

Kontemplatives Gebet

# Gebetstool: Wie man schweigend beten kann

## Was?

Stille ist eine herausfordernde Praxis mit viel Kraft. Dieses Gebetstool zeigt dir praktische Wege auf, wie du mit dem stillen Gebet beginnen kannst.

## Warum?

“Bevor das Evangelium ein Wort ist, ist es Schweigen.“ Frederick Beuchner

“Gott spricht in der Stille des Herzens. Zuhören ist der Anfang des Gebets.“  
Mutter Teresa

## Bibelbezug:

“Sei still und wisse, dass ich Gott bin.“ Psalm 46,10

---

## Eine kurze Einführung in das Schweigende Beten

Stille ist wohl das kulturfeindlichste Gebetswerkzeug. Unsere Welt wird immer mehr zu einer lauten, hallenden Echokammer und die Tatsache, dass Stille den meisten Menschen mehr Angst macht, als dass sie davon angesprochen werden, zeigt die Gebrochenheit unserer Kultur.

Jesu Beispiel, an einen einsamen Ort zu gehen (Lukas 4,42), fordert uns heraus, die Lautstärke in unserem Leben aktiv zurück zu drehen und ermutigt uns innerlich und äußerlich, zu lernen, wie wir mit Gott allein sein können.

Bei allen Vorteilen der Technologie sind unsere Mobiltelefone die größte Versuchung, wenn wir Stille praktizieren wollen. Das Problem liegt natürlich nicht an den Geräten selbst, sondern daran, wie wir sie benutzen.

Oft wird dies durch FOMO - the Fear Of Missing Out (Angst, etwas zu verpassen) - geschürt. FOMO ist einer der Hauptgründe dafür, dass unsere Welt mehr denn je von Ängsten durchsetzt ist. Vielleicht ist es unser größtes Geschenk an die Welt (und damit auch an uns selbst), eine "nicht-ängstliche Präsenz" zu werden."<sup>1</sup>

Die Ironie einer FOMO-getriebenen Kultur ist, dass wir in Wirklichkeit genau das verpassen, wonach sich unsere Seele sehnt - die Intimität mit unserem Schöpfer. Stille kann nur durch die hartnäckige Ablehnung von FOMO gefördert werden - indem wir uns aus der sozialen Wildnis zurückziehen.

---

## **Tu es: Wie man schweigend beten kann**

### **Hör auf zu reden**

Diszipliniere dich, dass du nicht immer etwas sagen, etwas reparieren oder jemandem eine SMS schreiben musst. Beginne damit, deine Identität von dem zu trennen, was du tust oder wie du dich präsentierst. Du bist mehr als das.

### **Beginne zu üben**

Wenn du gerade erst anfängst, nimm dir eine Woche lang jeden Tag 5 Minuten Zeit für Stille. Sei darauf vorbereitet, dass es sich beim ersten Mal wie eine Woche anfühlen kann! Es kann hilfreich sein, einen bestimmten Ort zu finden, an dem du dies tun kannst. Im Laufe der Tage wirst du zweifellos den Nutzen spüren: Du wirst mehr in der Gegenwart Gottes sein, mehr auf seine Stimme hören und dir bewusster werden, wie Gott zu deinen Umständen und Gefühlen sprechen will.

Renne nicht vor der Leere oder den aufkommenden Gefühlen davon. Bitte Gott, dir sanft dabei zu helfen sie zu verarbeiten. Wenn du dabei Fortschritte machst, baue längere Zeiten und einen regelmäßigeren Rhythmus ein; plane einmal pro Schuljahr einen "stillen Tag" ein, an dem du absichtlich still, allein und schweigend sein kannst.

### **Kaufe einen Wecker**

Es ist nicht falsch, das Handy neben das Bett zu legen, aber es ist ein Zeichen dafür, wie abhängig wir von ihm geworden sind. Wenn das Scrollen auf dem Handy das Letzte ist, was wir abends tun und das Erste, was wir morgens tun, sagt das einiges aus.

Kaufe einen alten Wecker und stelle dein Telefon in einen anderen Raum. In den ruhigen Momenten vor dem Einschlafen kannst du dir dann Gottes Gegenwart und seinen geheimnisvollen Frieden bewusst machen.

---

<sup>1</sup>Mark Sayers von der Red Church in Sydney, Australien, hat diesen Begriff eingeführt

Wenn du morgens aufwachst, warum versuchst du nicht zu warten, bis du geduscht, deinen Kaffee getrunken und etwas Zeit mit Jesus verbracht hast, bevor du auf dein Handy schaust? Nimm dir ein paar Momente zwischen dem Wasserkocher und dem Toast.

Oder vielleicht schaust du beim morgendlichen Pendeln nicht bei jeder roten Ampel oder jedem Stau auf dein Handy, sondern genießt einfach die Stille. Jesus ist da.

## **Verlasse deine Geräte**

In seinem Buch "The Tech-wise Family" schlägt Andy Crouch einen herausfordernden, aber hilfreichen Ansatz für einen angemessenen Umgang mit unseren Geräten und eine entsprechende Einladung zur Stille vor.

Schalte eine Stunde am Tag, einen Tag in der Woche und eine Woche im Jahr deine Geräte aus und finde einen Weg, um still zu sein. Stell deine E-Mails auf automatische Antwort ein, schalte den Fernseher aus und lerne die Option "Flugmodus" auf deinem Handy zu lieben.

---

## **Bücher über das Schweigend Beten**

Listening to Your Life, Frederick Buechner

The Tech-wise Family, Andy Crouch