanken. Der Reise-Segen wird vor dem Altar in der großen Runde erbeten, wozu auch persönlich ausgesprochene Segenswünsche der Teilnehmenden gehören.

Raumgestaltung: Im Tagungsraum gestaltete Mitte mit verschiedenen Gegenständen (Kerzen, Streichhölzer, Schlüssel, Ketten, Karten, Blumen, eine Truhe mit Stecknadeln im Heuhaufen ...)

Das Thema aus der jeweiligen Jahreslosung ist die Quelle der Inspiration der Einkehrtage.

Im Jahr 2009 haben wir nach dem Start mit dem „Suchen der Nadel im Heuhaufen“ mit Bibliodrama-Elementen gearbeitet: Im ersten Impuls ging es nach dem Finden des positivsten und negativsten Wortes im Text (Lukas 18, 18–30: Die Reichen und die neue Welt Gottes) um das Aufnehmen und murmelnd Lesen des Textes beim Umhergehen im Raum; beim zweiten Impuls um das Darstellen von Bibeltext-Teilen als Skulptur. Viele Teilnehmer waren erstaunt, wie sich durch diese Herangehensweise mit dem eigenen Körper biblische Geschichte und eigene Lebensgeschichte verbinden. Besonders intensiv werden die Morgen- und Abendgebete in der Krypta bei Kerzenschein wahrgenommen; die wenigen Worte und Lieder aus der gefüllten Stille fallen vielen direkt in die Seele. Dass der „Stille-Block“ von 11.30 Uhr bis 17 Uhr im eigenen Rhythmus unterbrochen werden kann, wird wohlthuend empfunden und hat sich deshalb in den letzten Jahren so etabliert.



### Margit Lambach

Bibliodrama- und Enneagramm-Kursleiterin, Kassel  
**Willi Stiel**

Referat Gemeindeentwicklung und Missionarische Dienste der Ev. Kirche von Kurhessen-Waldeck, Kassel

## „AUF DEM WEG INS VATERHAUS“

### Labyrinth – Einstieg in das Thema „Vater“

Zielgruppe: Frauen, Zeitraum: 1 – 1,5 Stunden

#### Inhaltliche Beschreibung:

Allgemeine inhaltliche Informationen über die Geschichte des Labyrinths

– Hinführung zum Thema

– Meditative Musik soll die Teilnehmerinnen zur Ruhe und Besinnung kommen lassen

– Jede Teilnehmerin entscheidet über den Zeitpunkt des Aufbruchs ins Labyrinth, den Zeitraum des Gehens, Verweilens, Heraustretens (nicht mehr als 3 Personen gleichzeitig). Alles geschieht im Schweigen.

– Die Gruppe schweigt, singt oder betet je nach Absprache

– Sind alle, die den Weg gehen wollten, wieder zurück, besteht die Möglichkeit des Austausches über die Erfahrungen

– Abschluss: Gebetsgemeinschaft; Segen

#### Sonstiges:

– Labyrinth – draußen oder im Haus

– evtl. CD-Player oder Liederbücher

– Denkanstöße für den Gang durchs Labyrinth sind auf Pappstreifen geschrieben und außen an den Labyrinthrand gelegt

– Die Mitte ist einladend gestaltet mit Kerze, Blume, Sitzgelegenheit, Segenskärtchen zum Mitnehmen, ein Schild mit dem Wort „Vaterhaus“

– Eingang des Labyrinths ist mit dem Spruch versehen: „Christus spricht: ‚Ich bin der Weg, die Wahrheit und das Leben ...‘“

### Sr. Margot Petry

Diakonissen-Kommunität Zionsberg e.V. Warburg

## KOMMUNITÄT AUF ZEIT

Für Jugendliche ab 12 Jahren, eine Woche

Die Jugendlichen leben in der Gemeinschaft mit und haben ein festes Programm. Vormittags ist eine Bibelarbeit, anschließend praktische Arbeit, nachmittags und abends wird gebastelt und/oder gespielt oder ähnliches. In der Bibelstunde (genannt: Bibelvergügen) bekommen die Jugendlichen eine Aufgabe gestellt, das könnte sein: Fragen zum Text, Übertragung des Themas in unsere Zeit, kreative Umsetzung des Textes, eigene Gedanken ... Nach dem Mittagessen ist 1,5 Stunden Mittagspause. Die erste halbe Stunde ist die „Stille Zeit“, in dieser Zeit sollen die Jugendlichen für sich alleine und ohne Ablenkung sein, still werden und die geistliche Aufgabe vom Vormittag lösen.

Es ist eine begrenzte Zeit, die auch Jugendliche gut einhalten können. Oftmals gibt es von den Jugendlichen positive Rückmeldungen über diese halbe Stunde, die bei vielen der erste Kontakt mit „Stille“ ist. Ein ausbaufähiger Grundstein! Diese Zeit muss nicht unbedingt im Rahmen eines „Klosters auf Zeit“ sein, sondern kann auch in ganz unterschiedliche Veranstaltungen der Gemeinde eingebaut werden.

**Sr. Sandra Lück**  
Diakonissen-Kommunität Zionsberg e.V., Warburg

## FOLGE-ANGEBOT Z.B. NACH DER TEILNAHME AN EINEM KURS „EXERZITIEN IM ALLTAG“

Einmal monatlich abends: Treffen zu einer Meditationsstunde, um „auf der Spur zu bleiben“.  
Das gemeinsame Dranbleiben bewährt sich. Es können auch einzelne Abende besucht werden.

### Themen:

Jede Meditationsstunde hat ihre eigene Thematik, ein Bibelwort, eine Illustration zu einem biblischen Text oder ein Lied. Es soll den Teilnehmenden, die freiwillig weiter zusammenkommen wollen, zur Vertiefung ihrer Gottesbeziehung helfen. Themenreihen: „Das Wort ward Fleisch“, „Gottes Geist wohnt unter uns“, „Jesus vertraut mir vorbehaltlos“ usw.

### Inhaltliche Beschreibung:

Wir sitzen im Kreis.  
Die Mitte ist thematisch gestaltet, mit einer Kerze  
Begrüßung mit Bibelwort, Zuspruch  
Lied  
Körperübung zum Stillwerden  
Anfangsgebet  
Anhörrunde: Wer will, erzählt von „seinem Weg“ mit der Meditation vom letzten Mal  
Die Andern hören zu  
Es gibt keinen Kommentar, es gibt keine Wertung  
Lied  
Sammlung für die Meditation, z. B. mit dem Jesusgebet  
Meditation 20–30 Minuten  
Vaterunser  
Wir stehen um die Mitte und empfangen den Segen

### Erfahrungsbericht:

Vor einigen Jahren wurde mir durch Exerzitien bewusst, wie nötig ich das Stillwerden vor Gott brauche. Ich war gewohnt, die Bibel zu lesen, für Menschen zu beten, fand jedoch nicht zur Stille. Indem ich zu begreifen begann, dass ich vor Gott sein darf, wie ich bin und er mich beschenkt, liegt mir am Herzen, Menschen, die Jesus nachfolgen und sich nach einer neuen Gottesbeziehung sehnen, auf diesen Weg zu führen. Ich staune, was geschieht, wenn Menschen einfach über einem Bibelvers still werden. Damit wir auf der Spur bleiben können, brauchen wir das gemeinsame Dranbleiben. Dazu helfen die Abende. Persönliche Begleitgespräche sind auf Wunsch möglich. Da wir als Schwesterngemeinschaft im Dachstock des Mutterhauses einen Andachtsraum haben, ist es möglich, dort zusammenzukommen, wo wir tagsüber auch unsere Gebetszeiten halten.



