

Stille und Innehalten (nicht nur) in der Weihnachtszeit

Kurze Zusammenfassung

Dieser Artikel möchte zwei Dinge anregen. Er möchte Sie zur eigenen Stille einladen und daran anschließend einige Übungen und Möglichkeiten für Gottesdienste mit kleinen und großen Leuten, für vielfältigen Formen des Unterrichtes und Begegnungen für Eltern - und andere Erwachsenenabende darstellen. Das Weihnachtsfest und die Adventszeit ist ein guter Zeitraum dafür, den die Menschen sind – in dieser Zeit -für geistliche Impulse offen.

Grundsätzliches zur Stille

Stille ist ein wertvoller und anregender, aber auch anstrengender Bestandteil unseres Lebens. Stille ist die Zeit, in der wir zur Besinnung kommen, in der wir unsere Sinne mit all ihren Möglichkeiten empfinden. Deshalb ist Stille nicht nur schön, sondern sie kann auch beängstigen und erschrecken. Wer alleine in einem stillen Wald ist oder als Kind in einen dunklen Keller mußte, kennt auch diese Seite der Stille.

In der biblischen Tradition ist Stille ein Zustand, in dem Gott ganz nah und spürbar ist. So spürt z.B. der Prophet Elia den Atemhauch Gottes in der Stille.

Dem heutigen Menschen ist Stille oft abhanden gekommen. Es fehlt die Balance zwischen Aktivität und Innehalten. Zur Unterscheidung: Leerlauf ist nicht dasselbe wie Stille. Wer nichts zu tun hat, wer nicht gebraucht wird, nimmt die „leere Zeit“ nicht als Stille wahr, sondern eher als Langeweile, als Abgeschoben sein oder als vertane Zeit.

Stille Zeit ist demgegenüber gekennzeichnet durch bewußte Wahrnehmung der Ruhe und bewußtes Hineingehen in diesen Raum des Schweigens. Dabei ist Stille nicht unbedingt gekennzeichnet durch Lautlosigkeit, sie kann mit Musik oder Bewegung oder mit sparsamen Worten gefüllt sein.

Wege zur Stille

Der einfachste Weg zur Stille ist **das Innehalten im Alltag**. Wer Stille erfahren will, braucht dazu keine besondere Übung und keinen neuen Streß, sondern es gibt viele alltägliche Situationen in denen Stille und Ruhe enthalten ist.

Einige Anregungen:

- Beim Aufstehen sich räkeln gähnen und sich selbst und den Tag wahrnehmen.
- Vor und nach dem Essen innehalten. Vielleicht auch mit Worten beten - aber aus der Stille. Manche Gebetesituationen am Tisch gleichen eher einem: „Auf die Plätze! Fertig ! Los!“
- Sich bewußt verabschieden und Ansehen beim Verlassen
- Beim Betreten eines Raumes oder bei der Begegnung einer Gruppe (bei der Arbeit, im Gottesdienst,..) innehalten, sich umschaun und die Atmosphäre wahrnehmen.
- Eine Kerze auf dem Tisch anzünden.
- Vor schwierigen Begegnungen tief durch atmen und sich innerlich einlassen auf die Begegnung.
- Immer wieder den eigenen Atem spüren und die eigene Körperspannung wahrnehmen.
- Mit offenen Sinnen durch die Welt gehen und mit den Gedanken, Phantasien und da sein, wo ich jetzt bin.

Sowohl das Berufsleben, als auch die persönliche Zeit wird sich durch diese kleinen Übungen verändern. Anfangs wird das Innehalten ungewöhnlich sein. Dann wird es gewohnt und bekommt seinen eigenen Rythmus. Es wird zum alltäglichen **Ritual**. Das Ritual ist der zweite Schritt, um Stille zu vertiefen: „Es wiederholt sich etwas“. Nicht nur Kinder lieben dies, es tut

auch Erwachsenen gut und spart viel Energie. Allerdings sollte ein Ritual nicht langweilig werden.

Einige Beispiele:

- Kinder verlassen sich auf „Gute - Nacht - Geschichten“ und den Gute-Nacht-Segen
- Ein Abendspaziergang täglich um die Vier-Ecken
- 5 Minuten Stille am Abend und den Tag nachklingen lassen
- In der Mittagspause 5 Minuten sich hinlegen und die eigene Befindlichkeit spüren.

