

Inhalt

Einleitung	7
Vor-Gaben	
Ein Gegenüber für die Stille?	9
Überlegungen zum Beten	10
Erste Woche: Zur Ruhe finden	13
Zu-Gabe: Anrufung und Gebet	28
Zweite Woche: Auf Gott schauen und hören	31
Zu-Gabe: Umkehrgebet	46
Dritte Woche: Mich sehen mit den Augen Gottes	49
Zu-Gabe: Schlummernde Bibelworte	64
Vierte Woche: Die Spur Jesu aufnehmen	67
Zu-Gabe: Das Gebet der liebenden Aufmerksamkeit	82
Fünfte Woche: Den Weg Jesu mitgehen – ins Leiden	83
Zu-Gabe: Was bleibt	98

Sechste Woche: Den Weg Jesu mitgehen – in die Auferstehung	99
Mit-Gaben	
Zeitstaub entdecken	114
Halt machen – in die Stille finden	115
Meine Form der Einkehr	117
Einen biblischen Impuls aufnehmen	118
Meine Form des Tagesabschlusses	119
Wie kann es weitergehen? – Tipps und Anregungen	121
Bibelstellenregister	123
Dank	124

Einleitung

Dieses Buch sagt: Sie dürfen Halt machen. Auch wenn Sie zu den Eiligen gehören, können Sie sich regelmäßig wenigstens Momente der Unterbrechung und der Stille gönnen. Das ist möglich, auch wenn Ihnen nur Zeitstaub zur Verfügung steht. Noch viel mehr natürlich, wenn Sie zu den Zeitreichen gehören. Machen Sie Halt. Sie werden erstaunt sein, wie sehr das vitalisieren kann.

Wohin die Welt taumelt, wenn sie einfach immer weitermacht, ist offensichtlich. Im Klima- und Energiebereich, in der Finanzwelt stehen die Zeichen auf Sturm. Und doch scheint es nicht zu gelingen, einmal wirklich innezuhalten und die Lösung der Probleme von der Wurzel her und mit wirksamen Mitteln anzugehen. – Was für die Gesellschaft als Ganze gilt, stimmt auch im einzelnen Leben. Die Ansprüche der Arbeitswelt und im Beziehungsleben sind so groß geworden, dass viele – zum Teil ohne es zu bemerken – nur noch funktionieren und reagieren bis zum Burnout.

Eine wachsende Zahl von Frauen und Männern aber mag nicht mehr so leben. Sie machen die Erfahrung, dass es möglich ist, bei sich zu sein und bei der Arbeit; bei sich zu sein und in Beziehung zu anderen und zu Gott. Allerdings ist das nicht zu gewinnen durch noch mehr vom Gleichen, sondern nur durch das Haltmachen. Es gilt, die Kunst der Unterbrechung wiederzuentdecken und zu üben. Denn diese eröffnet den Zugang zum Da-sein vor dem Tun und zu den eigenen genuinen Lebensimpulsen. Sie ermöglicht eigenständige Orientierung und hilft, vom Reagieren wieder ins Agieren, ins Leben zu kommen.

Sie können dieses Buch lesen wie ein anderes. Seine Kraft aber wird es entfalten, wenn Sie es tatsächlich zum Haltmachen benutzen und mit ihm in die Stille gehen. Es hilft Ihnen, Ihre Art und Form der Einkehr zu finden in dem Zeitrahmen, der Ihnen gegenwärtig zur Verfügung steht. – Auch völlig Ausgelastete und Eilige haben ihre Möglichkeiten. Denn Einsichten erwachsen nicht nur aus dem Bemühen; Wesentliches wird Ihnen von Gott auch immer wieder zufallen, wie im Schlaf (Psalm 127,2b).

Am Anfang des Buches machen zwei Abschnitte Vor-Gaben deutlich. Am Schluss finden Sie Mit-Gaben, d. h. Anregungen, wie Sie in die Stille finden – mit wenig oder viel Zeit; und wie Sie nach diesem Buch weitergehen können. – Den Kern des Buches aber bilden sechs Themen, denen Sie anhand von je sieben Texten in der Stille nachgehen können. Dieser Teil ist der Übersichtlichkeit wegen in Wochen gegliedert. Dazwischen sind Zu-Gaben eingestreut.

Jeder Tages-Abschnitt besteht aus einem Bibeltext, dessen Wortlaut im Wesentlichen der Einheitsübersetzung entspricht; falls diese Fassung Ihnen Mühe macht, greifen Sie auf eine andere, Ihnen vertraute Übersetzung zurück. Der tägliche Bibeltext wird ergänzt durch eine »Zeile für Eilige«, einen »Impuls für die Stille« und einen »Zusatz für Zeitreiche«.

Kommen Sie mit einem Abschnitt nicht voran, sollten Sie ein wenig ausharren. Tut sich dann noch nichts, gehen Sie zum nächsten.

Ich wünsche Ihnen Gottes Segen fürs Haltmachen, Entdecken und Erkunden!

Hans Jörg Fehle

Ein Gegenüber für die Stille?

