

Pssst, sei still!



Aus der Stille...

...in die Kraft



Zu Gott allein ist meine Seele still, von ihm kommt meine Hilfe.
Er allein ist mein Fels und meine Hilfe, meine Burg, nie werde ich wanken.
Ihr alle, wie lange wollt ihr morden, anstürmen gegen einen Mann
wie gegen eine eingestossene Wand, eine umgestürzte Mauer?
Sie planen, ihn von seiner Höhe zu vertreiben, sie lieben den Trug.
Sie segnen mit ihrem Mund, aber in ihrem Herzen fluchen sie. Sela
Zu Gott allein sei still, meine Seele, denn von ihm kommt meine Hoffnung.
Er allein ist mein Fels und meine Hilfe, meine Burg, ich werde nicht wanken.
Meine Rettung ist bei Gott und meine Ehre, mein schützender Fels, meine Zuflucht ist in Gott.

Psalm 62, 2 - 8

Pssst, sei still!

Wir leben in einer stürmischen Zeit

Corona, politische Wirbel, wirtschaftliche Unsicherheiten, Informationsflut, Social Media, Flüchtlingsströme... unser Seelenschiff ist einer rauen See ausgesetzt.
Was sind deine Stürme im Leben?



Stille suchen im Sturm

Schon vor rund 3000 Jahren musste der König David seiner Seele befehlen, die Stille zu suchen. «Es passiert» nicht einfach. Es ist ein aktiver Akt der Hinwendung zu Gott. Einem Gott, der Wind und Sturm im Griff hat. Lies dazu Matthäus 8,23 – 27. Im Lärm und Sturm der Zeit das Trockendock für das Seelenschiff aufsuchen, damit das Boot gewartet, gereinigt, von Unrat befreit und repariert werden kann.



Leben in einer lärmigen Welt

Wir leben in einer lärmigen Welt: Fluglärm, Verkehrslärm, Baulärm etc. Aber auch die Dauerberieselung mit Musik wie bspw. im Shoppingcenter und sogar im Lift vergiftet unsere Seele: «*Das Mass der Eindrücke, denen wir heute ausgesetzt sind, vergiftet die Psyche.*» Das sagte schon Benedikt von Nursia (480 – 547 n. Chr.).

Viele bekämpfen den Lärm mit anderem Krach; Kopfhörer mit Musik im Ohr. Aber Gegenlärm bekämpft nicht wirklich den Ursprungskrach, sondern macht alles nur noch unverständlicher. Dauerhafte «Belärmung» aber schädigt uns nur, physisch und psychisch, wie verschiedene Forschungen deutlich zeigen.

Was sind deine Strategien gegen Lärm?

Stille mit Lärm bekämpfen?

Weil wir Stille heute kaum mehr aushalten, bekämpfen wir oft sogar die Stille mit Lärm. Beispielsweise mit dauerhaft laufendem Fernseher.

Wie gehst du mit Stille um?

Aus der Stille in die Kraft

Die Verse 7 – 8 aus Psalm 62 zeigen deutlich, welche Kraft wir aus der Stille schöpfen können. David hat diese Stille erlebt und besingt sie aus Erfahrung. Und dieser Stille gilt auch die Verheissung aus Jesaja 30,15.

Fragen für Kleingruppen und die persönliche Stille

- Wie/wann suchst du die Stille?

.....
.....
.....

- Was hilft dir, was gelingt dir?

.....
.....
.....

- Wo scheiterst du?

.....
.....

- Tauscht in der Kleingruppe (oder mit jemandem deines Vertrauens) eure Erfahrungen über den Umgang mit Stille aus. Inspiriert euch gegenseitig mit Ideen und Erlebnissen, wo ihr so zu Gott hin in die Stille kamt.
- Was vom Gehörten probierst du mal aus? Was ist dein nächster Schritt?

.....
.....
.....

Nimm dir eine Woche lang jeden Tag zehn Minuten Zeit, wo du mit einem kurzen Bibeltext (bspw. Psalm 62, 6 – 8) deine Seele zu Gott hin still werden lässt.

- Schweige mit deinem Mund
- Schweige mit deinem Gehirn
- «Einfach» still sein und Gott die Seele hinhalten
 - Zur Pflege
 - Zur Reinigung
 - Zur Befreiung
 - Zur Heiligung

Er macht es, nicht du!

«Stille-Sein ist der Verzicht auf Selbsthilfe aus sich selbst heraus.»

Pssst, sei still!