



Evangelisch-reformierte
Kirchgemeinde Olten



Kirchen-Info

Stille

2010 ist zum «Jahr der Stille» erklärt worden. Die Kirchen-INFO hat dies zum Anlass für eine Themen-Nummer «Stille» genommen.

- **Seite 2**

Das Jahr der Stille
Zwischen Stille und Lärm

- **Seite 3**

Stille, die zu Gott führt

- **Seiten 4 und 5**

Zitate und Geschichten zur Stille

- **Seiten 6 und 7**

Veranstaltungsplakat

- **Seite 8**

Ein Raum der Stille in mir...

- **Seite 9**

Erfahrungen mit der Stille

- **Seite 10**

Stille planen

- **Seite 11**

Orte der Stille

- **Seite 12**

Innehalten und Gott loben

«Ein Ort der Stille in mir,
wo Gott wohnt»

Jahr der Stille

In Deutschland und der Schweiz haben verschiedene christliche Kirchen, Werke und Einrichtungen 2010 zum «Jahr der Stille» erklärt.

Statt den Verzicht zu betonen, soll das «Jahr der Stille» den wohltuenden Reichtum der christlichen Tradition neu entdecken: Es geht nicht um ein Jahr «ohne Leben», sondern um ein Leben mit der Stille.

Das «Jahr der Stille» will helfen, Balance zu finden. Ein gesundes Gleichgewicht zwischen Arbeit und Ruhe. Gottes faszinierenden Lebensrhythmus entdecken, den er selbst in uns angelegt hat.

Weitere Informationen finden Sie unter: www.jahrderstille.ch und www.jahr-der-stille.de.

Im «Jahr der Stille» soll der Lebensrhythmus Gottes im Alltag verwirklicht werden.

- Gott in der Stille suchen. In Ihm ruhen und sich gelassen an Seiner Gegenwart freuen.
- Gott im Gebet begegnen und achtsam sein Wort lesen.
- Eine Neujustierung vornehmen für eine gesunde Balance zwischen Ruhe und Aktion.
- Stille-Zeiten, Retraiten und Fastenangebote neu entdecken.
- Hilfreiche Muster erlernen und sich austauschen über Erfahrungen mit der Stille.
- Stille-Elemente einbauen in den Alltag von Familie, Beruf und Gemeinde.
- Als Vorgesetzter oder Mitarbeiter entdecken, wie Entscheidungen aus dem Hören auf Gott getroffen werden.



Feiernde Menschen können zu später Stunde die Ruhe anderer Menschen stören.

>> Zwischen Stille und Lärm

Still sitzen! Still sein! Kinder kennen diese Vorgaben von zu Hause, von der Schule; und können sie kaum einhalten. Die Kinder? Autofahren ohne Radio? Ein zweistündiges Konzert ohne Pause? Auch Erwachsene haben Mühe mit Stille und Stillsitzen.



Völlige Stille wird meist als unangenehm empfunden. Fehlende akustische Signale im Raum können Angstzustände auslösen. Längere Zeiträume ohne Geräusche können Denkstörungen bewirken. Völliger Entzug von Geräuschen und Tönen über längere Zeit ist Folter. Andererseits: Der Lärm nach 22 Uhr in den Gartenwirtschaften macht in den Städten Vorschriften nötig. Und in den Anflugschneisen der Flughäfen rufen die lärmgeplagten Anwohner nach Schutz. Mit Lärmschutzwänden, mit Gehörproppen versuchen wir, den Lärm einzudämmen. Für gewisse Arbeiten schreibt die SUVA Kopfhörer vor. Viel Lärm ist mindestens so unangenehm wie viel Stille. An ständige Geräuschkulissen gewöhnen wir uns. Wer am Bach wohnt, hört dessen Rauschen nicht mehr.

Balance ist wichtig

Der Hörsinn ist für unsere Orientierung und unser Wohlbefinden wichtig und will sich innerhalb einer «normalen» Bandbreite bewegen können, wie der Geruchssinn, der auch zwischen Wohlgeruch und Gestank pendelt. Wir brauchen eine Balance.

Allerdings, die meisten unserer Sinne sind nicht mehr so empfindlich, wie sie in der Frühzeit der Menschheitsgeschichte einmal waren. Die Sinne haben eine starke zivilisatorische Dimension. Was angenehme Geräusche oder unangenehme Stille ist, hängt stark vom Zeitgeist und von den Lärmproduktionsmöglichkeiten ab. Sprechen und Hören haben zudem einen ho-

hen sozialen Wert. Kein Menschsein ohne Kommunikation.

