

Zum Thema „Zeit mit Gott“ möchte ich euch an meinen Unterlagen aus dem Theologischen Seminar Adelshofen teilhaben lassen: Wilhelm Faix war unser Dozent. Das Fach war mir sehr wichtig, ging es darin um mein persönliches Glaubensleben. [Oktober 2008/Jochen Baral]

## 1. Die persönliche Stille Zeit

### 1.1 Vom Wesen des Hörens auf Gottes Wort

#### 1. Jesus war ein Hörender

Joh 8, 26: "...der mich gesandt hat, ist wahrhaftig, und ich, was ich von ihm **gehört** habe, das rede ich in die Welt hinein."

Joh 5, 30: "...so wie ich **höre**, richte ich, und mein Gericht ist gerecht; denn ich suche nicht meinen Willen, sondern des Vaters Willen."

Joh 15,15: "Euch aber habe ich gesagt, daß ihr Freunde seid; weil ich alles, was ich von meinem Vater **höre**, euch wissen lasse."

**Jesus war ein Hörender auf den Willen seines Vaters**, bis hin zum Kampf im Garten Gethsemane.

#### 2. Hören ist eine Herzensache

„Nur mit dem Herzen hört man gut.“ (vgl. Antoine de Saint-Exupery, Der kleine Prinz.)

Das gilt im alltäglichen Leben, aber noch viel mehr für unser Christenleben.

Mt 7,24 "Jeder nun, der irgend diese meine Worte **hört** und sie tut, den vergleiche ich mit einem klugen Mann."

Mt 8, 15 "Das aber in der feinen Erde sind die, welche vermitteltst eines feinen und guten Herzens **hörend** das Wort festhalten und Frucht bringen mit Ausharren."

Mt 13,16 "Glückselig eure Augen, daß sie sehen, und eure Ohren, daß sie **hören**."

Richtig hören können wir nur, wenn wir ein neues Herz bekommen haben, das vom Geist Gottes neu geschaffen wurde.

Das Herz ist die Zentrale der Persönlichkeit, von hier wird Denken, Fühlen und Wollen gesteuert.

Darum sagt Jesus:

Joh 8,47 "Wer aus Gott ist, der **hört** die gesprochenen Worte Gottes. Deshalb hört ihr nicht, weil ihr nicht aus Gott seid. "

#### 3. Das Hören will durch Gebrauch und Übung geschult werden

Jesus ruft seiner Gemeinde zu:

**"Wer Ohren hat zu hören, der höre!"** (vgl. Mk 4, 9.23)

Hören bedeutet ein ganzheitliches Ausgerichtetsein mit seiner ganzen Person auf Jesus.

Um das zu lernen, bedarf es viel Ausdauer und Übung.

Beim Hören müssen wir auf Zweierlei achten:

##### 3.1 auf das, **was** wir hören.

Jesus sagt zu seinen Jüngern: "**Sehet zu, was ihr hört.**" (Mk 4,24)

Es stürmt so viel auf uns ein an inneren und äußeren Stimmen. Wir sind voll von Problemen, Erkenntnissen, Wissen, Wollen und Nichtwollen.

Es ist durchaus nicht selbstverständlich, daß wir Gottes Stimme hören. Darum ist ein Ausgerichtet sein auf Gottes Wort und ein Ablegen aller anderen Dinge eine ganz wichtige Sache für das richtige Hören.

Wir hören allein auf Jesus und sein Wort, alles andere legen wir ab.

Hierin unterscheidet sich das Hören eines Christen von allen anderen Stille- und Meditationspraktiken, die angeboten werden.

##### 3.2 auf das, **wie** wir hören.

Jesus sagt: "**Sehet zu, wie ihr hört.**" (Lk 8, 18)

Das "**was**" bezieht sich auf den Lehrstoff (das Wort Gottes), das "**wie**" auf die Lehrmethode (Übung und Disziplin).

Jes 50, 4: "ER weckt jeden Morgen, er weckt mir das Ohr, daß ich **höre** wie ein Jünger."  
Die Hingabe meines Lebens an Jesus, die Bereitschaft zur Heiligung und Reinigung, das Zeitnehmen und Durchhalten entscheidet über das "wie" des Hörens.

#### 4. Zum Hören gehört das Schweigen

Es ist ein schweigendes Hören und ein hörendes Schweigen.

Ps 62,6 "Nur zu Gott hin schweige (= vertraue still), meine Seele, denn von ihm kommt meine Hoffnung"

Es geht um ein aktives Schweigen in der Gegenwart Gottes, um ein Hörschweigen, damit Jesus zu mir durch sein Wort reden kann.