**Sr. Lydia Schranz**  
Schwesterngemeinschaft Stiftung  
Diakonissenhaus Bern, Schweiz

# TAGE DER STILLE UND SCHWEIGETAGE

Der Schwerpunkt liegt bei den Tagen der Stille auf viel Zeit für sich selbst zum Nachdenken, Beten und ganzheitlicher Erholung.

Während der Tage der Stille wird (meist sehr lebhaft) gesprochen, ausgetauscht; hin und wieder wird zu einer Schweigeeinheit ermutigt. Das Angebot „Schweigen und Hören“ wird tatsächlich nach einer kurzen Einführung schweigend wahrgenommen. Eine große Chance, ganz für sich und bei sich zu bleiben, konzentriert hören zu können und so eventuell neue geistliche Erfahrungen machen zu dürfen (neue Freude in der Zweisamkeit mit Gott zum Beispiel). Gern wird sowohl in den Tagen der Stille, als auch in den Schweigetagen, das Angebot des persönlichen, seelsorgerlichen Gesprächs in Anspruch genommen. Gerade im Schweigen brechen oft Fragen auf, kommen Erinnerungen hoch, werden Schuld und auch Sehnsüchte bewusst, sodass die Möglichkeit des Sich-Aussprechens, ein hörendes Ohr zu finden, für das seelische und geistliche Wohlbefinden sehr wichtig ist.

## *Wie laufen diese Tage ab?*

Der erste Abend (ob Wochenende oder Wochentage) dient jeweils dem gegenseitigen Kennenlernen und der Einführung in das Thema des Wochenendes, diese Einführung geschieht im Gruppenraum. Der Abend schließt in der Regel mit einem kurzen Abendgebet (vorgegeben) in unserem „Raum der Stille“. Die anderen Tage (beim Wochenende nur der Samstag) sind so strukturiert:

- Morgengebet im Raum der Stille – mit kleiner Andacht vor dem Frühstück
- persönliche Stille vor dem geistlichen Impuls
- geistlicher Impuls (kürzere Bibelarbeit) im Gruppenraum,
- persönliche Stille anhand eines zur Bibelarbeit passenden Skriptes, auf dem persönliche Fragen, ein Gebet, Gedicht, eine Meditation, ein Bild zum Weiterdenken animieren sollen
- Mittagslob (12.00 Uhr, liturgisch – ca. 7 Minuten) zusammen mit der Schwesternschaft im Andachtssaal
- nachmittags um 16.30 Uhr im Gruppenraum weiterer geistlicher Impuls durch kurzes Lebensbild, Bildbetrachtung, Liedbetrachtung, ein zum Hauptthema vertiefendes Kurzreferat mit Austausch o.ä.
- Der Abend schließt mit einem Abendgebet oder am Samstag mit dem Angebot, am Wochenschluss der Diakonie-Gemeinschaft teilzunehmen. Bei Schweigetagen bleiben wir unter uns, nehmen vor dem Abendessen eine „Sonntagsbegrüßung“

vor, bieten „Wort Gottes in Bewegung“ an (Tanz oder ähnliches).

Ist der Sonntag der Abschlusstag, so beginnen wir vor dem Frühstück wieder mit dem Morgengebet im Raum der Stille.

Ein längerer Gottesdienst (mit Gebetszeiten, Zeiten der Stille, vielen Liedern und natürlich zum Thema passender Predigt) im Andachtssaal folgt; je nach Gruppe und Thema werden zum Beispiel Segnung mit Handauflegung, ein Gebetsweg in unserem Garten oder ähnliches angeboten.

Nach dem Mittagessen treffen sich alle zur Reflexion im Café. Dort können die Teilnehmer/-innen das Wochenende/die Tage in Ruhe ausklingen lassen. Bei uns steht auch das Angebot, noch einmal schwimmen oder in unseren Anlagen spazieren zu gehen oder Mittagsschlaf vor der Abreise zu halten. Da Leib, Seele und Geist untrennbar zusammen gehören, ist uns die Ermutigung „Tu deinem Leib etwas Gutes“ ebenso wichtig wie die anderen Angebote.

Wir nehmen das Wort „Angebot“ wörtlich und betonen es vorher bei den Gästen: alles, was an Programmpunkten angeboten wird, ist freiwillig! Keine(r) muss alles regelmäßig besuchen; keiner muss sich zur persönlichen Stille zwingen. Wenn ein Gast körperlich sehr erschöpft kommt, braucht er zunächst viel Ruhe, Schlaf, vielleicht auch Bewegung.

Die Erfahrung zeigt, dass diese Wegnahme jeglichen Drucks den Gästen sehr guttut, und dass fast alle zu allen Angeboten gern kommen und auch für sich selbst die persönliche Stille gern suchen.

Man muss also keinerlei Angst haben, allein oder nur mit wenigen das Programm durchziehen zu müssen.



**Sr. Evelyn Reschies**  
Diakonie-Gemeinschaft Puschendorf



WAS DU IN DER STILLE VOR GOTT TRÄGST,  
DAS EMPFÄNGST DU VERÄNDERT ZURÜCK.  
PAUL TOASPERN



# SABBAT / SONNTAGSHEILIGUNG

## Angebot für Seniorinnen von Freitag bis Sonntag

Wir gehen einen Sabbatweg. Dafür sind sieben Stationen im Freien angelegt, die in beliebiger Reihenfolge aufgesucht werden können, damit man auch beim Meditieren und Betrachten alleine ist. Einige Themen aus den Sabbatstationen lauten z. B.:

Dem Mitmenschen eine „Scham ersparen“. Wir können das praktisch werden lassen, indem wir an diesem Tag auf Kritik verzichten.

*Wer fällt mir zuerst ein? Wen kritisiere ich schnell?*

Loslassen und Gott anschauen!

Wie sieht mein Sonntag aus? Wie kann ich Gott anschauen?

Sonntag = Ein Tag der Gemeinschaft, der Gastfreundschaft, eine Gelegenheit, Gutes zu tun, Leben zu bewahren und zu stärken.

*Wen könnte ich einladen oder besuchen?*

Notizen auf einem Zettel helfen, die Gedanken zu ordnen und zu behalten, um sie in ein Gebet zu fassen.

Zum Abschluss: Freiwilliger Austausch über Erfahrungen aus dem Sabbatweg.

Gebraucht werden Schilder und Sitzgelegenheiten im Freien; zwei MitarbeiterInnen, die bei dieser Einheit als TeilnehmerInnen mitmachen und den Austausch am Schluss koordinieren.

**Sr. Ursula Metz**

Diakonissen-Kommunität Zionsberg e. V., Warburg

## DEM VATER BEGEGNEN

Ein Stille-Wochenende für Jugendliche und junge Erwachsene

### Freitag

- 18.00 Uhr Anreise
- 19.00 Uhr Abendessen
- 20.00 Uhr Kennenlernen mit Namen und Gesten; Austausch von Erwartungen und Befürchtungen
- 21.00 Uhr Einstieg ins Thema: Lukas 15, 11–32: Schreibgespräch zu den beiden verlorenen Söhnen
- 22.00 Uhr Abendliturgie

### Samstag

- 08.30 Uhr Frühstück
- 09.30 Uhr Morgenliturgie
- 10.00 Uhr Seminar zum Thema „Innere Heilung“; Schreiben eines Klage-Psalms
- 12.00 Uhr Mittagessen
- 14.00 Uhr Input: „Kind des Vaters werden“: Fantasiereise; Austausch zu zweit
- 15.00 Uhr Zeit zur Stille und zum Gebet; Besuchen von Gebets-Stationen
- 18.00 Uhr Begrüßung des Sonntags mit einem festlichen Abendessen
- 20.00 Uhr Konflikt-Situationen in Familien anschauen und Lösungen erkennen
- 22.00 Uhr Abend-Liturgie