Erst an dritter Stelle der Stilleerfahrungen steht **die Stille - Übung**, also methodische Schritte, um Stille zu fördern und anzuleiten. Diese Übungen brauchen

- * Vorbereitung,
- * einen ansprechenden und störungsfreien Raum - möglichst mit einer gestalteten Mitte (Kerze, Tuch, Blumen)
- * eigene Vorerfahrungen und klare Anleitungen
- * einen deutlichen und schönen Abschluß (vielleicht kann etwas mit nach Hause genommen werden).

Vier wichtige Aspekte der Arbeit mit Stille Stille und Persönlichkeit

Stille kann nur der/die mit Anderen teilen und erleben, der selbst Stille erleben und aushalten (!) kann.

Wer mit Stille selbst Probleme hat, weil ihm/ihr der „Himmel dann auf den Kopf“ fällt, sollte nicht Andere in die Stille führen. Wir vermitteln - in jedem pädagogischen Setting - am meisten durch die eigene Persönlichkeit. Person sein kommt vom lateinischen „personare“ und dies heißt wörtlich durch tönen, durch klingen. Es klingt also etwas durch die Person hindurch zum Gegenüber hin. Die Teilnehmenden - seien es Kinder oder Erwachsene - spüren also sehr genau, ob die Hinführung zur Stille aus dem Herzen kommt, ein Trend oder eine losgelöste methodische Sache ist.

Es gibt alte und doch ganz moderne geistliche Anregungen sich selbst Stille und Ruhe zu gönnen.

Dazu ein Text:

**Du
Nimm dir
um Innezuhalten
damit du nicht besinnungslos deinen Weg entlang läufst
jede Stunde eine Minute
jede Tag eine halbe Stunde
jeden Monat einen Tag
jedes Jahr eine Woche
für Dich
für Gott
für alles Leben
und du wirst der Mensch
der du wirklich bist.**

Stille und Spiritualität

Stille enthält immer eine religiöse Dimension. Wer in die Stille eintritt, für den öffnet sich eine Tür in eine andere, geistliche Welt.

So führt Stille zu tiefen Erfahrungen mit der eigenen Persönlichkeit. Der Mensch erkennt sich in der Stille mit seinen Licht- und Schattenseiten. Er erkennt und erfährt in und aus der Stille - dem Verstand und der Vernunft - verborgene Seiten des Lebens. Der Mensch begegnet sich selbst, dem Göttlichen und allen anderen Leben auf eine neue Art und Weise. Manchmal ist dies ein langsamer Prozess, manchmal schlägt es wie der Blitz ein, manchmal ist es wie eine schmerzhaft geburt mit langen Wehen. Aber immer geschieht ein Wandel der Person. Wer dies nicht will, sollte nicht in die Stille gehen.

Stille und Empfindsamkeit

Regelmäßige Stille sensibilisiert den Menschen. Er wird empfindsam und einfühlsam, er wird authentischer und achtsamer. Es wächst so die Herzengüte und das Mitgefühl. Stille ist zwar nicht politisch im engeren Sinne, aber sie hat Wirkungen. Wer das Leise in der Schöpfung und unter den Lebewesen wahrnehmen kann, der setzt sich für die Schöpfung und Gerechtigkeit ein. Aus der Stille erwächst so das ethische Handeln und es vertieft sich die eigene Verantwortung.

Stille und Handeln

Aus den bisherigen Abschnitten wird deutlich, dass Menschen, die die Stille suchen nicht auf dem Rückweg aus dieser Welt sind. Vielmehr entsteht eine neue Balance in dieser Welt. Stille und Ruhe wechseln sich mit Handeln aus der Herzentiefe mit „Kopf und Händen“ ab. Letztlich führt dies zum Engagement aus der Stille, aus der Tiefe des Seins. Allerdings unterscheidet ein Leben aus der Stille, also ein mehr kontemplatives Leben, das Wesentliche und das Unwesentliche im Leben. Es wird klarer, was der eigene Lebensinhalt ist und welche Aufgaben den Menschen erwarten.