Ps 62,2 "Meine Seele ist stille zu Gott, der mir hilft."

Ps 37,7 "Schweige (= sei stille) dem Herrn und harre auf ihn."

Wir sind oft so schnell beim Reden und merken nicht, daß wir einen Monolog statt einen Dialog führen.

Wir lassen Gott kaum zu Wort kommen. So lernen wir im schweigenden Hören Warten und Geduld, lernen Gott-vertrauen und uns ganz auf seine Stärke und Rettung zu verlassen.

Ex 14,14 "Der Herr wird für euch streiten und ihr werdet **stille** sein."

Jes 30,15 "Durch Gelassenheit und Ruhe findet ihr Rettung, im **Stillsein** und im Vertrauen liegt eure Kraft. "

#### 5. Hören ist Dienst am Evangelium

"Es ist ein großer Unterschied, ob ich im Dienst aus dem Schatz meines Wissens, meiner Erfahrung oder Routine schöpfe, oder ob ich ein Hörender bin, der sich vom Geist Gottes führen läßt." (vgl. H. Langenberg, Das hörende Herz, S.16)

Der Heilige Geist will uns zu Zeugen des Evangeliums machen, aber dazu braucht es ein hörendes Herz, weil wir eine Botschaft haben, die nicht von uns ist und auch nicht aus dieser Welt.

Um Bote und Zeuge zu sein, lautet die Weisung Jesu: "Was ich euch sage in der Finsternis, das redet im Licht; und was ihr hört ins Ohr, verkündigt auf den flachen Dächern." (Mt 10,27)

##### **Das Hören geht dem Reden voraus.**

In Röm 10, 27 schreibt Paulus:

**"So kommt der Glaube aus dem Hören, das Hören aber durch das Wort Christi."**

Wir sollten darum alles daran setzen, damit wir Hörende und nicht Vorbeihörende (parakuein = vorbeihören; Mt 18,17) sind.

Es bleibt dabei: "Im Stillsein und Vertrauen liegt eure Kraft." (Ies 30,15)

## 1.2 Was ist Stille Zeit?

### 1. Stille Zeit ist hören, hören und nochmals hören

Ich höre auf das, was Gott mir durch sein Wort sagen will. Um hören zu können, muß ich erst **stille werden**. Gott redet zu mir nicht durch einen 120 Watt Lautsprecher, sondern durch die sanfte Stimme des Heiligen Geistes. (vgl. Lk 5,15-16)

### 2. Stille Zeit ist ein sich hörend auf das Wort Gottes konzentrieren (sammeln).

Müdigkeit, Trägheit, Lustlosigkeit, negative Gefühle und Stimmungen bestimmen oft den frühen Morgen. Darum ist es wichtig, sich auf das Wort Gottes einzuhören. Eine Hilfe ist es, den Text mehrere Male durchzulesen (möglichst langsam und halblaut) und durchzubeten. Ich lasse mich in das Textgeschehen **hineinnehmen**.

Je mehr der Text mein eigen wird, desto deutlicher redet er zu mir.

### 3. Stille Zeit ist ein ganz **persönliches Hören** auf das, was Jesus uns **heute und jetzt** durch sein Wort sagen will.

Wer persönlich hört, hört mit seinem Herzen. Wer mit dem Herzen hört, hört mit seiner ganzen Existenz, d.h. seiner im Augenblick befindlichen Lebenssituation (z.B. Traurigkeit, Angst, Sorgen, Belastungen, Niedergeschlagenheit, Krankheit oder Freude, Hoffnung, Gelassenheit, Zuversicht, guter Stimmung u.v.a.m.) Jesus will in meine ganz **persönliche Lebenssituation hineinsprechen** und hineinwirken, er will mich innerlich bewegen.

### 4. Stille Zeit ist ein Verweilen in der Gegenwart Jesu / Gottes.

In der Gegenwart Gottes ist es schön zu verweilen (Zinzendorf sagte: "gemütlich"). Da brauche ich nichts zu leisten und zu "bringen", da darf ich mich **beschenken lassen**.

Weil Gott gegenwärtig ist, ist Stille Zeit immer gefüllte und wertvolle Zeit, auch wenn ich es nicht so empfinde. (Exegese ist Arbeit; Stille Zeit ist Erholung.)

### 5. Stille Zeit ist Gnade.

Ich darf Gott bewusst begegnen. Ich habe sein Wort vor mir (vielleicht sogar in verschiedenen Übersetzungen).

Wie viele Menschen haben keine Bibel. Wie viele Menschen beginnen den Tag ohne Gott.

Gnade ist Geschenk. Jesus möchte mich **jeden Morgen neu beschenken**.