### Sonntag

- 8.30 Uhr Frühstück
- 9.30 Uhr Morgenliturgie
- 10.00 Uhr Workshop: Familienaufstellungen in der Stille anschauen
- 12.00 Uhr Mittagessen
- 13.00 Uhr Angebot zum Segnen
- 14.00 Uhr Feedback und Abschied

Der „Raum der Stille“ bekommt mit vielen bunten Tüchern und Lichterketten, Wolldecken, Kissen und Gebetsbänkchen eine heimelige Atmosphäre, in der sich die Jugendlichen und jungen Erwachsenen wohlfühlen. Im mit Stellwänden abgetrennten „Allerheiligsten“ mit Kreuz und Kerzen ist der Stille-Bereich; dort ist Raum für die persönliche Begegnung mit Gott und zum Segnen; hier finden auch die Morgen- und Abendliturgie statt. „Sich auf den Schoß des Vaters setzen und sich von ihm lieben lassen“: das kann sich dort ereignen. Beim Thema „Dem Vater begegnen“ geht es immer auch darum, die Erfahrungen mit leiblichen Vätern und Müttern loszulassen, um sich dem himmlischen Vater in seiner Gnade und Barmherzigkeit zu nähern. Der Beginn mit einem Schreibgespräch zu Lukas 15, 11–32 als Annäherung zum Thema, das Schreiben eines „Klage-Psalms“ über die Enttäuschungen mit irdischen Vätern und Müttern, die Morgen- und Abendgebete sowie die Zeiten der persönlichen Stille führen viele Teilnehmer in ungewohnt tiefe Begegnungen mit Gott.



**Fossi Bäumer**

Jugendreferent im EC-Landesverband Hessen-Nassau, Neukirchen/Knüll

**Margit Lambach**

Bibliodrama- und Enneagramm-Kursleiterin, Kassel



GOTT, MEIN WORT IST NICHT GENUG.  
ICH WILL SCHWEIGEN, DAMIT ICH LERNE, DEIN UND MEIN WORT ZU UNTERSCHIEDEN.  
DENN ICH MÖCHTE DEIN UND NICHT MEIN EIGENER MUND SEIN.  
GIB DU MIR MEIN WORT.  
JÖRG ZINK



# DIE SONNTAGSWOCHEN

## Eine Exerzitienwoche für ehren- und hauptamtlich Mitarbeitende

### Ziel:

Das eigene Leben und Arbeiten neu ordnen und geistlich fundieren. Sich (neu) der Gegenwart Gottes aussetzen und in seinem Licht das eigene Leben betrachten.

Zielgruppe: ehren- und hauptamtliche Mitarbeiter der Kirchen sowie alle offenen und suchenden Menschen.

Zeitraum: eine Woche

Ort: (i.d.R.) Dominikanerinnen-Kloster Orbey im Elsass/Frankreich

Jede „Sonntagswoche“ hat hierfür ein biblisches oder symbolisches Thema (ein Bibeltext oder ein Symbol wie Haus/Weg usw., dem entsprechende biblische Texte zugeordnet werden).

### Allgemeines:

Der Sonntag als alltäglicher Feiertag soll uns jede Woche neu an unsere Geschöpflichkeit, an die Wurzel unseres Seins, erinnern. Nicht Zerstreuung, sondern Sammlung, nicht Freizeitstress, sondern betrachtende Muße, nicht „Regeneration der Arbeitskraft“, sondern „Heiligung des Feiertages“ sollen den Sonntag ausmachen. Die „Sonntagswoche“ versteht sich in diesem Sinne als „Heilige Zeit“.

### Grundlagen:

Der Sonntagswoche liegt die ignatianische Erfahrung zugrunde, dass der Mensch sich „geistlich üben“ kann (Exerzitien/geistliche Übungen nach Ignatius von Loyola). Wie der Mensch durch Sport und körperliche Übungen seinen Körper fit halten kann oder auch besondere Kraft, Gelenkigkeit, Geschicklichkeit usw. entwickeln (einüben) kann, so kann er auch seinen Geist schulen, sich geistlich üben. Wie beim Sport bedarf es hierzu eines festen Entschlusses (Willen), des Einsatzes von Zeit, der Übung von kleinen Schritten unter erfahrener Anleitung und des geduldigen Bemühens.

### Der Rahmen:

Sieben Tage in einer kleinen Gruppe den Alltagsbetrieb lassen und sich in ein Kloster/ eine Kommunität zurückziehen. Wichtig sind dabei: Einzelzimmer für alle Teilnehmenden, Teilnahmemöglichkeit an den regelmäßigen täglichen Gebeten des Klosters, viel Natur, die zum Spaziergehen einlädt und Stille.

### Elemente:

Die überwiegende Zeit wird geschwiegen, um in der Stille, aus größerer innerer Klarheit und Ruhe, sein Leben und Arbeiten, seine

Beziehungen zu anderen Menschen und zu Gott zu betrachten, und die Lebenskoordination neu zu bestimmen.

In den betrachtenden oder bibliodramatischen Übungen in der Gruppe (morgens) wird ein biblischer Text die Woche über zunehmend – Vers für Vers – erschlossen. Durch die innere Auseinandersetzung mit dem Text geschieht eine Korrektur, Weiterführung und Bereicherung der persönlichen Fragen und Themata, welche die/der Einzelne aus ihrem/seinem Alltag mitbringt.

Tägliche persönliche Einzelgespräche mit einer/einem erfahrenen BegleiterIn sollen den Übenden auf seinem Weg durch die Tage und durch die inneren Auseinandersetzungen begleiten. Maß, Richtung und Tiefe der Gespräche bestimmt der Übende. Der Begleiter/die Begleiterin stellt Fragen, die weiterhelfen und regt den Übenden zu kreativen Tätigkeiten an (Malen, Töpfern, Bildhauen, Tagebuchschreiben usw.)

Hilfestellungen und Übungen zu den Körperhaltungen, Meditationsformen, der inneren Stille, dem persönlichen Gebet, der Wahrnehmungsfähigkeit usw. werden je nach Bedarf gegeben.

Konzentration durch Reduktion: Nur wenig lesen, wenig tun, wenig reden ... kaum Ablenkung von der Begegnung mit sich selbst und mit Gott – schafft eine Konzentration auf alles, was ich sehe, höre, spüre, fühle, rede, esse, rieche, berühre usw.

Inhaltlich wird der/die Übende zu Schritten auf einen Weg eingeladen, der verschiedene Dimensionen hat:

#### a) Sinnlich:

– löst sich der Übende befristet von seinem Alltagsbetrieb und begibt sich in eine Distanz, welche Übersicht und Orientierung erlaubt;

– vom alltäglichen Lärm und Wortgeschwalle führt der Weg in die Stille, die jeden äußeren und inneren Ton und jedes äußere und innere Wort besonders hörbar macht;

– von einer (vielleicht notwendigen) Betäubung im Alltag (TV, Bücher, Musik, Drogen, Schlaf, Arbeit etc.) führt der Weg in eine zunehmende Wachheit und Sensibilisierung aller Sinne.

#### b) Persönlich:

führt der Weg von der (ehrlichen) Wahrnehmung der dunklen, leidenden, schmerzenden Seite der eigenen Persönlichkeit und des Alltagslebens zum inneren Durchspielen und Durchspüren von Schritten, die weiterführen können.

#### c) Geistlich:

von der alltäglichen Fixierung auf das Selbst und die ‚Sünde‘ (Getrenntsein von Gott), zum Blick auf Gott/Christus, der mit mir weitergehen möchte. Also von der Profanisierung aller Lebensbereiche zur Heiligung von Welt und Leben oder ggf. auch von der frommen Weltflucht zur Annahme dieser Welt und diesen Lebens als von Gott geliebt, durchwirkt und geheiligt.