Übungen für verschiedene Gelegenheiten

Es gibt verschiedene Grundformen der Stille-Übungen. Wir unterscheiden meditative Übungen, Phantasie Reisen, Körperübungen, Arbeit mit Mandalas, die Übung des Betens, Singen, Tönen und Klingen, Erfahrungen mit und in der Natur, um die wichtigsten Arbeitsfelder zu nennen. Manche werden erstaunt sein, dass Entspannungs- und Atemübungen fehlen. Dies hat mehrere Gründe. Entspannungsübungen tun sicher überspannten Kindern gut, schlaffe Kinder zu entspannen ist allerdings nicht hilfreich. Deshalb bevorzuge ich Körperarbeit, die auf gute und angemessene Spannung zielt und nicht auf Entspannung. Ähnliches gilt für den Atem. Der Atem fließt ohne unser Zutun. Im Normalfall ist es am Sinnvollsten den eigenen Atem nach der Regel zuzulassen: „Es atmet mich“. Alles andere wäre ein atemtherapeutischer Eingriff, der hier nicht seinen Platz hat.

Mit den drei Königen unterwegs eine Rückengeschichte für manche Gelegenheit

Rückengeschichten sind Geschichten, die auf dem Rücken des Vordermannes/der Vorderfrau erzählt werden. Dazu wird das Malfeld von der Schulter, über die Seiten bis zum Gürtelbereich einmal umgrenzt. Dann finden sich Menschen **freiwillig** als Paar oder als Kreis zusammen. In der Mitte der Geschichte kann gewechselt werden. Eine/r ist der Empfänger, der andere malt oder macht Bewegungen auf dem Rücken des zweiten. Nur bei kleinen Kindern wird die Bewegung vorgegeben.

Ablauf:

- die drei Weisen schauen an den Himmel (z.B. Himmel malen)
- dort sind viele Sterne und der Mond und ein ganz besonderer Stern mit einem Schweif
- die Weisen schauen zum Himmel und ihr Blick folgt dem Stern.
- Sie sprechen aufgeregt miteinander und fassen einen Beschluß.
- Sie packen ihre Sachen zusammen.
- Sie satteln die Kamele und bepacken sie und steigen auf.
- Sie reiten bei Nacht und sehen den Sternenhimmel.
- Sie rasten bei Tag und essen, trinken und schlafen.
- Sie reiten morgens weiter, abends rasten. So geht es Tag für Tag. Sie folgen dem Stern. (dies kann beliebig lange, aber nicht zu lange fortgesetzt werden.)
- Eines Tages kommen sie in eine große Stadt. Der Tempel steht auf dem Berg und sie suchen den König im Palast.
- Sie steigen ab, verbeugen sich und fragen:“gibt es hier einen neugeborenen König?“ Der König ist aufgeregt. Er schüttelt den Kopf und fragt alle Leute. Es ist ein großes Gewusel im Palast. Endlich kommt die Antwort. Schaut in der kleinen Stadt Bethlehem nach. Dort wurde schon der große König David geboren. Und bringt dem König im Palast eine Nachricht, dann kann er das Kind auch besuchen.
- Die Weisen suchen Bethlehem und folgen dem Stern und den Hinweisen.
- Sie finden einen Stall mit den Eltern und einem kleinen Kind. Das Kind heißt Jesus.
- Sie spüren etwas besonderes: Das Kind strahlt wie ein kleiner König, obwohl seine Eltern ganz arm sind.
- Sie schenken dem Kind Gold, Weihrauch, ein Harz das beim Verbrennen duftet und Myrrhe, ein kostbares Salböl.
- Dann schlafen sie fest ein und Träumen. Sie träumen von einem Engel, der zu ihnen sagt:nach Hause. Informiert den König in Jerusalem nicht. Er will den kleinen Jesus töten.
- So reiten die drei Könige auf einem anderen Weg zurück..... Ende.

geeignet für: Kindergottesdienst, Weihnachtsgottesdienste, Unterricht, Elternabende, Seniorenkreise,

**Ein Licht erhellt die Finternis
eine meditative Übung**

Zahlreiche biblische Texte sprechen von dem Licht, das die Dunkelheit erhellt. Wie kann ein Licht die Dunkelheit erhellen? Gibt es in der Zeit der unendlichen Beleuchtungsmöglichkeiten überhaupt noch ein Gespür für die symbolische Bedeutung dieses Satzes?
Eine kleine Übung will dieses Satz erhellen.

