

S i n g l e M a i l

II/2010

Liebe S-M@il-Leser,

Stille, bereits dieses erste Wort unserer Ausgabe wird ganz widersprüchliche Reaktionen hervorrufen.

STILLE, die einen denken – endlich! Endlich mal Ruhe, kein Telefon, keine E-Mails, keine Arbeit, einfach Stille – angenehm, erfrischend, belebend.

STILLE, die anderen denken – na bei mir ist es zu Hause immer still. Da ist niemand, der mich stört, da klingelt das Telefon nie, vor allem nie dann, wenn ich die Stille nicht mehr ertrage. Auch das elektronische Postfach bleibt stumm und im herkömmlichen Briefkasten ist nichts, außer Werbung. Denkt niemand mehr an mich? Haben mich denn jetzt alle vergessen?

STILLE – Wenn ich das Wort in die Suchmaschine eingebe, kommen mir rund 2 010 000 Beiträge und über 2000 Bilder aller Art entgegen. Da habe ich mich schnell in der Vielfalt verloren. Aber zur Stille führt mich das nicht. Deshalb soll es in dieser S-Mail gerade im Jahr der Stille (www.jahr-der-stille.de) nicht um Stille in ihrer Vielzahl, sondern besonders darum gehen, die „Stille – als Zeit mit Gott“ neu zu entdecken und zu pflegen, daraus Kraft zu schöpfen für den lauten Alltag. Dabei wünsche ich Euch allen gesegnete Entdeckungen.



Eure
Irene Günther

Das Geschenk der Stille

Selbst beim Zappen auf dem Sofa gibt es keine Ruhe ...

2010 ist als Jahr der Stille ausgerufen. Die Idee dazu entstand aus der Erfahrung heraus, dass immer mehr Menschen und gerade auch Christen eingespannt sind in Termine, Medien, Ansprüche, Erwartungen, gejagt, gestresst im Hamsterrad laufen, sich endlos im Kreis drehen und den Absprung nicht mehr schaffen.

Morgens in letzter Minute aus dem Haus. Mittags einen Fast-Food-Snack im Stehen. Abends völlig erschöpft, zgedröhnt durchs Telefon, Handy, Mails, Termine, Entscheidungen. Auch beim Zappen auf dem heimatischen Sofa gibt es keine Ruhe – und was wird aus dem Nachtschlaf?

Unvergessen ist mir Martin, der Konfirmand. Brüllend rannte er durchs Freizeitheim: „Gibt es hier denn keinen Ort, wo Ruhe ist? Ich halt das nicht mehr aus, ich brauche meine Ruhe!“ Es war nicht leicht, eine Ecke zu finden, in der er zur Besinnung kommen und aufatmen konnte. Die Sehnsucht nach Ruhe, nach Stille, nach Entschleunigung tragen viele Menschen in sich. Doch können wir sie auch leben? „Das wäre nichts für mich“ - so reagieren viele Gäste, wenn ich ihnen bei den Hausführungen im Einkehrhaus Stift Urach den Meditationsraum vorstelle; ein Ort, an dem



Stille praktiziert und viel geschwiegen wird bei Tagen der Stille, Exerzitien, Meditationstagen. „Stunden, vielleicht sogar tagelang zu schweigen, das würde ich nicht aushalten!“

Ungewollte Stille ertragen ...

Viele Menschen, die allein leben, müssen die Stille oft ungewollt aushalten. Da konnte ich die Frau schon verstehen, die auf meinen Vorschlag, das Essen bei den Einkehrtagen im Schweigen einzunehmen, kräftig protestierte: „Ich bin das ganze Jahr allein und habe kein Gespräch beim Essen. Ich bin hierher gekommen, um Gemeinschaft zu haben und nicht um erneut schweigen zu müssen.“ Ja, ich



kann ihr nur zustimmen, wir brauchen Gemeinschaft, wir brauchen Menschen, mit denen wir uns austauschen und Leben teilen können – und wir brauchen auch die Stille.

Wenn ihr umkehrt und stille bleibt, so würde euch geholfen. Durch Stillesein und Hoffen würdet ihr stark sein.

