



Still

11.03. – 17.03.2026

Thematischer Impuls

Ach ja - ich wäre es so gerne: einfach mal still. Ich mag die Stille sehr. In meinem Beruf muss ich viel sprechen, bin ich fast den ganzen Tag mit anderen Menschen zusammen. Das macht mir viel Freude, es ist immer ein gegenseitiges Geben und Nehmen. Ich bin dankbar dafür, dass andere Menschen mir Vertrauen schenken. Aber abends brauche ich Ruhe. Nein, nicht nur Ruhe auf dem Sofa bei einem gemütlichen Glas Wein. Sondern Stille.

Nach den vielen Worten und dem Wirbel des Tages brauche ich Stille. Niemand will etwas mehr von mir, ich muss nichts mehr tun, ich kann einfach nur vor einer Kerze sitzen und innerlich still sein.

„Einfach nur“ Ja, wenn das so leicht wäre! Denn kaum sitze ich vor meiner Kerze, geht das Kopfkino los:

„Das Formular im Büro hast du vergessen und mit Herrn Meier musst du noch sprechen und denk dran, morgen beim Einkaufen die Zutaten für das Abendessen am Sonntag nicht zu vergessen. Und überhaupt: Du könntest jetzt auch noch die Wäsche bügeln, anstatt hier einfach rumzusitzen...“

Vorbei ist es mit der Ruhe. Und mit der Stille sowieso. Denn ich beginne mich darüber zu ärgern, dass ich offensichtlich einfach nicht still sein kann. –

Eine Woche später:

Ich bin in Köln zu einem dienstlichen Termin. Diese Stadt steht nie still. Es ist laut, es ist schmutzig, um diese Jahreszeit kalt und ungemütlich. Zum Glück fährt die S- Bahn und ich bin pünktlich angekommen. Ich habe noch ein bisschen Zeit und gehe kurz in der großen „Bahnhofskirche“ vorbei. Die ist immer offen. Auch im Kölner Dom ist keine Ruhe. Touristen laufen mit Handys durch die Kirche, zu hören ist gedämpftes Sprachengewirr. Die Domschweizer haben an einem normalen Mittwoch ziemlich viel zu tun. Die 7. Bank von vorne auf der linken Seite ist mein Lieblingsplatz. Ich setze mich und beobachte kurz die Touristen um mich herum. Und dann geschieht, womit ich gar nicht gerechnet habe: Trotz der Unruhe um mich herum, trotz meines Zeitplans, der mir genau 10 Minuten in dieser Kirche erlaubt, und einer ziemlich langen To-Do-Liste für diesen Tag werde ich für einen Moment still. Innerlich still.

Nichts ist mehr wichtig in diesem Moment:

Nur, dass ich da bin und dass Gott da ist.

Vielleicht sind es nur zwei, drei Minuten. Keine Gedanken: „Ich sollte noch - ich muss jetzt aber“, kein Gefühl von Ärger oder Freude, das mich ablenkt. Einfach nur da sein. Und darauf vertrauen, dass Gott mich ganz liebevoll ansieht. Es ist still in mir. Ich bin still. Und reich beschenkt für diesen Tag.

Anleitung zur Stille

Ich möchte still sein. Aber ich kann es nicht selbst machen. Ich kann nur den Boden dafür bereiten. Und dieser ist – neben anderem, wie ein fester Ort, eine feste Zeit oder eine Kerze, vor allem ein offenes Herz und meine Bereitschaft zur Flexibilität. Gott schenkt Momente der liebevollen Stille, wann und wo ER will. Manchmal sogar mitten in der Unruhe. Ganz einfach. Und ich darf sie genießen.

In meinem Gespräch mit Gott sage ich ihm heute, dass ich offen und erwartungsvoll bin für das, was er an mir tut.

Segen

Gott segne dich:

Er sei in dir und schenke dir
ein waches und liebevolles Herz.

*Eva Manderla, Pfarrerin
Geistliche Begleiterin
Kontemplationsbegleiterin EKIR*

Text für die Woche

aus Psalm 62:

Meine Seele ist stille zu Gott, der mir hilft.
Denn er ist mein Fels, meine Hilfe, mein
Schutz, dass ich gewiss nicht wanken werde.
Sei nur stille zu Gott, meine Seele;
denn er ist meine Hoffnung.
Er ist mein Fels, meine Hilfe und mein
Schutz, dass ich nicht wanken werde.
Bei Gott ist mein Heil und meine Ehre,
der Fels meiner Stärke,
meine Zuversicht ist bei Gott.

