

# Stille - Impulse für den Alltag

## Am gedeckten Tisch

Ich, wir, haben uns am reichlich und hoffentlich auch mit Liebe gedeckten Tisch niedergelassen. Eine kurze Zeit - schon eine halbe Minute tut gut - lassen wir unsere Augen still auf der für uns bereiteten Mahlzeit ruhen, geben der Freude an Gottes köstlichen Gaben und an unserer Tischgemeinschaft Raum. Und dann erst bete ich:

Alle guten Gaben,  
alles, was wir haben,  
kommt, o Gott, von dir.  
Dank sei dir dafür!

Aus: Dr. Reinhard Deichgräber, Sieben Wege in die Stille

## Rituale der Stille

Ein Ritual ist eine nach festen Regeln ablaufende Handlung mit Symbolgehalt. Wer Kinder kennt, weiß, wie hilfreich immer gleich bleibende Rituale sind, damit sie zur Ruhe finden. Ein Ritual schenkt Vertrautheit, Sicherheit und Geborgenheit, und schafft so den Rahmen für Entspannung. Rituale erleichtern den Ein- und Ausstieg in Ruhephasen, weil sie den Beginn und das Ende der Ruhezeit klar markieren. Körper und Seele verstehen durch sie leichter: Jetzt ist nicht mehr Hektik und Arbeit angesagt, sondern Ruhe, Besinnung und Entspannung.

**Anfangsrituale** – mögliche Rituale, um eine Ruhezeit einzuläuten:

- den Ruheraum bewusst betreten
- ein angenehmes Getränk in Ruhe trinken
- eine Kerze anzünden
- mehrmals tief durchatmen
- Muskeln anspannen und entspannen
- mit einem Gegenstand, wie beispielsweise einem Stein, symbolisieren was belastet – und es bewusst loslassen

**Abschlussrituale** – mögliche Rituale, um die Ruhezeit beenden zu können:

- konzentriertes Aufstehen und Hinstellen
- die Kerze auslöschen
- die Arme symbolisch für das Leben öffnen
- einige Energie spendende Bewegungen wie Armkreisen
- den Raum mit einem festen Schritt bewusst verlassen

**Sonstiges:** Gegenstände, die die Stille erleichtern: Stein, Kerze, ein Getränk...

Aus: *Jahr der Stille Ideenheft* · Kerstin Hack · Verlag „Down to Earth“, Berlin

**Lectio Divina** - die Praxis des „göttlichen“ oder „geheiligten“ Lesens - ist ein langsames, bewusstes Lesen und Meditieren einer Bibelstelle. Sie ist darauf ausgerichtet, offen zu werden für Gottes Gegenwart und seine Führung in unserem Leben.

1. Lese: Beim ersten Mal lese ich den Bibeltext einfach laut vor.
2. Höre: Frage beim zweiten Lesen: „Was berührt mich heute in dem Text?“
3. Antworte: Frage nach der dritten Lesung: „Wozu lädt mich Gott heute ein? Was soll ich tun?“
4. Ruhe: Frage während der vierten und letzten Lesung nichts; entspanne dich in Gottes Gegenwart und erfahre seine Führung durch sein Wort.
5. Notiere: Schreibe auf, was Gott dir heute gesagt hat.
6. Bete: Bitte Gott um seine Kraft, das Gehörte in deinem Alltag umzusetzen.

Kai S. Scheunemann, in: *Jahr der Stille Ideenheft*

### **Die Stille des Sonnenaufgangs erleben**

Warten Sie nicht ungeduldig auf den Aufgang, sondern entspannen Sie sich und nehmen Sie wahr, was Sie sehen, was Sie hören, was sich verändert. Träumen Sie mit offenen oder halb geschlossenen Augen. Vergessen Sie Raum und Zeit. Wenn die Sonne aufgegangen ist, warten Sie noch einige Minuten, um den Wahrnehmungen nachzuspüren.

Danach singen, Worte der Bibel hören, beten.

Lieder: Die güldne Sonne voll Freud und Wonne

Die Gott lieben, werden sein wie die Sonne

Bibelworte - z. B.: 1. Mose 1,3–5; 1. Mose 8,21b–22; Psalm 19,1–7; Prediger 1,5+9; Matthäus 5,45

Willi Stiel, in: *Jahr der Stille Ideenheft*

### **Ich lese meinen Lieblingstext**

Ich gönne mir etwas Zeit und schlage in meiner Bibel meinen Lieblingstext auf. Ich lese laut. Ich lese aufmerksam. Ich lese lauschend. Das Wort möchte in mir klingen. Ich denke nicht über den Text nach. Ich bin nur Ohr. Das Lesen füllt mich ganz aus. Wenn ich zu Ende gelesen habe, schließe ich meine Augen und lasse den Text ein wenig in mir nachschwingen und nachklingen. Ich schließe die Übung mit einem kurzen Gebet: „Herr, dein Wort ist meines Fußes Leuchte und ein Licht auf meinem Weg.“ (Psalm 119,105).

Aus: Dr. Reinhard Deichgräber, *Sieben Wege in die Stille*

### **30 Sekunden Stille: Eine Gebetspause für Familien**

Oft fällt es schwer, das Tischgebet im Familienalltag bewusst zu beten und zugleich einen Moment inne zu halten, bevor die Mahlzeit eingenommen wird. Aus diesem Grund haben wir ein Experiment gestartet: Vor unserem Tischgebet halten wir bewusst 30 Sekunden Stille – und das mit vier Kindern im Alter von ein bis sieben Jahren!

