



Foto: Inga Kalinowski

5.8

Abendstille überall.

Wenn Ihr Euch am späten Nachmittag oder in den Abendstunden im Freien trefft, könnt Ihr die Stimmung des ausklingenden Tags für Eure spirituelle Auszeit in und mit der Natur nutzen. So wie die Vögel langsam verstummen und es ruhig wird im Wald, könnt auch Ihr für einen Moment zur Ruhe kommen. Diese Erfahrung der Stille schafft einen hilfreichen Rahmen für eine wahrhaftige Begegnung mit der Natur, mit uns selbst, mit anderen Menschen und mit Gott.

**„SEID STILLE UND
ERKENNET, DASS ICH
GOTT BIN!“**

Ps 46,11 LUT

DER ABLAUF.

Abendstille überall. Station für Station.



etwa 1 Stunde



ganzjährig



- Kuckuckspfeife o.Ä.
- Liederzettel

SAMMELN AM TREFFPUNKT

- **Begrüßung** durch die Leitung.

WEG ZU STATION 1

- **Check-in**
Gehen mit Zweiergespräch.

STATION 1

- Liederzettel austeilen.

EINSTIEG UND NATURÜBUNG

- **Lied** Abendstille überall (Volkslied).
- Genau das ist unser Thema heute: „Abendstille überall“. Noch ist es nicht ganz Abend und noch ist es nicht ganz still um uns herum – und wird es hier an diesem Ort, in dieser Welt, vielleicht auch nie ganz werden.

In dem Gedicht „Wenn es nur einmal so ganz stille wäre“ von Rainer Maria Rilke tut ein lyrisches Ich seine Überzeugung kund, dass der Mensch in absoluter Stille Gott erkennen könne:

Wenn es nur einmal so ganz stille wäre.
Wenn das Zufällige und Ungefährere
verstummte und das nachbarliche Lachen,
wenn das Geräusch, das meine Sinne machen,
mich nicht so sehr verhinderte am Wachen –:

Dann könnte ich in einem tausendfachen
Gedanken bis an deinen Rand dich denken

und dich besitzen (nur ein Lächeln lang),
um dich an alles Leben zu verschenken
wie einen Dank.



Auch wenn uns diese absolute Stille um uns herum nicht vergönnt ist und wir Gott wohl niemals ganz begreifen werden, können wir versuchen, mithilfe der folgenden Übung innerlich still zu werden.

■ Übung

Senke den Blick nach unten, entspanne die Augenlider und -muskeln. Atme entspannt, lang und tief ein und aus. Lass die Augen halb geöffnet. Komm innerlich zur Ruhe und höre, was die Natur um Dich herum erzählt.

→ 2–3 Minuten abwarten.

■ Vorstellungsrunde

Nenne Deinen Vornamen und beantworte, wenn Du magst, die Frage: Was hat die Natur Dir erzählt, als Du gerade ganz still warst?

→ Wenn sich alle Gruppenmitglieder vorgestellt haben:

■ Gott, wir sind heute hier versammelt in Deinem Namen: Im Namen des Vaters, des Sohnes und des Heiligen Geistes.

Lass uns in der Stille des anbrechenden Abends selbst still werden. Vielleicht können wir in dieser Stille etwas hören, das uns im Lärm des Alltags entgeht. Vielleicht spüren wir etwas, zu dem wir sonst keinen Zugang haben. Vielleicht finden wir etwas, das wir sonst vergeblich suchen. Wir werden Dich dabei nie ganz erkennen. Aber wir können erkennen, dass Du Gott bist. Amen.

