

„Erneuert euch aber in eurem Geist und Sinn und zieht den neuen Menschen an, der nach Gott geschaffen ist.“ (Eph. 4,23-24)

# DIE NADEL

Thema: **Geistliche Übungen V - Stille und Einsamkeit**

**Zum Thema:** Gelassenheit, Ruhe, und Beschaulichkeit sind Aspekte im Leben, die uns immer mehr abhanden kommen. Wir sehnen uns zwar nach ihnen, sie



werden uns aber immer schwerer zugänglich. Natürlich bewegen wir uns dauernd im aufreibenden Getöse von Verkehr, Industrie und Wirtschaft. Aber selbst hier finden Menschen, die sich die Zeit und

Mühe nehmen, noch stille Winkel. Wir wollen in dieser Ausgabe über eine geistliche Disziplin nachdenken, die oft vernachlässigt wird, obwohl sie das geistliche Wachstum fördert. Wir wollen alle ermutigen, die es noch wagen zu beten: „**Herr, führe mich an stille Wasser.**“

## Rummelplatz des Lebens

In unserer schnelllebigen Zeit hat man zuweilen das Gefühl, man lebt in einem Vergnügungspark. So viel zu tun, so viel zu erleben, und man will alles mitmachen! Dieses Phänomen, das Psychiater „Erfahrungssucht“ nennen, bezeichnet **Marianne Gronemeyer**, Soziologin und Professorin an der Fachhochschule Wiesbaden, als *Versäumnisangst*. Sie erklärt: „*Es ist die Angst: 'Ich werde etwas verpassen, wenn ich nicht alles tue'. Man gerät schnell in einen Gefühlszustand, der meint: 'Wo ich grade jetzt nicht bin, da ist das Glück'.*“ Um alles zu erleben, beschleunigt man das Tempo und rennt emsig von einer Aktivität zur anderen.

## Was wir zum Überleben dringend brauchen

Zu allen Zeiten gab es Christen, die die Stille und Einsamkeit als Gegenmittel zur egoistischen Vergnügungssucht in einer Kultur der Hektik erkannten und einsetzten. Die Wüstenväter des 4. und 5. Jahrhunderts prangerten die moralische Trägheit ihrer Gesellschaft an und luden ein zur Stille, zum Schweigen und zur Einsamkeit—geistliche Übungen, die die Menschen Gott näher bringen. Auch in unserer Zeit hört man immer wieder prophetische Stimmen, die zur Stille aufrufen.

„Wir gehen in die Stille, um Gott zu begegnen und dort mit ihm und ihm allein zusammenzusein. Es ist uns daher wichtig, Augen, Sinne und Herz ganz auf ihn zu richten, anstatt die vielen Eindrücke, die auf uns einströmen, zu thematisieren.“ – **Henri Nouwen**

„Je mehr wir in der Gebetsstille verweilen, desto mehr können wir uns für andere einsetzen. Wir brauchen die Stille, um danach die Seelen der Menschen berühren zu können.“

„Es kommt nicht so sehr darauf an, was wir sagen, sondern was Gott uns und anderen durch uns sagt. Worte, die das Licht Christi nicht heller erstrahlen lassen, vermehren die Dunkelheit.“ – **Mutter Teresa**

„In der Einsamkeit konfrontieren wir die eigene Seele mit ihren verworrenen Zwängen und Konflikten, die so lange unserer Aufmerksamkeit entgehen, wie wir uns mit dem Umfeld auseinandersetzen. In dieser Beziehung ist ‚Einsamkeit‘ ein beängstigender Prozess, weil er unsere vordergründige Sicherheit rissig macht und schlussendlich zerbricht. Die Einsamkeit erschließt den unbekanntem Abgrund, den wir alle mit uns herumtragen.“ – **Dallas Willard**

