

# „Stille“

## Anregungen zu einer Bild-Text-Karte

### **Habe Mut zum Innehalten**

zum Staunen  
über das Blühen und Vergehen  
das Wurzeln und Wachsen

### **Unterbreche Gewohntes**

gönne dir Zeit  
koste geschenkte Augenblicke aus  
nimm wahr, was kommt  
und lass es so gut sein

### **Lausche in die Stille**

lass die Gedanken schweifen  
gib deiner Sehnsucht Raum

### **Spüre die Ruhe und den Frieden**

die sich mit jedem Atemzug  
in dir weiter ausbreiten

### **Entdecke tief im Herzen**

dass du verbunden bist mit der Fülle des Lebens  
wie du getragen und gehalten wirst  
dass die Quellen der Hoffnung nie versiegen  
und in dir immer wieder neu aufbrechen

*Text: Bernhard Kraus*

*Foto: Andreas Keil, Köln ([www.andreaskeil-naturfotografie.de](http://www.andreaskeil-naturfotografie.de))*

*Bezug: Altenwerk der Erzdiözese Freiburg, Okenstr. 15, 79108 Freiburg*

*Tel. (0761) 5144 - 211 / - 213 ([www.seniorenweb.freiburg.de](http://www.seniorenweb.freiburg.de))*



## Inhalt

„Komm du stille Zeit“ – eine Adventsbesinnung

Vorschläge für weitere Einsatzmöglichkeiten der Bild-Text-Karte „Stille“

- Seniorennachmittag „Abendstille überall ... – Texte und Lieder zum Innehalten“
- Meditation vor einem Treffen
- Meditation nach einem Treffen

## Der Fotograf Andreas Keil

*Obenstehendes Bild und der Text sind auf einer Klappkarte abgedruckt, die bei der Diözesanstelle des Altenwerkes erhältlich ist (0,50 EUR). Die Innenseite der Karte ist für die eigene Gestaltung frei.*

# „Komm du stille Zeit“ – eine Adventsbesinnung

## Vorbereiten

### Mitwirkende:

- 3 Lektoren/innen ABC
- Jemand, der die Lieder anstimmt (Flöte oder Klavier; Vorsänger/innen)
- Jemand, der die Kerzen am Adventskranz anzündet

### Material:

- Gut sichtbar für alle: Adventskranz oder Adventsgesteck mit 4 Kerzen; Streichhölzer
- Bild-Text-Karten „Stille“ (bei der Diözesanstelle besorgen, an jedem Platz eine Karte aufstellen, die dann mitgenommen werden kann. Evtl. weitere Karten anschließend zum Verkauf anbieten, z.B. für die persönliche Weihnachtspost)
- Die Lieder sind alle im Gotteslob zu finden: Auf jeden Platz 1 Gesangbuch legen. Ausnahme: Kehrsvers „Schweigen möchte ich Herr...“: Diesen Kehrsvers abdrucken, falls er verwendet wird.

## Ablauf

### Begrüßung

**A)** Wir begrüßen Sie herzlich zu unserer Adventsfeier. „Komm du stille Zeit“ – diesen Wunsch wollen wir in dieser Feier bestärken.

Früher wurde der Advent „Stille Zeit“ genannt – aber meist ist in dieser Zeit von Stille wenig zu spüren. Von wegen „Stille Nacht, heilige Nacht, alles schläft, einsam wacht“. Eher Stress und Hektik, so viel ist noch zu erledigen, denn Weihnachten kommt ja jedes Jahr so überraschend. Und doch bleibt unsere Sehnsucht nach Zeiten der Ruhe und Stille. Gut, wenn wir bewusst Orte und Gelegenheiten der Stille wahrnehmen, um auch innerlich still zu werden. Diese Adventsfeier lädt dazu ein.

