



ganz hier 7) Stille

Gesprächsleitfaden zur Predigt von Christoph Schmitter am 19. Oktober 2025



Austausch

- Wer von euch war schon mal für ein paar Tage im Kloster? Was davon habt ihr positiv in Erinnerung?



Vorlesen

Zusammenfassung der Predigt:

Die Stille (oder Kontemplation, Meditation) spielt wohl in allen religiösen Traditionen eine Rolle, so auch im Christentum. Die christliche Grundüberzeugung ist: Gott ist immer und überall gegenwärtig. Sein Lied schallt ununterbrochen durch den Kosmos. Doch nur wer still wird, kann es hören.

In unserer lauten Welt ist es mit der Stille aber eine zwiespältige Sache. Menschen sehnen sich nach ihr und gleichzeitig schrecken sie vor ihr zurück. Das Gefühl, keine Zeit für die Leere der Stille zu haben und die in uns laut werdenen Gedanken machen es schwer, Stille zu suchen und zu finden.

Drei Mal innerhalb der Predigt werden wir gemeinsam still und reflektieren den Refrain von Psalm 62:

Bei Gott schweigt meine Seele still. Von ihm kommt die Hilfe, die ich nötig habe! Nur er ist mein Fels und meine Rettung – meine feste Burg, sodass ich nicht wanke.

Zwei Bilder für den Ort der Stille, an dem Gott ist, werden genannt: ein Fels, der sicher in der Brandung steht und eine Burg, deren Mauern uns schützen.

Die erste „Strophe“ des Psalms beschreibt die laute Welt und ihren Stress. Es sind vor allem laute Menschen, die gegen die Seele anbranden. Manche von ihnen sogar mit intriganten Motiven. Das können viele von uns nachfühlen. Gut, wenn man einen Ort kennt, den man aufsuchen kann und den diese lärmenden Welt nicht erreichen kann.

Die zweite „Strophe“ beschreibt, was wir in der Stille hören. In der Stille hören wir Gottes Lied, das von unserer Freiheit und Würde handelt. Trotz allem, was uns bedrängt: bei Gott hören wir, wer wir wirklich sind. In der Stille wird Wichtiges wichtig und Unwichtiges unwichtig. Manches Laute des Alltags ist ein Leichtgewicht, denn es ist zeitlich und begrenzt. Bei Gott erkennen wir neu, was Gewicht hat: Er selbst und seine Güte. Darum gehen wir nach der Stille verändert zurück in den lauten Alltag.

Etwas notieren

Lest nochmal Psalm 62, jede und jeder für sich selbst in Stille. Vielleicht habt ihr den Text für alle vorher ausgedruckt (Übersetzung: Basisbibel). Unterstreicht, was euch wichtig ist. Notiert eure Gedanken am Rand. Nehmt euch einfach 10 Minuten Zeit mit diesem alten Lied.

Austausch

- Wie geht es euch mit der Ambivalenz der Stille? Habt ihr es leicht, still zu werden? Oder fällt es euch schwer, Stille auszuhalten? Warum?
- Was macht euer Leben laut? Im Psalm sind es Menschen, die auf den Psalmbeter einstürmen. Vielleicht ist es bei euch etwas anderes.

Verteilt Karten mit diesen Begriffen (jeder 2x) auf dem Tisch: Ort / Tageszeit / Raum / Gegenstand / Jahreszeit / Körperhaltung / Atemübung / Musik / Rhythmus / Worte / Ritual / Gemeinschaft / Was anderes

- Überleg, welche äußeren Dinge dir helfen, still zu werden und nimm dir die passenden Karte. Teilt eure Erfahrungen. Wenn du keinerlei Erfahrungen hast, wähl einen Begriff, über den du mehr von der Gruppe erfahren willst, z.B. Welche Orte sucht ihr auf, um still zu werden?

Vorlesen

Sören Kierkegaard: „*Wenn es still ist, geschieht am meisten.*“

- Ist euch Stille schon mal etwas in deinem Leben geschehen? Hat Stille schon mal etwas verändert?

Stille-Übung zum Schluss:

Wir werden einige Minuten still. In dieser Zeit wird uns besonders unser Atem helfen, zur Ruhe zu kommen. Setz dich gerne bequem, aber aufgerichtet und innerlich ausgerichtet hin. Wenn du möchtest, schließ die Augen.
10 Sek Stille
Achte auf deinen Atem. Du atmest aus. Du atmest ein. Du musst dein Atmen nicht steuern. Wir atmen. Wir leben.
20 Sek
Achte auf dein Ausatmen. Im Ausatmen lassen wir los und geben her. Dieses Loslassen gründet uns auf den Grund, der uns alle trägt.
20 Sek
Achte auf dein Einatmen. Im Einatmen nehmen wir das Neue an und das Neue belebt uns. Dieses Annehmen verbindet uns mit der Quelle, die uns alle versorgt.
20 Sek
Jetzt achte auf beides: Was möchtest du im Ausatmen loslassen? Was möchtest du im Einatmen annehmen?
20 Sek
Wir atmen. Wir leben. Alles was atmet, lobe den, der uns den Atem gibt. Halleluja.