Heute leben wir in einer Zeit mit sehr viel «Lärm». Die Motoren brummen in den Fabriken und beim Freizeitsport, die Ventilatoren summen, die Verstärker überwinden die natürlichen Grenzen der Schallwellen, die Talk-Shows dauern unendlich. Kombiniert mit dem gleichzeitigen Tempo werden wir zeitweise überfordert.

Flucht in die Stille

Manchmal müssen wir die Flucht antreten in die Stille, manchmal müssen wir innehalten. Morgen-, Mittags-, Abend- und Nachtstille bieten kaum mehr den natürlichen Ausgleich zum geschäftigen Leben. Das Ungleichgewicht zwischen absoluter Stille, Geräuschen und Lärm ist gross, in der Natur und im Leben, und in der Sprache: Rascheln, rauschen, säuseln, gurgeln, plätschern, tropfen – miauen, muhen, bellen, zirpen, jaulen, zwitschern, röhren – flüstern, reden, schreien, donnern, kreischen – knattern, dröhnen, aufheulen, hämmern, bohren. Für die Stille fallen mir weniger Ausdrücke ein: Schweigen, ruhig sein, still sein, zuhören, schlafen, träumen, denken.

Ruedi Heutschi



Pssst, still sein! Kinder haben oft Mühe damit. Aber Erwachsene auch.



Stille, die zu Gott führt – Gedanken aus Bibel und Geschichte

Schon durch die Vielfalt der Begriffe, die im Alte Testament für «Ruhe» oder «Stille» gebraucht werden, zeigt sich, dass dies etwas Wichtiges ist.



Am bekanntesten ist wohl der Ausdruck «Sabbat» für den jüdischen Feiertag (4. Gebot). Er bedeutet als Verb «aufhören», «untätig sein». Einer von sieben Tagen soll der Arbeitsruhe dienen und

Gott geweiht sein. Für die Christen wurde es der Sonntag, der Tag der Auferstehung Christi. Aufrufe wie: «Sei stille dem Herrn und warte auf ihn» (Ps 37,7) oder «Durch Stillesein und hoffen würdet ihr stark sein» (Jes 30, 15) finden sich mehrmals und zeigen, dass schon damals das ruhige Vertrauen auf Gott durch Umtriebigkeit und Sorgen verdrängt wurde.

Eindrücklich ist die Gottesbegegnung des Elia: weder im hurrikanartigen Sturm, noch im erschütternden Erdbeben, und auch nicht im verzehrenden Feuer war Gott zu finden, sondern im «Flüstern eines sanften Windhauchs» (1. Könige 19,12). So zeigt sich schon im alten Testament, dass die Suche nach Gott oft in die Stille führt.

Von Jesus Christus wird mehrmals berichtet, dass er sich vor wichtigen Ereignissen zum Gebet zurückzog, manchmal in die Einsamkeit der Wüste, manchmal auf einen Berg, häufig frühmorgens. Offensichtlich hatte der, der wohl den besten Draht zum himmlischen Vater hatte, die Stille und das Gebet genauso nötig.

Ruhe und Gottesanbetung

Im Hebräerbrief (Kap 3 und 4) wird von der „Gottesruhe“ gesprochen, gemeint mit diesem letzten Sabbat ist das Himmelreich, die Ewigkeit. Jesus selber wurde durch seinen Tod am Kreuz zum Vermittler, der uns die Tür zu Gott und seiner Ruhe öffnet. Wenn Jesus vom Himmelreich sprach, so war es für ihn nicht ausschliesslich jenseitig, sondern auch gegenwärtig: im Glauben an ihn lässt sich schon heute einen Vorgeschmack dieser Ruhe finden. Daher war den Christen die Stille immer wieder wichtig.

Besonders in den Klöstern wurde durch all die Zeiten Stille, Ruhe und Gottesanbetung gepflegt. Oftmals waren und sind sie Orte, die auch einflussreichen Menschen aus Politik und Wirtschaft einen Raum der Besinnung bieten.

Im Pietismus des 17. Jhds (z.B. Niklaus Ludwig von Zinzendorf) und später in der

Erweckungsbewegung (z.B. Methodismus) wurde der Begriff der «Stillen Zeit» geprägt. Gemeint war damit eine tägliche Gebets- und Bibellesezeit am Morgen, die jedem Christen zur Verinnerlichung des Glaubens diente.

In neuerer Zeit wird auch in der Kirche vermehrt von Meditation gesprochen, wobei eine spezifisch christliche Meditation ihr Ziel nicht in der Entleerung des Geistes haben wird, sondern in der neuen Erfüllung mit Gottes Wort und seinem Geist.