Dieses Buch will in die Stille begleiten – in eine Stille, die nicht als Leere erlebt wird, sondern mit einem Gegenüber. Dieses Gegenüber ist zunächst ein Abschnitt aus der Bibel. Denn biblische Worte wollen Menschen in ihrer Lebenssituation ansprechen und bewegen, trotz des historischen und kulturellen Grabens, der besteht. Der Bibeltext will also mit Ihrem Lebenstext ins Gespräch kommen.

Durch den Inhalt der Bibelabschnitte kommt auch Gott als Gegenüber für die Stille in den Blick.

- Wenn ich mit Gott als Gegenüber Mühe habe, kann ich – in der Art eines ernsthaften Spiels – einmal annehmen, dass es das Gegenüber dieser Texte tatsächlich gibt. Und ich kann schauen, wohin mich diese Annahme in der Stille führt.
- Wenn mir Gott als Gegenüber vertraut ist, werden die angeführten Texte in der Stille meine Beziehung zu Gott erneuern und vertiefen.

Uns Menschen als Beziehungswesen kommt es entgegen, auch das Verhältnis zu Gott als Beziehung zu verstehen und zu gestalten. Im christlichen Horizont ist mir dabei verheißen, »Evangelium« – also froh- und freimachende Botschaft – und »Leben in Fülle« (vgl. Johannes 10,10b) zu entdecken.

Überlegungen zum Beten

Vielleicht beten Sie regelmäßig. Vielleicht haben Sie es schon lange nicht mehr getan. So oder so – ein paar Überlegungen zum Beten:

- Mit dem Beten bekommt mein Leben eine Ausrichtung. Was mein Leben ausmacht, ist nicht in mir abgeschlossen. Ich kann hinlegen, was mich bewegt.
- Beim Beten soll ich davon ausgehen, dass es ein Gegenüber gibt, das mich hört und sich für mich interessiert. Ich muss nicht alles mit mir allein ausmachen.
- Das Buch der Psalmen gibt biblisch das Maß für das Beten. Da wird alles unzensiert vor Gott gebracht, was Menschen bewegt: (An-)Klage, Wut, Bitte, Dank, Freude, Lob; Gedanken, Gefühle; Seufzer und Jauchzer.
- Das Gebet ist da, um mich zu äußern; aber auch, um Gott zu mir einzuladen und Gott zuzuhören. Dass sich Gottes Ruhe, Klarheit, Licht und Kraft in der Stille in mir ausbreiten – und Gottes Wort mich erreicht.

Menschen sprechen Gott beim Beten an, z. B. »mein Gott«, »unser Gott«, »lebendiger Gott«. Weil Christinnen und Christen Gott durch Jesus Christus verstehen, wenden viele sich im Gebet auch an »Jesus« oder »Christus«. Und wegen Gottes Geist kommen auch Anreden vor, wie »Heiliger Geist« oder »Heilige Geistkraft« (Ruach, das hebräische Wort für Gottes Geist, ist meist weiblich).

Es sind aber auch andere Anreden möglich wie: »ewiger Gott«, »Du im Himmel«, »Gott meines Lebens«, »Vater/Mutter im Himmel«, »Du, die zu mir schaut« usw. Die Reihe ist nie abgeschlossen. Und dem biblischen Bilder-

verbot entsprechend, können weibliche Anreden neben männlichen vorkommen.

Suchen Sie die Anrede, die für Sie stimmt; die jene Nähe, Distanz ausdrückt, die Sie in der Gottes Beziehung erfahren. – Und: Stimmt jeden Tag dieselbe Anrede?

Erste Woche Zur Ruhe finden

Die ersten sieben Bibelworte und Stille-Impulse tragen bei zur Klärung der eigenen Voraussetzungen. Sie schaffen Zugang zur Gestalt der Einkehr, die gegenwärtig möglich ist.

Gott – »Ich-bin-da«

Gott sprach: »Ich habe das Elend meines Volkes in Ägypten gesehen, und ihre laute Klage über ihre Antreiber habe ich gehört. Ich kenne ihr Leid. ... Jetzt geh! Ich sende dich zum Pharao. Führe mein Volk, die Israeliten, aus Ägypten heraus!«

Mose antwortete Gott: »Wer bin ich, dass ich zum Pharao gehen und die Israeliten aus Ägypten herausführen könnte?«

Gott aber sagte: »Ich bin mit dir; ich habe dich gesandt, und als Zeichen dafür soll dir dienen: Wenn du das Volk aus Ägypten herausgeführt hast, werdet ihr Gott an diesem Berg verehren.« Da sagte Mose zu Gott: »Gut, ich werde also zu den Israeliten kommen und ihnen sagen: ›Der Gott eurer Vorfahren hat mich zu euch gesandt.‹ Da werden sie mich fragen: ›Wie heißt er?‹ Was soll ich ihnen darauf sagen?«

Da antwortete Gott dem Mose: »Ich bin der ›Ich-bin-da«. Und Gott fuhr fort: »So sollst du zu den Israeliten sagen: Der ›Ich-bin-da‹ hat mich zu euch gesandt.«

Exodus 3,7,10–14

ZEILE FÜR EILIGE

Gott nennt sich »Ich bin da – für dich, für euch«.