Jesaja ruft Juda in der politischen Krisensituation auf, sich nicht auf Verbündete und Kriegsstrategien zu verlassen, auch nicht auf Aktivität und Pferdestärken. Er soll innehalten, umkehren, stille sein, hoffen. Das macht stark.

Stille ist mehr als nicht reden

Ob wir den Wert der Stille neu für uns entdecken können? Erkennen, dass Stille etwas anderes ist, als eben niemanden zum Reden zu haben? Wahrnehmen, dass wir uns in der Stille neu

ausrichten, umkehren zu Gott, uns ihm zuwenden, auf ihn hören, von ihm Hilfe erfahren, im Stillesein stark werden, beschenkt mit seiner Kraft?

Wir können die Stille nicht aus uns selber machen. Wir können uns auf vielfältige Weise der Stille öffnen und zuwenden, sei es auf einem Spaziergang, wo wir mit allen Sinnen hineinkommen in die Natur, sei es in einer Kirche, wenn wir ein schönes Fenster oder eines der Kunstwerke zu uns sprechen lassen, sei es in den Augenblicken einer bewussten Stillen Zeit. Im Stillesein können wir ganz Da-Sein, im Hier und Jetzt vor Gott, empfangend, hörend:

Henri Nouwen hat für Seelsorger formuliert, was gewiss uns allen gilt: „Wenn es eine Übung gibt, deren der Seelsorger der Zukunft bedarf, dann ist es die, in der Gegenwart dessen zu weilen, der uns immer wieder die

Frage stellt: Liebst du mich? Das ist die Übung des kontemplativen Gebets. Die Übung des kontemplativen Gebets kann uns davor bewahren, ständig von einer dringenden Sache zur nächsten weitergezerrt zu werden und Fremdlinge für unser eigenes und das Herz Gottes zu werden. Das kontemplative Gebet hilft uns, bei uns selber daheim zu bleiben, verwurzelt und im Wesentlichen geborgen zu sein, auch wenn wir auf Reisen sind, uns von Ort zu Ort bewegen und oft vom lauten Lärm der Gewalttätigkeit und des Kriegs umgeben sind. Das kontemplative Gebet vertieft in uns das Wissen, dass wir bereits frei sind, dass wir bereits einen Wohnort gefunden haben, dass wir bereits Gott gehören, auch wenn alles und jeder um uns herum uns vom Gegenteil zu überzeugen versucht.“

Bärbel Hartmann, Pfarrerin und Leiterin im Stift Urach

F das fettnäpfchen . . .



F E L I X

Felix, warum musst du dir ständig gute Ratschläge von anderen anhören? Warum wissen alle außer dir, wie man „Stille Zeit“ macht. Vielleicht hättest du im Hauskreis nicht erzählen sollen, dass du dich morgens so schlecht auf das Bibelwort in der Losung konzentrieren kannst. Dann hätten sie dich nicht mit ihren Fragen gelöchert und dir alle möglichen Tipps gegeben. Wenn du ehrlich bist, Felix, lohnt es sich, darüber nachzudenken. Vielleicht solltest du beim Thema „Stille Zeit“ etwas anderes probieren. Losung lesen vor der Arbeit bringt dir nichts. Du bist eh mit einem Ohr und einem Auge beim Morgenmagazin. Ob du den Fernseher während der „Stillen Zeit“ ausschalten solltest? Aber dann

kannst du im Betrieb wieder nicht mitreden. Bibellesen auf abends verschoben hat auch nicht so geklappt. Nach der Spätausgabe der Tagesschau bist du mit der Bibel in der Hand vor dem Fernseher eingeschlafen.

Ob du mit deinem Hauskreis an dem „Stillen Wochenende“ teilnimmst? Vielleicht könntest du hier etwas zum Thema „Stille“ lernen. Drei Tage ohne Fernseher – ob du das schaffst? Und die Klappe halten, wenn bei den Mahlzeiten Schweigen angesagt ist - es wäre immerhin einen Versuch wert. Vielleicht könnten diese Tage deiner Beziehung zu Gott auf die Sprünge helfen

Rosemarie Baier



Geborgen in Gottes Händen

In der Bibel finden wir viele Hinweise, wie Menschen über Bilder zur Stille und Besinnung finden. David bekennt in Psalm 62: „Gott ist mein Fels, meine Hilfe und mein Schutz, dass ich nicht fallen werde.“ Hier gebraucht er das Bild vom Felsen, das Gottes verlässliche Gegenwart beschreibt.

