Vom Segen der Stille

Schweige-Exerzitien für Frauen

Schönstatt Marienland

2015

Warum die Stille suchen?

- Weil alles zu viel war.

  Ich brauche Ruhe und Abstand.
- Ich möchte etwas klären
  und brauche eine stille Zeit zum Nachdenken.
- Ich möchte, dass meine Seele wieder nachkommt…

„Ein Indianer war mit einem Freund im Auto unterwegs. Nach zwei Stunden Autofahrt …“

- In der Stille begegne ich Gott.

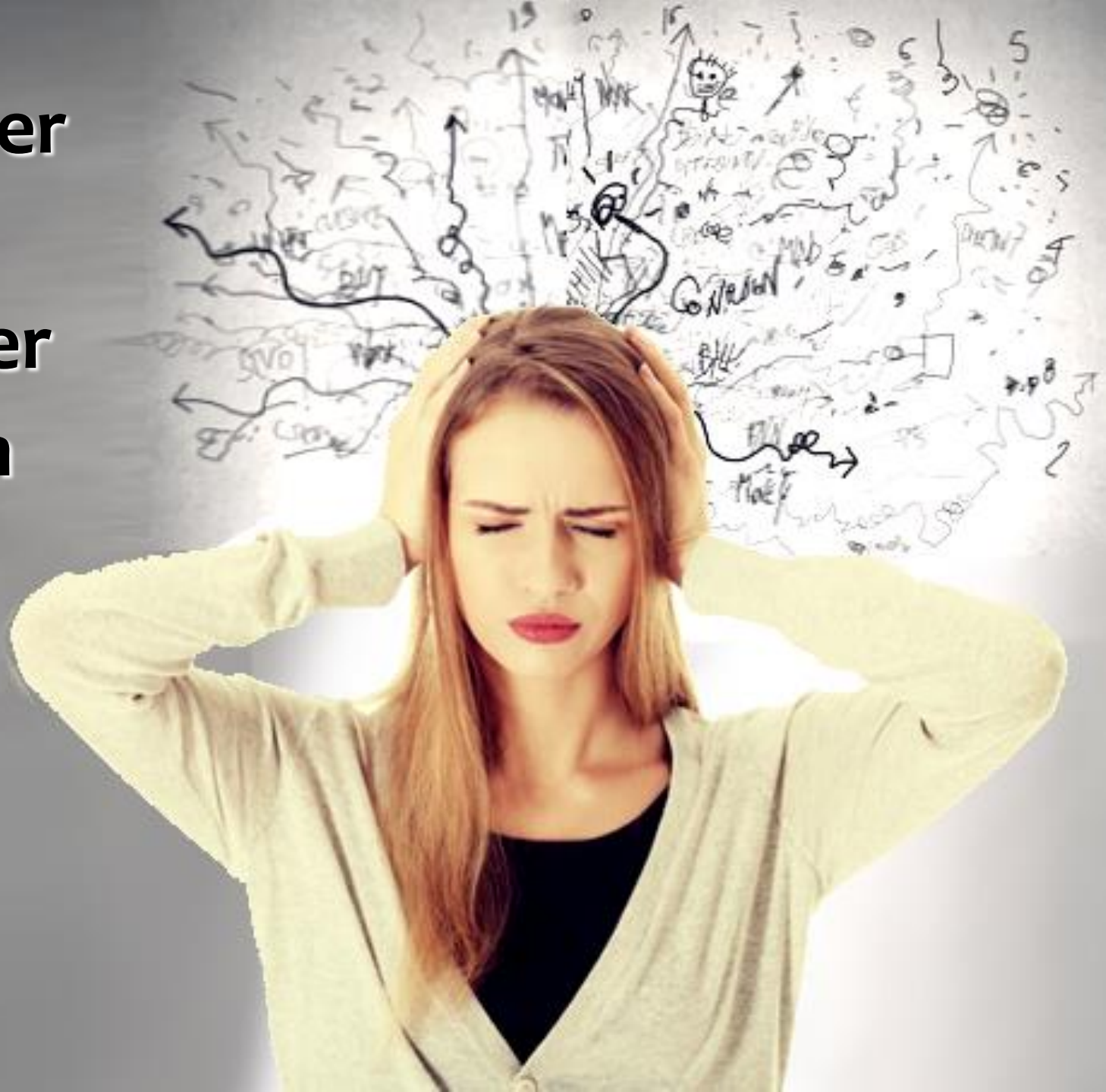
Ich ließ meine Seele
ruhig werden
und still;

