

*Mirjam van der Vegt*

# *Stille dein Herz*

Im Frieden Gottes ankommen

Aus dem Niederländischen  
von Kordula Witjes

*Impulse für die Praxis*

# SCM

Stiftung Christliche Medien

SCM R.Brockhaus ist ein Imprint der SCM Verlagsgruppe,  
die zur Stiftung Christliche Medien gehört, einer gemeinnützigen Stiftung,  
die sich für die Förderung und Verbreitung christlicher Bücher,  
Zeitschriften, Filme und Musik einsetzt.



© der deutschen Ausgabe 2023  
SCM R.Brockhaus in der SCM Verlagsgruppe GmbH  
Max-Eyth-Str. 41 · 71088 Holzgerlingen  
Internet: [www.scm-brockhaus.de](http://www.scm-brockhaus.de) · E-Mail: [info@scm-brockhaus.de](mailto:info@scm-brockhaus.de)

Originally published in Dutch under the title:  
*Koester je hart. 40 stilte tips voor je leven*  
© Mirjam van der Vegt  
Published by Uitgeverij KokBoekencentrum, Utrecht.

Hauptübersetzung:  
Neues Leben. Die Bibel © der deutschen Ausgabe 2002 / 2006 / 2017  
SCM R.Brockhaus in der SCM Verlagsgruppe GmbH,  
Max-Eyth-Str. 41, 71088 Holzgerlingen.  
Weiter wurde verwendet:  
Die Bibel nach Martin Luthers Übersetzung, revidiert 2017,  
© 2016 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart. (LUT 2017)

Übersetzung: Kordula Witjes  
Umschlaggestaltung: Sybille Koschera, Stuttgart  
Titelbild: Bildnachweis:filo, istock  
Autorenfoto: © Eljee  
Satz: typoscript GmbH, Walddorfhäslach  
Druck und Bindung: Dimograf Sp. z o.o.  
Gedruckt in Polen  
ISBN 978-3-417-00025-2  
Bestell-Nr. 227.000.025

# INHALT

<b>Und jetzt wird es still...</b> .....	7
Der Schatz in der Stille .....	14
Auf dem Weg zur Ruhe – die drei Stufen der Stille .....	18
Drei Stufen der Stille .....	20
Stille für lebhaft Menschen .....	32
Willkommen in der Klosterzelle .....	37
<b>Stille als Basis</b> .....	41
1 Zurückschneiden .....	42
2 Leben ohne Vergleichen .....	45
3 Grenzen setzen .....	47
4 Verzögerungen annehmen .....	50
5 Urteilsfrei leben .....	52
6 Wahrnehmung mit allen Sinnen .....	56
7 Die Kunst des Aufhörens .....	59
8 Multitasking abschaffen .....	62
9 Prioritäten setzen .....	65
10 Kinder als Klosterglocken .....	68
11 Auf den Körper achten .....	70
12 Die erste Stufe: Das Aufatmen .....	74
13 Die zweite Stufe: Die Krise .....	76
14 Die dritte Stufe: Gebet für die Liebe .....	80
15 Den Sonntag feiern .....	82
<b>Stille in Bewegung</b> .....	85
16 Gartenarbeit .....	86
17 Von Kindern lernen .....	88
18 Fasten .....	91

19 Die Kunst des Empfangens .....	93
20 Meditatives Gehen .....	95
21 »Vergessen Sie die News« .....	97
22 Gebetshocker .....	100
23 Den Kopf leerschreiben .....	101
24 Gute Entscheidungen treffen .....	103
25 Vom Kopf in die Hände .....	106
26 Gedenksteine .....	108
<b>Stille durch Konzentration und Kontemplation .....</b>	<b>111</b>
27 Klosterzelle zu Hause .....	112
28 Lectio Divina .....	114
29 Kerzenmomente .....	116
30 Gott zuhören .....	118
31 Ort der Stille .....	121
32 Stille auf dem Sofa .....	122
33 Schweigend essen .....	124
34 Dankbar genießen .....	126
<b>Stille in einer ungewohnten Umgebung .....</b>	<b>127</b>
35 Auszeiten .....	128
36 Voneinander empfangen .....	131
37 Ein Labyrinth besuchen .....	133
38 Stille in der Gemeinde .....	135
39 Wandern in der Schöpfung .....	138
40 Naturtalente als Vorbilder .....	141
<b>Anmerkungen .....</b>	<b>144</b>

Und jetzt  
wird es still...



