



Stillen

6. Woche: 20.03. – 26.03.2024

Stille und Stillen haben viel miteinander zu tun. Nichts in den zwischenmenschlichen Beziehungen ist eine solch intensive Erfahrung von Stille, Geborgenheit und Harmonie wie das Stillen. Diese Stille wird von Mutter und Kind wechselseitig bewirkt und geschenkt, so dass beide körperlich, emotional und seelisch gleichsam eins werden.

Beim Stillen sind Mutter und Kind ungestört ganz da und füreinander da und treten in diesem Akt des Einssein fast schon aus Zeit und Raum heraus.

Und nun für alle ‚Nichtmütter‘ mitten im Alltag

Was beim Kleinkind das Verlangen ist, die Grundbedürfnisse zu stillen und Ängstigendes zu beseitigen, und bei der Mutter das Liebesverlangen, ihr Kind zufrieden und gesund zu machen, ist bei uns allen eine tiefe, oft unbefriedigte Sehnsucht. Nelly Sachs schrieb ‚Alles beginnt mit der Sehnsucht‘:

*Immer ist im Herzen Raum für mehr,
für Schöneres, für Größeres.
Das ist des Menschen Größe und Not:
Sehnsucht nach Stille, Freundschaft und Liebe.
Und wo Sehnsucht sich erfüllt,
dort bricht sie noch stärker auf.
Fing nicht auch Deine Menschwerdung, Gott,
mit dieser Sehnsucht nach dem Menschen an?
Lass unsere Sehnsucht damit anfangen,
Dich zu suchen,
und lass sie damit enden, Dich gefunden zu haben.*

www.ndr.de/kirche/Alles-beginnt-mit-der-Sehnsucht,nelly-sachs100.html

Sehnsucht: eine starke Kraft in uns Menschen. Sie ist wie eine Flamme, die in uns brennt und antreibt.

Sie hat mit Träumen, Visionen, Lebensplänen zu tun. Sie versetzt uns in die Lage, über uns hinaus zu wachsen, Dinge zu wagen, zu denen uns im Alltag der Mut fehlen würde. Sehnsucht darf nie aufhören, sonst fehlt der Motor Träume in die Tat umzusetzen. Unruhig ist unser Herz, bis es Ruhe findet in dir, so fasst der Kirchenvater Augustinus unser Leben zusammen. Damit uns unsere Sehnsucht zu Suchenden, aber nicht zu hektisch Getriebenen macht, brauchen wir immer wieder dreierlei:

1. **Auszeiten vom Alltag:** Orte, Zeiten und Übungen der Stille, um aus dem täglichen Trott herauszutreten und Abstand zu gewinnen, um wieder Überblick und Weitblick und Einblick in uns selbst zu erhalten.

2. **Positive Erfahrungen,** dass (zumindest manche unserer) Sehnsüchte befriedigt werden und wir (trotz aller Unvollkommenheit) Zufriedenheit erfahren.

3. **Begegnungen und Beziehungen,** die durch ihre Präsenz und gegenseitige Zuwendung und Nähe zu Tiefenerfahrungen oder Horizonterweiterungen werden.

Segen

Gott, du kennst uns und unsere Sehnsucht, die so unterschiedlich sein kann.

In jeder und jeden von uns lebt eine Sehnsucht, die uns antreibt, die das Leben in Fülle suchen lässt.

Unruhig ist unser Herz, bis es Ruhe findet in dir,
Wir bitten dich, unseren Gott und Herrn,
Stärke in uns die Sehnsucht
in einer lebendigen Beziehung mit dir zu leben,
weil allein aus dieser Beziehung heraus
geglücktes Leben möglich ist
hier und an allen Orten, in Zeit und Ewigkeit.

Sei du uns mit deinem Segen
wie eine stillende Mutter
Nahrung, Wärme, Halt, Schutz,
Beziehung: Ich-Du-Wir

Joachim Schick,
Religionslehrer und Mitglied der
franziskanischen Bewegung 'Vivere -
Leben aus franziskanischen Inspiration.

Da wohnt ein Sehnen tief in uns

*Da wohnt ein Sehnen tief in uns
Da wohnt ein Sehnen tief in uns, o Gott,
nach dir, dich zu seh 'n, dir nah zu sein.
Es ist ein Sehnen, ist ein Durst nach Glück,
nach Liebe, wie nur du sie gibst.*

1. Um Frieden, um Freiheit,
um Hoffnung bitten wir.

In Sorge, im Schmerz – sei da, sei uns nahe,
Gott.

Da wohnt ein Sehnen ...

2. Um Einsicht, Beherztheit,
um Beistand bitten wir.

In Ohnmacht, in Furcht – sei da, sei uns nahe,
Gott.

Da wohnt ein Sehnen

3. Um Heilung, um Ganzsein,
um Zukunft bitten wir.

In Krankheit, im Tod – sei da, sei uns nahe, Gott.

Da wohnt ein Sehnen ...

4. Dass du, Gott, das Sehnen,
den Durst stillst, bitten wir.

Wir hoffen auf dich – sei da, sei uns nahe, Gott.

Da wohnt ein Sehnen ...

*Text & Melodie: Anne Quigley,
deutscher Text: Eugen Eckert*

Internetquelle: <https://youtu.be/vAAI0Oiv19M>