WEG ZU STATION 2

■ Schweigendes Gehen mit Impuls

Wir gehen den folgenden Wegabschnitt schweigend und so still wie möglich, am besten, ohne selbst dabei Geräusche zu machen. Folgender Psalm kann uns als Impuls begleiten:

„Seid stille und erkennet, dass ich Gott bin!“ (Ps 46,11 LUT)

STATION 2**KONTEMPLATIONS-
ÜBUNG****■ Lauschen ins nackte Sein**

Zu Anfang sind wir still geworden und haben die Geräusche um uns herum wahrgenommen. Bei der nächsten Übung horchen wir in uns selbst hinein:

Werde ruhig und still. Schau nach innen, lausche nach innen, spüre nach innen. Lausche in die Stille. Wenn unangenehme Gefühle auftauchen, nimm diese zur Kenntnis, lass dich jedoch nicht von ihnen besetzen. Sobald ein Gedanke erscheint, lass ihn wieder los und kehre zurück zum Lauschen. Lausche mit großer Erwartung, ohne etwas Bestimmtes zu erwarten. Lausche mit Deinem ganzen Sein.

Vgl. Willigis Jäger. Ewige Weisheit. Das Geheimnis hinter allen spirituellen Wegen. Kösel-Verlag 2010. S. 71.

**WEG ZU
STATION 3****■ Gehen – Zeit zum freien Gespräch**

Austausch in Zweiergruppen, gern über die vorangegangene Übung.

STATION 3**ÜBUNG ZU ZWEIT
UND ABSCHLUSS**

■ Mit anderen in Kontakt zu sein bedeutet für uns in der Regel, miteinander zu sprechen, mit Wörtern zu kommunizieren. Ist die Begegnung mit einem anderen Menschen auch in der Stille möglich? Wir probieren es aus!

Übung zu zweit

Such Dir für die folgende Übung eine zweite Person. Stellt Euch einander in einer Entfernung gegenüber, die für Euch beide angenehm ist. Dann schaut Euch in die Augen, ohne dabei zu sprechen, bis Ihr die Kuckuckspfeife hört. Und kommt wieder zurück in den Kreis.

→ Nach 2 Minuten Signal mit Kuckuckspfeife geben.

■ Sharing

Wie war diese Erfahrung für Euch?

■ Die Stille ist auch eine Möglichkeit, mit Gott in Kontakt zu sein, eine Form des Gebets. Sie ermöglicht es uns, nicht nur selbst zu sprechen, sondern auch auf das zu hören, was Gott uns zu sagen hat.

Lasst uns daher heute umgeben von den Geräuschen des Waldes, selbst aber schweigend und still, all das mit Gott besprechen, was uns bewegt – jede das ihre, jeder das seine: unsere Klagen, unsere Ängste und Nöte, unsere Bitten, unseren Dank.



→ 2–3 Minuten schweigend Raum geben.

■ **Lied** In der Stille angekommen (Kirchenlied).

→ Zitat aus dem Liedtext gesprochen wiederholen:

„In der Stille angekommen, nehm ich dankbar, was er gibt. Ich darf zu ihm
,Vater‘ sagen, weil er mich unendlich liebt.“

<https://www.youtube.com/watch?v=LEHF0vdDIEo> (11.07.2025)

Genau das wollen wir jetzt gemeinsam tun, indem wir zusammen das Vaterunser beten.

■ **Vaterunser**

■ Wenn wir uns nun auf den Heimweg machen, lasst uns mit Gottes **Segen** gehen und nehmt, wenn Ihr mögt, gern ein bisschen von der Stille heute in Euren Alltag mit. Dazu gibt es einen schönen Segenswunsch von Jörg Zink:

Was ich dir wünsche?

Nicht,
daß du dein Leben
verbringen sollst
unberührt von den Menschen,
irgendwo in der Stille an einem See,
als wären alle Tage Ferien.

Aber ich wünsche dir,
daß du hin und wieder eine Stunde hast,
in der deine Seele still liegt wie Wasser
und das Licht sich in ihr spiegelt.

Jörg Zink. Mehr als drei Wünsche. Kreuz Verlag 1983. S. 18. Mit freundlicher Genehmigung der Herder Verlag GmbH, Freiburg i. Breisgau.

■ **Lied** Von guten Mächten (GL 430).

■ **Dank** für die Teilnahme und Ankündigung des nächsten Termins.