Psst, du hast gerade ein Buch über Stille aufgeschlagen. Eigentlich ist es ja fast schon ein Frevel, diese makellos weißen Seiten mit Worten zu beschreiben und damit die Stille zu durchbrechen. Trotzdem lasse ich die Buchstaben langsam aufs Papier fließen. Denn ich möchte den Wert des Stillstehens im Alltag gerne mit dir teilen. Mich selbst berührt die Stille im Inneren. Denn darin begegne ich Gott, der in der Stille zu mir spricht, mehr als ich es je erwartet hätte. Mein Leben war lange Zeit von Stress und Hektik geprägt. Ich war viel beschäftigt und ehrgeizig, bis ich mitten in meinem hektischen Leben ausgebremst wurde. Da entdeckte ich: Es gibt noch so viel mehr. In der Stille fand ich das Leben selbst. Und von diesem Schatz der Stille möchte ich in den nächsten Kapiteln erzählen.

Nachdem ich diesen Schatz entdeckt hatte, suchte ich nach Möglichkeiten, mein Leben zu entschleunigen. Anlässlich meines ersten Romans *Schaduwvlucht* (dt. Schattenflug) organisierte ich gemeinsam mit einem Musiker Stille-Abende mit Theater und Musik, mit denen wir durch ganz Holland reisten. Es war wunderbar zu erleben, was die Stille bei den Menschen bewirkte. Aber immer wieder hörten wir die Frage: »Wie kann ich zu Hause in die Stille finden?« Mit den vierzig praktischen Wegen in diesem Buch möchte ich darauf eine Antwort geben und dir dabei helfen, das Leben einfach Leben sein zu lassen.

*Stille ist wesentlich, will man das Leben selbst verstehen. Ich suche nach Worten, aber die Worte kommen nur zögerlich. Lass das Leben einfach atmen, sprich nicht, lass das Leben einfach sein. Das Wort »gegenwärtig« hat für mich eine andere Bedeutung bekommen: Manchmal ist das Leben »dagegen«, es braucht keine Worte, es übersteigt vielmehr alle Worte. Dann schweige ich.<sup>1</sup>*

Daniel van Santvoort, Abt der Trappistenabtei Caldey Island

Bevor du weiterliest, möchte ich erst mal einen kleinen Test mit dir machen. Wenn du mehrere Fragen mit Ja beantworten kannst, ist dieses Buch ganz sicher etwas für dich.

- Bist du ein Multitasking-Typ? Erledigst du beispielsweise beim Telefonieren noch andere Dinge nebenher? Oder liest du beim Schmieren der Butterbrote die Zeitung?
- Vergleichst du dich selbst oft mit anderen Menschen?
- Urteilst du schnell über andere oder über dich selbst?
- Fühlst du dich von anderen schnell verurteilt oder leidest häufig unter Schuldgefühlen?
- Hast du keine Lust auf die Vagheit der Stille? Wirst du schon nervös, wenn du nur das Wort Meditation hörst? Ist Nüchternheit und harte Arbeit deine Devise?
- Oder liebst du Stille und Ruhe sogar sehr und die anderen verstehen das nicht?
- Denkst du regelmäßig: »Wie lange halte ich das noch durch?«
- Sind deine Gebete zu Stoßgebeten verkümmert?
- Denkst du manchmal: »Ich müsste mal eine Auszeit nehmen, aber ich habe einfach keine Zeit dafür.«
- Würdest du dich schon über ein Stündchen Stille und einen Quadratmeter voll Ruhe in deinem hektischen Leben freuen?
- Bist du dir der Zeit, die du *nicht* hast bewusster als der Zeit, die du tatsächlich hast?

## Konfrontation

Ich bin neugierig, ob du weiterliest. Dafür braucht es nämlich Mut. Stille ist in erster Linie wohltuend, aber sie kann auch zur Konfrontation werden. Deshalb fliehen manche Menschen vor ihr. Stille kann

langweilig wirken, aber sie ist sehr dynamisch. Aus der Stille heraus sind Menschen in der Lage, große und kleine Entscheidungen zu treffen, die ihnen vorher schwerfielen: Ein junger, ehrgeiziger Mann beschließt nach vierzig Tagen in der Stille, sein ganzes Leben Gott zu weihen und in ein Kloster einzutreten. Eine Frau, die Missbrauch erlebt hat, macht während einer Exerzitien-Woche eine besondere Gotteserfahrung und kann dadurch dem Täter vergeben. Eine ältere Frau schafft es zum ersten Mal, gegenüber ihrer Mutter »Nein« zu sagen und so ihre Grenzen aufzuzeigen. Ich selbst wagte es, meine reguläre Arbeitsstelle zu kündigen – mitten in der Wirtschaftskrise. Eine Woche später wurde mein Mann entlassen, und wir sahen uns schwierigen Zeiten entgegengehen. Aber sie kamen nicht – auch wenn um uns herum nichts in Ordnung zu sein schien.