Wie Jesus mich beschenkt, überlassen ich ihm, ob es eine Erkenntnis ist oder eine Kraftausrüstung oder eine innere Stimmung oder auch ohne besonderes Merkmal: Ich danke für das Geschenk.

### 6. Stille Zeit ist Gebet.

Es gibt verschiedene Arten des Gebets. Die bekannteste ist die Fürbitte und Bitte. Fürbitte und Bitte sollten einen festen Platz in der Stillen Zeit haben. Die Zeit der Fürbitte und Bitte sollte nicht zu kurz bemessen sein.

Es gibt aber noch andere Gebetsart, z. B. Bekennen und Anbetung oder das **schweigend-hörende** Gebet. Beim schweigend-hörenden Gebet geht es um einen stillen Dialog mit dem Wort Gottes mit einer offenen inneren Herzenshaltung des Hörens auf die Stimme des Heiligen Geistes, der zu mir redet, mich mit dem Willen Gottes erfüllt und mir Weisung für den Tag erteilt.

### 7. Stille Zeit ist empfangen

**Ich kann nur soviel ausatmen, wie ich zuvor eingatmet habe.** Ich kann nur soviel an Gottes Wort weitergeben, wie ich zuvor empfangen habe.

Will ich empfangen, muss ich loslassen. Mit geschlossenen Händen kann ich nichts nehmen.

Loslassen, was mich beschäftigt und umtreibt, alle innere Unruhe und Angst, Sorgen und Probleme, Verzagtheit und Übermut, negative Gefühle und Leistungsdruck u.v.a.m..

Loslassen, sich in Gottes Gegenwart fallen lassen. Zur Ruhe kommen, um empfangen zu können.

Habe ich die Haltung des Empfangens eingenommen, gehe ich mit der Gewissheit in die Stille Zeit, dass sie nicht vergeblich ist. Noch mehr, ich werde bekommen, was ich für diesen Tag brauche.

## 1.3 Wie mache ich Stille Zeit?

Es gibt viele Möglichkeiten die Stille Zeit zu gestalten. Ich nenne nur die Punkte, die sich auf Grund der obigen Ausführungen für den Verlauf einer Stillen Zeit ergeben.

### 1. Einen Platz suchen,

wo ich nicht abgelenkt werde und äußerlich (Körper) und innerlich (Gedankenwelt) zur Ruhe kommen kann bzw. mich sammeln kann.

### 2. Beten

Ich spreche ein Hingabegebet und gebe Gott alles ab, was mich an diesem Morgen beschäftigt und umtreibt, gegebenenfalls kann das auch längere Zeit in Anspruch nehmen. (evtl. Lied singen)

### 3. In Gottes Gegenwart treten

Ich mache mir bewusst, dass Gott gegenwärtig ist und mich mit seiner Gegenwart umfängt. Ich danke für Gottes Gegenwart. Ein Psalm oder ein Liedvers kann helfen, die Gegenwart Gottes besser zu erfassen. (evtl. Lied singen)

### 4. Gottes Wort lesen und betrachten

Ich lese den Text langsam durch, möglichst mehrere Male. Ich lese betend und versuche ihn mit Herz und Verstand zu erfassen. Ich verweile dort, wo Gottes Geist durch das Wort zu mir spricht. (Gottes Wort ist lebendig; ich muss kein Ergebnis haben – nur essen – es dient zur Stärkung)

### 5. Aufschreiben

Wenn Gottes Wort mich innerlich erfasst und bewegt hat, ist es hilfreich, das in eigene Worte zu fassen und aufzuschreiben. (Gedanken kommen in Gang, egal, was für welche)

### 6. Beten

Ich bete das Aufgeschriebene noch einmal durch, besonders die Punkte, die mich persönlich betreffen, oder wo Gott mir etwas klar gemacht hat, vielleicht in Blick auf Aufgaben und Menschen, damit es auch zur Praxis kommt. Vielleicht werde ich auch in die Anbetung geführt.

### 7. Fürbitte

Ich bete anhand meiner persönlichen Fürbittliste und für die Aufgaben und Dienste dieses Tages. (Tipp: Gebetsanliegen aufteilen in eine Wochenliste)

## Eine andere Möglichkeit:

Zur inhaltlichen Gestaltung der persönlichen stillen Zeit  
(vgl. in Anlehnung an die Praxis bei der OJC)

Es gibt verschieden Hilfen, um die Stille Zeit zu gestalten.

### 1. EINBLICK:

Wir treten so vor unseren Herrn Jesus Christus, wie wir uns im Augenblick fühlen.