**B)** Zünden wir in unserer Mitte die 1. Kerze an. (*jemand zündet die Kerze an*)

**Das Licht der 1. Kerze möge uns darin bestärken, ruhig zu werden – zu schauen – zu staunen**

*Lied: „Wir sagen euch an den lieben Advent“, GL 223*

*singen 1. Str.: ... „Wir sagen euch an eine heilige Zeit, machet dem Herrn die Wege bereit“.*

**C)** Je älter man wird, um so zahlreicher sind die Stunden des Alleinseins. Da wird es manchmal schwer, sich selbst auszuhalten. Da kann Ruhe nerven. Ja manchmal fällt einem schier die Decke auf den Kopf. Dann flieht man vor der Stille, so gut es geht und braucht vertraute Geräusche um sich.

Wir wollen in dieser Feier dazu einladen, Stille nicht nur als öden bedrohlichen Leerlauf und Zeitverschwendung wahrzunehmen. Wenn wir in unsere Stille lauschen, können wir Kraftquellen entdecken, kann neue Lebendigkeit wachsen.

- A)** Advent – wenn der Himmel aufgerissen wird – wenn Gott wie der Tau in der Nacht, wie der Regen am Tag, der Erde Leben schenkt – wenn alles ergrünt und erblüht.

*Lied (GL 231): „O Heiland, rei, die Himmel auf“, Str. 1 – 3*

### **Bildbetrachtung**

- B)** Auf ihrem Platz haben Sie ein Bild gefunden. Es lädt uns ein, zu schauen und still zu werden. Nehmen wir uns ein wenig Zeit, um in dem Bild zu verweilen. (*kurze Pause*)  
Im Vordergrund helle verschwommene Farben, gelb und helles Violett.  
Auch der Hintergrund ist verschwommen in warmen Braun- und Gelbtönen.  
Rechts ganz detailliert der Stamm eines großen alten Baumes, geschtzt durch die Rinde.  
Vorne bei genauerem Hinsehen eine Blumenwiese, gelb und violett. Krokusse – kaum ist der Winter vorbei, fangen sie an zu blhen.  
Hinten weitere Baumstämme. Sie stehen einzeln und doch in einem Wald; teils im Sonnenlicht, teils im Schatten.  
Die großen Bäume sind seit Jahrzehnten an ihrem Ort langsam gewachsen und haben Jahresring um Jahresring gelegt. Tief verwurzelt im Boden wachsen sie dem Himmel entgegen.  
Die farbenfrohen kleinen Blüten stehen für die vergänglichen kostbaren Augenblicke des Aufblhens und Verblhens ... und wieder Aufblhens.  
Das Bild strahlt eine wohltuende Ruhe aus. Man könnte meinen, die Blätter rauschen zu hören, ebenso den Gesang der Vögel und das Summen der Insekten. Solch ein Wald im Abendlicht hat etwas Geheimnisvolles, Zauberhaftes, Friedvolles.

- C)** Der Heilige Bernhard von Clairvaux sagte einmal: „Ergehe dich lieber in Wäldern, statt in Büchern. Bäume und Steine werden dich lehren, was du von Lehrern nicht zu hören bekommst.“  
Lassen wir das Bild noch einen Moment lang wirken und uns von seiner Ruhe berühren. Welche Botschaft geben uns die Bäume und die Blumen, das Licht und die Schatten?

- A)** Viele Menschen haben ihre Lieblingsorte, an denen sie Stille erfahren: In der Natur – eine Blumenwiese – ein alter Baum – ein Garten – ein Friedhof – ein Bach – eine Quelle – ein See. Beeindruckende Landschaften – Berge – eine Küste. Ein Sonnenuntergang. Eine Meditationsecke zu Hause – eine Kirche – ein Kreuzgang. Oder Zeiten der Stille: Abendstille – Sonntagsruhe. Ein Kunstwerk – ein Musikstück. Oder einfach in den Himmel schauen und die Wolken ziehen lassen. Gut, wenn wir Orte und Gelegenheiten haben, in denen wir still werden können und zu Hörenden werden.

