

Hanspeter Wolfsberger  
Evelyn Hauser

*Stille suchen –  
Im Schweigen hören*

 **BRUNNEN**  
Verlag GmbH · Giessen

**Hanspeter Wolfsberger** lebt und arbeitet im badischen  
Betberg/Seefeld (zwischen Freiburg und Basel gelegen) und  
leitet dort das „Haus der Besinnung“.

**Evelyn Hauser** ist Gemeindepfarrerin in Betberg/Seefeld  
und ebenfalls in der Leitung des „Haus der Besinnung“.

Kontakt: [www.betberg.de](http://www.betberg.de)

3., aktualisierte und erweiterte Auflage

© Brunnen Verlag Gießen 2016

[www.brunnen-verlag.de](http://www.brunnen-verlag.de)

Lektorat: Petra Hahn-Lütjen

Umschlagmotiv: Shutterstock

Umschlaggestaltung: Daniela Sprenger

Satz: DTP Brunnen

Herstellung: GGP media, Pößneck

ISBN 978-3-7655-0954-4

## I. Via Sacra – Die heilige Straße

Unter meist umkämpften Plätzen im Ersten Weltkrieg war die sogenannte „Via Sacra“: ein Bergpass, der von keinem Gegner einzunehmen war, wie überlegen dieser auch war.

Erst nach dem Krieg erfuhr man den Grund, warum diese strategisch wichtige Straße von den wenigen Verteidigern gehalten werden konnte: Es gab einen kleinen Weg hinunter in ein verstecktes Tal. Von dort kamen unaufhörlich Nachschubtruppen, Munition und Verpflegung. Durch diese tägliche Zufuhr an Kräften blieb die Stellung unbezwingbar.

Nach dem Krieg wurde dieser Weg von den Einheimischen geschützt, ausgebaut und benannt: „Via Sacra“, die heilige Straße.

Schweigen, still sein vor Gott, das eigene Leben ihm hinhalten – das ist auch eine via sacra, ein heiliger Weg. Wer ihn geht, wird Kräfte erfahren. Er wird lernen, den Signalen des Inneren und der Sehnsucht des Herzens Raum zu geben. Die Sehnsucht nach Gott, nach Christus, ist in jeder Menschenseele angelegt, und es ist gut, ihr zu folgen, neu aufzubrechen und sich dem Gott hinzuhalten,

der uns mit unendlicher Güte und Liebe anschaut.  
Die folgenden Seiten wollen beim Vorwärtstasten  
auf diesem Weg Mut machen und ein paar Anlei-  
tungen geben.

*Hanspeter Wolfsberger*

*Evelyn Hauser*

*Betberg, im Frühjahr 2016*

### 3. Gebet um Stille

Die Stille, Herr, dein Wort zu hören,  
hältst Tag für Tag du uns bereit.  
Errette uns, wenn sie zerstören  
und rauben will die Hast der Zeit.

Herr, hilf uns selbst zu stillen Stunden,  
weil sie der Feind uns doch nicht lässt.  
Nur bei dir selbst kann ich gesunden,  
dein Wort allein macht stark und fest.

Drauf können wir's getröstet wagen,  
den Weg mit dir auch dort zu geh'n,  
wo Einsamkeit, Not und Verzagen  
inmitten unsres Alltags steh'n.

*Unbekannt*

## 4. Der Klang des Waldes

In einem großen und fernen Land lebte ein weiser König. Er hatte einen Sohn, dem er das Reich eines Tages übergeben wollte. Als es Zeit dafür wurde, weil der König alt wurde, schickte er seinen Sohn zu einem ehrwürdigen Mann in den Bergen. Von diesem sollte er das Beste lernen, was ein König braucht, um sein Volk gut zu regieren.

Kaum war der Prinz in den Bergen angekommen, schickte ihn der ehrwürdige Mann alleine in den großen Wald. Dort solle er ein Jahr lang bleiben und auf den Klang des Waldes hören lernen.

