

Stilleübungen

Dorothea Gollsch | anKnüpfen update 2.1 | Materialien auf www.anknuepfen.de

Übersicht

6. Wüste
7. Schalen-Brunnen
8. Tagesablauf
9. Wind
10. Lebendige Steine

6. Wüste

Stell dir vor, du bist allein unterwegs durch die Wüste: nichts als Sand, so weit das Auge reicht. Kein Baum, kein Strauch, kein Lebewesen und kein Schatten.

Die Sonne brennt unerbittlich vom Himmel. Es ist heiß, heiß, heiß. Dir wird schnell klar, in der Wüste geht es um Leben und Tod. Es geht ums Überleben. Dazu brauchst du Wasser und den richtigen Weg. Der Horizont zeichnet eine klare Linie zwischen Himmel und Sand. Dazwischen bist du. Sonst gibt es nichts.

In dieser Extremsituation wird dir bewusst, wie wenig du dir selbst das geben kannst, was du zum Leben brauchst.

Du erlebst dich abhängig.

Abhängig von Gott.

„Jeder Mensch braucht ab und zu ein wenig Wüste“, so sagt es der Schriftsteller Sven Hedin.

Auch in der Bibel wird von Menschen erzählt, die in der Wüste waren: Das Volk Israel zog 40 Jahre durch die Wüste, Jesus verbrachte 40 Tage dort und Elia floh in die Wüste.

Die Wüste hilft, die eigene Gottesbeziehung zu klären, Versuchungen anzugehen, oder sich stärken zu lassen.

Auf deinem Fantasieweg durch die Wüste taucht hinter einem Sandberg die langersehnte Oase auf. Hier ist alles grün, Palmen und herrliche Wüstenblumen umgeben die Quelle.

Im kühlen Schatten kannst du dich erholen.

Es gibt Wasser in Hülle und Fülle.

Du trinkst bis dein Durst gestillt ist.

So langsam lebst du wieder auf.

Deine Sorgen fallen von dir ab.

Ein Psalmvers sagt (Psalm 36,10): „Bei Dir, Gott, ist die Quelle des Lebens.“

Das Wesentliche für dein Leben kommt von Gott.

Er gibt dir alles, was du zum Leben brauchst.

Ihm kannst du jetzt alles sagen, was du gerade auf dem Herzen hast.

(längere Stille)

Jetzt schließe dein Gebet ab, verlass die Wüste und die Oase, komm wieder hierher in den Raum zurück und öffne die Augen.

Foto © Katharina Wieland | www.pxello.de

8. Tagesablauf

Schau dir in Gedanken einen normalen Tagesablauf von dir an:

*Beginne mit dem Aufwachen,
dann geh weiter zum Aufstehen mit allem
Drum und Dran,
Waschen,
Anziehen,
Frühstücken, ...*

*Dann schau dir zu bei deinem Schulweg, wie du das
Haus verlässt,
den Weg entlang gehst,
weiter bis zum Fahrrad oder zum Bus,
wie du in der Schule ankommst,
deine Freundinnen und Freunde triffst,
wie du in die Schule hineingehst.*

*Dann beobachte dich in der Schule;
was du dort tust, sagst, denkst ...*

(Zeit lassen)

*Geh jetzt in deiner Phantasie deinen Weg zurück nach
Hause,
genau umgekehrt wie am Morgen.*

*Schau dich zu Hause an beim Essen,
Hausaufgaben machen,
bei deinen Freizeitaktivitäten;
bei allem, womit du deinen Nachmittag ausfüllst
und deinen Abend, bis du wieder ins Bett gehst.*

*Jetzt schau dir deinen Tag noch einmal im Ganzen an
und überlege:*

*Was von dem allem, was du im Laufe eines Tages tust,
tut dir gut?*

Was tust du, das anderen gut tut?

Was tut dir nicht gut von all deinem Tun?

Was tut anderen nicht gut von dem, was du tust?

*Bringe alles vor Gott. Du kannst ihn bitten, auch
darum, dass er dir vergibt,*

*oder dass er dir hilft, etwas zu ändern an deinem
Verhalten,*

*du kannst Gott aber auch danken, ihm deine Freude
bringen und ihn loben.*

(längere Stille)

*Schließe dein Gebet jetzt ab, komm wieder hierher
zurück in den Raum und öffne die Augen.*



Foto © Lupo | www.pixelfo.de

9. Wind

*Stell dir vor, du bist im Freien und spürst die Luft auf
deiner Haut. Du fühlst, wie warm oder wie kalt sie ist.
Und dann stell dir vor, es ist ein Tag, an dem die Luft
bewegt ist. Es weht ein leichter Wind. Schon oft hast
du den Wind gespürt, stark oder schwach. Eisig oder
lau. Such in deiner Erinnerung nach beängstigenden
Erlebnissen, die du mit Wind gehabt hast.
Zeit lassen. Bring diese Erinnerungen im Gebet vor
Gott.*