*(Bei kleineren Gruppen: Kurzes Tischgespräch über persönliche Ruhe–Orte).*

*Die 2. Kerze anzünden*

- B) Die 2. Kerze ermutigt uns, in der Stille unserer Sehnsucht nach gelingendem Leben Raum zu geben.**

*Lied: „Wir sagen euch an ...“, die 2. Str.: ... „So nehmet euch eins um das andere an, wie auch der Herr an uns getan“.*

- C)** Zu einem heiligen Mann, der als Einsiedler in der Wüste an einer Wasserstelle lebte, kamen einmal Besucher. Der Einsiedler war gerade damit beschäftigt, einen Eimer mit Wasser aus seiner Zisterne hochzuziehen.

Die Besucher fragten ihn: „Sag uns, guter Mann, was ist der Sinn deines Lebens ganz allein hier in der Wüste?“

Der Mönch gab keine Antwort, sondern forderte die Fragenden auf: „Schaut in den Brunnen. Was seht ihr?“

Die Besucher beugten sich über den Brunnenrand. Sie sahen nichts als getrübbtes, bewegtes Wasser und sagten: „Wir können nichts anderes sehen als Wasser.“

Der Einsiedler ließ die Fremden eine Weile schweigend warten.

Dann forderte er sie auf: „Schaut noch einmal in den Brunnen!“

Nach einer Weile fragte er sie: „Was seht ihr jetzt?“

Inzwischen hatte sich das Wasser beruhigt und wer in den Brunnenschacht schaute, erblickte das eigene Spiegelbild.

Der Mönch sagte nun: „Das ist der Sinn meines Lebens in der Stille der Wüste: Mich selbst zu erkennen“. (*Quelle unbekannt*)

- B)** Stille ist mehr als die Abwesenheit von Geräuschen. Stille ist mehr als eine beängstigende Leere. In der Stille können wir spüren, dass etwas anwesend ist, das wir im alltäglichen Betrieb oft übersehen und überhören. Im Schweigen können wir uns selbst intensiver wahrnehmen. Im Schweigen spüren wir unsere Sehnsucht nach Gelingen und nach Frieden.
- A)** Advent – wenn unsere tiefe Sehnsucht nicht ins Leere geht – wenn Gott zu uns kommt, wie mit einem geheimnisvollen Schiff, dessen Segel die Liebe ist

*Lied: GL 236 „Es kommt ein Schiff, geladen...“ Str. 1–3  
3. Kerze anzünden*

**B) Die 3. Kerze soll unser Herz hell machen und es den Hoffnungsspuren und Lebensquellen tief in uns öffnen.**

*Lied: „Wir sagen euch an ...“, die 3. Str. ... „Nun tragt eurer Güte hellem Schein weit in die dunkle Welt hinein“.*

- C)** „Schweige und höre, neige deines Herzens Ohr, suche den Frieden!“ Diese Worte werden dem Hl. Benedikt, dem Begründer des abendländischen Mönchtums, zugeschrieben. Er ermutigt zu einer Lebenshaltung, die wir auch „Aufmerksamkeit“ nennen können: Aufmerksam für alles, was wir wahrnehmen. Dabei geht es nicht nur um das äußere Sehen und Hören, sondern um das Wahrnehmen mit dem Herzen. Wenn wir uns in der Stille dem Geheimnis des Lebens öffnen, wird sich die Unruhe in uns legen und wir werden den „Frieden“ erahnen, der sich in uns und um uns ausbreiten will: Der Friede, den Gott uns schenkt.

*GL 433,2 „Schweige und höre, neige deines Herzens Ohr, suche den Frieden“.  
(Den Kehrvors evtl. als Kanon in 3 Gruppen singen, wenn bei jeder Gruppe einige sichere Vorsänger/innen sind)*

- A)** Advent – wenn es uns gelingt, in die Stille zu lauschen – wenn wir mit dem Herzen hören – wenn wir den Frieden erahnen, den Gott uns schenken will.