Unsere heutige Zeit bietet enorme Möglichkeiten, der Stille und Selbstbesinnung auszuweichen. Viele Menschen spüren den Mangel, doch wie selten zuvor benötigt der Schritt in die Stille heute einen bewussten Entscheid und Freiraum. Das kann allein zu Hause am frühen Morgen erlebt werden oder unterwegs im Wald, in einer Gruppe, die sich zu Stille und Gebet trifft, oder im Gottesdienst.

Wer die Stille wagt, wird mit sich selber konfrontiert und wird seine Abgründe und seine letzte Bedürftigkeit spüren. Hier wird das Wort der Barmherzigkeit von Jesus Christus zum Balsam für die Seele. Eine fruchtbare Stille, die zu Gott führen soll, braucht immer diese Nahrung des biblischen Wortes!

Pfr. Uwe Kaiser, Olten



Markus Brosi:

20. Mai 1959 – 14. Juni 2010

Traurig nehmen wir Abschied von unserem langjährigen Verwalter Markus Brosi, der Mitte Juni von seiner schweren Krankheit erlöst wurde.

Wir verlieren im Verstorbenen nicht nur einen pflichtbewussten und zuverlässigen Mitarbeiter, der seine vielfältige Tätigkeit mit Hingabe und zum Wohle der Kirchgemeinde ausgeübt hat, sondern auch einen liebenswürdigen, äusserst feinfühlig Menschen und Freund. Markus Brosi setzte sich vor mehr als zehn Jahren mit grosser Überzeugung für die Herausgabe der Kirchen-INFO ein, die er lange bei der Planung und Produktion engagiert begleitete.

Wir beten, dass seine trauernde Familie in dieser schweren Zeit Gottes Nähe spürt und daraus Trost und Kraft schöpfen kann.

*Redaktion KirchenINFO/
Gruppe Öffentlichkeitsarbeit*

«Nur Menschen, die Gott in der Stille begegnen, erkennen ihn auch dann, wenn sie mit anderen zusammen sind.»
Dietrich Bonhoeffer

«Es ist nötig, manchmal anzuhalten, auszusteigen, sich dem Treiben zu entziehen, selbst wenn es noch so gut geht, selbst wenn es noch so gut läuft, selbst wenn ich noch so produktiv bin. Ich will anhalten, meinen Atem spüren, mir in die Augen sehen, meine inneren Bilder leuchten lassen. Ich muss anhalten, zur Ruhe kommen, zu mir kommen, damit ich anderen begegnen kann.»
Max Feigenwinter

«Wer aus der Gegenwart flieht, flieht die Stunden Gottes. ... Wir müssen bereit werden, uns von Gott unterbrechen zu lassen.»
Dietrich Bonhoeffer

«Wer die Stille nicht sucht, kann sie nicht finden.»
Kerstin Hack

«Manchmal muss man verstummen, um gehört zu werden.»
Stanislaw Lec

«Glück ist manchmal auch ein Augenblick der Stille.»
Roland Leonhardt

«In jedem Menschen gibt es einen Bereich der Einsamkeit, den keine noch so innige, menschliche Vertrautheit ausfüllen kann. Dort begegnet uns Gott. Und dort, in solcher Tiefe, findet sich das Fest des auferstandenen Christus. Wir entdecken Christus tief in uns selbst. Er ist unser Fest.»
Roger Schutz

«Nimm dir Zeit, um nachzudenken. Es ist die Quelle der Kraft.»
Aus Irland

«Gott sagt: Durch Stillesein und Hoffen würdet ihr stark sein. Ist es nicht merkwürdig, dass gerade der Lärm, die Masse so viele Menschen anzieht?»
Konrad Maurer

«Nur an einer stillen Stelle legt Gott seinen Anker an.»
Gerhard Tersteegen

«Heute habe ich sehr viel vor, da muss ich länger beten.»
Luther

«Man sollte sich konsequent pro Tag wenigstens eine Ruhe-Insel schaffen, auf der man bewusst und geniessend seiner Seele eine Pause gönnt.»
Gerda Störi

«Erst mit der grossen Stille fängt die Seele an zu schreiben und lässt uns sanft und sicher werden und sorgt dafür, dass unsere Augen milde bleiben.»
Hanns Dieter Hüsch

*Zitate gesammelt von
Ursula Rutschi*

Foto: Ulrich Salvisberg



Helme Heine : Schwester Sonne
Kunstkarte G.Middelhauve Verlag, Köln



«Was siehst du jetzt?» – «Mich selbst»

Ein Einsiedler wurde von einem Besucher gefragt: «Was geschieht mit einem Menschen in der Stille?»