Sie benötigen:

- einen verdunkelbaren Raum oder einen dunklen Raum am Abend. (Wenn der Raum nicht ganz dunkel ist, dann bereiten sie alles vor und machen dann kurz vor der Übung alle Lichter an und schlagartig aus. Dann erscheint alles dunkel, bis sich die Augen an das Fast-Dunkel gewöhnt haben.)
- einen Stuhlkreis
- eine große Kerze in der Mitte
- für jeden Teilnehmenden ein Teelicht auf einer Unterlage (schön sehen Bierdeckel in Alufolie gepackt aus).
- Streichhölzer

Ablauf:

Im dunklen Raum sitzen alle zusammen und haben das Teelicht vor sich, eine Kerze (nicht angezündet) steht in der Mitte.

Der Leitende erzählt: „Menschen, die Hoffnung suchten, die keinen Ausweg sahen oder die alles um sich herum als Dunkel erlebten nahmen das Licht als Zeichen, das auch etwas kleines wie ein Licht das Dunkle erhellen kann. So sagt der Prophet Jesaja (9,1) zu seinen Leuten in Israel: „Das Volk das im Finsternen wandelt sieht ein grosses Licht, und über denen, die da wohnen im insteren Lande scheint es hell.“

Wie kann das Dunkel hell werden?

Oft reicht ein kleiner Schritt, um etwas sichtbar zu machen und neues Licht in die Welt zu bringen.

In der Dunkelheit wird nun die Kerze in der Mitte angezündet. Wir schauen wie dieses eine Licht den Raum erhellt und vieles sichtbar macht.

Als nächsten Schritt holen alle von diesem Licht – mit ihrem Teelicht – ein Licht, dass sie vor sich stellen. Der Raum ist nun hell.

Von einem großen Licht aus, wurde der Raum erhellt.

Dazu können entsprechende Lieder gesungen werden, z.B.:

Mache dich auf und werde Licht

Tragt in die Welt nun ein Licht

Die Kerze brennt ein kleines Licht

Geeignet als Übung für Kindergarten, Unterricht, Gemeindegemeinschaften

Die Weihnacht Spirale

Sie benötigen einen leeren Raum oder einen großen Tisch. In den Raum wird mit Tüchern oder mit einem Band eine Spirale gelegt. Für den Tisch benötigen sie ein großes ein farbiges Tischtuch, dieses Tuch kann auch ein Betttuch sein. Malen Sie auf dieses Tuch (mit Wassermalfarben oder mit Seidenmalfarbe) eine Spirale.

Diese Spirale wird nun in 24 Felder oder 37 Felder (bis Dreikönigsfest) geteilt. Sie können dies mit einem Punkt oder einem Kasten kennzeichnen.

Für den ersten Advent und jeden weiteren Advent Sonntag benötigen sie eine große Kerze. Sie haben nun einen Adventskalender, der sich selbst entwickelt. Sie können auf jeden Abschnitt eine Kerze, Geschenke, Schmuck und Ähnliches stellen. Dieser Advent Kalender führt zur Mitte hin. Deshalb ist für mich der Kalender mit 24 Etappe genau das Richtige. Sie können auch an jedem Tag eine Geschichte erzählen, eine Fortsetzung aus einer Geschichte vorlesen oder einen Augenblick innehalten.

Alternativ:

Es kann immer ein anderer Mensch den nächsten Tag gestalten und vorbereiten. In der Familie oder Gemeinde wächst so ein eigener Adventstisch, der jeden Tag neu einlädt, sich auf Advent einzulassen.

Geeignet für Familien, Kindergarten, Schulklassen, Gemeinde Häuser, Gemeinde - Gruppen

Ein Kreis Bild legen

sie benötigen viele Symbole und Zeichen aus der Advents- und Weihnachtszeit. Sammeln Sie Tannenzweige und Tannenzapfen, Strohsterne und Strohhalme, Kerzen, Weihnachtsschmuck aller Art, Krippenfiguren und vieles andere.

Bevor sie diese Gegenstände nun zu einem Bild legen, brauchen sie Platz auf dem Boden. Bei einem schönen Fußboden stellen Sie eine Kerze direkt in die Mitte. Anderenfalls legen sie ein quadratisches oder rundes Tuch (ca. 2 m Durchmesser) auf den Boden. Jeder nimmt nun vier gleiche Gegenstände aus dieser Sammlung: entweder vier gleich Kerzen oder vier Tannenzapfen.

Von der Kerze in der Mitte aus legen nun alle nacheinander ihre Gegenstände auf den Boden. Es gilt dabei nur eine einzige Regel: es wird symmetrisch gelegt.