*KV „Schweige und höre ...“ nochmals singen.*

*Die 4. Kerze anzünden*

**B) Die 4. Kerze sagt uns: Machen wir uns bereit. Gott will in der Stille zu uns kommen.**

*Lied: „Wir sagen euch an ...“, die 4. Str.: „Gott selber wird kommen, er zögert nicht. Auf, auf ihr Herzen und werdet licht“.*

**C) In den Evangelien erzählen die Weihnachtsgeschichten, wie es damals gewesen sein könnte, als Jesus auf die Welt kam. Es war anders als viele erwartet haben.**

Jesus wurde nicht in einer Herberge in Bethlehem geboren – Maria und Josef klopfen vergeblich an viele Türen, doch das junge Paar wurde abgewiesen und weiter geschickt. Schon gar nicht im Schloss von König Herodes in der Hauptstadt Jerusalem, wie es die „Heiligen 3 Könige“ erwarteten – doch Herodes geriet in große Unruhe, als die Weisen aus dem Osten bei ihm vorsprachen; und schickte Soldaten aus, um nach dem Neugeborenen zu suchen.

Nein, irgendwo draußen, auf den Fluren vor dem Dorf Bethlehem, in einer schäbigen Viehhütte in einem Futtertrog lag das Neugeborene. Die Hirten, die Nachtwache bei ihrer Herde hielten, waren die ersten, die die frohe Nachricht erfuhren. Denn ganz dunkel war es doch nicht in jener Nacht – ein geheimnisvolles Licht strahlte auf. Und ganz still war es auch nicht. Musik lag in der Luft. Der Gesang der Engel: „Fürchtet euch nicht. Wir verkünden euch eine große Freude: Heute ist euch der Retter geboren“.

*Lied: GL 246: „Als ich bei meinen Schafen wacht“, Str. 1–3*

**A) An Weihnachten feiern wir, dass das Fest der Menschwerdung Gottes nicht nur vor langer Zeit in Bethlehem stattgefunden hat. Sondern auch in unserem Leben Wirklichkeit werden kann. So sagte Angelus Silesius (ein Lyriker und Theologe des 17. Jahrhunderts): „Wäre Christus tausendmal in Bethlehem geboren und nicht in dir, wäre er umsonst geboren.“**

Machen wir uns bereit, für die Ankunft Gottes in unserer Welt, in unserem Leben, tief in unserem Herzen:

*Kehrvers*

Schweigen möcht' ich Herr und auf dich warten. Schweigen möcht' ich Herr.

*(nicht im Gotteslob) Alternativen: Jeweils gesprochen: „Guter Gott, komm in unsere Mitte“ oder nach jeder Bitte kurzes Schweigen.*

*Kehrvers*

Schweigen möcht' ich, — Herr, und auf dich

war - ten. Schwei-gen möcht' ich, — Herr.

Quelle unbekannt

**B)** Guter Gott, unruhig ist unser Herz – lass es Ruhe finden in Dir! ... KV

Guter Gott, komm in unsere Mitte, so dass Versöhnung und Liebe bei uns wohnen! KV

Guter Gott, vertreibe unsere Furcht; hilf uns, zu vertrauen und Mut zu fassen! KV

Guter Gott, stärke unseren Hunger nach Gerechtigkeit und unseren Durst nach Frieden! KV

Guter Gott, höre unsere Bitten und sei denen nah, die uns besonders am Herzen liegen!  
KV

*(Falls ein Priester oder Diakon da ist, sonst weiter B:)*

O Gott, komm herab mit Deinem Segen, um den wir bitten:

So segne und behüte uns auf allen Wegen: Der Vater, der Sohn und der Heilige Geist.

*(Kreuzzeichen)* Alle: Amen.