Nach einem Jahr fragte ihn der Weise: „Was hast du gehört? Erzähle es mir ganz genau!“ – „Meister“, sagte der Prinz, „ich konnte hören, wie der Kuckuck ruft, wie die Blätter rauschen, wie die Kolibris surren (*man achte auf die Verben!*), die Grillen zirpen, das Gras weht, die Bienen summen und der Wald flüstert.“

Da verneigte sich der ehrwürdige Mann und sagte: „Ich danke dir für dein Mühen. Aber geh noch einmal zurück. Es gibt noch mehr.“

Der Prinz war ganz durcheinander. Hatte er denn noch nicht alles gehört? Gab es wirklich noch mehr? Doch dann tat er, was ihm aufgetra-

gen war, und jeden Tag, die ganze Zeit, achtete er neu auf den Klang des Waldes. Und eines Morgens, ganz plötzlich, hörte er neue Geräusche, wie er sie noch nie gehört hatte. Und je feiner er es lernte hinzuhören, desto klarer wurden sie ihm.

Als das Jahr vorbei war, fragte ihn der ehrwürdige Meister nach seinen Erfahrungen.

„Meister“, sagte der Prinz, „nun kenne ich auch den Klang einer Blüte, wenn sie sich öffnet. Nun höre ich die aufgehende Sonne, wenn sie die Erde wärmt. Und ich weiß, wie es klingt, wenn der Regenbogen sich ausspannt und wenn das Gras vom Morgentau trinkt.“

Da nickte der alte Lehrer und sagte: „Das Unhörbare hören zu können ist wichtig für einen Menschen, der andere führen will. Wenn er gelernt hat, zu hören, was die Herzen der Menschen sagen, wenn er Worte versteht, die sie nicht aussprechen können. Wenn er ihre Sehnsucht versteht, die sie nicht zu zeigen wagen, ihre Angst, die sie sich nicht eingestehen wollen, ihr Heimweh und ihr Leid, das sie vor sich selbst unsichtbar machen – nur dann kann er hoffen, ihr Vertrauen zu bekommen und sie auf einen Weg des Gedeihens zu lenken. Der Niedergang eines Volkes beginnt, wenn seine Verantwortlichen nicht mehr hören können.“

*Unbekannt*

## 5. Stille suchen – aber wo?

Vielleicht mögen Sie als Leser/-in vor dem Weiterlesen für sich selbst ein paar Fragen beantworten? Eine halbe Stunde ruhigen Bedenkens und Schreibens ist dafür zu empfehlen.

- Welcher Platz besteht für mich als ein „Ort der Stille“?
- Was berührt mich an diesem Platz?
- Gibt es einen ähnlich guten Platz in meiner Nähe?
- Könnte ich ihn aufsuchen, wenn ich wollte?
- Könnte und wollte ich dort gerne mit Gott sprechen?
- Kenne ich einen Menschen, den ich mit dem Wort „Stille“ verbinde?
- Zieht mich etwas an bei ihm?
- Was ist es? Was hat er, was andere nicht haben?
- Habe ich in mir einen Widerstand gegen Stille?
- Kann ich diesen Widerstand benennen?



### 13. Was ist eigentlich Beten?

Luther sagt einmal, das Beten sei ein Lebenszeichen des Christen. Ein Lebenszeichen wie der Puls, „welcher steht nimmer still, reget und schläget immerdar für sich, obgleich der Mensch schläft oder anderes tut, dass er sein nicht gewahr wird“.

Mit dieser Umschreibung des Betens werden manche Menschen nicht zufrieden sein. Die einen nicht, weil sie daraus eine herzsschlagmäßige Verpflichtung zur Regelmäßigkeit hören, welche sie nicht leisten können. Und die anderen nicht, weil sie das Beten gerne kunstgerechter hätten, strukturierter, irgendwie seriöser, qualifizierter – und nicht so unauffällig, wie eben ein Pulsschlag geschieht.

Ich kenne das: Wer Beten vor allem versteht als einen aktiven Sprechakt, als eine Sache der Wortfindung, der Ausdrucksfähigkeit, mitunter der Ausführlichkeit – dem ist der stille Puls, der einfach weitergeht, ein nahezu inaktives Lebenszeichen.