Da nahm er einen Stein, warf ihn in einen Brunnen und sprach: «Was siehst Du?»

«Wellen», war die Antwort.

Nach einer Weile, die beide miteinander in der Stille verbrachten, fragte der Einsiedler ein zweites Mal: «Und was siehst Du jetzt?»

«Mich selbst», lautete die Antwort.

★

Peter Bichsel wird in einem Gespräch am Radio gefragt, ob er auch bete.

Eigentlich nein, meint er, aber es komme vor, dass er in der Beiz vor einem Glas Wein sitze, und dann sei es, wie wenn Gott ihm gegenüber sitzen würde – und dann rede er halt mit ihm.

★

Schwester Paula, meine Cousine, lebt im Kloster St. Johann in Müstair. Wir besuchen sie und sie erzählt uns von ihren vielfältigen Aufgaben im Bereich der Verwaltung des Klosters. Wie sie mit der zeit-

weise belastenden Verantwortung umgehe, fragen wir.

Das sei kein Problem; durch die regelmäßigen Gebetszeiten im Verlauf des Tages, die die Arbeit unterbrechen, komme sie immer wieder zur Ruhe.

★

Stille Zeit ...

Meine Eltern hatten bisweilen täglich ihre gemeinsame sogenannte «Stille Zeit». Gegen eine Stunde sassen sie still da, um darauf zu hören, was Gott ihnen zu sagen hat, ausgerüstet mit dem kleinen Ringbüchlein und einem Bleistift, um zu notieren, was sie «sahen».

Ich erinnere mich, wie ich an einem Sonntagmorgen, ich war etwas früher aufgestanden, ohne in diese ihre stille Zeit in der Stube hereinplatzten zu wollen. Das Bild, das sich mir bot, werde ich nie vergessen – es war eine Oase der Ruhe, der Harmonie, ein Bild des Friedens, wie ich

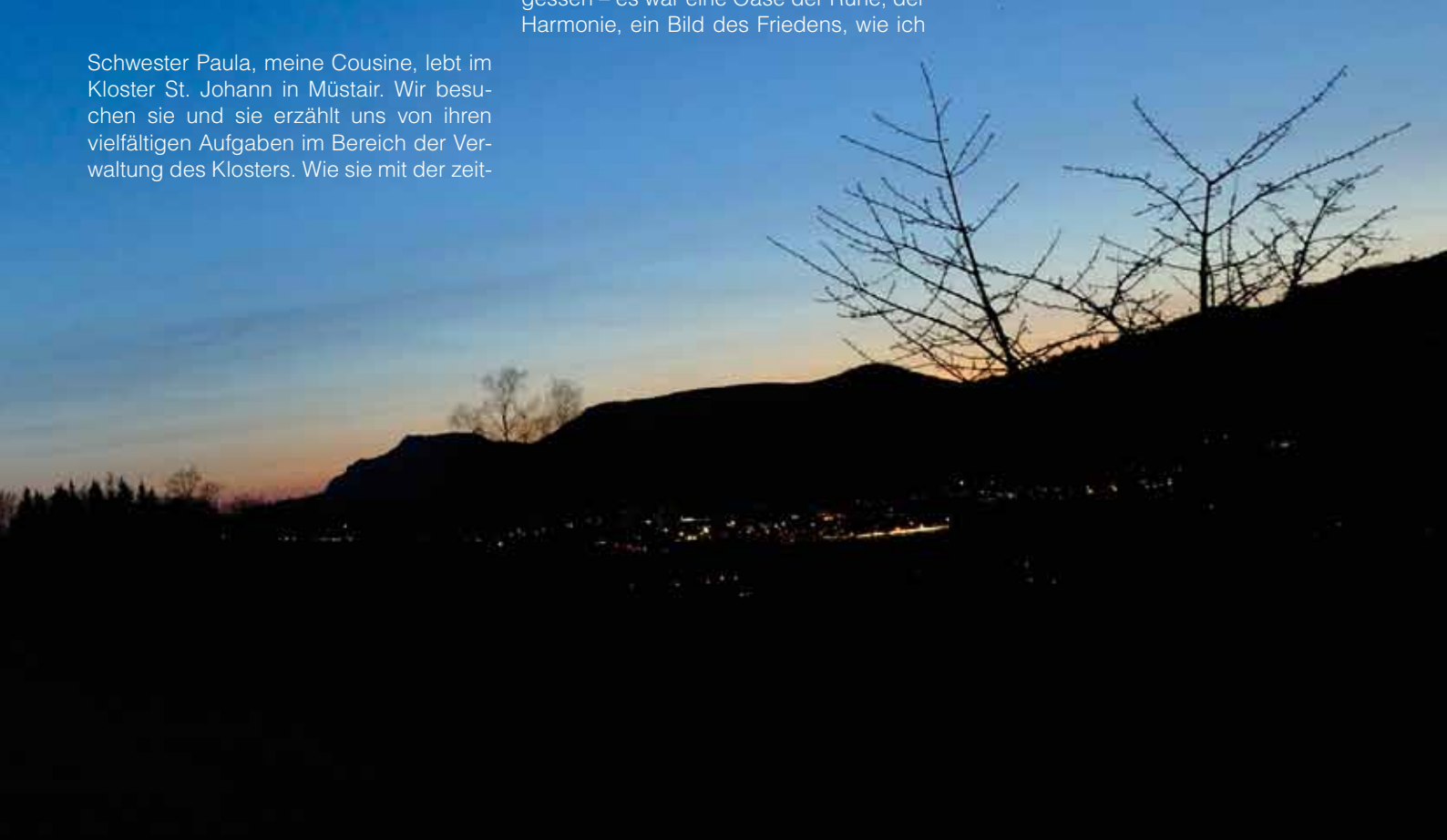
es in unserer lebhaften Familie sonst nicht erlebte.

