



Stille Zeit

19.03.2011

Von Deborah Burrer

Wie Sie sich Raum für die Begegnung mit Gott schaffen

Kennen Sie das auch? Sie denken an »Stille Zeit« und Ihre Stimmung sinkt, unangenehme Erinnerungen steigen auf.

Vielleicht haben Sie oft damit angefangen, es aber immer wieder nicht geschafft. Deborah Burrer macht Mut, es weiter zu wagen und sich bewusst Raum für Begegnungen mit Gott zu schaffen.

»Stille Zeit« wird oft mit unangenehmer Stille, Langeweile, Pflicht, Last oder gar Leistung, Stillsitzen, Anstrengung, trockener Wüste, Alleinsein verbunden. Manche verbuchen die »Stille Zeit« auch unter der Rubrik »Buch mit sieben Siegeln«. Kein Wunder, dass für die »Stille Zeit« keine Zeit bleibt im Alltag, der schon randvoll gefüllt ist mit Beruf, Familie, Gemeinde, Sport und Hobbies. Was so unattraktiv daherkommt wie die »Stille Zeit« wird kein Zeitfenster bekommen. So bleibt die Stille Zeit außen vor, zumal sie auch mit Regelmäßigkeit und Verpflichtung verbunden ist. Einmal »Stille Zeit« gemacht, reicht nicht: morgen, übermorgen, überübermorgen wieder ... Nur woher die Zeit nehmen, wenn nicht stehlen? So entstehen Gefühle von Druck und Leistung und ein schlechtes Gewissen.

Ein neues Bild der »Stillen Zeit«

Und jetzt bitte ich Sie innezuhalten und tief durchzuatmen – einmal, zweimal, dreimal – Atem-Pause. Ich möchte Sie an dieser Stelle einladen, mit mir neue Bilder und Vorstellungen der »Stillen Zeit« zu entwerfen: Stellen Sie sich vor, Sie freuen sich auf die »Stille Zeit«, auf die Begegnung mit Gott, weil Sie Ihnen wohltut und Sie erfrischt, weil Sie Ihnen neue Klarheit und Kraft für Ihren Alltag schenkt. Die »Stille Zeit« ist für Sie eine Auszeit, eine Zeit der Inspiration und der Leichtigkeit. Sie fühlen sich verbunden mit anderen Menschen, an die Sie denken oder die zusammen mit Ihnen, oder auch zu anderer Zeit und am anderen Ort wie Sie, innehalten. Die »Stille Zeit« ist eine erfüllte Zeit, die Sie innerlich und äußerlich bewegt. Die Form der »Stillen Zeit« ist so, dass sie für Sie in diesem Moment stimmt.

Hört sich klasse an, oder? Fühlen Sie sich jetzt auch wohl in Ihrer Haut? Ich möchte den Abschnitt am liebsten noch einmal lesen und tue es. Dabei frage ich mich: Wie komme ich zu dieser Erfahrung der »Stillen Zeit«? Meiner Meinung nach ist die Form der »Stillen Zeit« ein Knackpunkt für viele Menschen. Meist versteht man unter der »Stillen Zeit« nur die klassische Form, wie sie an vielen Stellen erläutert wird: ein kurzes Gebet zu Beginn, Bibeltext lesen, Nachsinnen über den Text mithilfe eines Impulses oder auch Fragen und ein Gebet zum Abschluss. Diese Zeit kann alleine oder zusammen mit anderen geteilt werden. Aufgrund meiner eigenen Glaubens- und Lebenserfahrungen möchte ich um der Lebendigkeit des Glaubens und des Lebens willen die klassische Form der »Stillen Zeit« ergänzen mit weiteren Formen, die zur Begegnung mit Gott führen können. Zum Beispiel sind Musik und selbst gesungene Lieder für viele Menschen wichtige Orte der Begegnung mit Gott. Anderen hilft die Schöpfung Gottes: Ein Spaziergang im Grünen, an der frischen Luft, kann zur Stille und zur Begegnung mit Gott führen. Manche begegnen Gott über den Körper in Bewegung, Gebärden und Tanz und finden darin Stille. Wieder anderen hilft das Schweigen und Innehalten in der Meditation, um Gott zu begegnen. Und dann finden einige noch ganz andere Formen der »Stillen Zeit«: vielleicht im kreativen Gestalten und Malen oder im tiefenden schweißvollen Angesicht oder ...

Mit dieser Vielfalt an Formen fällt es mir wesentlich leichter Erfrischung, Innehalten, Inspiration, Auszeit, Auftanken, Quelle, Gemeinschaft, Verbundenheit, Bewegtsein, Leichtigkeit mit der »Stillen Zeit« in Verbindung zu bringen. Und ich möchte am liebsten diesen Raum der Begegnung mit Gott sofort aufsuchen, in dem so viel Kraft und Bewegtheit und Stille und Verbundenheit liegt und Gott begegnen. Geht es Ihnen auch so?

Die »Zeit der Stille« stelle ich mir wie einen Raum vor, der immer schon da ist und in den ich in jedem Moment bewusst eintreten kann. Ein heller, lichter Raum, der von Liebe und Wohlwollen erfüllt ist. Ein Raum, in den ich so eintreten darf, wie ich mich gerade fühle und mit dem, was mich beschäftigt. Alles darf da sein. Und Gott ist in diesem Raum immer schon da. Er wartet in diesem Raum auf mich. Er will mir begegnen, egal ob es beim Bibellesen und beim Gebet ist – allein oder mit anderen, egal ob es in der Musik, in der Natur, im Tanz, in der Meditation, beim kreativen Gestalten ist – allein oder mit anderen. Gott sucht mich dort auf, wo er mich begabt hat, wo er mir Ressourcen mitgegeben hat und wo meine Lebensquellen sprudeln.

Für manche ist es eine Hilfe, sich für die »Stille Zeit« eine feste Zeit zu nehmen und einen gestalteten Ort zu schaffen, sofern Zeit und Ort nicht unter Druck setzen. Je nach Alltag und Lebenssituation kann es jedoch auch sein, dass »Stille Zeiten« nur unregelmäßig oder nur an Wochenenden oder einmal im Monat möglich sind. Dann ist ein kreativer und phantasievoller Geist gefragt, wie wir zwischendurch für nur einen Augenblick oder einige Minuten innehalten und uns auf Gott ausrichten können: vielleicht bei einem bewussten Blick aus dem Fenster in den blauen Himmel

und einem kurzen Stoßgebet oder beim Bügeln oder bei der Autofahrt mit einer inspirierenden Musik oder einem christlichen Hörbuch im Hintergrund. Die Einladung steht! – Gott lädt Sie mit der »Stillen Zeit« ein, in den lichten Raum seiner liebenden Gegenwart einzutreten und ihm zu begegnen durch Ihre Begabungen und Ressourcen.

Gott wartet auf Sie und möchte Ihnen Entlastung und Befreiung, Aufatmen und Auftanken, Leichtigkeit und Inspiration und Verbundenheit schenken. Nehmen Sie die Einladung Gottes an! Probieren Sie neue, Ihnen momentan entsprechende Formen der »Stillen Zeit« aus! Suchen und finden Sie Ihre Form der »Stillen Zeit«, die immer mal wieder wechseln kann! Und Sie werden sich an dem Wunder erfreuen: Wüste Alltags-Gärten beginnen zu grünen und zu blühen.

Deborah Burrer

© 2019 - Evangelisch-methodistische Kirche