

Liebe Leserinnen und Leser,

diese besondere Zeit fordert uns heraus, uns mehr als gewohnt mit uns selbst zu beschäftigen. Stillstand und Stille auszuhalten. Doch wie kann so etwas gehen? Wie kann man Stille bewusst gestalten und als Gebetszeit nutzen? Im Gespräch mit Martina Stieber, Postulantin der [Communität Christusbruderschaft](#) Selbitz, habe ich mehrere Möglichkeiten für Sie zusammengestellt, die Ihnen Impulse sein können, Stille zu gestalten.

### **Stille (aus-)halten - wie kann das gehen?**

„Als mein Gebet immer andächtiger und innerlicher wurde, da hatte ich immer weniger und weniger zu sagen. Zuletzt wurde ich ganz still.“

Søren Kierkegaard

Viele Menschen sehnen sich nach Stille. Doch wenn sie erst einmal da ist, kommt mit ihr die Unsicherheit: Was mache ich jetzt? Wie kann ich eine stille Zeit gestalten? Eine gute Erinnerung, ganz bewusst Stille zu halten, zu beten, ist das **Glockengeläut**. Es erinnert uns jedoch nicht nur an das Gebet, sondern es verbindet uns alle. Denn es lädt uns alle gleichzeitig ein, innezuhalten, Stille zu üben, zu beten. Im Folgenden finden Sie Möglichkeiten, wie Sie für sich selbst Stille gestalten können - vielleicht ist auch ein Impuls für Sie dabei!

Generell gilt: Am Anfang sind 20-30 Minuten eine gute Zeit, um sich in der Stille zu üben. Denn Stille ist tatsächlich etwas, was wir üben müssen. Suchen Sie sich dafür einen Ort, wo Sie ungestört sind. Legen Sie Ihr Handy zur Seite und stellen Sie sich am besten einen Wecker - so müssen Sie nicht dauernd auf die Uhr schauen. Und keine Sorge: es ist völlig normal, wenn Sie während Ihrer Stille mit Ihren Gedanken zunächst immer wieder abschweifen. Am Anfang passiert das wahrscheinlich sehr oft. Wichtig ist dann: zurückzukehren. Den Gedanken wahrnehmen und dann wieder zur Übung zurückkehren!

#### **Das Herzensgebet: im Rhythmus des Atems beten.**

Beten heißt: sich überlassen. Loslassen. Den Fokus verändern. Eine gute Hilfe, um das stille Gebet einzuüben, ist unser eigener Atem. Der Atem stellt die Grundlage des Herzensgebetes dar und gibt den Rhythmus im Gebet vor. Die einfachste und kürzeste Form ist mit dem Namen Jesu Christi zu beten. Beim Einatmen spreche ich für mich in Gedanken: „Jesus“ und beim Ausatmen: „Christus“. Sie schweifen ab? Das ist ganz normal. Nehmen Sie den Gedanken wahr und kehren dann wieder zum Gebet zurück: Einatmen: „Jesus“ - Ausatmen: „Christus“.

Variationen können sein: Einatmen: „Jesus Christus“ - Ausatmen: „erbarme dich meiner“ oder Einatmen: „Du in mir“ - Ausatmen: „Ich in dir“.

### **Bildmeditation**

Suchen Sie sich ein Bild aus: zuhause oder in der für sie dienstags und donnerstags geöffneten Cantate Kirche. Es kann auch ein Gegenstand sein: zum Beispiel das Kreuz, die Abendmahlsgefäße oder ein anderes Kunstwerk, welches in der Kirche hängt. Betrachten Sie es – manchmal hilft es auch währenddessen die eigene Sitzposition zu verändern. Ihr Blick geht auf Wanderschaft? Ja, das darf sein und passiert jedem. Wenden Sie ihren Blick und Ihre Gedanken wieder dem Bild oder Gegenstand zu. Auch hier ist eine Konzentrationshilfe der eigene Atemrhythmus.

### **Wortmeditation**

Ziehen Sie sich gerne am Kirchenraumeingang eine Karte mit einem Bibelwort. Zuhause können Sie im Internet unter „Bibelverse“ nachschauen oder natürlich in der Bibel selbst stöbern. Sie sind eingeladen, das gewählte Bibelwort laut oder leise sich immer wieder vorzusagen: im Sitzen oder auch im Herumgehen oder während eines Spazierganges. 4-5x hintereinander – dann eine kurze Zeit der Stille – warten – hören – wieder mehrmals das Wort wiederholen so wie es für Sie stimmig ist. Diesen Rhythmus können Sie mehrmals wiederholen: Wort meditieren – Stille – Hören – Wort wiederholen – Stille – Hören – Wort wiederholen – ...

### **Liedversbetrachtung**

Genau wie ein Bibelwort können Sie ebenso einen Liedvers meditieren. Ein Gemeindeglied schlug neulich folgendes Taizelied vor: „Meine Hoffnung und meine Freude, meine Stärke, mein Licht: Christus meine Zuversicht, auf dich vertrau ich und fürcht mich nicht, auf dich vertrau ich und fürcht mich nicht.“ Sprechen oder singen Sie es mehrmals für sich: laut oder leise. Dann ein paar Minuten des Schweigens. Was kommt in mir hoch? Was nehme ich wahr? Versuchen Sie nicht zu werten, sondern „nur“ wahrzunehmen.

### **Sinneswahrnehmung**

Suchen Sie sich einen Sinn aus (Hören, Riechen, Sehen, Fühlen,...). Da wir unseren Sehsinn am stärksten gewohnt sind zu verwenden, wählen Sie nach Möglichkeit eher das Hören oder Fühlen. Nun atmen Sie bewusst ein und aus. Und versuchen nur über ihren ausgewählten Sinn ihre Umgebung wahrzunehmen. Es gibt kein gut und schlecht. Kein zu wenig. Alles darf sein. Wenn Sie abschweifen: kein Problem. Wahrnehmen und zurückkehren zu ihrem ausgewählten Sinn.

### **Sie hat etwas in der Stille besonders bewegt? Sie möchten mit jemandem über Ihre Erfahrung sprechen?**

Wenden Sie sich gerne an Pfarrerin Ute Heubeck.

Doch bitte **ausschließlich telefonisch** unter:

089- 9038133 oder 0151 – 127 98 229