

# Heimat – Wo das Herz zuhause ist

6. Woche: 10.04. – 16.04.2019

## In der Stille beheimatet

### Thematische Hinführung

Ich habe den schönsten Beruf, den es gibt. Mir ist nie langweilig. Ich arbeite mit Menschen jeden Alters zusammen, vom Kindergartenkind bis zur Seniorin. Mein Tag sieht abends oft anders aus, als er morgens geplant war. Irgendwas kommt immer dazwischen, fordert mich heraus, benötigt meine Flexibilität und meinen Humor. Fast jeden Tag habe ich Gespräche mit Menschen, über die ich mich freue. Ich tue sinnvolle Arbeit und bin auch nach vielen Jahren in meinem Beruf noch sehr motiviert. Ich schenke in meinem Beruf anderen Menschen sehr viel Zuwendung – und werde oft ebenso von anderen Menschen beschenkt.

Ich bin glücklich, genau diesen Beruf zu haben – und möchte keinen anderen.

Aber wenn ich abends nach Feierabend nach Hause komme, dann bin ich dankbar für Ruhe und Stille. Und auch tagsüber, auf der Autofahrt nach einem Gespräch, bleibt das Radio aus. Früher lief da immer Musik. Die dudelte auch zuhause beim Bügeln oder beim Aufräumen, einfach so nebenher. Inzwischen genieße ich die Stille – auch in meinem großen Haus. Manchmal denke ich, ich brauche die Stille, ganz besonders in meinem Zuhause.

Um Erlebtes nachklingen zu lassen. Um „runterzufahren“ nach einer anstrengenden Sitzung. Um abzuschalten. Um meine Aufmerksamkeit ausschließlich auf das zu richten, was ich gerade tue. Um in meinem Haus „nach Hause“ zu kommen. Um in meinem Herzen bei mir selber anzukommen.

### Biblischer Bezug

Jesus hat das übrigens ähnlich gemacht: Bevor er zu 5000 Menschen spricht und sie satt macht, zieht er sich in eine einsame Gegend zurück. Und als alle an Leib und Seele gesättigt sind, steigt er auf einen Berg, um allein zu sein und zu beten. Immer wieder tut er das: Vor oder nach der Begegnung mit Menschen kommt er im übertragenen Sinn „nach Hause“: zu sich - in die Stille - zu Gott.

Geht das?

Kann man zu sich „nach Hause kommen“?

Wie kann man in der Stille zuhause sein?



### Impuls für die Stille

Ein Haus wird mir dadurch zum Zuhause, dass ich darin lebe. Als ich mit meinem Mann vor gut 2 Jahren in einen anderen Ort zog, war alles, was mein ehemaliges „Zuhause“ ausgemacht hatte, erst mal weg. Es hat schon einige Zeit gedauert, in den neuen vier Wänden heimisch zu werden, sich im neuen Ort zurecht zu finden, neue Kontakte zu knüpfen.

Inzwischen wissen wir, wie es sich anfühlt, die neue Haustür aufzuschließen. Wir kennen auch genau das Quietschen unserer Garagentür. Wir wissen, wie es im Haus duftet, wenn Kuchen gebacken wird und wie es aussieht, wenn im Garten die Wäsche trocknet. Wir leben in unserem Haus. Wir haben darin schon viel gelacht und auch manchmal geweint. Es gehört zu uns und wir zu ihm.

Genauso ist es mit der Stille auch:

Auch hier kann ich erleben, wie es ist, in ihr Zuhause zu sein. Meistens braucht das ein bisschen Zeit. Es gelingt, wenn ich mir Zeit lasse. Wenn ich mit der Stille, mit dem Schweigen Erfahrungen mache.