**C)** Mit dem Text auf der Rückseite der Karte, die Sie dann gerne mit nach Hause nehmen können, wünschen wir Ihnen eine gesegnete Adventszeit! Mögen Sie die Erfahrung machen, dass in der Stille der Nacht sich uns die rettende Liebe Gottes zeigt!  
(gemeinsam oder je 1 Sprecher/in pro Strophe)

**Habe Mut zum Innehalten**

zum Staunen  
über das Blühen und Vergehen  
das Wurzeln und Wachsen

**Unterbreche Gewohntes**

gönne dir Zeit  
koste geschenkte Augenblicke aus  
nimm wahr, was kommt  
und lass es so gut sein

**Lausche in die Stille**

lass die Gedanken schweifen  
gib deiner Sehnsucht Raum

**Spüre die Ruhe und den Frieden**

die sich mit jedem Atemzug  
in dir weiter ausbreiten

**Entdecke tief im Herzen**

dass du verbunden bist mit der Fülle des Lebens  
wie du getragen und gehalten wirst  
dass die Quellen der Hoffnung nie versiegen  
und in dir immer wieder neu aufbrechen

*Lied GL 249 Stille Nacht, Str. 1–3*

*Bernhard Kraus*

## Abendstille überall ... – Texte und Lieder zum Innehalten

Vorschlag zu einem besinnlichen Seniorentreffen, das im Rahmen eines üblichen Treffens stattfinden kann oder aber auch am späteren Nachmittag in der Kirche.

Dieses Treffen ist eine Einladung zum Zuhören und zum Mitsingen, wobei sich die Abendlieder nicht nur auf den Abend eines Tages beziehen, sondern auch auf den Lebensabend.

Sehr gut wäre, wenn jemand die Lieder gut anstimmen und anleiten kann und vielleicht auch von Instrumentalisten unterstützt wird. Es sollten sichere Sänger/innen dabei sein, z.B. vom Kirchenchor, gerade bei den Kanons.

Wie wäre es, wenn die Seniorengruppe zu diesem Treffen Menschen aus der ganzen Gemeinde einlädt? Die Texte und Lieder sprechen sicherlich Menschen in jedem Alter an.

Gut, wenn die Lieder und vielleicht auch einige Textpassagen auf Liedblättern vervielfältigt werden und als Andenken anschließend mitgenommen werden können.

Es passt gut, die neue Text-Bild-Karte des Altenwerkes zum Thema „Stille“ einzubeziehen und zu verteilen.

Die Texte sollten von 2 Sprecher/innen abwechselnd gelesen werden.

### **Begrüßung**

Herzlich willkommen zu Liedern und Gedanken zum Thema „Stille“. Sie sind eingeladen zum Zuhören und zum Mitsingen. Vielleicht kann dabei ihre innere Unruhe etwas abklingen und sie können die Stille genießen?

*Kanon:* Abendstille überall, / nur am Bach die Nachtigall /  
singt ihre Weise klagend und leise durch das Tal.

Vor allem in Abendliedern wird die Stille besungen. Der Abend als eine Zeit der Ruhe und des Friedens. Abendstille. Abendfrieden. Was gibt es schöneres, als am Abend, auch am Lebensabend, in froher Runde zusammensitzen?!

*Lied:* Kein schöner Land ...

Das Alter wird auch Abend des Lebens, „Lebensabend“, genannt. Im Alter sich selbst so aushalten und annehmen, wie man nun einmal geworden ist, das ist keine leichte Aufgabe. Unser Wunsch ist, dass der Lebensabend eine Zeit ist, in der Unruhe und Hektik abklingen und sich Frieden ausbreiten kann.

Doch nicht jede Stille tut gut. Manchmal erleben wir Stille als bedrohlich und leer, dann brauchen wir Unruhe und Umtrieb zum Überspielen der Stille. Aber wir haben auch Sehnsucht nach „gefüllter Stille“, in der wir zu uns selbst kommen können; in der wir den Frieden und die Lebendigkeit spüren, die tief in uns wohnen. Da ist es gut, immer wieder Orte und Gelegenheiten der Stille und Ruhe zu suchen und die Unruhe um uns bewusst abzustellen, soweit das möglich ist. Um in die Stille zu lauschen und um tief in uns unsere Kraftquellen wahrzunehmen.

