



„Stille vor dir“ ... bloß wie?

Da sitz ich nun ... in einem Haus der Stille. Ein mir vertrauter Ort im Markgräfler Land. Ein seit Jahren fester Termin im Jahreslauf. Zeit der Stille, des Nachdenkens, des Gedankensortierens. Zeit mit Gott. Stille. Ambitioniert bin ich wieder hingefahren. Mit Vorfreude und hohen Erwartungen an die Tage dort. Ich freue mich auf liebevoll zubereitetes und leckeres Essen, Begegnungen mit fremden Menschen, die einmalige Atmosphäre, die jahrhundertealte Kirche, die Tagzeitengebete, auf Weite und Ruhe. Und dann sitz ich da ... in meinem Zimmer – einfach eingerichtet, mein Blick geht aus dem Fenster in die Weite der Weinberge Südbadens.

Und jetzt: Stille! Deshalb bin ich doch hier. Darum habe ich mir doch Zeit genommen. Aber ich merke schneller als mir recht ist: Es geht nicht auf Knopfdruck. Ich denke an die vielen Dinge, die ich eigentlich zu erledigen hätte. Telefonate, E-Mails, Vorbereitungen. Aber nein: Jetzt ist Zeit der Stille. Also: Ich wechsele den Ort, zieh mir eine Jacke über und gehe die paar Schritte rüber in die alte Kirche. Setze mich in eine der leeren Bankreihen und versuche, still zu werden. Hier muss es doch gehen, es ist ja eine Kirche – gut, sie ist etwas kalt, aber das stört mich nicht. Wieder rauschen meine Gedanken ins Weite. Mir fallen Dinge ein, die unbedingt gemacht werden müssen. So geht das eine Weile, bis ich mich entschieße, einen

Spaziergang zu machen. Inmitten der Weinberge müsste es doch gehen. Aber wieder: Meine Gedanken holen mich ein und an Stille ist gerade nicht zu denken.

Stille ist ein Grundbedürfnis für Christen

Stille. Zeit mit Gott. Ruhe. Pausenzeit und sich ganz auf die Begegnung mit Gott konzentrieren. Das ist eine große Sehnsucht von vielen Christen, vielleicht auch von dir. Weil uns allen klar ist, dass wir diese Zeit brauchen. Zeit, um zu hören, was Gott uns zu sagen hat. Zeit, um Gott zu sagen, was uns bewegt und was er für uns ist. Weil wir von dem Leben, was uns Gott zu sagen hat. Aber wer sich darauf einlässt, merkt gleichzeitig, dass es immer wieder schwer fällt, still zu werden. Denn:

Stille muss neu gelernt werden

Wir leben in einer lauten, schnelllebigen, dynamischen und rastlosen Zeit. Überall werden wir beschallt. Und da, wo es nicht andere tun, beschallen wir uns selber. Manchmal habe ich den Eindruck, dass wir Stille nicht mehr aushalten können. Stille muss daher neu gelernt

werden. Das merkst du spätestens dann, wenn du dich tatsächlich hinsetzt, um in der Bibel zu lesen oder Gott zu sagen, was dich beschäftigt. Tausend andere Dinge schießen dir durch den Kopf, du hast mit Dingen wie Müdigkeit, Hunger und abschweifenden Gedanken zu kämpfen. Deshalb:

Gib dir Zeit

Stille ist etwas, das gelernt sein will. Deine Form zu finden, in der du still vor Gott wirst, braucht Zeit. Aber die solltest du dir auch nehmen. Gib nicht zu schnell auf. Übe es ein, auch wenn es dir schwerfällt. Du brauchst Geduld. Auch darum kannst du beten. Vielleicht hilft es dir auch, jemanden ins Vertrauen zu ziehen, mit dem du darüber sprechen und beten kannst.

Lieber einfach und machbar als unrealistisch

Wie bei vielen anderen Dingen auch, orientieren wir uns immer am Ideal. Andere Menschen zum Vorbild zu haben – auch in Sachen Stille – ist gut und wichtig. Aber es einfach nur 1:1 zu kopieren ist der falsche Weg. Wenn du ein Ideal von Stille hast, dann schau erstmal, ob es auch für dich passt und machbar ist. Nicht jeder ist ein Frühaufsteher und nicht für alle sind Stille Tage in einem Kloster das Gelbe vom Ei. Entscheidend ist, dass du dir Zeit zur Stille nimmst.



JUMIKO
www.jumiko-stuttgart.de

Himmel und Hölle
Dein Leben ist mehr als ein Spiel!

Über 24 Veranstaltungen mit Andreas Boppart, Winrich Scheffbuch, Peter Reid, Detlef Krause, Tobias Kley, Yassir Eric, u.v.m.

22. JUGENDKONFERENZ
für Weltmission

4. JANUAR 2015 ICS Messe Stuttgart

→ Triff dich mit anderen am Stand der Api-Jugend

Tipps für die Stille

- Suche dir eine Zeit am Tag, an der du dir Zeit zur Stille einplanst.
- Plane diese Zeit fest im Kalender ein und lass dich daran erinnern.
- Priorisiere die Zeit der Stille. Wenn sie eingeplant ist, solltest du sie nicht einfach canceln.
- Überlege dir, was Inhalt deiner Stillen Zeit sein soll.

Auf www.api-jugend.de haben wir Praxistipps und Ideen zur Stille zusammengestellt.



Johannes Kuhn,
Landesreferent für Gemeinschaftsentwicklung
und die Api-Jugend



27.12.2014 bis 03.01.2015
Bergün-Graubünden / Schweiz

SILVESTER 14/15

SNOW FUN
das Erlebnis für junge Leute

Impuls • Snowboarden • Skifahren • Rodeln auf der gesperrten, nachts beleuchteten Passstraße
Langlaufen • Schneeschuhwandern • Silvesterparty • Hüttenabend

Deine Formel für den Winter:
Super Haus plus eine tollen Umgebung mit vielen Möglichkeiten **multipliziert** mit einem unschlagbaren Preis von 259 Euro **ergibt** Deine Anmeldung auf www.api-jugend.de