Anschließend beten oder singen wir „Jedes Tier hat sein Essen, jede Blume trinkt von dir, hast auch uns nicht vergessen, lieber Gott, wir danken dir“, (z.B. auf die Titelmusik von JimKnopf). Alternativ beten wir „Alle guten Gaben ...“ zum Klatschrhythmus von „We will rock you.“

Das Gebet, das in diese Stille hinein gesprochen wird, klingt anders, wird von uns allen anders gemeint und auch von den Kindern anders erlebt: Als ein Moment der Besinnung, dass alle guten Gaben von Gott kommen und dankbar entgegen genommen werden können. Nicht immer gelingt es, manchmal lachen wir oder die Kinder in die Stille hinein. Aber wenn es gelingt, bereitet uns die Stille auf die Begegnung mit Gott vor.

Dr. Christian Brenner, in: *Jahr der Stille Ideenheft*

### **Stille Momente**

Wer von morgens bis abends pausenlos hetzt, vermindert nicht nur seine Lebensfreude, sondern auch seine Schaffenskraft. Kleine Pausen helfen, Energie zu tanken.

20 Sekunden Wahrnehmungspausen:

Wer 20 Sekunden innehält und etwas bewusst betrachtet – etwa ein Bild oder eine Pflanze – und sich darüber freut, der entspannt. Das Hirn erhält durch Ausschüttung von Glückshormonen neue Kraft. Manche Menschen haben in einer Hosentasche eine Kaffeebohne, die sie, wann immer sie etwas Schönes betrachten, von einer Tasche in die andere gleiten lassen. Am Abend können sie mit Hilfe der Kaffeebohne den Tag noch einmal Revue passieren lassen: Was habe ich heute Schönes wahrgenommen?

Eine-Minute-Umschaltspausen:

Zeit-Managementexperten empfehlen, nach jeder abgeschlossenen Tätigkeit eine Minute Pause zu machen. In dieser Pause kann man noch einmal zurückblicken und sich selbst Lob und Anerkennung zusprechen: „Ja, das habe ich fertig gestellt. Das ist gut so.“ Es empfiehlt sich auch, in diesen kurzen Pausen den Körper in eine andere Position zu bringen, tief durchzuatmen, sich zu räkeln und zu strecken.

Längere Kurzpausen:

Das Hirn kann nicht ununterbrochen „powern“. Um leistungsfähig und entspannt zu bleiben, empfiehlt es sich, alle 90 Minuten einige Minuten Pause zu machen und sich etwas zu bewegen. Vielleicht möchtest du eine Kleinigkeit essen? Oder einfach nur einige Minuten dasitzen und gar nichts tun.

Kerstin Hack, Verlag „Down to Earth“, Berlin, in: Ideenheft zum Jahr der Stille

## **Reflexion**

Wer zur Ruhe kommen will, muss loslassen können. Dazu gehört der Rückblick auf das, was hinter einem liegt. Das fällt am leichtesten, wenn man sich eine bestimmte Methode als Reflexionsmuster angewöhnt hat.

### **Reflexion nach der Hand-Methode**

**Daumen:** Was war gut? Was hat mir an der zurückliegenden Zeitphase (ein Tag, ein Projekt, eine Woche, ein Jahr) gut gefallen und gut getan?

**Zeigefinger:** Was will ich mir merken? Was habe ich gelernt? Was ist mir wichtig geworden? Was will ich festhalten?

**Mittelfinger:** Was hat mir nicht gefallen? Was stinkt mir? Was war nicht gut? Was lief schief?

**Ringfinger:** Was hat mich mit anderen verbunden? Was hat die Verbundenheit mit anderen Menschen gestärkt? Was trug dazu bei, dass ich Menschen nah war?

**Kleiner Finger:** Was kam zu kurz? Was hat mir gefehlt? Was hätte ich mir noch gewünscht?

Wer seine Gedanken und Gefühle mit Hilfe dieser Reflexionsmethode sortiert hat, dem fällt es leichter, Geschehenes loszulassen oder es denkend und betend weiter zu bewegen.

Der Vorteil dieser Methode ist, dass man das Handwerkszeug immer dabei hat. Sie eignet sich für kurze Blitzreflexion ebenso wie für tieferes Nachdenken und Analysieren. Einsetzbar ist sie in den unterschiedlichsten Lebenssituationen, etwa nach jedem Arbeitstag, einer Begegnung, einer Arbeitssitzung, einer Vorlesung oder einem Urlaub.

Kerstin Hack, Stille – Impulse, im Alltag zur Ruhe zu finden

## **Dankbarkeit wecken**

Zielgruppe: Familien, Kinder

Spaziergang oder Waldläuferspiel mit anschließender Dankrunde.

In Kleingruppen Spaziergang machen und dabei verschiedene Aufgaben erfüllen.

Hören: Wie viele verschiedene Vögel hört ihr? Verschiedene andere

Geräusche herausfinden, z.B. Wind, Bachplätschern, Autos.

Riechen: Verschiedene Waldmaterialien wie Moos, Holz, Tannennadeln usw. erriechen.

Tasten: Verschiedene Moosarten, Tannennadeln, Tannenzapfen, Rinde usw. ertasten

Sehen: Verschiedene Baumarten benennen, Figuren aus Sträuchern oder Baumstämpfen erkennen.

Schmecken: Lebensmittel schmecken, die im Wald vorkommen, aber vorher gekauft wurden, z. B. Beeren, Nüsse, Wasser.

Letzte Station: (evtl. mit allen Gruppen zusammen)

Danke an Gott mit Liedern und Gebet.

Die Kinder bringen etwas Schönes aus dem Wald mit, wofür sie Gott danken.

Arbeitsmaterial: Lebensmittel für die Schmeckstation.

Bibellesebund, Marienheide, in: Jahr der Stille Ideenheft