#### Polaritäten:

Die „Sonntagswoche“ lädt also zu einer Entdeckung und einem Spiel mit den Polaritäten des Lebens ein, setzt Kontrapunkte: zum Reden das Schweigen, Hören und Ansprechbar sein;

zum Suchen das Sich-Finden-Lassen;

zum Verstehen das sinnliche Begreifen;

zum Sehen das Angesehensein;

zum Leiden den Trost;

zum Ernst den Humor;

zur Starrheit den Tanz;

zum eigenen Willen und Standpunkt den Willen und Standpunkt Gottes und jeweils auch umgekehrt!

Der Mensch geht auf zwei Beinen, die er im Wechsel belastet und mit den gegenschwingenden Armen ausgleicht, wenn er vorwärts kommen will. Dies gilt auch für alle innere, persönliche und geistliche Bewegung und das innere Weitergehen.

#### Variationen:

Es gibt Formen der „Sonntagswoche“, die sich mehr an jüngere Menschen und Jungendliche wenden. Hier spielen Gruppenübungen und Gespräche eine etwas größere Rolle. Das Grundmuster ist aber gleich.

#### Sonstiges:

Material, welches zum kreativen Gestalten, zum Ausdruck der inneren Erfahrungen und Gefühle dienen kann, wird gestellt. Begleitet wird jede „Sonntagswoche“ durch mindestens zwei, meist aber drei erfahrene Seelsorger/innen – jeweils mindestens eine Frau und ein Mann.

#### Harald Fellechner

„Institut für Engagementförderung – Drei F+“  
im Ev.-luth. Kirchenkreis Hamburg-Ost





SEI STILLE DEM HERRN UND WARTE AUF IHN.  
PSALM 37,7

## KREATIVES BETEN

Gebetsmeditation, max. 18 Teilnehmer/innen, ca. 1 Stunde

Ein Thema ist bei dieser Meditation nicht zwingend nötig, denn jede Gruppe geht ihren eigenen Weg. Die Teilnehmer nehmen in Gruppen zu sechs Personen an den Tischen Platz. Der Leiter gibt eine kurze Einführung zum Ablauf der Gebetszeit. Nach einer Zeit der Stille, evtl. mit Hilfe einer Meditationsmusik, beginnen die Teilnehmer mit Gebet. Still kann man aufstehen, und sich am Materialtisch Gegenstände holen, die in die Mitte auf die dafür vorgesehene Pappe gelegt werden. Dann schließt sich der oder die Nächste an, legt auch ihre Dinge in die Mitte. Dabei ist es nicht zwingend nötig, ein gemeinsames Bild zu erstellen. Manchmal legen die Teilnehmer kleine, in sich abgeschlossene Ornamente. Alles erfolgt in der Stille. Es ist auch kein Zwang, Deko-Material zu benutzen.

Der Leiter beendet die Gebetszeit mit einem Lied, einem Gebet oder einer Musik. Es besteht die Möglichkeit, sich über die erlebte Gebetszeit auszutauschen, wenn das von der Gruppe ge-

wünscht wird, oder die gelegten Bilder werden kurz erläutert. Dann können die Teilnehmer/innen sich auch die anderen Ornamente ansehen.

*Gebraucht werden:*

Drei Tische für die Teilnehmer, einen Tisch für die Deko.

Materialien:

Pappe 50 x 70 cm, CD-Player, Meditations-CD, Deko-Materialien z.B. Blumen, Steine, Glassteine, Zahlen, Sand, Papier, Stoffe, Tücher, etc.

**Sr. Margot Petry**

Diakonissen-Kommunität Zionsberg e. V., Warburg

## OASENTAGE

Oasentage finden jeweils zu einem bestimmten Thema statt. So lautete z.B. der letzte (am Samstag vor dem 1. Advent): „Advent, Advent ... und jeder rennt?“ Wir veranstalten auch einen Outdoor-Oasentag in einem Barfußpark, durch den unsere Sinne ganz stark angesprochen werden.

Unsere Oasentage finden grundsätzlich samstags statt. Es besteht jedoch die Möglichkeit, schon am Vorabend anzureisen und bei uns im EC-Seelsorgezentrum in Kassel zu übernachten. Wir beginnen um 9.00 Uhr mit einem ausgiebigen, reichhaltigen Frühstück. Es ist uns wichtig, uns an unseren Oasentagen viel Zeit zum Essen zu nehmen, da sich mancher Teilnehmer diese Zeit in seinem Alltag nicht gönnt. *Zeit haben – Durchatmen – Auftanken*, das sind die leitenden Stichworte unserer Oasentage.

Um 9.45 Uhr gibt es einen thematischen Einstieg, in dem wir uns mit Liedern und einem kurzen biblischen Impuls gemeinsam auf Gott ausrichten. Um 10.30 Uhr hat man Zeit zur persönlichen Stille in einem gemütlichen Gästezimmer, unserem „Raum der Stille“ oder auch bei einem Gebets-Spaziergang. Da in der Stille auch manches „hochkommt“, was nach Gespräch verlangt, bieten wir Mitarbeiter ab 11.00 Uhr die Möglichkeit zum persönlich-seelsorgerlichen Gespräch an. Um 12.00 Uhr feiern wir gemeinsam ein kurzes, liturgisches Mittagslob und genießen danach das feine Mittagessen und die Tischgemein-

schaft. Um 13.00 Uhr beginnt die Mittagspause, die man ruhend, lesend oder betend in einem unserer Gästezimmer, im „Raum der Stille“ oder auch in unserem schönen Garten erleben kann. Ab 13.30 Uhr gibt es noch einmal die Möglichkeit zum persönlich-seelsorgerlichen Gespräch. Um 14.30 Uhr treffen wir uns zur Entspannung mit Musik (Entspannungsübungen der progressiven Muskel-Entspannung nach Jacobson). Um 15.15 Uhr verwöhnen wir uns nochmals mit feinem Essen, diesmal mit Kaffee und Kuchen. Gegen 15.45 Uhr treten wir mit Liedern erneut gemeinsam in die Gegenwart Gottes, um uns bei der anschließenden Abendmahlsfeier von ihm beschenken zu lassen. Diese endet damit, dass wir uns in Zweier-Gruppen ein ermutigendes Wort (Bibelvers, Liedstrophe, ...) zusprechen und uns gegenseitig segnen. Die Teilnehmer bestätigen uns, dass sie diese Oasentage als echte Oase erleben, um für den Alltag gestärkt weitergehen zu können.



**Stefan Schmid**

EC-Seelsorgezentrum, Kassel

# WINTER BREAK

## Ein stilles Wochenende für Frauen

Jedes Jahr im Februar findet im Rahmen der Navigatorenarbeit „Winter Break“ statt: Ein Wochenende der Stille für Frauen in einem ruhigen Tagungshaus. Das Thema wird jedes Jahr von der Initiatorin festgelegt. Im Februar 2009 war das Thema: „Seid reichlich dankbar“. Stellen aus dem Kolosserbrief bildeten die Basis für die drei kurzen Impulse, die verteilt übers Wochenende gehalten wurden:

- Dankbar für das Kreuz (Kolosser 1,15–21)
- Dankbar für die Hoffnung des Evangeliums (Kolosser 1,21–23; Kolosser 2, 6–14)
- Dankbar für Gottes Nähe (Verse aus Kolosser 3 und Kolosser 4)

Der Ablauf ist schlicht, sodass die Frauen möglichst viel Zeit in der Stille in ihren Einzelzimmern haben. Wir treffen uns allerdings dreimal als Gruppe und bei den Mahlzeiten. Es besteht die Möglichkeit, am Samstag tagsüber zu fasten. Die meisten Teilnehmerinnen fasten allerdings nicht, da sie den Austausch bei den

Mahlzeiten als bereichernd empfinden. Im Laufe des Wochenendes gibt es drei Treffen für alle: Nach dem Abendessen am Freitag (Vorstellungsrunde, Singen, Impuls), nach dem Frühstück am Samstag (Singen, Impuls) und vor dem Mittagessen am Sonntag (Erfahrungsaustausch, Singen, Impuls).