wie ein kleines Kind
bei der Mutter
ist meine Seele
still in mir.

Psalm 131, 2

Stille suchen

Äußerer und innerer Lärm



Das Urbild in uns

- Unser Inneres bewahrt die Erinnerung an diese Zeit.
  - Geborgenheit
  - Sicherheit
  - Versorgung
  - Annahme
- Liebe und körperliche Zuwendung gehören zusammen.

Das Urbild verblasst

- Aus der bedingungslosen Annahme wird
  - Leistung
  - Anpassung
  - Vermeiden von Fehlern…
- Süchte können entstehen,
  - wenn das Ziel „Liebe“ und „Anerkennung“ allein auf dem Weg des Körpers gesucht wird.

Die Sehnsucht bleibt.

„Unruhig ist unser Herz,
bis es ruhet in dir, o Gott.“

Augustinus: Confessiones/Bekenntnisse, I, 1,1)

Der einfache Weg

Die Frucht der Stille ist das Gebet.

Die Frucht des Gebetes ist der Glaube.

Die Frucht des Glaubens ist die Liebe.

Die Frucht der Liebe ist das Dienen.

Die Frucht des Dienens ist der Friede!

Text auf Mutter Teresas Visitenkarte

Im Alltag bei Gott sein

Wenn ich einen Tag nicht bete,
merkt es Gott.

Wenn ich eine Woche nicht bete,
merke ich es.

Wenn ich länger nicht bete,
merken es die Mitmenschen.

Im Alltag bei Gott sein

Wenn ich eine Pause habe:
bin ich spontan beim lieben Gott?

Betet ohne Unterlass!

- Dienen als Gebet
- Der Herr gibt es den Seinen im Schlaf
- Den Willen Gottes erfüllen = Gebet

Rahmen gestalten:

- In den Tag gehen
- Den Tag beschließen

Innerer Grundwasserspiegel

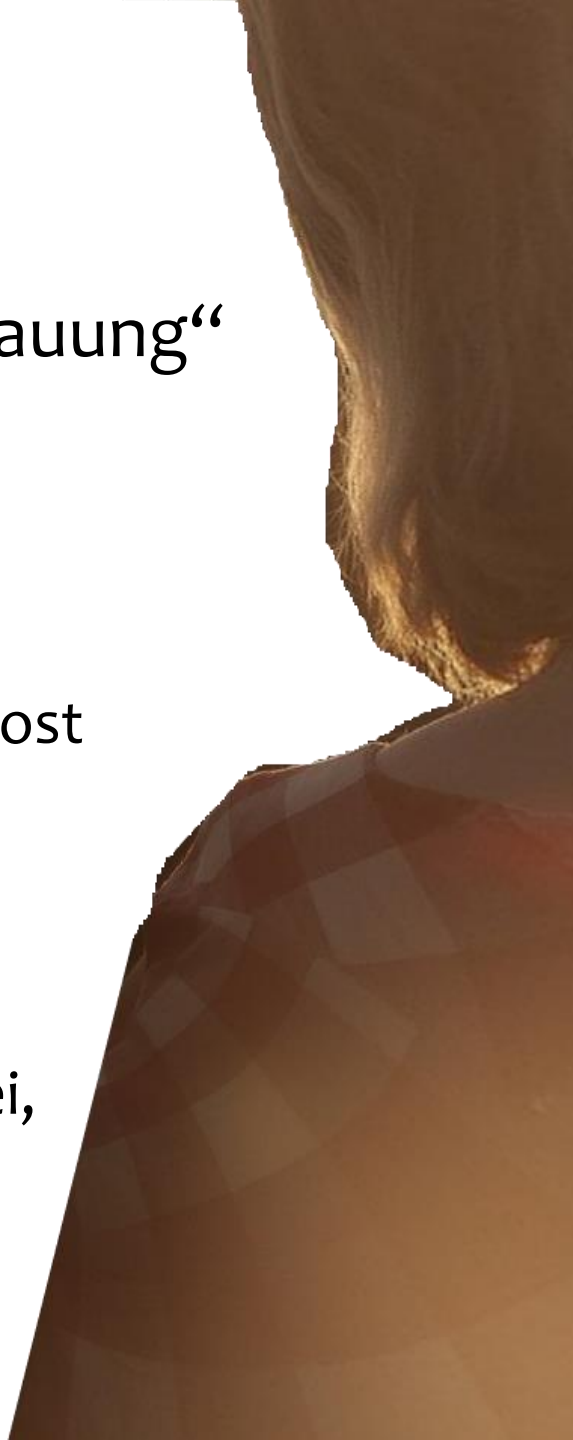
Pausen, Zwischenlanden

Innerer ständiger Dialog

- Huhn: immer wieder aufschauen
- Stoßgebete
- Herzensgebet

Erworbene Beschauung

- Unterschied zur „eingegossenen Beschauung“
  - Gnade, nicht zu „machen“
- Dauernde, innere Verbindung zu Gott
  - Vertrauen in Gottes Führung
  - Nicht unbedingt: gefühlte Tiefe, Freude, Trost
- Kann jeder Christ erreichen
  - Mit Übung, Treue in Gebet, Sakramenten, Nächstenliebe
  - Hindernisse sind überwunden, innerlich frei, heil/versöhnt
  - Sehnsucht nach der Beziehung zu Gott



Stille-Übungen

Herzensgebet

- Sich äußerlich bereiten, dass ich zu mir kommen kann
  - Haltung, Augen schließen, Atmen …
- Sich gedanklich/emotional im Herzensheiligtum einfinden
  - Um gutes Gebet bitten. Hl. Geist
  - Sich an einen guten Ort versetzen.
  - Mit innerem Auge auf Gott/Jesus/Maria… schauen
- Verweilen
  - Namen atmen oder/und anschauen/aussprechen und still werden
- Dankgebet, Segen erbitten.

Vom Segen der Stille

Schweige-Exerzitien für Frauen

Schönstatt Marienland

2015

Was die Ruhe raubt...

Was uns die innere Ruhe raubt

- Äußere Eindrücke klingen nach
  - Bilder, Geräusche, …
- Erlebnisse kommen hoch
- Was mich beschäftigt
  - Sorgen, Fragen, Anliegen
- Erinnerungen
- Spannungen
- Unverarbeitetes

Emotionales. Je stärker umso mehr.

Was uns die innere Ruhe raubt

Je mehr Stille und Ruhe umso mehr auch tiefer Liegendes

- Ur-Ängste
- Traumata
- Fundamentale Beziehungsstörungen
- Unversöhntes
  - In mir, mit mir, mit anderen

Wir wehren uns dagegen:

- Lösungsversuche (Leistung…)
- Wut, Aggression
- Rückzug, Verzweiflung
- Verdrängen
- Beweinen
- …