Jesus können wir nichts vormachen, darum brauchen wir ihm auch nichts vorzumachen. Wir bedürfen zur Stillen Zeit keiner besonderen Stimmung, noch besondere Gefühle. Wir öffnen Jesus unser Herz und breiten vor ihm unseren inneren Zustand aus: unsere Dankbarkeit oder schlechte Laune, unsere Gleichgültigkeit oder Sorgen des Tages, unsere Müdigkeit oder die depressive Stimmung, unsere Unlust oder die gute Laune, was es auch sein mag, wir beginnen den Tag mit einem: "**Herr, hier bin ich, so, wie ich bin.**"

## 2. AUFBLICK:

Haben wir uns Gott geöffnet, dann wenden wir uns von uns ab und zu Gott hin. Wir schauen auf IHN, seine Liebe und sein vollbrachtes Werk der Erlösung für uns. Diese Hinwendung zu Gott kann auch durch ein HINGABEGEBET dokumentiert werden.

## 3. DURCHBLICK:

Wir lesen Gottes Wort für den Tag, in der Regel die tägliche Bibellese. Wir lesen hörend. Von Gottes Wort erwarten wir jetzt Durchblick für unser Leben, für unsere Arbeit/Dienst und für unsere Gemeinschaft. Dabei geht es nicht um große Erkenntnisse, sondern um die Aufnahme des Wortes in unser Innerstes, in der Gewissheit, dass der Heilige Geist es uns zur rechten Zeit lebendig und wirksam machen wird.

## 4. AUSBLICK:

Wir blicken voraus auf den Tag und die Aufgaben des Tages. Im GLAUBEN treten wir betend vor unseren Gott im Namen unseres Herrn Jesus Christus. Wir nehmen uns Zeit zum Dank, zur Anbetung, zur Fürbitte und zum Bekennen. Diese Zeit sollte nicht zu kurz bemessen sein.

### 3.3 Einführung in die Stille [Stiller Tag/Stilles Wochenende]

#### 1. Stille werden heißt: zum **Wesentlichen** kommen

Zum Einen, was Not tut: zu Jesus Christus!

Jesus begegnet uns in seinem Wort, darum setzen wir uns diesem Wort aus. Ist Jesus und sein Wort aber das einzig Wesentliche, dann muß alles andere beiseite gelegt werden.

D.h.: Wir beschäftigen uns in solch einer Stillen Zeit mit nichts anderem außer einem Bibeltext.

#### 2. Stille werden heißt: zur **Ruhe** kommen

Erst wenn ich mich sammle, merke ich, wie zerstreut ich bin. Erst wenn ich hören will, merke ich, wie viele Stimmen in mir sind. Darum gilt es abzulegen: die zerstreuten Gedanken; die notwendigen Arbeiten (Notizblock als Hilfe, um Nebengedanken aufzuschreiben).

Ein Absage- und Hingabebet (schriftlich formuliert) können uns hier helfen zur Ruhe zu kommen.

#### 3. Stille werden heißt: mit dem **Herzen** hören

Nur mit dem Herzen hört man gut. Mit dem Herzen hören heißt, mit dem ganzen Menschen hören: mit Geist, Seele und Leib. Der Leib gehört wesentlich zur Stille. Verkrampfte Leute und nervöse Gemüter können nicht stille werden. Darum gilt es sich zu entspannen, einen Ort der Ruhe zu suchen und sich in der Liebe Jesu zu sonnen.

#### 4. Stille werden heißt: zur **Ganzheit** finden

"Dein Wort ist meine Speise." (Jer 15,16) Stille ist die unmittelbare Seelsorge Jesu an meinem Herzen. Jesus möchte mein verwundetes Herz heilen, meine verworrenen Fragen beantworten und meine Ziellosigkeit zum Ziel führen.

Jesus möchte mich mit der Freude Gottes beschenken, mit der Liebe Gottes erfüllen und mit dem Frieden Gottes umhüllen.

#### 5. Stille werden heißt: sich dem **Wort Gottes** hingeben

Nicht über dies und das nachdenken, sondern über dem einen guten Wort Gottes und damit über Gott selber. Die Versuchung ist groß, tausend andere Dinge zu tun. Wir kommen kaum vor lauter Dienst und Hektik zur Besinnung. In Mk.6,45 lesen wir: "Jesus zwang seine Jünger" zur Stille.

Stille fällt uns nicht zu. "**Wir haben gelernt, viel zu tun, wir haben verlernt, in Gott zu ruhn**", heißt es auf einer Spruchkarte. In 1 Thess 4,1 lesen es: "**Ringet danach, dass ihr stille seid**".

Stille muss man wollen!