(evtl. Tischgespräche: Wie geht es Ihnen, wenn es ganz still ist?)

Eine Weisheit aus Indien sagt:

„Die Stille ist nicht auf den Gipfeln der Berge,  
der Lärm ist nicht auf den Märkten der Städte,  
beides ist in den Herzen der Menschen“.

*Einige Abendlieder, z.B.:*

- O wie wohl ist mir am Abend (Kanon)
- Abend wird es wieder
- Weißt du, wieviel Sternlein stehen (Gotteslob 712)

### **Räume der Stille schaffen**

Der schwedische Politiker Dag Hammarskjöld (1905 – 1961) war von 1953 bis zu seinem Tod bei einem mysteriösen Flugzeugabsturz Generalsekretär der Vereinten Nationen. Es war die Nachkriegszeit, der Beginn des „Kalten Krieges“, Konflikte in Afrika und Asien – eine Zeit voller weltpolitischer Spannungen. Bei allem Krisenmanagement blieb Dag Hammarskjöld ein spiritueller Mensch. Ein Leitwort von ihm war: „Mitten im Gelärm das innere Schweigen bewahren“.

Im Gebäude der UNO in New York ließ er von schwedischen Künstlern einen schlichten, trapezförmigen „Raum der Stille“ mit weißen Wänden gestalten. Er sagte über diesen Raum: „Jeder von uns hat in sich einen Raum der Ruhe, umgeben von Stille. ... Dieses Haus soll einen Raum haben, der der Stille im äußeren und der Ruhe im inneren Sinne gewidmet ist.“

Der Meditationsraum in der UNO-Zentrale wurde zum Vorbild für viele „Räume der Stille“, so im Brandenburger Tor, in Schulen und Hochschulen, in Kliniken, in Flughäfen, in Sportstadien, in Parlamentsgebäuden – Räume, die uns einladen, den Alltagsbetrieb zu unterbrechen und einen Ort der Stille aufzusuchen, sodass in unserem Inneren Ruhe einkehren kann.

Dag Hammarskjöld hat auch einen Brauch eingeführt, mit dem seitdem jede Vollversammlung der UNO beginnt. Unmittelbar nach der Eröffnung der ersten und vor Schluss der letzten Plenarsitzung jeder Tagung fordert der Präsident die Versammelten auf, eine Minute stillen Gebets oder innerer Sammlung einzuhalten.

Wir laden Sie jetzt dazu ein, sich auch eine solche Minute der Stille zu gönnen. Nur eine einzige Minute, ein winziger Zeit-Raum, in dem nichts geschehen muss, in dem vielleicht die innere Unruhe etwas abklingen kann. Sie können gerne die Augen schließen oder einfach vor sich hin schauen. Mit einer Klangschale werde ich anzeigen, wann wir in diesen Zeit-Raum der Stille eintreten und wann die Minute vorüber ist.

#### *1 Minute Stille*

*Kanon (möglichst zunächst instrumental):*

Zeit für Ruhe, Zeit für Stille,  
Atem holen und nicht hetzen,  
unser Schweigen nicht verletzen.  
Lasst uns in die Stille hören.

(in: „Kreuzungen“ Nr. 379)

### **Geh in die Stille**

Im „Haus der Stille“ bei Graz werden die Besucherinnen und Besucher mit einem Schild begrüßt, auf dem folgender Text steht:

„Geh in die Stille –  
und du wirst dich dort finden.

Geh zu dir –  
und du wirst Gott dort finden.

Geh zu Gott –  
und du wirst dich  
mitten im Leben wieder finden.

Nimm dir Zeit,  
setze dich in unsere Kapelle  
und lass das Leben in dir  
zum Klingen kommen“ (den Text 2x lesen)

*evtl. Instrumentalstück, dann Kanon:*  
Schweige und höre,  
neige deines Herzens Ohr,  
suche den Frieden. (Gotteslob 433,2)

### **Die Stille ist eine Einladung, mit Gott in Kontakt zu kommen.**

Hören wir die Geschichte von einer alten Frau, die mit großem Eifer betete und betete – und doch nicht glücklich dabei war:

Zu einer betagten Ordensfrau kam eine ältere Dame und klagte:  
„Viele Jahre habe ich meine täglichen Gebete gebetet, doch nie habe ich dabei die Nähe Gottes gespürt“.