Wir Kinder erhielten auch ein kleines Ringbüchlein. Es sollte uns ermuntern, ebenfalls «Stille Zeit» zu machen und aufzuschreiben, was uns da in den Sinn kam.

Da sass ich dann bisweilen und wusste einfach nicht, was ich aufschreiben könnte. Vorsorglich schrieb ich einige Male untereinander «Ich soll...», «Ich soll...», und dann ergänzte ich vielleicht «...nicht frech sein», «...mehr helfen» etc. Was man aufgeschrieben hatte, musste man anschliessend einander erzählen.

Noch heute weckt der Begriff «Stille Zeit» in mir ambivalente Gefühle.

Verena Hohl





Der Sonnenhof in Gelterkinden ist ein «Haus der Stille».

>> Ein Raum der Stille in mir, wo Gott wohnt



Ich weiss nicht, wie es Ihnen geht. Ich arbeite gern und habe Freude an meinem Job und an dem, was ich in meiner Freizeit mache. Aber manchmal wird es auch etwas (zu) viel. Dann ist mein

Kopf voller Lärm und Unruhe und in mir kreisen hundert Gedanken. Ich kann nicht mehr richtig abschalten. Ich versuche krampfhaft, die innere Ruhe zu finden, aber irgendwie klappt es einfach nicht.

Es ist schon ein paar Jahre her, da sass ich allein auf einem Stuhl in einem kleinen Zimmer. Vor mir ein einfacher Holztisch, darauf eine Bibel, ein paar Bogen Papier, um die ich die Schwester bei meiner Ankunft gebeten hatte, und ein Kugelschreiber. Sonst nichts. Kein Telefon, kein Computer, keine Menschen, keine Musik, keine

Geräusche, einfach nichts, nur Stille. Ich verbrachte den ganzen Tag in der Stille dieses Zimmers, unterbrochen nur durch das Mittagsgebet, an das sich das kurze Mittagessen anschloss. Die Schwestern und die Gäste assen und tranken gemeinsam und ohne ein Wort zu sprechen.

In den ersten zwei Stunden tigerte ich nervös im Zimmer herum und dachte, das hältst du nie aus. Es kamen wieder die gleichen hundert Gedanken, die auch bei der Arbeit und zu Hause in meinem Kopf kreisten. Ich war kurz davor, das kleine Zimmer zu verlassen und nach Hause zu fahren. Aber irgendwann wurde ich ruhiger und setzte mich an den Tisch. Ich nahm den Kugelschreiber und einen Bogen Papier und schrieb Gott einen Brief. Es war, wie wenn die Zeit stillstehen würde. Ich schrieb einfach alles auf,

was mir durch den Kopf ging, spontan, wirr und ungeordnet. Dann las ich durch, was ich geschrieben hatte, und versuchte, den Überblick zu gewinnen. Ich ordnete den Inhalt neu, verband mit Kreisen, Kästchen und Linien Dinge, die zusammengehörten, und strich durch, was mir unwichtig schien. Indem ich so meine Gedanken vor Gott ausbreitete und zu ordnen versuchte, wurde ich innerlich langsam ruhig, klar und gelassen. Irgendwie war ich auf einen stillen inneren Ort der Ruhe gestossen.