Am Samstagabend gibt es die Möglichkeit, an einer Gebetsgemeinschaft teilzunehmen. Dieses Jahr wurden Verse aus Psalm 139 aus der Ich-Perspektive (Gott spricht uns an) mehrmals vorgelesen. Nach dem ersten Vorlesen herrschte Stille vor Gott, nach dem zweiten Vorlesen teilten einzelne mit, von welchen Worten sie angesprochen wurden, nach dem dritten Vorlesen beteten wir in der Runde.



**Judith Renée Jaeschke**  
Navigatoren e.V., Bonn

## Ideensplitter für die Stille

Nachdenken: Wann und wo erlebe ich Stille? Wie kann ich diese Stille in meinem Alltag erleben?

Schaffen Sie einen Raum der Stille in Ihrer Wohnung – vielleicht ist es nur eine Ecke der Stille oder ein Sessel der Stille, aber irgendwie schaffen Sie sich Raum und Platz, wo Sie zu Ruhe kommen können.

Entscheiden Sie sich bewusst, Stille im Alltag zu finden – vielleicht ein paar Minuten beim Mittagessen für sich alleine behalten; oder einige Minuten früher aufstehen, bevor der Tag anfängt, um still zu werden und Gottes Gegenwart bewusst zu genießen.

Beim Hauskreis oder sogar beim Gottesdienst, wenn es Ihnen möglich ist, fangen Sie mit einigen Minuten Stille an. So oft kommen wir zusammen und haben so viel zu sagen, dass es uns danach schwerfällt, still vor Gott zu werden.

Finden Sie Bibelverse, die Ihnen helfen, zur inneren Ruhe zu kommen, und lernen Sie sie auswendig. Meditieren Sie darüber.



**Fernanda van Houdt**  
Majorin der Heilsarmee in Deutschland,  
E-Mail: fernanda.van.houdt@heilsarmee.de

## ADRESSEN, ARTIKEL UND IDEEN

**Wolfgang Breithaupt, Friedrich-Wilhelm-Krummacher-Haus, Haus der Stille in der PEK, Hauptstraße 94, 17498 Weitenhagen/Greifswald, Tel. 03834 8033-0, E-Mail: anmeldung-hds@weitenhagen.de**

**Jürgen Werth, ERF Berliner Ring 62, 35576 Wetzlar, Tel. 06441 957-0, www.erf.de**

**Anke und Manfred Pagel, Dünenhof In den Dünen 4, 27476 Cuxhaven, Tel. 04723 7123-45, www.duenenhof.org**

**Dr. Manfred Gerland, Kloster Germerode Goldbergstr. 3, 37293 Herleshausen, Tel. 05654 923888, www.kloster-germerode.de**

**Friedhelm Geiß, Gemeinschaftswerk Berlin-Brandenburg August-Bebel-Str. 15 b, 15569 Woltersdorf, Tel. 03362 5291, www.gwbb.de**

**Bibellesebund e.V., Industriest. 2, 51709 Marienheide, Tel. 02264 40434-0, www.bibellesebund.de**

**Bruder Paulus, www.bruder-paulus.de**

**Stefan Förster, Martin Luther-Gemeinde, Walkemühlenweg 28 b, 37083 Göttingen, Tel. 0551 77981, E-Mail: www.martin-luther-gemeinde.de/goettingen@selk.de**

**Haus St. Michael, Ulrike Knobbe, Bildungshaus der Diözese Fulda, Ludwig-Mond-Str. 127, 34121 Kassel, Tel. 0561 23123, E-Mail: info@haus-st-michael-kassel.de**

**Kerstin Hack, Down to Earth Verlag, Laubacher Str. 16 II, 14197 Berlin, Tel. 030 822 7962, E-Mail: Info@down-to-earth.de**

**Stefan Kunkel, »Kirche mit Vision«, Postfach 11 65, 61477 Glashütten, www.kirchemitvision.de**

**Margit Lambach, Enneagramm- und Bibliodrama-Lehrerin, Pangesweg 11, 34132 Kassel, Tel. 0561 4003777; E-Mail: margit.lambach@gmx.de**

**Lehrergebetsnetz Deutschland (Netzwerk christlicher Lehrer + Erzieher), Hartmut Weber, Steinweg 4, 76534 Baden-Baden, Tel. 07223 6496, E-Mail: hartmut@letbw.de, www.lehrergebetsnetz.de**

**Marcus C. Leitschuh, Kath. Religionslehrer und Buchautor, Kassel, E-Mail: Marcus-Leitschuh@t-online.de**

**Saronsbund, Evangelische Schwesternschaft, Remigihofstr. 19, CH-8730 Uznach, Tel. 0041 55 2803005, E-Mail: saronsbund@bluewin.ch**

**Kai Scheunemann, Andreas-gemeinde Niederhöchstadt, Langer Weg 2, 65760 Eschborn, Tel. 06173 63534, E-Mail: buero@andreasgemeinde.de**

Fortsetzung nächste Seite

**Lutherische Kirchenmission (Bleckmarer Mission) e.V.**, Markus Nietzke, Teichkamp 4, 29303 Bergen-Bleckmar, Tel. 05051 986921, E-Mail: www.mission-bleckmar.de

**Referat Gemeindeentwicklung und Missionarische Dienste der Ev. Kirche von Kurhessen-Waldeck, Willi Stiel**, Wilhelmhöher Allee 330, 34131 Kassel, Tel. 0561 9378-381, E-Mail: Willi.Stiel@arcor.de

**Ev. Kirchengemeinde Stetten**, Paul-Heinrich Fuchs, Weidacher Steige 15, 70771 Leinfelden-Echterdingen, Tel. 0711 9022940, www.ev-kirche-stetten.de

**Freie ev. Gemeinde Krefeld**, Siegfried Ochs, Oelschlägerstr. 53, 47798 Krefeld, Tel. 02151 310067, E-Mail: mail@SiegiOchs.de, www.krefeld.feg.de

**Missionshaus Malche e.V.**, Malche 1, 16259 Bad Freienwalde, Tel. 03344 4297-0, E-Mail: info@malche.net

**Freie ev. Gemeinde Borken**, Bernd Hensel, Dr.-Eckener-Straße 7, 34582 Borken, Tel. 05682 2471, E-Mail: bernd.hensel@online.de, www.borken.feg.de

**Christen an der Seite Israels e.V.**, Harald Eckert, Ehlerer Str. 1, 34289 Zierenberg, Tel. 05606 3759, E-Mail: eckert@israelaktuell.de, www.israelaktuell.de

**Fredy F. Henning**, Pfarrer/Medienbeauftragter, Evangelische Kirche von Kurhessen-Waldeck, Nordring 19, 63517 Rodenbach, Tel. 06184 902529, E-Mail: medienbeauftragter.hanau@ekkw.de

**Naemi-Wilke-Stift**, Rektor Pfarrer Stefan Süß, Dr.-Ayrer-Str. 1-4, 03172 Guben, Tel. 03561 403160, E-Mail: info@naemi-wilke-stift.de

**„Crescendo“**, Agape Österreich, Michaela Helfer, Naumanngasse 10/1, A-5020 Salzburg, Tel. 0043 662 628704, E-Mail: mhelfer@gmx.at

**AG Ökumenische Pilgerwege in Deutschland**, Bernd Gillert, Grünwaldstr. 5, 24539 Neumünster, Tel. 043 21 28599, E-Mail: ib-gillert@foni.net, www.pilgern.de

**Klaus & Sandra Jäckle**, Nüstenbacher Str. 38, 74821 Mosbach, Tel. 06261 938675, E-Mail: skjaeckle@gmx.de

**Geistliche Gemeinde-Erneuerung**, Lorenz Reithmeier, Schrötteringksweg 16, 22085 Hamburg, Tel. 04108 416515, E-Mail: reithmeier@gge-online.de, www.gge-online.de