Ich möchte sie dennoch ehren, Luther, seinen Vergleich und meinen Pulsschlag. Wenn ich morgens aufstehe, setze ich das Leben fort, das Gott mir

in der Nacht erhalten hat. Ich kann nichts dazu tun. Meine Füße betreten den Boden, der ihm gehört – „die Erde ist des Herrn und alles, was darin ist.“ (*Ps 24,1*) Ich schaue aus dem Fenster nach dem heutigen Wetter und finde mich ein unter dem Himmel, von dem gesagt ist: „Herr, deine Güte reicht, so weit der Himmel ist, und deine Treue so weit die Wolken gehen.“ (*Ps 36,6*)

Das bedeutet doch: Ich betrete direkt vor meinem Bett Wirklichkeiten, die unabhängig von mir da sind, die Gott mir hinhält, damit ich in sie hineinschlüpfе. Dass ich glauben darf, macht mich für diese Wirklichkeiten empfänglich. Also bleibe ich einen Moment lang stehen am Fenster, schaue und spüre, atme und bejahe, was sich mir sinnfällіg nahelegt und was unser Spruch im Ehering deutet: „Dies ist der Tag, den der Herr macht.“ (*Ps 118,24*)

Die Frage ist nur: Ist das schon Gebet? Mit den Füßen den kalten Boden spüren, die Wolken anschauen, den Platz im neuen Gottestag einnehmen? Oder ab und zu im Büro ans Fenster treten wie vor ein Kreuz und leise sagen: „Jesus, danke!“ – ist das schon gebetet?

Der Schriftsteller Willy Kramp, nach eigenem Bekunden einer, der sich mit dem Beten schwer-

tut, schreibt einmal, „dass Beten so etwas wie die Grundstimmung unseres Inneren, des ganzen Menschen“ sein soll. „Und wenn wir die Richtung unseres Lebens auf Gott hin kennen und bejahen, macht es nicht viel aus, ob wir am mühsamen Anfang stehen oder bereits fortgeschritten sind. Es kommt einzig darauf an, dass wir uns der Fülle Gottes gewiss sind.“

Also ist es gut, die Schwelle niedrig zu halten, wenn es ums Beten geht. Wenn wir nur beten. „*Einfach* beten“ und „einfach *beten*“.

## 14. Beten, einfach beten

Wenn wir äußerlich Stille um uns haben, dann „betet es“ noch lange nicht in uns. Im Gegenteil, es kann sein, dass wir gar nichts anzufangen wissen mit der Stille. Dann dürfen wir uns erinnern: Da sein, einfach nur da sein vor Gott, ist genug.

Vielleicht helfen folgende ganz einfache Möglichkeiten, sich auf Gott hin auszurichten:

### **Beten mit *einem* Wort**

Ich stelle mir vor: Gott, mein Vater, schaut mich voller Zuneigung an. Ich bin da, vor ihm. Ich habe jetzt Zeit für Gott, und er hat Zeit für mich. Ich sage ihm zunächst, was ich loswerden muss. Dann begrenze ich mich auf ein kurzes Wort des Verweilens vor ihm, z. B.: „Vater, du“, „Vater, danke ...“, „Herr, bitte ...“, „Jesus, du ...“

Ich spreche das immer wieder aus, langsam, mit Bedacht, wartend, still.

### **Stehen und aufnehmen**

Willy Kramp erzählt: „Ich habe mir an die Wand über meinem Bett die Worte geschrieben: ‚Herr, in deine Hände befehle ich meinen Geist. Du hast mich erlöst. Du hast mich bei meinem Namen

gerufen. Ich bin dein. Du stellst meine Füße auf weiten Raum.' Diese Worte lese und spreche ich abends, wenn ich mich niederlege, und morgens, wenn ich aufstehe. Ich richte sie an Jesus Christus, dessen Bild ich neben den Worten betrachten kann. Ich suche mich bis auf den Grund der Seele mit diesen Worten zu durchdringen, und ich mache dabei die Erfahrung, dass das göttliche ‚Ihm‘ sich im Alltag oft ganz unerwartet kundgibt, dass es zur Gewissheit wird, wo ich es nicht erwartet habe.“

Wir können es *so* machen wie Willy Kramp – oder auf *diese* Weise: Vermutlich haben Sie im Leben schon manche Bibelworte gehört und gelesen. Bitten Sie Gott heute darum, dass er Ihnen eines dieser Worte aktiviert, ins Gedächtnis ruft. Was Ihnen dann einfällt, ist vielleicht kein Zufall. Bleiben Sie bei diesem Wort eine Stille lang, und fragen Sie, was es – oder er – Ihnen damit sagen will.

