



## Stilles Örtchen

2. Woche: 21. – 27.02.2024

### Thematischer Impuls:

Ganz ehrlich: Was denken Sie, wenn jemand vom „Stillen Örtchen“ spricht? Wahrscheinlich das gleiche wie ich 😊. Solch ein „Stilles Örtchen“ wird jeder von uns in seinem Haus oder seiner Wohnung haben und in jedem Fall zu schätzen wissen. Oft sind diese Örtchen sogar schon fast wohnlich eingerichtet. Launige Kalender an der Wand und ausliegende Lektüre versprechen einen entspannenden Aufenthalt. Da hat man dann vielleicht sogar wirklich mal einen Moment Ruhe im hektischen Alltag. Aber Spaß beiseite:

Gemeint ist in einer Exerzitienwoche natürlich was ganz Anderes. Obwohl: so anders ist es eigentlich gar nicht. Denn es geht um die Frage, wo und wann ich im Lauf eines Tages Ort und Zeit habe, mich mal für einen Moment ganz für mich zurückzuziehen. Wo ich ungestört bin und mich auf das Wesentliche besinnen kann. Die meisten Menschen, die auf einem geistlichen Weg unterwegs sind, werden für sich auf der Suche nach einem „Stillen Örtchen“ sein. Denn sie lernen die Kraft der Stille zu schätzen. Einen Moment mal nichts tun müssen, nicht denken müssen, keine Ansprüche an sich selbst, sondern einfach da sein dürfen.

Einen Moment durchatmen, sich bewusst werden, dass man mit beiden Beinen auf der Erde steht und wissen: Gott schaut mich hier und

jetzt liebevoll an. Sich wieder kurz bei Gott verankern und darauf vertrauen: Ich bin heute nicht allein unterwegs. Gott ist an meiner Seite.

### Anleitung zur Stille:

Ich lese mir den Text (Lukasevangelium 5, 12-16) im Zusammenhang halblaut vor, gerne auch mehrmals hintereinander. So kann er in mein Herz eindringen.

Ich bewundere Jesus. Er zieht sich im Lauf des Tages einfach mal raus aus der Arbeit, auch wenn er alle Hände voll zu tun hat. Irgendwo und irgendwie findet er immer einen stillen Ort und eine stille Zeit. Auch wenn alle Menschen alles Mögliche von ihm erwarten. Morgens, abends, zwischendurch: Jesus zieht sich immer mal wieder für Momente zum Gespräch mit Gott zurück. Er lässt sich von seiner Arbeit nicht vereinnahmen. Und von den Ansprüchen der Menschen auch nicht.

Wie ist das bei mir? Habe ich mein „Stilles Örtchen“ schon gefunden?

Ich stelle mir meinen Ort vor. Wo kann er sein? Was brauche ich, damit er zu mir spricht? Eine Kerze? Ein Kreuz, eine Matte?

Ich schreibe mir selbst einen Wunschzettel: Wann möchte ich mein „Stilles Örtchen“ am liebsten aufsuchen?

Am Morgen? Was wünsche ich mir, damit ich ungestört bin?

Am Abend? Was hilft mir, damit ich nicht abgelenkt werde?

Zwischendrin im Laufe des Tages? Wohin kann ich mich zurückziehen, damit ich kurz mit Gott „unter vier Augen“ sein kann?

Ich erfülle mir heute einen Wunsch, nur für mich: Ich suche mein „Stilles Örtchen“ auf und genieße 10 Minuten Zeit mit Gott. Wenn es gut tut, darf es auch mehr sein....

### Segen

Gott segne Dich an Deinem Ort.

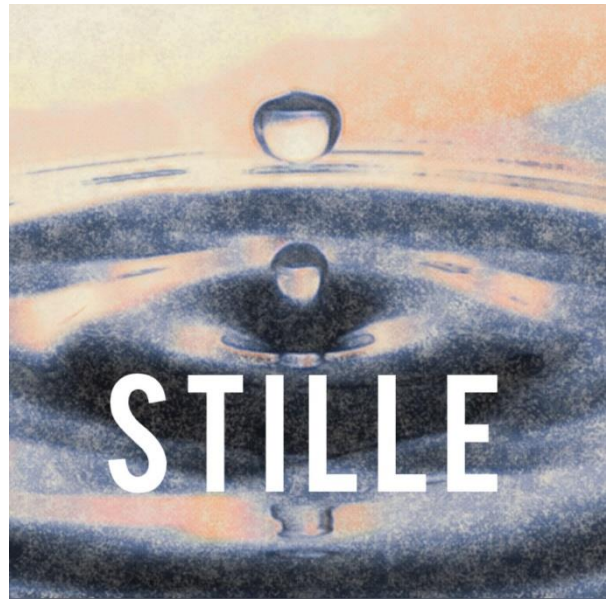
Gott segne Dich in Deiner Zeit.

Gott lasse Dich zum Segen werden-  
an Deinem Ort und in deiner Zeit. Amen.

*Eva Manderla, Pfarrerin, Geistliche Begleiterin,  
Kontemplationsbegleiterin EKIR*

Lukasevangelium 5, 12-16

In einer der Städte, durch die Jesus zog,  
begegnete ihm ein Mann,  
der am ganzen Körper aussätzig war.  
Als er Jesus sah, warf er sich vor ihm nieder  
und flehte ihn an:  
»Herr, wenn du willst,  
kannst du mich heilen!«  
Jesus streckte die Hand aus,  
berührte ihn und sagte:  
»Das will ich! Sei gesund.«  
Im selben Augenblick war der Mann  
von seiner Krankheit geheilt.  
Jesus befahl ihm,  
mit niemand darüber zu sprechen.  
»Geh sofort zum Priester und lass dich von  
ihm untersuchen«, forderte er ihn auf.  
»Danach bring das Opfer für deine Heilung  
dar, wie es Mose vorgeschrieben hat.  
So werden die Menschen sehen,  
dass ich im Auftrag Gottes handle.«  
Aber das Verbot von Jesus  
änderte nichts daran,  
dass immer mehr Menschen über ihn  
und seine Wunder sprachen.  
In Scharen strömten sie zusammen.  
Sie wollten ihn hören  
und von ihren Krankheiten geheilt werden.  
Jesus aber zog sich immer wieder  
in die Einsamkeit zurück, um zu beten.



Körperübung 3: Mein stiller Ort –  
Stehen wie ein Baum

QR-Code einscannen oder:  
<https://youtu.be/KBGUsR27lds>