Ruhig sein können mitten im Chaos – das ist die Frucht der Stille. Menschen scheinen aus der Stille heraus schwere Entscheidungen treffen zu können. Grundlage dafür sind drei Stufen der Stille, über die du im zweiten Kapitel mehr erfahren wirst. Mit der letzten Stufe erreichst du dein Herz. Dorthin will Jesus dich bringen. Dort sollst du zu Hause sein. Dort genießt du die Liebe, die er für dich empfindet. Gott hat dein Herz geschaffen und er wohnt gerne darin. Aber viel zu oft hetzt du daran vorbei. Gott wartet nur darauf, dass du endlich ankommst, dass du das Tempo rausnimmst und sagst: »Ich bin müde. Ich suche nach Ruhe und finde sie allein nicht mehr.«

## Das Beste

Die meisten Menschen sehnen sich nach innerer Ruhe, egal ob sie Christen, Atheisten oder Angehörige anderer Religionen sind. Vor Kurzem interviewte ich Dennis van der Geest, einen niederländischen Judoka, der während seiner Karriere an mehreren Welt- und Europameisterschaften und Olympischen Spielen teilnahm und

sogar einen Weltmeistertitel gewann. Voller Elan erzählte er von seinem spannenden Leben, das er in vollen Zügen genießt. Auf die Frage »Was wäre das Beste, was dir passieren könnte?« wurde er kurz still. Dann sagte er: »Ich hätte gerne innere Ruhe, um die Zeit mit meinen kleinen Kindern genießen zu können, ohne gleichzeitig Teil der Leistungsgesellschaft zu sein.« Er lachte: »Aber dafür habe ich jetzt noch keine Zeit.«

Vielleicht ist diese Antwort von Dennis van der Geest ganz typisch. Viele Menschen sehnen sich nach Stille, wissen aber nicht, wie sie in ihrem hektischen Alltag Raum dafür schaffen sollen. Das Beste, was uns passieren kann, ist echte und beständige innere Ruhe – etwas, das uns befähigt, dem Lärm und Stress im Leben die Stirn zu bieten. Vielleicht lebst du schon seit Jahren als Christ, aber innere Ruhe hat sich trotzdem noch nicht eingestellt. Du sehnst dich nach einem Frieden, der allen Verstand und alles Irdische übersteigt.

»Dafür habe ich jetzt keine Zeit«, sagte Dennis van der Geest.  
Und du?

So ein Buch ist ja ganz schön zum Lesen oder zum Verschenken, aber nicht, um seinen Inhalt im Alltag umzusetzen, oder? Dafür haben wir schließlich keine Zeit. Jetzt könnte ich hier einen müden Vergleich anbringen und fragen: Würdest du dir die Zeit nehmen, einen Hauptgewinn von zehn Millionen Euro abzuholen?

AUS STILLE  
KANN INNERE  
RUHE ENTSTEHEN.

Stattdessen gehe ich jetzt einfach mal davon aus, dass du bereits versuchst, Zeit und Raum für das Schönste und Beste im Leben zu schaffen. Wahrscheinlich gibst du dir schon die größte Mühe, dein Leben zu entschleunigen und Ruhezeiten einzuplanen. Nur die Umsetzung erweist sich als schwierig. Wie befreist du dich selbst von

Stress und Hektik? Vom Gefühl, immer zu wenig Zeit zu haben? Wie erreichst du in deinem Leben Stillstand? Denn Stillstand und innere Ruhe sind eng miteinander verbunden. Aus Stille kann innere Ruhe entstehen.

Stille assoziieren wir häufig mit der Abwesenheit von Worten, Musik oder anderen Geräuschen. Das ist sicher ein wichtiger Aspekt von Stille. Aber du kannst auch still und innerlich ruhig sein, während um dich herum ein Sturm tobt und du inmitten der lärmenden Welt stehst. Dann sprechen wir von Stille im Herzen, von einem Seelenleben ohne Lärm.

## Reise

Bevor wir zu den vierzig Wegen zu mehr Stille im Alltag kommen, möchte ich dich mit auf eine Reise nehmen. Eine Stille-Reise. Keine Sorge, es wird nicht langweilig. Stille mag viel sein, aber langweilig ist sie nicht. Vielleicht kostet sie dich am Anfang etwas Zeit und Überwindung. Aber je länger du die Stille praktizierst, desto weniger wird die Zeit dabei eine Rolle spielen.