**Stiftung Diakonissenhaus Bern**, Sr. Lydia Schranz, Schänzlistrasse 43, CH-3013 Bern, Tel. 0041 31 3377735, E-Mail: lydia.schranz@dhbern.ch, www.dhbern.ch

**EC-Landesverband Hessen-Nassau**, Fossi Bäume, Heimbachweg 20, 34626 Neukirchen/Knüll, Tel. 06694 911476, E-Mail: fossi43@gmx.de, www.echn.de

**Navigatoren e.V.**, Judith Renée Jaeschke, Seufertstraße 5, 53173 Bonn, Tel. 0228 361031, E-Mail: mail@navigatoren.de, www.navigatoren.de

**EC-Seelsorgezentrum**, Stefan Schmid, Töpfenhofweg 30, 34134 Kassel, Tel. 0561 52177-0, E-Mail: stefan.schmid@ec-jugend.de, www.ec-jugend.de/sz  
**„Institut für Engagementförderung – Drei F+“** im Ev.-luth. Kirchenkreis Hamburg-Ost, Harald Fellechner, Volkmanstr. 6, 22083 Hamburg, Tel. 040 2707966, E-Mail: fortbildungswerk@dreif.de

## WEITERE ADRESSEN

**Christusbruderschaft Selbitz**, Postfach 12 60, 95147 Selbitz, Tel. 09280 6850, www.christusbruderschaft.de  
**Christusträger Bruderschaft**, Am Klosterberg 2, 97855 Triefenstein, Tel. 093 95 777-110, www.christustraeager.org

**Communität Christusbruderschaft, Hof Birkensee**, Sr. Renate Heckel, 91238 Offenhausen, Tel. 09158 998991, www.christusbruderschaft.de

**Diakonissen-Kommunität „Zionsberg“ e. V.**, Auf der Platte 53, 34414 Warburg-Scherfede, Tel. 05642 5333, E-Mail: info@zionsberg.de

**Diakonissen-Gemeinschaft Wildberg, Haus der Stille und Einkehr**, CH-8489 Wildberg, Tel. 0041 52 38515-93, E-Mail: wildberg@diakonissen-riehen.ch

**Einkehrstätte bei St. Michael in Hildesheim**, Pastor Klaus-Daniel Serke, St. Georgs-Platz 3, 31162 Bad Salzdetfurth, Tel. 05063 270340, E-Mail: Klaus-Daniel.Serke@evlka.de

**Gethsemanekloster**, Riechenberg 1, 38644 Goslar, Tel. 05321 21712

**Haus Aufblick**, Gaistalstr. 103, 76332 Bad Herrenalb, Tel. 07083 51721, E-Mail: info@hausaufblick.de

**Haus der Stille, Weitenhagen/Greifswald**, Hauptstraße 94, 17498 Weitenhagen/Greifswald, Tel. 03834 8033-0, E-Mail: anmeldung-hds@weitenhagen.de

**Haus der Besinnung Betberg**, Noblingstr. 4, 79426 Buggingen-Betberg, Tel. 07634 4860, E-Mail: betberg@web.de

**Haus der Stille Gnadenthal**, Gästepforte, 65597 Hünfelden, Tel. 06438 81-0, E-Mail: JBeV@t-online.de

**Haus der Stille, Waldhof Elgershausen**, 35753 Greifenstein, Tel. 06449 6798, www.hausderstille.net

**Haus der Stille Sarepta**, Am Zionswald 5, 33617 Bielefeld, Tel. 0521 144-2520, E-Mail: hausderstille@bethel.de

**Haus der Stille; Rengsdorf**, Melsbacher Hohl 5, 56579 Rengsdorf, Tel. 02634 92051-0, E-Mail: anmeldung.hds@ekir.de

**Haus Frieden Hägelberg**, Oskar-Sänger-Str.14, 79585 Steinen-Hägelberg, Tel. 0 76 27/4 50, E-Mail: Haus-Frieden@t-online.de

**Haus Salem**, Bodelschwinghstr. 181, 33617 Bielefeld-Bethel, Tel. 05 21/144-6081, www.haus-salem.de

**Kloster Drübeck**, Haus der Stille, Klostergarten 6, 38871 Drübeck, Tel. 039452 943-14, www.kloster-druebeck.de

**Kloster Petersberg**, Bergweg 11, 06193 Petersberg, Tel. 034606 20409, E-Mail: petersberg@christusbruderschaft.de

**Kloster Wülfinghausen**, Sr. Reinhild v. Bibra, 31832 Springe, Tel. 05044 1305, www.kloster-wuefinghausen.de

**Steppenblüte Communität der Schwestern, Grimmialp**, CH-3757 Schwenden, Tel. 0041 33 68480-00, www.steppenbluete-grimmialp.ch

**St. Johannes Konvent**, Eschenbach 207, 91224 Pommelsbrunn, Tel. 09154 1287, www.st-johannis-konvent.de

**St. Marien Kloster Verchen**, Communität Christusbruderschaft, Sr. Christa Ramsayer, Budenstr. 1, 17111 Verchen, Tel. 039994 79291, E-Mail: kloster.verchen@online.de

**Sunnebad – Haus der Stille**, CH-8499 Sternenberg, Tel. 00 41 52 39713-13, E-Mail: info@sunnebad.ch

## SEMINARE UND TAGUNGEN

**Brunnen e.V., Christliche Lebensgemeinschaft für junge Menschen**, Dorfstr. 129, 08428 Langenbernsdorf, Tel. 036608 90267, www.brunnen-gemeinschaft.de

**Campus für Christus**, Postfach 100 262, 35332 Gießen, Tel. 0641 97518-0, E-Mail: info@Campus-D.de

**Casa Moscia**, Via Moscia 89, CH-6612 Ascona, Tel. 0041 91 791-1268, www.casamoscia.ch

**Communität Casteller Ring**, Sr. Ruth Meili CCR, Augustinerkloster, Augustinerstr. 10, 99084 Erfurt, Tel. 0361 5766023, E-Mail: CCR-Erfurt@augustinerkloster.de

**Communität Don Camillo**, Montmirail, CH-2075 Thielle-Wavre, Tel. 0041 32 75690-00, www.doncamillo.ch

**Evangelische Akademie Loccum**, Postfach 2158, 31545 Rehburg-Loccum, Tel. 05766 81-0, www.loccum.de

**Evangelisches Allianzhaus Bad Blankenburg**, Esplanade 5–10a, 07422 Bad Blankenburg, Tel. 03 6741/21-0, www.allianzhaus.de

**Geistliches Zentrum Schwanberg**, 97348 Rödelsee, Tel. 09323 32-0, www.schwanberg.de

**Haus der Begegnung**, Kottenbach 10, 36199 Rotenburg a. d. Fulda, Tel. 06623 9340, E-Mail: info@haus-der-begegnung.de, www.haus-der-begegnung.de

**Julius-Schniewind-Haus e.V.**, Calbesche Str. 38, 39218 Schönebeck/Elbe, Tel. 03928 781-0, www.schniewind-haus.de

**Kirche im Aufbruch e. V.**, Nordalb, 73326 Deggingen, Tel. 07334 9221-26, E-Mail: info@kirche-im-aufbruch.de

**Kloster Kirchberg**, 72172 Sulz/Neckar, Tel. 07454 8830, www.klosterkirchberg.de

**Langensteinbacherhöhe**, Titusweg 3–5, 76307 Karlsbad, Tel. 07202 702-0, www.lahoe.de

**Schloss Craheim**, Craheim 1, 97488 Stadtlauringen-Wetzhausen, Tel. 09724 9100-20, E-Mail: info@craheim.de

**Stift Urach**, Bismarckstraße 12, 72574 Bad Urach, Tel. 07125 9499-0, E-Mail: info@stifturach.de

**Tagungshaus Regina Pacis**, Bischof-Sproll-Str. 9, 88299 Leutkirch im Allgäu, Tel. 07561 821-0, www.haus-regina-pacis.de

