

Stille statt Chillen



BIBELSTELLE

Jesaja 30,15



ZIELGEDANKE

Nimm dir bewusst Zeit,
still zu sein, vor Gott
und vor dir selbst!

Als unsere dreijährige Tochter noch ein Baby war, ließ sie sich von vielem ablenken. So auch beim Stillen oder Füttern. Wenn meine Frau sie stillen oder wir ihr den Brei geben wollten, dann ging das in der üblichen Umgebung von Mama und Papa, zwei aufgeweckten großen Brüdern und vielen anderen Reizen ganz schlecht. Wenn meine Frau mit meiner Tochter allerdings in einen abgelegenen, stillen Raum ging, dann war das Stillen gar kein Problem.

Jeder Mensch braucht stille Momente. Wir alle haben eine Sehnsucht nach Stille. Nicht nur als Babys, als wir viel schlafen und in Ruhe essen wollten, sondern auch als größeres Kind, Jugendlicher und Erwachsener.

Wie empfindest du Stille? Peinlich? Anstrengend? Unnötig? Langweilig? Oder spürst auch du in dir eine tiefe Sehnsucht nach Ruhe?

In unserer rasanten Welt ist es seltsam, still zu werden und scheinbar nichts zu tun. Wir leben in lauten Zeiten, sind umgeben von vielen Einflüssen und akustischen Reizen. Hier einen Anruf annehmen, dort eine Mail schicken. Hier einen Videoclip teilen, dort eine Nachricht posten. Hier ein Bild kommentieren, dort einen Link präsentieren. Häufig on und selten off. Ständig im Stand-by-Modus, um nichts zu verpassen. Wir sind für alles und jeden bereit – aber auch für wertvolle Zeit? Für die Zeit mit mir und mit Gott im Jetzt und Hier? Viele kommen gar nicht mehr auf den Gedanken, dass es so etwas wie Stille gibt.

Doch in der Stille darfst du loslassen. In der Stille kannst du deine Seele entrümpeln und innerlich zur

Ruhe kommen. In der Stille kannst du Gott hören und ehrlich vor ihm sein, so wie du bist. Nirgends erfährt unsere Seele mehr Zuspruch und unser Leben mehr Orientierung als in der Stille vor Gott. Menschen, die sich Stille gönnen, gehen kraftvoller, kreativer und freier durchs Leben.

In der Bibel heißt es: „Durch Stillsein und Vertrauen könntet ihr stark sein“ (Jes 30,15 NLB). Unsere Stärke hängt also nicht allein von unseren Möglichkeiten und Gaben ab, sondern von dem Geber der Gaben. Unser Leben hängt von unserem Schöpfer ab. Nicht unser Kopf, unsere Intelligenz, unsere Power sind unsere wirklichen Stärken, sondern unsere Verbindung zu Gott. Unser stilles Vertrauen zu ihm.

Nimm dir Zeit für stille Momente, um dich und deine Gefühle besser zu verstehen. Du wirst dich wundern, was sich in dir alles zu Wort meldet. Schreibe die Dinge gerne auf. Und dann nimm dir Zeit, auf Gottes Herzschlag zu hören und dich und die Welt mit seinen Augen zu sehen. In Gottes Nähe kannst du deine Bestimmung, deinen Platz auf dieser Welt finden. Hier kannst du beständig sein. Hier bist du daheim. Der Kirchenmann Augustin hat das in einem Gebet so ausgedrückt: „Du hast uns zu dir hin geschaffen, o Herr, und unruhig ist unser Herz, bis es Ruhe findet in dir.“



INTERAKTION

- Wie fühlst du dich in einer Kirche, in der dich die Stille umgibt?
- Welche Orte, Zeiten oder Formen helfen dir, um in der Stille vor Gott anzukommen?

Kurzes Gebet

Bei dir kann ich ganz sein und bin daheim.

Bei dir wird meine Sehnsucht gestillt und meine Seele gefüllt.

Bei dir finde ich Ruhe und Frieden sowieso.

Bei dir ist es tausendmal besser als sonst irgendwo.

Nur bei dir, o Gott! Amen.

Bernd Pfalzer

Referent für Jugend- und Junge-Erwachsenen-Arbeit im Deutschen EC-Verband,
wohnt in Schauenburg