

Warum leise oft lauter spricht – Hinweise für eine Zeit in der Stille

zur Predigt vom 06.07.2025 – 1Kön 19 – Elia begegnet Gott am Horeb

Wie können wir mitten im Alltag „Oasen der Stille“ finden?

Hier einige Impulse:

- **Starte bewusst:** Beginne den Tag mit 10 Minuten in Stille. Kein Handy, kein Gespräch. Nur du, dein Atem, vielleicht ein Gedanke wie: „Gott, du bist da. Du umgibst und umhüllst mich. Ich muss jetzt nichts tun oder leisten. Es muss nichts passieren. Ich darf einfach da sein und deine Liebe und Gegenwart genießen“. Oder, kürzer: „Ich in dir – du in mir“. Wenn du abschweifst, kannst du deinen Atem wahrnehmen, wie er von ganz allein kommt und geht oder den Kontakt mit dem Boden oder der Sitzfläche spüren. Das bringt dich wieder in die Gegenwart (Gottes) zurück.
- **Spaziergang in der Natur:** Gehe allein, ohne Musik, ohne Podcast. Gehe vielleicht etwas langsamer. Spüre deine Schritte. Aktiviere deine Sinne: was hörst du, siehst du, fühlst du ...? Es geht nicht um Perfektion, sondern um das, was dich anspricht. Verweile dabei. Nimm wahr, was es an Resonanz (Impulsen, Gefühlen) in dir auslöst. Wenn du nichts wahrnimmst, genieße weiter die Natur. Sprich zum Abschluss kurz mit Gott über das, was sich ereignet oder auch nicht ereignet hat und wie es dir damit geht.
- **Notiere Gedanken:** Schreibe am Abend drei Dinge auf, die dir heute wichtig geworden sind. Das kann etwas sein, für das du dankbar bist oder etwas, was misslungen oder schmerzlich war. Oder auch einfach etwas Überraschendes, was dich berührt hat. Verzichte auf Bewertungen. Vertraue es dem Herzen Gottes an. Verweile ein paar Minuten in Stille. Schließe mit einem Gebet oder einem Amen.
- **Ein "Offline-Abend":** Kein Bildschirm, keine Ablenkung. Vielleicht eine Kerze, ein Psalmvers oder ein einfaches Gebet, ein Abendspaziergang oder einfach Stille.

Stille ist kein Luxus – sie ist eine Kraftquelle. Und wer ihr Raum gibt, der gibt auch Gott Raum – der uns näher ist, als wir uns selbst.