Anselm Grün nennt diesen Ort den «Raum der Stille in mir, wo Gott wohnt». Um diesen Raum zu suchen, nehme ich mir seither zwei oder drei Mal pro Jahr einen Tag frei und gehe wieder in das kleine Zimmer mit dem einfachen Holztisch, darauf eine Bibel, ein paar Bogen Papier und ein Kugelschreiber. Das kleine Zimmer

Die Regel von Taizé

Die Regel und Gebetsordnung von Taizé dient als Grundlage ihres gemeinsamen Lebens und ihrer Liturgie.

Die Berufung der Schwestern besteht in einer zweifachen Herausforderung: «Komm in die Wüste, suche Sein Angesicht, lass dich in der Einsamkeit und Stille von Ihm finden, empfangen aus Seiner Liebe deine innere Ganzheit!»

«Erweitere den Raum deines Zeltes...», deines Herzens, und befürchte nicht, von denen, die Er zu dir sendet, gestört zu werden; verschliesse dich nicht!

Wesentlich sind:

- der Kampf des Gebetes, die Meditation des biblischen Wortes, das gemeinsame Leben und das Teilen mit allen, die kommen.
- Offenheit im Gebet und in Kontakten zur vielfältigen, weltweiten Kirche Jesu Christi.
- Mitarbeit und Präsenz an verschiedenen ökumenischen Versammlungen und Ereignissen.



Raum der Stille, Liestal (siehe auch Seite 11).

befindet sich im «Sonnenhof» in Gelterkinden, ganz oben im Dachgeschoss. Der «Sonnenhof» ist ein Haus der Stille im Baselbiet, das von der Communauté de Grandchamp getragen wird. Das ist eine Gemeinschaft von rund 50 Schwestern aus den Kirchen der Reformation, welche die Regel und Gebetsordnung von Taizé als Grundlage hat. Der «Sonnenhof» hat verschiedene Angebote für Gäste, unter anderem Tage der Stille und Einkehr.

Weitere Informationen findet man unter www.retraitenhaus-sonnenhof.org und unter www.grandchamp.org.

Fahren Sie doch mal nach Gelterkinden, nehmen Sie sich im «Sonnenhof» ein kleines Zimmer und schreiben Sie Gott einen Brief.

*Christian Bär,
Kirchgemeinderat,
Ressort Personelles*



>> Erfahrungen mit der Stille

Retraite...

Nach langem Zögern meldete ich mich doch einmal zu einer Retraite im Haus der Stille in Gelterkinden an.

Mit einem gewissen Widerstreben ging ich hin, mit der Haltung: Das organisierte Stille-Sein brauche ich eigentlich nicht, ich bin ja so oft zu Hause allein. Aber da war auch irgendwo die bange Frage: Was macht die Stille, das Allein-Sein in der Stille mit mir?



Und dann die erste Mahlzeit. Beim Essen das Schweigen. Da sitze ich am Tisch mit mir lieben Menschen. Und doch allein. Kein Wort. Nichts. Stille. Auf einmal muss ich gegen Tränen kämpfen. Nach dem Essen gehe ich in mein Zimmer – allein

– denn auch Ehepartner haben je ihr Einzelzimmer – und da lasse ich den Tränen freien Lauf, es weint und weint.

Ein alter, tiefer nicht mehr gekannter Schmerz schien sich da zu melden. Der Schmerz des Allein-gelassen-Werdens. Das hatte ich nicht erwartet.

Es ging lange, bis ich wusste, wo dieser Schmerz seine Wurzeln hat: Es war da, wo meine Mutter von einem Tag auf den andern für ein Jahr zur Kur fahren musste wegen offener TB. Anscheinend war ich damals als 9-Jährige souverän mit dieser Trennung fertig geworden, den Schmerz hatte ich tief in mir versteckt.

In der Stille zu sich selber kommen – ist mir nicht genau das passiert?

Verena Hohl

Experiment...

Vor über zwanzig Jahren durfte ich meine erste August-Rede halten. Auf einem Festplatz hoch über Hägendorf. Das war eine echte Herausforderung.

Wochenlang wälzte ich Gedanken, denn es sollte ja eine gute Rede werden. So genau weiss ich nicht mehr, was ich alles erzählt habe, aber zwei Elemente der Rede



sind mir noch gut in Erinnerung.