Mir persönlich ist eine Tonfigur von Dorothee Steigerwald zu einem Meditationsbild geworden. Es ist ein Bild, das für mich Geborgenheit ausstrahlt, gerade auch in Zeiten von Anspannung, Hektik und Stress.

Das Kind ruht entspannt in den übergroßen Händen. Da ist keine Spur von Unruhe. Nein, wie ein Kind entspannt in seinem Bettchen schläft, so hat dieses Kind zur Ruhe gefunden und strahlt etwas aus von Sicherheit und Geborgenheit.

Betrachtet man die Hände, dann entdeckt man zwei starke, schützende und

bergende Hände. Keine Hände, die Druck ausüben oder einengen. Auch keine Hände, die krampfhaft festhalten. Nein, das Kind hat alle Bewegungsfreiheit und könnte sich jederzeit aus den Händen entfernen.

Mir ist diese Tonplastik zu einem Bild geworden, wie ich mich bergen und still werden kann in Gottes Nähe. Immer wieder verweile ich gerne einen Augenblick im Laufe des Tages vor diesem Bild. Gerade dann, wenn es drunter und drüber geht. Und ich erlebe dabei, wie ich mich danach sehne, von diesen bergenden, schützenden Händen genauso umschlossen zu werden.

Zu diesem Bild sind mir zwei Wahrheiten aufgegangen:

Es war die altbekannte Josefsgeschichte, die wir im Hauskreis intensiv betrachteten. Josef, ein Mann, der in seinem Leben unglaublich oft durch andere verletzt und gedemütigt wurde. Ein Mann, dessen Geschichte man eigentlich nur vom Rückblick her verstehen kann und bei dem man sich wundert, dass er an Gottes Führung nicht verzweifelte. Wenn man seine Geschichte aufmerksam liest, tauchen zwei Wahrheiten auf, die sein Leben umspannen und in

denen er sich bergen konnte wie das Kind in den übergroßen Händen.

„Der Herr war mit Josef“ – so heißt es, als Josef als Sklave an den Hof des Pharaos verschleppt wurde (1. Mose 39,2). Und das bestätigt die Bibel auch, als er nach der Verleumdung durch Potifars Ehefrau im Gefängnis landete (1. Mose 39,21). Diese Wahrheit: „Der Herr ist mit mir“ ist die eine Hand, die sein Leben umschließt.

Die zweite bergende Hand finden wir später, als er sich mit seinen Brüdern versöhnt. Hier kann er bekennen: „Ihr gedachtet es böse zu machen, aber Gott gedachte es gut zu machen.“

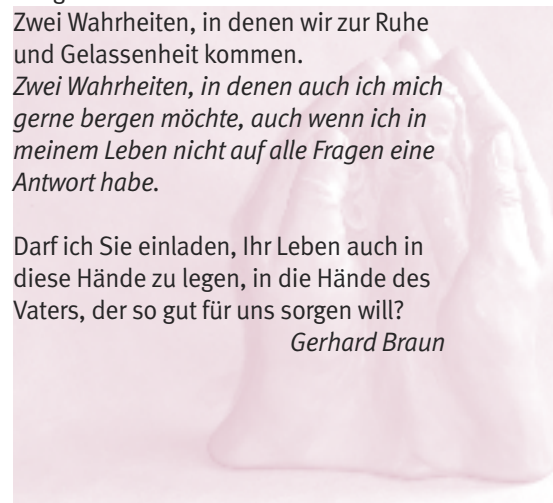
Zwei Wahrheiten, in denen Josefs Leben eingebettet war: „Gott ist mit mir“, und „Gott gedenkt es gut zu machen“ Gott hat gute Gedanken über mich.

Zwei Wahrheiten, in denen wir zur Ruhe und Gelassenheit kommen.

Zwei Wahrheiten, in denen auch ich mich gerne bergen möchte, auch wenn ich in meinem Leben nicht auf alle Fragen eine Antwort habe.

Darf ich Sie einladen, Ihr Leben auch in diese Hände zu legen, in die Hände des Vaters, der so gut für uns sorgen will?