Da fragte die Nonne: „Haben Sie Gott die Gelegenheit gegeben, ein Wort einzuwerfen?“

„Wie das“, entgegnete die Frau, „nein, ich habe die ganze Zeit zu ihm gesprochen, das ist doch Beten!“

„Nein“, sagte sie, „ich glaube nicht. – Ich empfehle Ihnen, dass sie sich täglich eine Viertelstunde Zeit nehmen, einfach dasitzen und stricken. Und lassen Sie Gott bei ihrem Stricken zuschauen. Mehr brauchen Sie nicht zu tun. Ja, ihn nur beim Stricken zuschauen lassen! Jeden Tag eine Viertelstunde lang.“

Die Frau wunderte sich über diesen Vorschlag, bedankte sich und ging.

Schon nach einer Woche kam sie wieder und sagte: „Merkwürdig, wenn ich zu Gott meine Gebete spreche, bin ich wie taub für Gott. Doch wenn ich vor ihm still dasitze, stricke und schweige, dann fühle ich mich in seine Nähe eingehüllt“. (Quelle unbekannt)

Man könnte gerade meinen, diese Geschichte sei eine Illustration der Gebeterfahrung des dänischen Philosophen und Theologen Sören Kierkegaard:

„Als mein Gebet immer andächtiger und innerlicher wurde,  
da hatte ich immer weniger und weniger zu sagen.

Zuletzt wurde ich ganz still.

Ich wurde, was womöglich noch ein größerer Gegensatz zum Reden ist,  
ich wurde ein Hörer.

Ich meinte erst: Beten sei Reden.

Ich lernte aber, dass Beten nicht bloß Schweigen ist, sondern Hören.

So ist es: Beten heißt nicht sich selbst reden hören,

beten heißt still werden und warten, bis der Betende Gott hört“.

*Lied:* Oh du stille Zeit, kommst eh wir's gedacht ...

*Lied:* Guter Mond, du gehst so stille

*Kanon:* Herr bleibe bei uns; / denn es will Abend werden /  
und der Tag hat sich geneiget. (Gotteslob 89)

## **Totenstille**

Immer wieder berührt uns die Totenstille. Wenn ein Mensch gestorben ist und seinen letzten Atemzug gemacht hat. Wenn wir über den Friedhof gehen und die Namen all derer lesen, die uns vorausgegangen sind in die „Ewige Ruhe“. „Warte nur, balde ruhest du auch“, sagt Johann Wolfgang von Goethe in seinem Gedicht mit dem Titel „Wanderers Nachtlied“:

„Über allen Gipfeln  
Ist Ruh,  
In allen Wipfeln  
Spürst du  
Kaum einen Hauch;  
Die Vögelein schweigen im Walde.  
Warte nur, balde  
Ruhest du auch“.

Unsere Vorfahren beteten am Abend nicht nur um einen guten Schlaf, sondern auch um eine gute Sterbestunde. In vielen Abendliedern ist das noch spürbar. Auch in „Der Mond ist aufgegangen“ finden wir die Bitte um einen guten Tod – im Vertrauen darauf, von Gott behütet und getragen zu sein. „Wollst endlich ohne Grämen aus dieser Welt uns nehmen, durch einen sanften Tod“.

*Lied:* Der Mond ist aufgegangen; Str. 1–3,6,7 (Gotteslob 93)

## **Bild-Text-Karte „Stille“**

Wir wollen Ihnen eine Bild-Text-Karte mit auf den Weg geben, um Sie zu ermutigen, sich auch in Ihrem Alltag immer wieder bewusst Momente des Innehaltens, des Schauens, Schweigens und Hörens zu gönnen.