Der Einstieg war Action. Ich hatte einen Kehrichtsack bei mir, ansehnlich gefüllt. Den Inhalt leerte ich nach und nach. Ich warf die Bananenschale, die Büchse, den kaputten Föhn und den leeren Sack vor die Rednertribüne. Weg mit dem Abfall, aber wohin. Damals war die Deponieplanung ein politisches Thema, und Hägendorf sollte auch eine Deponie erhalten. Der Einstieg hatte geklappt, die Zuhörenden hörten mir zu.

Ich konnte also das Experiment wagen. Ich wollte nämlich nicht ganz alleine denken, und ich wollte das Publikum einbeziehen. Eine Minute lang, so hiess meine Aufgabe, überlegen alle still für sich, welche Visionen sie in der Gemeinde verwirklichen möchten.

Ich schaute auf die Uhr und verfolgte den Sekundenzeiger. Fünf Sekunden. Es war mucksmäuschenstill. Zehn Sekunden. Still. Lange zehn weitere Sekunden. Endlich 20 Sekunden. Absolute Stille. Ich allerdings war innerlich nicht ruhig, ich war gespannt wie der berühmte Regenschirm. Zwei- bis dreihundert Menschen sass in Gedanken da. Soll ich schon aufhören? 30 Sekunden! Eine Minute dauert eine Ewigkeit. 40 Sekunden, und noch immer ist es ganz ruhig. Aufhören? Nein ich ziehe durch. Die Stille ist absolut kreativ. 50 Sekunden, 60 Sekunden. Ich danke für das aktive Mitdenken und fahre mit meinen Ideen weiter.

Übrigens, ich habe das Experiment nie mehr wiederholt. Und mein Schwager erinnert sich nur noch an den Kehrichtsack.

Ruedi Heutschi

Mittendrin ...

Zwischen Sommer- und Herbstferien – damals war noch Frühlingsschulbeginn – war die Schulreise terminiert. Die 6. Klässler wollten gerne eine Wanderung unternehmen. In den Sommerferien ging ich rekognoszieren. Mit dem Postauto fuhr ich zur Waldegg vorne auf dem Beatenberg, dann stieg ich hinauf zum Gemmenalphorn. Vom Gemmenalphorn ging es über den schmalen Grat bis zum Beatenberg. (Auf der Schulreise wählte ich dann einen Weg weiter unten durch). Auf dem Grat eine wunderbare Aussicht auf Thunersee und Berner Alpen und ein Blick ins tiefe Juststal. Alleine mit Sonne in der wunderbaren ruhigen Bergwelt! Nur ein paar Bergdolen waren etwa Begleiter. Ein richtiger Genuss.

Und dann kam das Gewitter! In kürzester Zeit wurde es Nacht. Ich setzte mich, denn das Weitergehen wäre zu gefährlich gewesen. Ein Blitz und ein Donner. Und dann krachte es unentwegt. Ich glaube, dass ich flach auf dem Boden lag, um den Blitzen keine Angriffsfläche zu bieten. Und es peitschte der Regen. Ich hatte Angst. Nach ein paar Minuten war alles vorbei. Das abziehende Gewitter grollte noch etwas, aber auf dem Grat war es wieder still. Tropfnass und zittrig erreichte ich das Niederhorn.

Ruedi Heutschi





>> Mein Alltag ist hektisch – wie kann ich Stille einplanen?



«Der ist kein freier Mensch, der sich nicht auch einmal dem Nichtstun hingeben kann.» (Cicero)

Viele Menschen wünschen sich im Alltag mehr Ruhe, weniger Stress – selbst von den Pensionierten sagt man ja, ihr Gruss sei: «E ha ke Zyt, e ha ke Zyt!» – aber wie kann das konkret aussehen? Ich kann und will ja nicht aus meiner Umwelt flüchten!

Wie kann ich mir mitten im Alltag kleine Ruheinseln suchen oder schaffen?

Die folgenden Ideen stammen aus Gesprächen mit Freunden und auch aus Literatur zu diesem Thema (die Buchhandlung Klosterplatz in Olten hat ein umfassendes Angebot in diesem Bereich).

Zur Ruhe kommen

- Reizüberflutung eindämmen – einen ruhigen Ort aufsuchen oder bewusst eine Zeitlang Radio, Telefon und andere Geräuschquellen ausschalten.
- Ruhe «einatmen» – einige tiefe, ruhige Atemzüge an der frischen Luft oder bei offenem Fenster machen.
- Chemische Ruhestörer minimieren

– koffeinhaltige und/oder zuckerhaltige Getränke reduzieren oder ganz weglassen: verhilft zu leichterem Einschlafen und tieferem Schlaf.

- Unnötige Gedanken weglegen – sie kosten Energie und Ruhe! Ist es sinnvoll, dass ich darüber nachdenke? Könnte ich es evtl. aufschreiben und dann zur Seite legen?