**Tagungsstätte Obernkirchen** der Geistlichen Gemeinde-Erneuerung in der EKD, Kirchplatz 14, 31683 Obernkirchen, Tel. 05724 51549, E-Mail: GGE-Tagungsstaette-Obk@gmx.de

**Evangelischer Gemeinschaftsverband Hessen-Nassau**, Heimbachweg 18 a, 34626 Neukirchen, Tel. 06694 9110-210, E-Mail: info@eghn.de

**Geistliches Rüstzentrum Krelingen**, 29664 Walsrode, Tel. 05167 970-145, www.grz-krelingen.de

**Gästehäuser Hohe Rhön**, Fischzucht 1–3, 97653 Bischofsheim-Haselbach, Tel. 09772 9304-0, www.hohe-rhoen.com

**Haus Saron**, Saronweg 31, 72213 Wildberg/Schwarzwald, Tel. 07054 9277-0, www.sv-web.de

**Haus Höhenblick**, Christliche Freizeit- und Tagungsstätte, Friederike-Fliedner-Str. 9, 35619 Braunfels, Tel. 06442 9370, E-Mail: E-Mail@hoehnenblick.de

**mbs-akademie**, Schwanallee 57, 35037 Marburg, Tel. 06421 91290, www.mbs-akademie.de

**Neues Leben Zentrum**, Raiffeisenstr. 2, 57635 Wölmersen, Tel. 02681 2396, www.neues-leben.de

**Schönblick**, Christliches Gästezentrum Württemberg, Willy-Schenk-Straße 9, 73527 Schwäbisch Gmünd, Tel. 07171 9707-321, www.schoenblick-info.de