### **Einen Liedvers „buchstabieren“**

Ich wähle ein Lied für diese Woche, aus dem Gesangbuch vielleicht? Zum Beispiel:

„Befiehl du deine Wege  
und was dein Herze kränkt  
der allertreusten Pflege  
des, der den Himmel lenkt.  
Der Wolken, Luft und Winden  
gibt Wege, Lauf und Bahn,  
der wird auch Wege finden,  
da dein Fuß gehen kann.“

*EKG 361,1*

Dann kann man den Worten der einzelnen Zeilen entlang beten:

*„Befiehl du deine Wege ...“*

– Herr, ich stehe heute vor einem schweren Weg in meiner Firma ... Ich bitte dich, sei neben mir bei diesem Gang ...

*„... und was dein Herze kränkt“*

– Herr, du weißt, was ich innerlich zurzeit durchmache, du kennst meine Selbstvorwürfe, meinen Groll, meine Angst, was mir wehtut. Ich sage dir, was gerade in mir ist an Gefühlen, Befürchtungen und Fragen ...

*„... der allertrauesten Pflege, des der den Himmel lenkt.“*

– Herr, du hältst eine ganze Welt in Bahnen, du hältst durch trotz aller Störungen, du fängst mit uns immer wieder an, du bist so treu – ich möchte dir meine Pflege-Bedürftigkeit sagen, meine Ängste vor dem Morgen ...

*„Der Wolken, Luft und Winden gibt Wege, Lauf und Bahn, der wird auch Wege finden, da dein Fuß gehen kann.“*

– Herr, ich bitte dich: Gib mir den Blick des Glaubens, damit ich Wolken und Winden abspüren kann: Wer sie lenkt, weiß auch Hilfe für mein Weitergehen. Ich sage dir noch einmal, wie weit ich sehen kann ..., und dann – hilfst du mir bitte weiter?“

Man kann für solch ein Beten auch viele andere Lieder nehmen. Etwa dieses:

„Jesus, wir sehen auf dich.  
Deine Liebe, die will uns verändern,  
und in uns spiegelt sich  
deine Herrlichkeit.  
Jesus, wir sehen auf dich.“  
*Peter Strauch*

## Ein Mal am Tag

Ein Mal am Tag,  
da solltest du ein Wort  
in deine Hände nehmen,  
ein Wort der Schrift.  
Sei vorsichtig,  
es ist so schnell erdrückt  
und umgeformt,  
damit es passt.  
Versuch nicht hastig,  
es zu „melken“, zu erpressen,  
damit es Frömmigkeit absondert.  
Sei einfach einmal still.  
Das Schweigen, Hören, Staunen  
ist bereits Gebet  
und Anfang aller Wissenschaft und Liebe.  
Betaste das Wort von allen Seiten,  
dann halt es in die Sonne  
und leg es an das Ohr  
wie eine Muschel.  
Steck es für einen Tag  
wie einen Schlüssel  
in die Tasche,  
wie einen Schlüssel zu dir selbst.  
Fang heute an! Vielleicht damit:  
„Es geschehe dein Wille,



wie im Himmel  
so auf der Erde!“

*Paul Roth*

## 16. Meine Gedanken zur Ruhe bringen

Was hilft mir, meine unruhigen, fliehenden Gedanken „einzusammeln“ und auf Gott hin auszurichten?

Hier einige erprobte, sehr einfache Möglichkeiten. Wichtig ist: Probieren Sie etwas aus, mehrfach vielleicht, nicht nur eben zwei Minuten lang. Erst im Lauf der Zeit werden Sie merken, was Ihnen hilft oder auf welche Worte Sie gerne zurückgreifen.