Gerhard Braun



Ein gutes wort ...

Stille bei Gott finden

Still werden, zur Ruhe kommen, abschalten und hören, offen sein für Gottes Reden, sich selbst nicht so wichtig nehmen, sondern loslassen und sich ganz Gott überlassen. Das ist oft gar nicht so einfach in unserer lauten Welt. Hilfreich empfinde ich, dass Menschen aller Zeiten dieses Problem hatten, auch in der Bibel. Angefangen beim

Volk Israel vor dem Durchzug durch das Schilfmeer. Mose muss sie erinnern: „Der Herr wird für euch streiten und ihr werdet stille sein“ (2. Mose 14, 14). Auch viele Psalmverse erinnern uns daran, stille zu sein vor Gott, zur Ruhe zu kommen und ihm die Führung zu überlassen: „Sei stille dem Herrn und warte auf ihn“ (Psalm 37, 7); „Meine Seele ist stille zu Gott, der mir hilft“ (Psalm 62, 2).

Und Jesus hat es uns beispielhaft vorgelebt. Er suchte immer wieder die Ruhe, die Stille an einem einsamen Ort, auf einem Berg, im Garten, um mit seinem Vater ins Gespräch zu kommen. Es geht um eine Stille Zeit vor Gott. Sie kommt von Gott her und führt zu ihm hin. Es geht nicht um eine Aktivität des Menschen vor Gott, um eine Leistung,

die er bringen muss, sondern um ein SEIN vor Gott, DA-SEIN vor Gott, mehr als nur körperlich anwesend zu sein. Vom Kirchenvater Augustin ist der folgende Vers überliefert: „Unruhig ist unser Herz, bis es Ruhe findet, Gott in dir“. Und dafür brauchen wir Zeit. In diesem Jahr der Stille gibt es überall viel Literatur und Anleitung wieder ganz neu zu dieser Stille vor Gott, zum SEIN vor Gott zu finden. Wichtig ist, dass wir damit beginnen, diese Stille bei Gott zu suchen. Nicht um einen Stille-Leistungssport zu betreiben, sondern aus der Sehnsucht heraus, in Gottes Nähe zu sein, mit Gott Gemeinschaft zu haben.

Wir dürfen sicher sein, Gott ist schon da und wartet! Schritte tun müssen wir selbst!

Irene Günther





termine 2010

Für Schnellentschlossene:

12.-19.6. Standort-Radreise im Dreiländereck Slowenien, Österreich, Ungarn

Geistliche Leitung: Brigitte Schwab
Anmeldung: Liebenzeller Mission
Tel. 07052/933960
freizeiten@t-online.de

4.7. Single-Wandertag (LM)



Rundwanderung vom reizvollen Nagoldtal hinauf nach Neubulach mit seiner historischen Altstadt und über die Ruine Waldeck zurück zum Ausgangspunkt.

Treffpunkt: 9:30 Uhr
Bahnhof Bad Teinach-

Neubulach (fast an der B 463 Calw – Nagold gelegen).

Streckenlänge: ca. 12,5 km

reine Gehzeit: ca. 4 Stunden

gesamte Steigung: ca. 250 m.

Unterwegs feiern wir einen Gottesdienst und nehmen in einem Gasthaus das Mittagessen ein.

Anmeldung bis 29. Juni.

16. – 18.7. Stilles Wochenende im Haus der Besinnung, Betberg (LM)

mit Pfarrer Hanspeter Wolfsberger und Pfarrerin Evelyn Hauser

Diese Tage wollen eine Hinführung zur Stille sein, sie sind gedacht für Menschen, die wenig/keine Vorerfahrung mitbringen. Elemente sind: Biblische Impulse zur Gestaltung des persönlichen Betens, Tagzeitengebete, Feier des Heiligen Abendmahls, Austausch in der Gruppe, Gesprächsangebot. Kleine gemeinsame Unternehmungen. Kosten: 90 € im DZ, 100 € im EZ

Anmeldung für Wanderung und Stilles Wochenende bei: Liebenzeller Mission, Ingerose Finkbeiner, Postfach 1240, 75375 Bad Liebenzell
Tel. 07052 17102, Fax: 07052 17266
ingerose.finkbeiner@liebenzell.org