Da es für Kinder schwer ist Symmetrie zu verstehen, legt der Anleitende seine Gegenstände zuerst. Danach folgen alle nacheinander. Wenn mehrere gleichzeitig legen, verlieren viele den Überblick. Es entsteht nach und nach ein gemeinsames Kreis/mittensbild. Ich persönlich habe noch nie erlebt, dass dieses Bild schlecht aussah. Es wächst vielmehr in einem gemeinsamen Prozess etwas wertvolles daran.

Dieses Bild kann nun liegen bleiben und den Raum bereichern. Ist dies nicht möglich, wird es in der Gruppe wieder abgebaut. Wer zuletzt gelegt hat, fängt jetzt wieder an.

Durch die Auswahl der Materialien bestimmen sie die Gestalt, besser das Aussehen, des Bildes entscheidend mit.

Geeignet für Kindergottesdienste, Kindergarten, Familiengottesdienste - wenn alle das Bild sehen können, Adventsandachten ,...

Ein Fenster- Bild gestalten

Mandalas sind Bilder, die auf die Mitte hin und von der Mitte her, gestaltet sind. Diese Bilder gibt es in jeder Religion. Im christlichen Bereich finden wir sie in vielen Kirchenfenstern. Mandalas sind nichts anderes als gemalte reduzierte Symbole. Im vorigen Abschnitt haben sie selbst ein Mandala gelegt. In diesem Abschnitt können sie auf einfachste Art und Weise ein Fensterbild oder ein Weihnachtsbild gestalten.

Zwei Anregungen:

1. Fotokopieren Sie das Motiv mittig auf einen festen weißen Karton. Lassen Sie nun diesen Karton von den Kindern oder Erwachsenen farbig (mit Buntstiften, Kreiden oder notfalls auch mit Filzstiften) ausmalen. Anschließend wird das Bild von der Rückseite mit billigen Pflanzenöl eingerieben. Sie müssen so viel Öl nehmen bis das Motiv transparent ist. Nach dem Trocknen haben sie ein transparentes Fensterbild.

2. Fotokopieren sie diesmal das Motiv auf weißes Papier. Wie oben wird das Bild ausgemalt und von der Rückseite geölt. Schneiden sie nun aus schwarzem Karton ein entsprechendes Passpartout mit Rand. Die Öffnung des Passpartouts soll genau dem Motiv entsprechend. Zum Aufstellen knicken sie den Rand an jeder Seite um. Wenn sie nun hinter das Bild eine Kerze stellen, haben sie einen wunderbaren Weihnachtsschmuck.

Das Besondere am Gestalten eines Mandalas ist seine Fähigkeit aus sich heraus Stille einkehren zu lassen.

Geeignet für alle Gruppen, die etwas handwerklich gestalten wollen und Erfolgserlebnisse brauchen. Es entsteht etwas Wertvolles, das mit nach Hause genommen werden kann.

Das Erzähltuch

Wenn ich eine Geschichte erzähle, werden kleine und große Leute still. Es bedarf nicht viel mehr als einer guten Atmosphäre und einer guten Geschichte . Vor einigen Jahren hatten Jugendliche in einem kleinen Dorf mit allen Kindern eine Weihnachtsgeschichte in Szene gesetzt. Sie realisierten eine einfache Idee.

- Sie hatten auf ein Betttuch die Kulisse eines Bilderbuches gemalt. Es kamen alle wichtigen Szenen auf dem Betttuch vor.
- sie machte in das Betttuch kleine Schnitte
- In die Schnitte wurden Puppen gesteckt , die die jeweilige Stelle belebten.
- Es wurde eine Geschichte vorgelesen und an der jeweiligen Stelle der Geschichte erschienen die Puppen und bewegten sich entsprechend.

Die Großen hatten das Hintergrundbild gemalt und lasen die Geschichte vor , die kleineren Kinder spielten (ohne Worte) an den jeweiligen Stellen die Puppen. Die Jugendlichen hatten sich dazu schöne Handpuppen aus dem Erzgebirge ausgeliehen.

Das Ganze wirkte intensiv, war schlicht und einfach schön. Dies vergrößerte sicherlich den Reiz, da es zum Beispiel auch eine Sternenfigur und Hirten gab . Als Einstieg ist das Bilderbuch, das die Jugendlichen damals nahmen, hervorragend geeignet:

Gerda Marie Scheidl - Marcus Pfister: Mirjams Geschenk, Nord-Süd-Verlag .