- Ich stehe auf dem Boden, der mich trägt, und atme bewusst und tief durch.
- Ich beobachte, wie mein Atem kommt und geht ... Ich stehe wie verwurzelt,
- aufrecht wie ein Baum und strecke meine Äste, Zweige, Blätter Gott entgegen ...
- – „So stelle ich mich vor dich, mein Gott ... Du siehst mich.“
  
- Ich kann – etwa bei einem Spaziergang – versuchen, ganz in der Wahrnehmung zu bleiben: Ich schaue ganz gründlich eine Blüte an. Oder ich versuche die Landschaft um mich herum ganz bewusst in mich aufzunehmen, so als ob ich sie

gleich ohne hinzuschauen malen wollte ... Oder ich schließe die Augen und höre, höre, höre ...

- Ich lasse mich bei einem Liedvers nieder, den ich auswendig kann. Diesen Vers wiederhole ich immer wieder, vielleicht auch halblaut ...
- Ich bete ein vorgegebenes Gebet, z. B. das Vaterunser. Nach jedem Vers kann ich mein eigenes Ergehen, mein Inneres vor Gott bringen, das, was die jeweilige Bitte in mir auslöst.
- Ich gehe spazieren und erzähle Jesus laut (probieren Sie es ruhig!), was mich beschäftigt.
- Ich bete ganz einfach den Namen Jesus. Vielleicht im Rhythmus meiner Schritte (bei einem Spaziergang) oder meines Atems. Auch ein anderes kurzes Gebetswort kann helfen. Zum Beispiel „Du in mir – ich in dir“.
- Oder ich bete „Jesus – danke“. Oder „Du – mein Hirte“. Immer wieder sammle ich meine wirren Gedanken auf diese wenigen Worte und stelle mich damit wieder bewusst in Gottes Gegenwart.

- Ich bete ein selbst erdachtes „Jesusgebet“:
  - Jesus – du bist meine Sonne. ...
  - Jesus – du bist mein Erlöser.
  - Jesus – du bist mein guter Hirte.
  - Jesus – du bist ...
  
- Ich versuche dabei möglichst viele biblische Namen von Jesus zu finden. Dies nicht als Gedächtnisübung, sondern um Jesus anzubeten mit diesen Worten und ihm zu sagen, was er mir ist und bedeutet. Die einzelnen Anrufungen dürfen sich ruhig wiederholen.
  
- Ich nehme mir Zeit, Jesus einen langen Brief zu schreiben. Und ihm alles zu erzählen, was mich beschäftigt, was mein Leben ausmacht, was mir Kummer oder Freude macht, worum ich bitten und wofür ich danken möchte ...

## 17. Gestaltung einer Gebetszeit

Wer in seinem Tagesablauf eine regelmäßige Zeit des Gebets, des Da-Seins vor Gott leben kann, hat sicherlich einen Schatz damit. Es gibt unterschiedliche Möglichkeiten, solch eine Gebetszeit zu gestalten. Da gibt es kein „richtig“ oder „falsch“. Wichtig ist nur herauszufinden: Was passt zu mir, was ist stimmig für mein Leben, wie es derzeit ist?

Wir dürfen uns immer wieder bewusst machen, dass unser Gebet sich im Lauf unseres Lebens verändert. Manche Menschen haben vielleicht lange Jahre ganz klassisch „Stille Zeit“ gemacht mit Bibeltext, Auslegung dazu, Gebet. Aber irgendwann, so spüren sie, kommen sie damit nicht mehr klar. Irgendetwas stimmt nicht mehr, ist müde oder fade geworden. Und dann suchen sie nach einer neuen Form für den alten Inhalt. Es ist gut, eine solche innere Unruhe oder Sehnsucht ernst zu nehmen.

Im Folgenden wird eine der Möglichkeiten zur Gestaltung einer Zeit der Stille beschrieben. Die einzelnen Schritte sind ganz einfach, überhaupt nichts Besonderes oder Neues, vielleicht eher eine kleine Erinnerung. Sie sind wie ein Geländer, das hilfreich sein kann auf unbekanntem Weg, eine Stütze, die ich aber vielleicht bald nicht mehr brauche.