(Eventuell kurze Bildbetrachtung entsprechend der Bildmeditation in der Adventsfeier S. 3 und evtl. den Text auf der Rückseite der Karte vorlesen).

*Segenslied am Abend:*

Du lässt den Tag, o Gott, nun enden ... (Gotteslob 96)

*Dank an alle Mitwirkenden und Wunsch nach einem guten Nachhauseweg.*

Bernhard Kraus

## Besinnung vor einer Sitzung

Bevor wir uns an unsere Arbeit machen lädt uns ein Bild ein, Innezuhalten.  
(Alle bekommen eine Bild-Text-Karte „Stille“)

Nehmen wir uns ein wenig Zeit, um bei dem Bild zu verweilen; *(kurze Pause)*  
zum Schauen und Staunen über das Blühen und Vergehen, das Wurzeln und Wachsen;  
zum Wahrnehmen unserer Sehnsucht nach gelingendem Leben im Einklang mit der Schöpfung;  
in Frieden und Gerechtigkeit. Wir können das Wachsen und vielfältige Blühen nicht „machen“,  
aber wir können dazu beitragen, dass es möglich wird.

Wenn wir innehalten und der Stille in uns Raum geben, können wir ahnen, dass wir tief in  
unserem Inneren miteinander verbunden sind; dass wir mit Gott verbunden sind, der mit uns  
geht, der uns trägt und hält, der uns beflügelt. Und wir können ahnen, dass in unseren Seelen  
Quellen der Hoffnung entspringen, die uns Kraft und Zuversicht schenken, und Mut für die  
nächsten Schritte.

„Schweige und höre, neige deines Herzens Ohr, suche den Frieden!“

Mit diesen Worten ermutigt der Hl. Benedikt zu einer Lebenshaltung, die wir auch  
„Aufmerksamkeit“ nennen können: Aufmerksam für die Kraftquellen in uns und aufmerksam  
für die Welt um uns, die wir mit Augen, Ohren und vor allem mit dem Herzen wahrnehmen;  
aufmerksam für den „Frieden“, den Gott uns schenkt.

Guter Gott, öffne uns für das Wirken deines Geistes in unserer Welt und in uns!

*Gotteslob 433,2 „Schweige und höre, neige deines Herzens Ohr, suche den Frieden“. Diesen Kehrsvers evtl.  
als Kanon in 3 Gruppen singen.*

So wollen wir mit dem Segen Gottes an unsere Arbeit gehen:  
Im Namen des Vaters, und des Sohnes, und des Heiligen Geistes. Amen.

*Bernhard Kraus*

## Besinnung und Segenswunsch nach einer Sitzung

Nehmen wir noch einmal die Bildkarte zur Hand und nehmen wir uns kurz Zeit für die Fragen:

- Was hat mich bei unserem Treffen innerlich berührt?
- Was haben wir angestoßen, sodass es Wachsen und Blühen kann?
- Waren wir „aufmerksam“? – für einander, für die Realitäten unserer Welt, für das  
Wirken von Gottes Geist?

Guter Gott, gib Deinen Segen dazu, sodass unsere Überlegungen Frucht bringen können. Bleibe  
bei uns, wenn wir nun auseinander gehen, und schenke uns deinen Frieden. Es segne und  
behüte uns der barmherzige Gott: der Vater – der Sohn – und der Heilige Geist. Amen.

*Bernhard Kraus*



### Der Fotograf



Andreas Keil, geboren 1970 in Esslingen, Studium an der Staatl. Kunstakademie in Karlsruhe, seit 2004 in Köln als freier Künstler und Landschaftsfotograf. Von ihm stammt das Motiv der diesjährigen Adventskarte „Stille“. Ihm verdanken wir auch die (noch erhältlichen) Bild-Text-Karten „Rosenfenster“ (2013), „Tür zum Leben“ (2009), „Wasser“ (2006). ([www.andreaskeil-naturfotografie.de](http://www.andreaskeil-naturfotografie.de))