- Es braucht ein bisschen Geduld und Durchhaltevermögen, sich immer wieder Zeit zur Stille zu nehmen – und wenn es 10 Minuten am Tag sind.
- Es braucht ein bisschen Mut, sich der eigenen inneren Unruhe zu stellen und sich immer wieder neu zu sammeln.
- Es braucht meinen klaren Willen, mich immer wieder neu auf Gott auszurichten und mich nicht davon abbringen zu lassen.

Aber: Es lohnt sich!!!

Mit der Zeit ist das „Stillwerden“ wie ein „nach Hause kommen“:

- Ich nehme wahr, was mir guttut, was mich unruhig oder traurig macht. Ob ich müde bin oder präsent.
- Ich spüre meine Gefühle: meine Freude über etwas Gelungenes, meinen Ärger über unnötigen Streit.
- Ich komme an: bei mir selber, in meinem Herzen. Und bei Gott. Denn in der Stille, wenn ich mich lasse, kann ich Ihn wahrnehmen.
- Ich lerne den Atem der Stille kennen, ihren Klang und Momente tiefen Schweigens. Und ich ahne, wo meine letztendliche Heimat, mein tiefstes Zuhause ist: bei mir und gleichzeitig bei Ihm.

### Übung für die Stille:

- Ich setze mich in die Stille und nehme mir Zeit für Gott und für mich.
- Ich bete mit Nikolaus von der Flüe:  
*„Herr, mein Gott, nimm alles von mir,  
was mich hindert zu dir.  
Herr, mein Gott, gib alles mir,  
was mich fördert zu dir.  
Herr, mein Gott, nimm mich mir  
und gib mich ganz zu eigen dir.  
Dir vertraue ich mich an.  
Ich bin ja schon in deiner Hand.“*
- Ich stelle mir vor, dass Gott mich liebevoll ansieht und ich bei ihm zuhause bin.
- Ich schweige und lasse geschehen, was geschehen will.

### Segen

Auf Deinem Weg zu Dir selbst nach  
Hause begleite dich Gottes Segen.  
An Deinem Ziel empfangen Dich  
Gott mit offenen Armen.  
So segne und behüte Dich  
Gott, der Vater, der Sohn  
und der Heilige Geist. Amen

### Weiterführende Anregungen

*„Es liegt im Stillesein  
eine wunderbare Macht der Klärung,  
der Reinigung,  
der Sammlung auf das Wesentliche.“*  
Dietrich Bonhoeffer



### Eine Resonanzübung für Zuhause:

- Suche Dir Dein Lieblingsmusikstück aus. Setze Dich an einen Platz in Deinem Haus / Deiner Wohnung, wo Du ungestört zuhören und bei dir sein kannst.
- Halte 5 Minuten Stille.
- Höre Dein Musikstück ganz bewusst, ohne dich von etwas anderem ablenken zu lassen, nicht übermäßig laut aber mit allen Sinnen – gerne auch zweimal hintereinander.
- Halte 5 Minuten Stille.
- Schreibe auf, was Du während dieser letzten 5 Minuten „erfahren“ (nicht mit dem Verstand „gedacht“!) hast, sozusagen eine innere Resonanz.
- Lies Dir das, was Du geschrieben hast langsam und laut vor, sodass Du Dir selber zuhören kannst (das ergibt eine zweite Resonanz).
- Höre auf den Klang dessen, was Du Dir vorgelesen hast und lasse einen weiteren Resonanzsatz in Dir aufsteigen. Diesen Satz schreibe auf. Oft ist er kurz und prägnant. Er kann ein Spiegel deiner Seele sein; dessen, was in der Stille und durch die Musik in Dir aufgeleuchtet ist.
- Denke nicht über diesen Satz mit Deinem Verstand nach, sondern lasse ihn in Dir wirken.
- Danke Gott für diesen Resonanzsatz, wie immer er auch heißt. Beende Deine Zeit bewusst und mit einem Dank an Gott.

*Eva Manderla, Pfarrerin,  
geistliche Begleiterin,  
Mediationsbegleiterin Via Cordis*