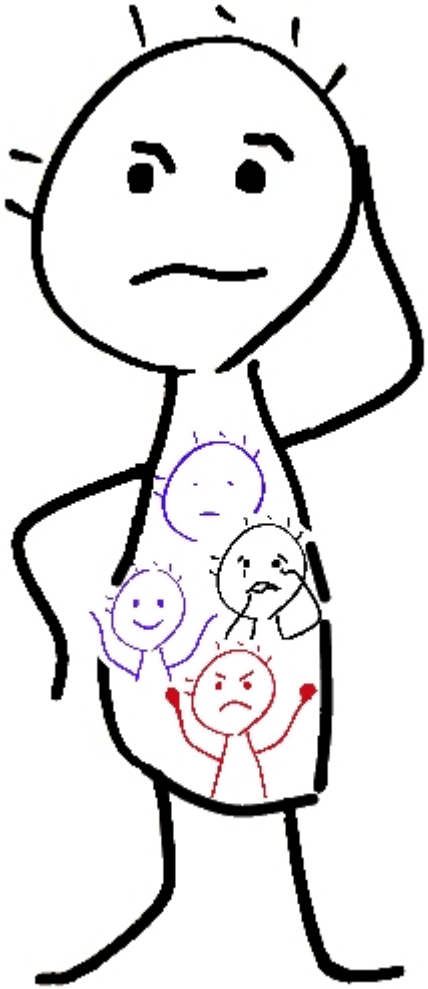
- Aufarbeiten?

Verarbeiten

- Kreativ verarbeiten: Tun, Bewegen, Malen, Schreiben, Kunstwerk, Musik, Tanz…
- Erzählen.
- Durchbeten
- Ein Gegenüber haben. Ein Herz finden.
- In den Krug legen. Oder ein anderer Ritus.

Verarbeiten

- Kommen lassen, aber nicht zu viel
- Fischteich
- Verschiedene Stimmen …



Versöhnen

- „Ich will mich versöhnen und fähig werden zu vergeben.“
- Ein Prozess: 77mal
- Anerkennen, dass mir Böses getan wurde.
- Verwundungen vor Gott bringen
- Aus der Opferrolle in Aktivität
- Bedingungen loslassen. Aufopfern.
- Den anderen segnen.
- Von Verstorbenen Abschied nehmen.

Ich ließ meine Seele
ruhig werden
und still;

wie ein kleines Kind
bei der Mutter
ist meine Seele
still in mir.

Psalm 131, 2

Der Sturm auf dem See

Am Abend dieses Tages sagte er zu ihnen:
Wir wollen ans andere Ufer hinüberfahren.

Sie schickten die Leute fort und fuhren mit ihm in dem Boot,
in dem er saß, weg; einige andere Boote begleiteten ihn.

Plötzlich erhob sich ein heftiger Wirbelsturm, und die Wellen
schlugen in das Boot, sodass es sich mit Wasser zu füllen begann.

Er aber lag hinten im Boot auf einem Kissen
und schlief. Sie weckten ihn und riefen:
Meister, kümmert es dich nicht,
dass wir zugrunde gehen?

Da stand er auf, drohte dem Wind und
sagte zu dem See: Schweig, sei still!
Und der Wind legte sich und es trat
völlige Stille ein.

Er sagte zu ihnen: Warum habt ihr solche
Angst? Habt ihr noch keinen Glauben?

Da ergriff sie große Furcht, und sie
sagten zueinander: Was ist das für ein
Mensch, dass ihm sogar der Wind und
der See gehorchen?

Mk 4,35-41

Glaubensschritte

Von der ersten zur zweiten Bekehrung

- Die **erste Bekehrung** ist eine,
  die wir immer wieder tun.
  - Gebote, Treue im Gebet, christliche Lebensordnung
  - Bei jeder Erneuerung
  - jedes Jahr an Ostern…

- Die **zweite Bekehrung** ist ein Qualitätssprung
  - Sich ganz Gott überlassen
  - Blanko-Vollmacht. „Dein Wille geschehe!“
  - Gebet in der ständigen Gegenwart Gottes.

„Wer sein Leben verliert, wird es gewinnen!“

Auf Gott vertrauen

- Werkzeug sein:
  1. „Ich tue. Gott, hilf mir dabei!“
  2. „Gott, es ist deine Sache.
     Ich darf dir ein wenig dabei helfen.“

➢ Die zweite Art von Lebensgefühl macht mich innerlich frei und hilft mir vertrauen.