„In der Stille lerne ich, mir selber zuzuhören, ich entdecke die Ebenen in mir, wo die tiefsten Wunden, aber auch die tiefsten Sehnsüchte verborgen sind—und je mehr ich es lerne, Zeiten der Stille auszuhalten, desto fester werden die Zusprüche der Gnade und der Liebe Gottes in meinem innersten Wesen verankert...“

– **Dr. Peter Lincoln**

„Im Schweigen und in der Stille befreit uns Gott langsam aber sicher von unserer krankhaften Selbstsucht... Sobald wir Gott am Werk in der eigenen Seele erfahren haben, empfinden wir das Weltengebrüll nur noch wie fernes und bruchstückhaftes Rauschen. Erst dann können wir frei und mit der rechten Lebenseinstellung unsere Automatik-Zivilisation mit ihrer ganzen Hektik wieder betreten“ – **Richard Foster**

## Wie erfährt man Stille und Einsamkeit?

Stille ist mehr als Schweigen; Einsamkeit ist mehr als Alleinsein. Worin bestehen also diese geistlichen Übungen?

*Stille/Schweigen* ist freiwilliger, vorübergehender Verzicht auf das Reden, um geistliche Ziele zu erreichen. Die Stille soll inneren Frieden und Klarheit beim Hören, Beten, Schreiben, Lesen bzw. Meditieren bewirken, und so unser Leben und unsere Beziehung mit Gott vertiefen. Wer noch nicht einmal seine Stimmbänder zum Schweigen bringen kann, wird wohl kaum diesen Weg gehen.



*Einsamkeit* ist freiwilliger, vorübergehender Verzicht auf menschlichen Kontakt, um geistliche Ziele zu erreichen. Einsamkeit ist ausschlaggebend, weil innere Stille sich nicht einstellen kann, solange die Welt um uns herum tobt. Einsamkeit kann von kurzer oder längerer Dauer sein: Minuten oder Tage.

„Seid stille und erkennet...“

*dass ich Gott bin!* (Ps. 46, 11)

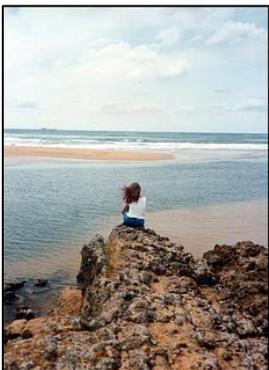
## Was bewirken Stille und Einsamkeit?

1. Wer sich vom Lärm der Welt und der Menschen zurückzieht, kann die Stimme Gottes besser hören. Natürlich kann man Gott auch anderweitig hören,



aber zuzeiten tut es gut, an einem stillen Ort Gott unsere ungeteilte Aufmerksamkeit zu schenken. **Elia** z.B. hörte die Stimme Gottes wie „**ein stilles, sanftes Sausen**“ in **1.Kö. 19,6-13**; **Habakuk** hielt Wache und lauschte aufmerksam, um nichts von dem zu verpassen, was Gott ihm sagen würde (**Hab. 2,1**); **Paulus** ging nach seiner Bekehrung nach Arabien, um mit Gott allein zu sein (**Gal. 1,17**).

2. In der Stille werden unsere Liebe, unsere Leidenschaft und unser Eifer für Gott erneuert, wenn sie erkaltet sind. Leider ufern unsere Aktivitäten und der Medienkonsum oft so aus, dass wir es nicht mehr fertigbringen, täglich Zeit mit Gott zu verbringen.
3. Es geschieht Neuorientierung in unserem Leben: Hin und wieder brauchen wir Abstand, um unser Leben auszuwerten. Wir können es uns nicht leisten, in den Tag hineinzuleben, sondern müssen uns regelmäßig fragen: Welche Richtung nimmt mein Leben? Wer sein Leben nicht bewusst steuert, schwimmt im Strom mit. „**Sei nur stille zu Gott, meine Seele; denn er ist meine Hoffnung...**“ (**Ps. 62,5-6**)



