



Im Schweigen wird der Mensch auf sich selbst zurückgeworfen und zugleich offen für das, was er in der Hektik des Alltags überhört und verdrängt.

### Stille-Raum Kirche – Gott auf dem Schoß sitzen

Nie wurde so viel geredet, gechattet, gepostet. Playlists werden rauf- und runtergehört, die Kids bewegen sich kaum noch ohne Ohrstöpsel. Akustische Reizüberflutung ist zur ständigen Alltagserfahrung geworden. Der Kontrast dazu ist die Stille! Früher waren Kirchen (zumindest zwischen, manchmal auch in Gottesdiensten und ohne die lauten Touristenschwärme) Orte der Stille, in die sich Menschen mitten im hektischen Alltag und mit ihrer inneren wie äußeren Unruhe zurückziehen konnten. Aufatmen und zur Ruhe kommen, loslassen und frei werden von allen Belastungen, sich selbst spüren und zugleich gehalten fühlen, ganz bei sich sein und vielleicht eine größere Kraftquelle ahnen oder erfahren: Kirchen könnten der Gegenentwurf zu unserer Schnattergesellschaft und durchtakteten Welt sein. Denn in der Stille spricht die Seele. Stille ist die meditative Chance, als Weg und als Ziel zur eigenen Mitte und zur eigenen Tiefe.

Bietet eine der Kirchen in deinem Umfeld hinreichend Raum für solche Stille-Erfahrung?

**Suche** dir in der kommenden Woche eine Kirche, in der du ...  
... dich wohlfühlst und äußerlich wie innerlich zur Ruhe kommen kannst,  
... dich niederlassen und loslassen und einfach dasein kannst,  
... deine Gedanken und Empfindungen kommen und gehen lassen kannst,  
... „Gott“ auf dem Schoß sitzen kannst.

Kirchen sind Stille-Räume für jede'n, nicht nur für die Angehörigen der eigenen Konfession oder Religion, der/die auf der Suche ist nach der Begegnung mit seinem eigenen Ich, dem er sich entfremdet oder fern fühlt, und voll Sehnsucht nach dem „Mehr“, das die Begegnung mit dem Göttlichen eröffnen kann.

Von **Sören Kierkegaard** stammt folgende Erkenntnis:

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

Ich wurde - was ein noch größerer Gegensatz zum Reden ist -  
ich wurde ein Hörer.

Ich meinte erst, Beten sei Reden. Ich lernte aber,  
dass Beten nicht bloß Schweigen ist, sondern Hören.

So ist es: Beten heißt nicht, sich selbst reden hören.

Beten heißt: Still werden und still sein und warten, bis der Betende Gott hört.

Wenn du eine solche Kirche gefunden hast,  
**wähle** eine bestimmte Tageszeit, in der du dich ohne Termine, Hektik und ohne Publikumsverkehr in diese Kirche setzt.  
**Nimm** nichts mit, was dich ablenken (Handy, ...) könnte, wohl aber Schreibzeug und Papier (Kladde), um deine Erfahrungen, Fragen, Eindrücke aufzuschreiben und, wenn du dich mit Psalmen beschäftigst, eine Bibel.  
**Setz dich** bequem an einen Platz in der Kirche, wo du dich wohl (unbeobachtet, ungestört, geborgen) fühlst und **lass** den Raum und die Stille **auf dich wirken**.  
**Lass** deine Augen **schweifen**, ohne dir über das, was du siehst, Gedanken zu machen, oder **schließe** die Augen.  
Die **Atemübung** „Gott in meinem Atem“ von Anthony De Mello kann dir zu einem tieferen Bewusstsein verhelfen:

**Schließ** deine Augen und **achte** eine Weile bewusst auf deinen Körper und deine Gefühle. **Konzentriere dich** nun auf Ihre Atmung **und verweile** ein paar Minuten bei deinem regelmäßigen Ein- und Ausatmen.

**Bedenke** jetzt diese Luft, die du bist:

Das Einatmen ist erfüllt mit der Kraft und Gegenwart Gottes.

**Stell dir** die Luft als einen riesigen Ozean **vor**, der dich umgibt und der stark von Gottes Gegenwart erfüllt ist...

Während du die Luft einatmest, **ziehst du** Gott in sich **hinein** ...

Bei jedem Atmen ziehst du die Kraft und Gegenwart Gottes an.

**Bliebe** so lange wie möglich in diesem Bewusstsein ...

**Achte** auf das, was du bei dem Gedanken fühlst, dass du Gott mit jedem Atemzug in sich aufnehmen und dass du mit jedem Atemzug Teil hast an der Fülle des Lebens, das vor dir war, mit dir ist und nach dir sein wird.

**Bedenke und vervollständige** einen dieser Psalm-Verse

**Sozial.Raum** „Selig, wer seine Hoffnung auf seinen Gott setzt. Recht schafft er den Unterdrückten. ...“

**Frei.Raum** „Der Herr ist mein Hirte. Nichts wird mir fehlen...“

**Dunkel.Raum** „Aus der Tiefe meiner Sehnsucht rufe ich nach dir..“

**Klang.Raum** „Da wandelst du mein Klagen in Tanz. ...“

**Welten.Raum** „Er erschafft Himmel und Erde, Er hält die Treue auf ewig. ...“

**Beende** die Stillerfahrung nach eigenem Empfinden.

Dein Körper und dein Geist geben dir entsprechende Signale.

**Hüte dich** vor einem Leistungsdruck oder vor Vergleichen mit früheren Übungen: Jede Stille-Erfahrung ist einzigartig.

**Schreib**, bevor du den Kirchenraum verlässt, deine wichtigsten Gedanken und Eindrücke auf.

**Beende** deinen Aufenthalt und Stille mit einem Gebet, Mantra oder einem bewussten Ein- und Ausatmen.

**Verlass** den Raum ruhig-gelassen und voller Dankbarkeit.

### Ps 131 Still wie ein zufriedenes Kind

Herr! Ich denke nicht zu hoch von mir,  
ich schaue auf niemand herab.  
Ich frage nicht nach weit gesteckten Zielen, die unerreichbar für mich sind.  
Nein, still und ruhig ist mein Herz,  
wie ein sattes Kind im Arm der Mutter  
still wie so ein Kind bin ich geworden.  
Volk Israel, vertrau dem Herrn  
von jetzt an und für alle Zukunft!



Bei Gott bin ich geborgen, still wie ein Kind, bei ihm ist Trost und Heil.  
Ja, hin zu Gott verzehrt sich meine Seele, Kehrt in Frieden ein.

Gesang aus Taizé © Ateliers et Presses de Taizé, 71250 Taizé, Frankreich

<https://www.youtube.com/watch?v=giYv99L6bB0>