P. Kentenich spricht von „**Pendelsicherheit**“.

MWyler

Fürchte dich nicht,
denn ich habe dich ausgelöst, /
ich habe dich beim Namen gerufen, /
du gehörst mir.

Wenn du durchs Wasser schreitest,
bin ich bei dir, /
wenn durch Ströme,
dann reißen sie dich nicht fort.

Wenn du durchs Feuer gehst,
wirst du nicht versengt, /
keine Flamme wird dich verbrennen.

Denn ich, der Herr, bin dein Gott, /
ich, der Heilige Israels, bin dein Retter.

Weil du in meinen Augen
teuer und wertvoll bist /
und weil ich dich liebe!

Jes 43,1ff

Vom Segen der Stille

Schweige-Exerzitien für Frauen

Schönstatt Marienland

2015

Kommt alle zu mir, die ihr euch plagt
und schwere Lasten zu tragen habt.
Ich werde euch Ruhe verschaffen.

Nehmt mein Joch auf euch und lernt
von mir; denn ich bin gütig und von
Herzen demütig;

so werdet ihr Ruhe finden
für eure Seele.

Denn mein Joch drückt nicht
und meine Last ist leicht.

Mt 11,28-30

Zwölf Uhr mittags

(Nach einer alten Erzählung)

Dem Pfarrer in einem Dörflein im Süddeutschen fiel ein alter, bescheiden wirkender Mann auf, der jeden Mittag die Kirche betrat und sie kurz darauf wieder verließ. So wollte er eines Tages von dem Alten wissen, was er denn in der Kirche tue.

Der antwortete: "Ich gehe hinein, um zu beten." Als der Pfarrer verwundert meinte, er verweile nie lange genug in der Kirche, um wirklich beten zu können, meinte der Besucher:

"Ich kann kein langes Gebet sprechen, aber ich komme jeden Tag um zwölf und sage:

‚Jesus, hier ist Johannes.‘

Dann warte ich eine Minute, und er hört mich".

Einige Zeit später musste Johannes ins Krankenhaus.

Zwölf Uhr mittags

Ärzte und Schwestern stellten bald fest, dass er auf die anderen Patienten einen heilsamen Einfluss hatte. Die Nörgler nörgelten weniger, und die Traurigen konnten auch mal lachen.

"Johannes", bemerkte die Stationsschwester irgendwann zu ihm, "die Männer sagen, du hast diese Veränderung bewirkt. Immer bist du gelassen, fast heiter." "Schwester", meinte Johannes, "dafür kann ich nichts. Das kommt durch meinen Besucher." Doch niemand hatte bei ihm je Besuch gesehen. Er hatte keine Verwandten und auch keine engeren Freunde.

„ Dein Besucher", fragte die Schwester, "wann kommt der denn?" „Jeden Mittag um zwölf. Er tritt ein, steht am Fußende meines Bettes und sagt:

‚Johannes, hier ist Jesus.‘"

Betrachtung des Lebens

- Praktischer Vorsehungsglaube, Spurensuche

- Blick zurück
  - Was war?
  - Was will Gott damit sagen?
  - Den roten Faden entdecken

  → **Vertrauen in Gottes Führung**

- Blick nach vorne
  - Was kommt?
  - Wohin will Gott führen?
  - Wie entscheide ich mich richtig?

  → **Mitarbeiter in Gottes Plan**

Betrachtung des Lebens

nachkosten – verkosten – vorkosten

- Betrachtung von allem was ist
  - was mich beschäftigt, Erlebnisse, Gefühle, was mir nachgeht, mich stört, ärgert, freut als Ausgangspunkt nehmen
  - Achten, was in mir ist, auf Gefühle, Reaktionen
- Mit Gott darüber ins Gespräch kommen
  - bitten, danken, verzeihen, klagen, …
  - ins Reine kommen, annehmen, loslassen, abgeben
  - Durchbeten, zur Ruhe finden
- Gebet der Stille
  - soll in Ausruhen in der Liebe Gottes münden
- Vorsatz, Umsetzung des Betrachteten im Alltag

Atem-Pause

Innehalten

- Zeit und Ort finden.
- Loslassen, entspannen.
- Gebet

Spurensuche

- Erinnern: was war? Was geht mir nach?
- Entdecken, nachspüren:
  was in mir ist, was Gott sagen möchte.
- Antworten: Danken, Bitten, Neuausrichtung.
- Segen

Aufbrechen

Wie hat Gott dich gedacht?