4. In der Stille erfahren wir körperliche und geistliche Erneuerung: **Jesus** suchte die Einsamkeit zunächst vor seinem öffentlichen Dienst und immer dann, wenn er der Menge längere Zeit ausgesetzt war. Wenn dies für Jesus wichtig war, wieviel mehr für uns? Die Jünger lud er ein: „**Geht allein an eine einsame Stätte und ruht ein wenig**“ (**Mk. 6,31**)
5. Anbetung Gottes: Manchmal beten wir Gott mit Posaunenklängen an, in Zeiten der Stille betrachten und bewundern wir Gott in wortloser Anbetung (s. **Hab. 2,20**).

## Wie kann ich Stille/Einsamkeit im Alltag erfahren?

Damit die Stille ein fester Teil unseres Lebens wird, müssen wir kreativ sein und sie bewusst einplanen.

- ◆ Gewöhnen Sie sich an die tägliche Stille mit Gott zur selben Zeit am selben Ort. Wählen Sie einen geeigneten Ort, der schnell zu erreichen ist. Ein besonderer

„sakraler“ Platz hat psychologische/ geistliche Auswirkungen, die das Herz schneller zur Ruhe kommen lassen.

- ◆ Bleiben Sie an dieser „verborgenen“ Stelle, bis der Lärm aus Ihrem Herzen gewichen ist und Sie Gottes Gegenwart bewusst erleben.
- ◆ Eine einfache Übung, um Ihr Herz ruhig werden zu lassen, wenn Ihre Gedanken umherschweifen: Ein bequemer Sitz, normales Ein- und Ausatmen. Konzentrieren Sie sich auf die Luft, die Sie durch die Nase einatmen und ausatmen.. Dadurch kann das Herz zur Ruhe kommen und die Gegenwart Gottes spürbar werden. Gott wird sich Ihnen zuwenden und Ihr Herz erfüllen.
- ◆ Gott ist ein Freund der Stille. Darum empfiehlt es sich, jeden Lärm (auch das Autoradio) auszuschalten und Gott volle Aufmerksamkeit zu schenken. Lauschen Sie der inneren Stimme, bis Sie Ihnen vertraut ist.
- ◆ Hören Sie auf, sich mit anderen zu vergleichen. Geben Sie sich stattdessen Gott hin, so wie Sie sind.
- ◆ Halten Sie mindestens einmal im Jahr „Einkehrtage mit Gott“. Suchen Sie sich für kurze oder längere Zeit einen stillen Ort in der Kirche, im Einkehrzentrum, in einer abgelegenen Hütte o.ä. auf.

Die Praxis zeigt: Wer sich die Zeit nimmt und die Mühe macht, Gott auf diese Weise zu suchen, erfährt einen tiefen, inneren Frieden und kommt schneller zur Ruhe vor Gott.



## „Wenn der HERR das Haus nicht baut...“

**Ps. 127,1** spricht davon, daß wir ohne Gottes Beistand nichts zustandebringen können. Egal, wie früh einer aufsteht, meint Salomo, oder wie lange er arbeitet, es ist alles umsonst, wenn er Gott nicht in sein Tun einbezieht.

Die Menschen, die ihr ganzes Leben mit Gott gestalten, werden enge Freunde Gottes. Sie bekommen, was sie brauchen, scheinbar ohne jede Mühe und Anstrengung, praktisch „**im Schlaf!**“ (**V.2**)

## Zum Schluss

Man spricht vom „Schrei der Stille.“ Die Stille kann einem Schmerzensschrei gleichen. Sie kann aber auch heilend wirken und auf diese Weise unendlich viel Freude und Kraft hervorbringen. Landesbischof **Gerhard Maier** weiß um die Notwendigkeit der Stille und des Gebets für ein gesundes geistliches Leben. Er gibt den guten Rat: „*Jeden Tag eine stille Viertelstunde, jede Woche eine stille Stunde, jeden Monat einen stillen Tag, jedes Jahr eine stille Woche.*“