Die Philosophin Joke Hermsen schreibt in ihrem Buch *Stil de tijd* (dt. Die Zeit zum Schweigen bringen) über den Begriff der Zeit:

*Seit Einführung der internationalen Greenwich-Zeit Ende des 19. Jahrhunderts leben wir immer mehr nach der Uhr. Die physische Zeit verfügt über universelle Gesetze und eine strenge Einteilung in Minuten und Stunden. Dadurch haben wir die andere, die persönlichere und innere Zeit aus unserem Leben vertrieben.<sup>2</sup>*

Menschen aus Afrika sagen manchmal scherzhaft: »Ihr habt die Uhr, wir haben die Zeit.« In diesem Spruch steckt viel Wahrheit.

Wir leben oft nach dem Gesetz der Uhr, das wiederum dem Diktat der wirtschaftlichen Effizienz unterworfen ist. Manchmal scheinen wir zu vergessen, dass wir unter Gottes Sonne leben, der Sonne, die auf- und untergeht und mit ihrem Licht den Tageslauf bestimmt. Es ist eine Kunst, das Gleichgewicht zwischen der Uhrzeit und der inneren Zeit zu finden.

Wenn du still wirst, liegt der Fokus nicht mehr auf der Zeit, sondern auf der Person, mit der du diese Zeit verbringst: mit dir selbst und mit Gott. Gemeinsam sitzt ihr in einer wunderschönen Umgebung – in deinem eigenen Herzen. Anselm Grün sagt dazu:

*In dem Raum der Stille, zu dem kein menschlicher Gedanke vordringt, da wohnt Gott in uns. Und manchmal können wir ihn spüren. Dann sind wir ganz eins mit uns selbst. In diesem Augenblick vergessen wir uns selbst. Da reflektieren wir nicht über unsere Erfahrung, sondern wir sind einfach nur da. Und indem wir da sind, sind wir in Gott und Gott ist in uns.<sup>3</sup>*

Stille dein Herz. Kommst du mit auf die Reise?

*Mirjam van der Vegt*

# DER SCHATZ IN DER STILLE

Bevor wir uns auf die Reise begeben, möchte ich noch kurz ein paar Wort zum Warum dieser Reise loswerden. Warum jagen wir einer Handvoll Ruhe nach, wie es in der Bibel in Prediger 4,6 so schön ausgedrückt wird? Und warum gehen Menschen bei ihrer Suche oft so unglaublich weit? Ein extremes Beispiel ist die Geschichte des Heiligen Serafim von Sarov (1759 – 1833). Er ist einer der meistverehrten Heiligen Russlands und auf der ganzen Welt. Er lebte sechzehn Jahre als Mönch, sechzehn als Einsiedler und weitere sechzehn in einer abgeschlossenen Zelle. Erst nach achtundvierzig Jahren strahlte er merklich jenen Frieden aus, den er in der Stille gefunden hatte. Tausende von Pilgern kamen zu ihm und verließen ihn getröstet und befreit von ihren Sorgen und Zweifeln. Welch atemberaubender Lebensweg!

Ich glaube nicht, dass jeder Mensch zu einem Einsiedlerleben bestimmt ist. Aber ich bin mir sicher: In der Stille muss ein Schatz verborgen sein. Tief im Inneren wissen wir alle, dass es diesen Schatz gibt. Wie Goldschürfer sehnen wir uns nach einem Klümpchen reiner Schönheit.

## Kostbares Gold

Die Legende des Heiligen Serafim fand ich schon immer sehr schön. Aber ehrlich gesagt hat sie mich früher auch entmutigt. Muss ich auch fast fünfzig Jahre warten, bis ich diesen Schatz bergen kann? Werde ich überhaupt so lange durchhalten, bis ich das kostbare Gold in den Händen halte? Zum Glück brauchen nicht alle Menschen fünfzig Jahre für ihre Suche. Und es gibt sogar solche, die mit Gold in den Händen geboren zu sein scheinen. Im

Vertrauen darauf, dass Gott mir den Raum gibt zu lernen, machte ich mich auf den Weg. Zunächst genoss ich die Stille. Hier konnte meine Seele aufatmen. Doch schon bald wurde es schwierig: Unruhe, Unsicherheit, Traurigkeit, Einsamkeit und Ungeduld stellten sich ein. Die Stille schien mir unerträglich. Beinahe jeder Mensch wird bei solch einer Schatzsuche zunächst mit diesen Symptomen zu kämpfen haben. Darauf werde ich im folgenden Kapitel noch genauer eingehen.