Zu unserem Menschsein gehört,

- ✓ Dass wir die wesentlichen Charakteristika unserer Persönlichkeit entfalten
- ✓ Dass wir die Dimensionen Körper – Seele –Leib leben.
- ✓ Dass wir unsere Schwächen integrieren
- ✓ Dass wir unsere Wurzeln anerkennen, die menschlichen wie auch die von Gott her
- ✓ Dass wir unsere Geschichte heimbringen und versöhnt sind mit ihr.

Wie hat Gott dich gedacht?

Jesus sagte zu ihr: Frau, warum weinst du? Wen suchst du?

Sie meinte, es sei der Gärtner, und sagte zu ihm: Herr, wenn du ihn weggebracht hast, sag mir, wohin du ihn gelegt hast. Dann will ich ihn holen.

Jesus sagte zu ihr: Maria!

Da wandte sie sich ihm zu und sagte auf Hebräisch zu ihm:

Rabbuni!, das heißt: Meister.

Joh 20,11-18

In der Stille reifen gute Entscheidungen.

- Es entsteht Klarheit
  - Über die Konsequenzen
  - Das Gewicht der Gründe und Gegengründe
  - In mir ist Klarheit und Sicherheit
- Kriterien für gute Entscheidungen:
  - Gutes, dauerndes Gefühl,
    Intuition und Bauch; das Herz hat Frieden
  - Ich blende nichts Wesentliches aus.
  - Ich nehme nicht auf jemand Rücksicht entgegen dem, was ich eigentlich will.
  - Ich kann es vor Gott, vor mir und anderen verantworten.
  - Ich kann es gut meinenden und reifen Menschen sagen und begründen.

Die richtigen Prioritäten setzen

- Prioritäten eines geistlichen Lebens:
  - Schlaf
  - Gesundheit
  - Beten
  - Beziehungen
  - Arbeit
- Prioritäten der Welt

Stille Zeiten sichern

Telefon, Kommunikation

→ immer und überall erreichbar?

Medien

→ Verarbeitung, Nutzen?

Menschen

→ Abgrenzung? Absprachen?

Tagesablauf

→ GTO?

Ich sitze vor Dir, Gott ,
aufrecht und entspannt .
In diesem Augenblick
lasse ich alle meine Pläne,
Sorgen und Ängste los.
Ich lege sie in Deine Hände.
Herr, ich warte auf Dich.
Du kommst auf mich zu.
Du bist in mir, durchflutest mich
mit Deinem Geist.
Du bist der Grund meines Seins.
Öffne mich für Deine Gegenwart ,
damit ich immer tiefer erfahre, wer Du bist
und was Du von mir willst .
Amen.

nach Dag Hammarskjöld

Das Glück von Frau Pepita

Das Glück von Frau Pepita

„Glück ist etwas, das man vorher entscheidet.“

1) Befreie dein Herz von Hass und Groll
2) Befreie deinen Kopf von Sorgen
3) Lebe einfach
4) Gib immer mehr
5) Erwarte immer weniger

Gott stärke,
was in dir wachsen will.

Er schütze,
was dich lebendig macht.

Gott schenke dir,
was für dich heilsam ist.

Gottes Liebe wärme dich,

Gottes Gegenwart umstrahle dich.

Gottes Geist möge in dir sein.

Gottes Kraft soll in dir wirken.

Gottes Zärtlichkeit soll dich beschützen.

Gottes Friede soll dich umgeben.

(Aus Irland)

Vom Segen der Stille

Schweige-Exerzitien für Frauen

Schönstatt Marienland

2015

www.lotharherter.de | lotharherter@web.de