Weitere Stille-Angebote

Einzelne Stille Tage (Oasen, Brunnen- oder Wüstentage genannt) bieten verschiedene christliche Häuser an:

Oasen-/Einkehrtage im Monbachtal

Termine: 21.6., 4.10., 4.– 6.11., 26.– 28.11.2010

Anmeldung: Monbachtal e. V., Christliche Gästehäuser, Im Monbachtal 1, 75378 Bad Liebenzell, Tel.: 07052 926-1510, Fax: 07052 926-1515, E-Mail: monbachtal liebenzell.org

Brunnentage im Christlichen Gästehaus – Allgäu-Weite

Termine: 12.6., 10.7., 14.8., 11.9., 9.10., 13.11.2010.

Verantwortlich: Christliches Gästehaus Allgäu – Weite, 87477 Sulzberg-Moosbach. Infos und Anmeldung unter www.allgaeu-weite.de

Wüstentage Gästehaus Edelweiler (Wörnersberger Anker)

Info's unter www.ankernetz.de/gaestehaus-edelweiler.de

Stift Urach - Einkehrhaus der Evangelischen Landeskirche in Württemberg

Im Laufe des Jahres gibt es verschiedene Angebote
Bismarckstr. 12, 72574 Bad Urach
Tel.: 0712 94990, Fax: 07125 9499-99
E-Mail: info@stifturach.de

Buchtipp:

Stille suchen -
Im Schweigen hören
8,95 Euro
Brunnen-Verlag Gießen
112 Seiten, gebunden
Hanspeter Wolfsberger/
Evelyn Hauser



Stille tut gut - darum sollten wir sie suchen. Hanspeter Wolfsberger ist einer, der das durch seine persönliche Erfahrung verkörpert. Man merkt ihm an wie das Hören auf Gott verändert und reich macht.

Still sein vor Gott, das eigene Leben ihm hinhalten - das ist ein heiliger Weg. Wer ihn geht, wird Kräfte erfahren. Ein kleiner geistlicher Ratgeber, der Mut macht auf dem Weg zur inneren Balance.

GE(h)ZEITEN“ Weg in Nesselwang

Bei einem Urlaub im Allgäu empfiehlt sich der „GE(h)ZEITEN“ Weg in Nesselwang. Ein Weg mit sechs Stationen, die einladen zum Kraft tanken und zur Besinnung. Weitere Infos und Beschreibung unter: <http://www.nesselwang.de/gezeiten.o.html>

Single-Bistro (LM)

Bad Liebenzell, Missions- und Schulungszentrum, ab 19:30 Uhr

- 4.6. Singles und ihre Freunde (Tamar Seidler)
- 2.7. Namen sind mehr als Schall und Rauch (Brigitte Schwab)
- 6.8. Der Herr ist nahe – unsere Freude und Chance (Helmut Danneberg)
- 3.9. Was prägte mein Leben und wie lebe ich damit? (Irmgard und Ernst Schüle)
- 1.10. Die Stimme der Stille hören – kann man das lernen? (Marianne Stapfer)



vorschau

Die nächste Ausgabe erscheint im September zum Thema: **“Versöhnt leben”**



impresum

Herausgeber: Liebenzeller Mission, Single-Ausschuss, Postfach 1240, 75375 Bad Liebenzell
Tel. 07052/17102, Fax: 07052/17266, E-Mail: ingerose.finkbeiner@liebenzell.org, www.liebenzell.org/singles

Redaktion: Rosemarie Baier, Ingerose Finkbeiner, (Liebenzeller Mission), Brigitte Schwab (Liebenzeller Gemeinschaftsverband), Irene Günther (Die Apis, Ev. Gemeinschaftsverband Württemberg), (Süddeutscher Gemeinschaftsverband)
Bildnachweis: Seite 1 Piqs, Seite 2 pixelio, Rainer Sturm, Seite 3 Steigerwald

Bankverbindung: Liebenzeller Mission, Sparkasse Pforzheim Calw (BLZ 666 500 85), Konto-Nr. 3300234, Vermerk: S-Mail
S-M@il erscheint ca. 3 x jährlich, Nachdruck nur mit Genehmigung der Redaktion