Während des Goldrauschs im 19. Jahrhundert kamen viele Tausende aus der ganzen Welt nach Amerika, um auf einem der Goldfelder ihr Glück zu finden. Diese Goldschürfer nahmen die Entbehungen der weiten Reise auf sich, weil sie wussten, dass ein Goldfund sie reich machen würde. Wer einmal reines Gold in Händen gehalten hatte, war gebannt von seiner Schönheit. So ist es auch mit dem Schatz der Stille. In der Stille findest du das Allerhöchste: die Liebe selbst. Alles auf der Welt verblasst neben der Liebe. Die Bibel spricht davon, dass sogar Hoffnung und Glaube die Liebe nicht überbieten können (vgl. 1. Korinther 13,13). Wer von dieser Liebe gekostet hat, will sie nicht mehr missen. In 1. Korinther 13 werden die Früchte der Liebe aufgezählt: Sie sind der Schatz, den du in der Stille findest. Ein Schatz, der es dir ermöglicht, in allen Situationen innerlich ruhig bleiben zu können. Wer wünscht sich das nicht?

ICH BIN MIR SICHER:  
IN DER STILLE MUSS  
EIN SCHATZ  
VERBORGEN SEIN.

Geduld | Freundlichkeit | Kein Neid | Keine Überheblichkeit | Kein Stolz |  
Nichts Anstößiges | Keine Selbstsucht | Nicht reizbar |  
Nicht nachtragend |  
Keine Freude über Unrecht | Freude an der Wahrheit |

Alles ertragend | Nie den Glauben verlierend |  
Hoffnung | Beständigkeit |

Manche Menschen betrachten die Liebe als etwas Unpersönliches – als eine Art Energiestrom, der das Weltall durchfließt. Ich entdeckte auf meiner Suche hingegen, dass Liebe sehr persönlich ist: Gott selbst ist die Liebe. Und in Jesus hat sie ein Gesicht bekommen. In ihm und in der Verbindung mit dem Heiligen Geist liegt eine unerschöpfliche Quelle der Liebe. Deshalb sind wir keine Goldsuchenden, sondern Gottsuchende. Eigentlich ist das nicht verwunderlich, denn Gott hat uns mit dieser Sehnsucht geschaffen. Im Herzen eines jeden Menschen steht ein Thron, der für Gott allein bestimmt ist – ein Platz, den nur Gott selbst ausfüllen kann.

## Gott widerspiegeln

Der Heilige Serafim von Sarov wurde von manchen Menschen wie ein Gott verehrt. Zum Glück müssen wir nicht wie Gott sein, aber wir sind dazu eingeladen, Jesus immer ähnlicher zu werden. Der Priester Jacques Philippe vergleicht unser Leben mit einem See, auf den die Sonne scheint:

*Ist die Wasseroberfläche ruhig und friedlich, wird sich die Sonne beinahe perfekt in ihr widerspiegeln. Je glatter die Oberfläche, desto vollkommener das Spiegelbild. Ist das Wasser unruhig und aufgewühlt, kann sich die Sonne nicht darin spiegeln. Je mehr Friede in unserer Seele wohnt, desto mehr kann sich Gott darin widerspiegeln, desto mehr kann er sein Bild in uns verankern und desto mehr kann Seine Gnade durch uns wirken.<sup>4</sup>*

In 2. Korinther 3,18 geht es auch um ein Spiegelbild. Wenn wir wirklich erkennen, wie Gott ist, werden wir ihm immer ähnlicher und spiegeln sein Wesen wider. In seinem Tagebuch *Mein Äußeres für sein Höchstes* schreibt Oswald Chambers:

*Der wichtigste Grundsatz ist, dass wir darauf achten, immer für Gott offen zu bleiben. Alles andere, auch Arbeit, Kleidung und Nahrung, muss davor zurückstehen. Die Betriebsamkeit, die die Dinge fordern, lenkt unsere Aufmerksamkeit von Gott ab. Ihn anzuschauen muss unsere Lebenshaltung werden, sodass unser ganzes Leben durch und durch geistlich bleibt. Lass sonst passieren, was eben passiert; lass die Leute uns kritisieren, so viel sie wollen; nur lass niemals zu, dass etwas das Leben verdunkelt, das »verborgen (ist) mit Christus in Gott« (Kol 3,3). Bleibe in ihm und erlaube nicht, dass Betriebsamkeit und Hetze die Beziehung stören. Gerade das kann leicht passieren, aber wir müssen da vorsichtig sein. Das Schwierigste, was ein Christ lernen muss, ist, wie man ständig »die Herrlichkeit des Herrn wie in einem Spiegel« sehen kann.<sup>5</sup>*

Lass dir dabei von der Stille helfen.