**Willow Creek Deutschland/Schweiz**, Wingert 18, 35396 Gießen, Tel. 0641 98437-0, www.willowcreek.de

**Wörnersberger Anker**, 72299 Wörnersberg, Tel. 07453 9495-0, www.ankernetz.de



# JAHR DER STILLE 2010 – PARTNER

- ADORAMUS-GEMEINSCHAFT E. V.
- AGLOW VEREINIGUNG CHRISTLICHER FRAUEN IN DEUTSCHLAND E. V.  
[www.aglow.de](http://www.aglow.de)
- ANSVERUS-HAUS, AUMÜHLE [www.ansverus-haus.de](http://www.ansverus-haus.de)
- ARBEITSGEMEINSCHAFT MENNONITISCHER GEMEINDEN  
IN DEUTSCHLAND K.D.Ö.R. [www.mennoniten.de](http://www.mennoniten.de)
- ART...MISSION
- BIBELLESEBUND E. V. [www.bibellesebund.de](http://www.bibellesebund.de)
- BRUNNEN VERLAG GMBH [www.brunnen-verlag.de](http://www.brunnen-verlag.de)
- BUND FREIER EVANGELISCHER GEMEINDEN IN DEUTSCHLAND KDÖR  
[www.feg.de](http://www.feg.de)
- BUNDES-VERLAG GMBH/MAGAZIN AUFATMEN  
[www.bundes-verlag.de](http://www.bundes-verlag.de) [www.aufatmen.de](http://www.aufatmen.de)
- CAMPUS FÜR CHRISTUS E. V. [www.campus-d.de](http://www.campus-d.de)
- CAP-MUSIC [www.cap-music.de](http://www.cap-music.de)
- CHRISTEN AN DER SEITE ISRAELS [www.israelaktuell.de](http://www.israelaktuell.de)
- CHRISTLICHES LEBENSZENTRUM LANGENBURG E. V.  
[www.lebenszentrum-langenburg.de](http://www.lebenszentrum-langenburg.de)
- CHRISTLICHES MISSIONSWERK „JOSUA“ E. V.  
[www.missionswerkjosua.de](http://www.missionswerkjosua.de)
- CHRISTUS-PORTAL [www.christus-portal.de](http://www.christus-portal.de)
- CHRISTUS-ZENTRUM AUGSBURG  
[www.christus-zentrum-augsburg.de](http://www.christus-zentrum-augsburg.de)
- CHRISTUSTRÄGER BRUDERSCHAFT  
[www.christustraeger-bruderschaft.org](http://www.christustraeger-bruderschaft.org)
- COMMUNITÄT CASTELLER RING [www.schwanberg.de](http://www.schwanberg.de)
- COMMUNITÄT CHRISTUSBRUDERSCHAFT SELBITZ  
[www.christusbruderschaft.de](http://www.christusbruderschaft.de)
- DER WÄCHTERRUF [www.waechterruf.de](http://www.waechterruf.de)
- DEUTSCHE BIBELGESELLSCHAFT [www.dbg.de](http://www.dbg.de)
- DEUTSCHE BIBEL LIGA E. V. [www.bibelliga.de](http://www.bibelliga.de)
- DEUTSCHE EVANGELISCHE ALLIANZ E. V. [www.ead.de](http://www.ead.de)
- DEUTSCHER JUGENDVERBAND „ENTSCHEIDEN FÜR CHRISTUS“ (EC)  
E. V. [www.ec-jugend.de](http://www.ec-jugend.de)
- DIAKONIE-GEMEINSCHAFT PUSCHENDORF E. V.  
[www.diakonie-puschendorf.org](http://www.diakonie-puschendorf.org)
- DIAKONISSEN-KOMMUNITÄT „ZIONSBERG“ E. V. [www.zionsberg.de](http://www.zionsberg.de)
- DIE HEILSARMEE IN DEUTSCHLAND [www.heilsarmee.de](http://www.heilsarmee.de)
- DOWN TO EARTH VERLAG [www.down-to-earth.de](http://www.down-to-earth.de)
- DÜNENHOF CUXHAVEN/WEGGEMEINSCHAFT E. V.  
[www.duenenhof.org](http://www.duenenhof.org)
- ELOPS E. V. [www.elops.de](http://www.elops.de)
- EPIPHANIASKREIS DER KOINONIA
- ERF DEUTSCHLAND E. V. [www.erf.de](http://www.erf.de)
- EV. COMMUNITÄT KOINONIA [www.koinonia-online.de](http://www.koinonia-online.de)
- EV.-FREIK. GEMEINDE SCHWÜLPER  
[www.efg-schwuelper.de](http://www.efg-schwuelper.de)
- EV. GEMEINSCHAFTSVERBAND HERBORN E. V. [www.egv-herborn.de](http://www.egv-herborn.de)
- EV. GNADAUER GEMEINSCHAFTSVERBAND [www.gnadauer.de](http://www.gnadauer.de)
- EV. KIRCHENGEMEINDE MÜLHEIM-HEIßEN (ERLÖSERKIRCHE)  
[www.kirche-muelheim.de](http://www.kirche-muelheim.de)
- EV. KOMMUNITÄT, KLOSTER BARSINGHAUSEN  
[www.kirchenkreis-ronnenberg.de](http://www.kirchenkreis-ronnenberg.de)
- EV.-LUTH. KIRCHENGEMEINDE DAUTPHE [www.martinsbote.de](http://www.martinsbote.de)
- EV. OSTFRIESISCHER GEMEINSCHAFTSVERBAND E. V. [www.ogv.de](http://www.ogv.de)
- FREIKIRCHLICHER BUND DER GEMEINDE GOTTES [www.fbgg.de](http://www.fbgg.de)
- GEBET FÜR DIE REGIERUNG [www.tos.info](http://www.tos.info)
- GEISTLICHE GEMEINDE-ERNEUERUNG IN DER EVANGELISCHEN  
KIRCHE E. V. [www.gge-online.de](http://www.gge-online.de)
- GEMEINSCHAFTSWERK BERLIN-BRANDENBURG INNERHALB DER  
EVANGELISCHEN KIRCHE E. V. [www.gwbb.de](http://www.gwbb.de)
- GERTH MEDIEN GMBH [www.gerth.de](http://www.gerth.de)
- HAUS DER STILLE, FRIEDRICHRODA  
[www.haus-der-stille-friedrichroda.de](http://www.haus-der-stille-friedrichroda.de)
- HAUS DER STILLE, WEITENHAGEN [www.weitenhagen.de](http://www.weitenhagen.de)
- HAUS FELSENGRUND, BAD ENDBACH  
[www.haus-felsengrund.de](http://www.haus-felsengrund.de)
- INJESUS-STEPS [www.injesus-steps.com](http://www.injesus-steps.com)
- JESUS-BRUDERSCHAFT GNADENTHAL – HAUS DER STILLE  
[www.jesus-bruderschaft.de](http://www.jesus-bruderschaft.de)
- JESUS-BRUDERSCHAFT KLOSTER VOLKENRODA E. V.  
[www.kloster-volkenroda.de](http://www.kloster-volkenroda.de)
- JOSUA-DIENST E. V. [www.josua-dienst.de](http://www.josua-dienst.de)
- JUGEND FÜR CHRISTUS DEUTSCHLAND E. V.  
[www.jfc-thebuzz.de](http://www.jfc-thebuzz.de)
- JUGENDKIRCHE SOEST [www.jugendkirche-soest.de](http://www.jugendkirche-soest.de)
- KIRCHE MIT VISION (PROJEKTGESELLSCHAFT MBH)  
[www.kirche-mit-vision.de](http://www.kirche-mit-vision.de)
- LEHRERGEBETSNETZ DEUTSCHLAND [www.lehrergebetsnetz.de](http://www.lehrergebetsnetz.de)
- LIFE MEDIA INTERNATIONAL [www.tv-akademie.de](http://www.tv-akademie.de)
- LUTHERISCHE KIRCHENMISSION (BLECKMARER MISSION) E. V.  
[www.mission-bleckmar.de](http://www.mission-bleckmar.de)
- MISSIONSHAUS MALCHE E. V., BAD FREIENWALDE  
[www.malche.net](http://www.malche.net)
- MISSIONSWERK FROHE BOTSCHAFT (MFB E. V.)  
[www.mfb-info.de](http://www.mfb-info.de)
- NAVIGATOREN E. V. [www.navigatoren.de](http://www.navigatoren.de)
- NEUFELD VERLAG [www.neufeld-verlag.de](http://www.neufeld-verlag.de)
- NEUKIRCHENER VERLAGSGESELLSCHAFT MBH  
[www.nvg-medien.de](http://www.nvg-medien.de)
- OFFENSIVE JUNGER CHRISTEN – OJC E. V. [www.ojc.de](http://www.ojc.de)
- PFARRERINNEN- UND PFARRERGEBETSBUND PGB  
[www.pgb.de](http://www.pgb.de)
- PROT. PFARRAMT HORNBAACH [www.ev-k-hornbach.de](http://www.ev-k-hornbach.de)
- RAUM DER STILLE/CUTTING EDGE ASSOCIATES GMBH  
[www.raum-der-stille.org](http://www.raum-der-stille.org)
- RUNDER TISCH GEBET DER KOALITION FÜR EVANGELISATION IN  
DEUTSCHLAND [www.lausannerbewegung.de](http://www.lausannerbewegung.de)
- SCHÖNBlick – CHRISTLICHES GÄSTEZENTRUM WÜRTTEMBERG  
[www.schoenblick-info.de](http://www.schoenblick-info.de)
- SCHWARZENSCHOF, RUDOLSTADT [www.schwarzenschhof.de](http://www.schwarzenschhof.de)
- SCM STIFTUNG CHRISTLICHER MEDIEN  
(SCM R. BROCKHAUS, SCM BUNDES-VERLAG, SCM HÄNSSLER,  
SCM ERF-VERLAG, SCM COLLECTION)  
[www.stiftung-christliche-medien.de](http://www.stiftung-christliche-medien.de)
- SELBSTÄNDIGE EVANGELISCH-LUTHERISCHE KIRCHE (SELK)  
[www.selk.de](http://www.selk.de)
- STANDUP E. V. [www.standupev.org](http://www.standupev.org)
- STEPPEBLÜTE COMMUNITÄT GRIMMIALP (CH)  
[www.steppenbluete-grimmialp.ch](http://www.steppenbluete-grimmialp.ch)
- STIFTUNG HAUS DER BEGEGNUNG – ROTENBURG  
[www.haus-der-begegnung.de](http://www.haus-der-begegnung.de)
- SÜDDEUTSCHER GEMEINSCHAFTSVERBAND E. V.  
[www.sv-web.de](http://www.sv-web.de)
- SUNNEBAD (CH) [www.sunnebad.ch](http://www.sunnebad.ch)
- 40 TAGE BETEN UND FASTEN FÜR UNSER LAND  
[www.40tagebetenundfasten.de](http://www.40tagebetenundfasten.de)
- VERLAG LINEA – BÜCHER VOM WEG DES GLAUBENS  
[www.verlag-linea.de](http://www.verlag-linea.de)
- WILLOW CREEK DEUTSCHLAND [www.willowcreek.de](http://www.willowcreek.de)
- WÖRNERBERGER ANKER E. V. [www.ankernetz.de](http://www.ankernetz.de)
- WORT IM BILD [www.wortimbild.de](http://www.wortimbild.de)
- WÜRTTEMBERGISCHER BRÜDERBUND E. V.  
[www.wbb-online.de](http://www.wbb-online.de)

## **JAHR DER STILLE 2010 – LEITUNGSKREIS**

VORSITZENDER: WOLFGANG BREITHAUPT, HAUS DER STILLE, WEITENHAGEN  
DR. CHRISTIAN BRENNER, BIBELLESEBUND  
ULRICH EGGERS, BUNDES-VERLAG  
STEFAN FÖRSTER, EV. LUTH. KIRCHE SELK  
FRIEDHELM GEIß, GEMEINSCHAFTSWERK BERLIN-BRANDENBURG  
ULRICH MATERNE, DEUTSCHE EV. ALLIANZ  
BERND OETTINGHAUS, EV. ALLIANZ FRANKFURT  
LORENZ REITHMEIER, GGE UND JESUS-BRUDERSCHAFT  
STEFAN SCHMID, DEUTSCHER JUGENDVERBAND EC  
WILLI STIEL, EV. KIRCHE VON KURHESSEN-WALDECK  
FRIEDER TROMMER, STIFTUNG CHRISTLICHE MEDIEN (SCM)  
FERNANDA VAN HOUDT, DIE HEILSARMEE IN DEUTSCHLAND  
RUPRECHT VEIGEL, DEUTSCHE BIBELGESELLSCHAFT  
HANSPETER WOLFSBERGER, HAUS DER BESINNUNG, BETBERG

### SCHWEIZ:

SR. EMMY SCHWAB, STEPPENBLÜTE COMMUNITÄT GRIMMIALP  
JÜRG HOCHULI, BIBELLESEBUND

HERAUSGEGEBEN VOM LEITUNGSKREIS JAHR DER STILLE

[WWW.JAHRDERSTILLE.DE](http://WWW.JAHRDERSTILLE.DE)  
[INFO@JAHRDERSTILLE.DE](mailto:INFO@JAHRDERSTILLE.DE)

GESCHÄFTSSTELLE  
**JAHR DER STILLE 2010**  
c/o BIBELLESEBUND  
POSTFACH 1129  
51703 MARIENHEIDE

FON 02264 40434-29  
FAX 02264 40434-39