Stille

*Suche in Deiner Erinnerung nach angenehmen
Erlebnissen mit Wind.
Bring auch sie im Gebet vor Gott.*

Stille

*Wenn Du Dir vorstellst, der Wind kann Angst, Ärger,
Probleme, schlechte Angewohnheiten, lästige Gedan-
ken, usw. wegblasen, was möchtest Du dann wegge-
blasen bekommen?
Formuliere daraus ein Gebet.*



Foto © www.shutterstock.com

Stille

*Wenn der Wind dir auch etwas zublasen könnte, so
dass es dir zufliegt, was sollte das für dich sein?
Formuliere daraus eine Gebetsbitte!*

Stille

*Was ist dir in deinem Leben schon zugeflogen? Zeit
lassen. Danke Gott dafür und drücke ihm darüber
deine Freude aus.*

Stille

*Und dann komm wieder hierher und öffne deine
Augen.*

7. Schalen-Brunnen

Lass dich in Gedanken mitnehmen in eine fremde Stadt. Dort entdeckst du auf deinem Bummel einen dreistöckigen Brunnen. Es sind drei Schalen, die übereinander angeordnet sind. Oben ist die Kleinste, weiter unten kommt eine etwas Größere und ganz unten ist die Größte. Der Brunnen ist leer, weil er geputzt wurde. Gerade sind die Arbeiter fertig geworden und fangen an, den Brunnen wieder zu füllen. Du bleibst stehen und schaust zu. Du beobachtest, wie sich die oberste Schale füllt. Jetzt ist sie voll und sie fängt an, in die nächste Schale überzufließen. Immer mehr Wasser fließt nach bis auch diese Schale voll ist. Sie läuft über und füllt die nächste Schale. Du siehst, wie sich das Wasser ständig bewegt. Es plätschert herab, trifft auf, spritzt und verursacht kleine Wellen. Gedankenversunken siehst du, was sich im Brunnen tut.

Und jetzt stell dir vor, du bist so ein Brunnen: Was erfüllt dich, setzt dich in Bewegung und fließt über? Was davon empfängst du von Gott? Was davon gibst du überströmend weiter an andere? Kennst du vielleicht auch Situationen aus deinem Leben, wo du leer warst?

Bring alles vor Gott in Dank, Lob, Bitte, Fürbitte oder Klage, so, wie es dir gerade ums Herz ist!

(längere Stille)

Schließe dein Gebet jetzt ab, komm wieder hierher zurück in den Raum und öffne die Augen.



Foto © Marco völkner | www.pixeld.de

10. Lebendige Steine

Die erste urkundliche Erwähnung der Kirche muss vorher recherchiert und in den Text eingefügt werden.

Stell dir vor, du bist ein Stein in unserer Kirche. Mit vielen anderen Steinen bist du sinnvoll zusammengesetzt zu einem Ganzen, zu einer Kirche.

Such dir einen Platz aus, der dir gefällt: Möchtest du deinen Platz im Chorbogen haben, an einer der Außenwände, im Sockel der Kanzel, in einer Säule oder im Gewölbe? Oder wo sonst ist dein Platz?

Und dann stell dir vor, dieser Stein ist lebendig. Im Jahr ... (entsprechende Jahreszahl einfügen) wird unsere Kirche erstmals urkundlich erwähnt. Stell dir vor, was dieser Stein in dieser langen Zeit schon alles erlebt hat: Wie viele Gottesdienste hat er mit den anderen zusammen gefeiert? Wie viele Lieder hat er mitgesungen? Wie viele Klagen und Bitten, was für Lob und Dank hat er zu Gott gebracht? Wie oft hat er welche biblischen Texte schon gehört? Welche Erfindungen hat er mitbekommen? Was für schreckliche Kriege hat er überlebt?

Nach welcher Mode waren die Menschen gekleidet, die im Lauf der Jahrhunderte in die Kirche gekommen sind?

Welche Sorgen und Nöte haben die Menschen hierher mitgebracht?

Wie hat sich unsere Sprache inzwischen verändert?

Auch du bist ein lebendiger Stein und kannst heute im Jahr ... (aktuelles Jahr einfügen) alles vor Gott bringen, was dich jetzt beschäftigt.

(längere Stille)

Schließe dein Gebet ab.

Wir Christen sind lebendige Steine (1. Petr 2,5). Wir sind zusammengebaut zur Gemeinschaft der Heiligen, zur Kirche. Ganz egal, ob wir eine tragende Funktion haben, oder das Loch in der Mauer schließen und gemeinsam eine Wandfläche bilden, wir gehören zusammen mit den Glaubenden aller Zeiten zur weltweiten Gemeinschaft der Kirche.

Wenn du unterwegs auf Fragen gestoßen bist, dann bringe sie mit hierher, wenn du jetzt die Augen wieder öffnest.

Foto © www.shutterstock.com