Stille Momente schaffen

- 20 Sekunden innehalten, etwas bewusst betrachten, z.B: ein Bild, eine Pflanze, ein Kind oder ein Tier und sich darüber freuen, das entspannt.

«Church to go» – «Taschen-Raum der Stille»

Einen mobilen «Raum der Stille» (wie Don Camillos Kreuzifix, das er im Füller versteckt auf die Reise nach Russland mitnimmt) hat der Künstler Tobias Ferber, Gnadenthal, geschaffen: In diesem Holzkästchen zum Aufklappen befindet sich ein Teelicht und ein Kreuz: Ob Zuhause in der Ecke, auf dem überfüllten Schreibtisch im Büro, beim Krankenbesuch oder im Hotelzimmer – die «Church to go» findet immer ihren Platz und ist immer dabei.

Foto: Ursula Rutschi





Die drei Fotos – und auch das Titelbild dieser Ausgabe – stammen von Ernst Brechbühl, Trimbach.



- Nach einer abgeschlossenen Tätigkeit eine Minute Pause machen, um noch einmal zurück zu blicken und sich selbst dafür Anerkennung zusprechen.
- Längere Kurzpausen einlegen – bei längerer, gleicher Tätigkeit ist es sinnvoll, nach spätestens 90 Minuten einige Minuten Pause zu machen und sich etwas zu bewegen.

Symbole können helfen, Stille zu finden

Zum Beispiel: Kerzen, Pflanzen, Steine, Kunstgegenstände, Texte oder ein schönes Stille-Notizbuch, in welches ich schreiben oder malen kann, was mir in Ruhezeiten wichtig wird.

Orte der Stille im Alltag

Wer einen Hund hat, findet in der Natur oft automatisch zur Ruhe, aber was tun, wenn ich keinen Hund habe?

- Es gibt auf dem Weg zur Arbeit, zum Kindergarten oder zum Einkaufen bestimmt einen Ort, der besonders schön ist; an diesem Ort bewusst eine kleine Pause machen und bewusst geniessen, was ich sehe.
- Vielleicht gibt es auch irgendwo eine Kapelle oder Kirche, die geöffnet hat? Es lohnt sich, darin mal einfach still zu sitzen!
- In meiner Wohnung einen besondere Ecke gestalten, die zu meinem Ruheort wird

Das «Jahr der Stille» soll ja aber nicht nur ein reiner Selbstzweck sein, sondern will mich bewusst auch zur Begegnung mit Gott einladen.

Warum also nicht in einem ruhigen Moment die Bibel hervorheben und darin lesen und/oder mit Gott über meinen Alltag sprechen? Also mir persönlich hilft das die Prioritäten zu sortieren und Wichtiges von Unwichtigem zu unterscheiden!

*Ursula Rutschi,
Mitglied AG Öffentlichkeitsarbeit,
Trimbach*

>> Stille finden an Orten der Stille

**Wo finden sich Orte der Stille?
Ursula Rutschi hat ein paar
Tipps zusammengestellt.**

Raum der Stille

Rosenstrasse 21b, 4410 Liestal (in den Räumlichkeiten von BewegungPlus)
Der Raum der Stille ist in drei Räume aufgeteilt, in denen man die Wegstrecke vom «Loslassen» über das «Beschenken lassen» zum «Senden lassen» geht. Dieser äussere Weg beschreibt einen Weg abendländischer Meditation. Zudem erinnert die Zahl drei an die Dreieinigkeit Gottes. Jeder Raum beinhaltet Symbole, die dazu verhelfen, die ersehnte Stille vor Gott zu finden, dazu gibt es Anleitungen und Gebete.
Jeweils am Freitag zwischen 17 Uhr und 20 Uhr geöffnet, übrige Zeit auf Voranmeldung.

www.raum-der-stille.ch

Evangelisches Stadtkloster

der Communität El-Roi
Klingentalgraben 35, 4057 Basel
Frauen und Männer sind eingeladen, sich für einen oder mehrere Tage aus der Hektik des Alltags zurückzuziehen, um sich neu auszurichten.

www.el-roi.ch

Diakonissenhaus Riehen

Schützengasse 51, 4125 Riehen
Sich entspannen, zur Ruhe kommen, Atem holen, Stille suchen, Gott erfahren – das sind zunehmend Bedürfnisse von Menschen in einer lauten und hektischen Welt. Die Communität bietet dafür ihre Gastfreundschaft an.

www.diakonissen-riehen.ch

Montmirail

Evangelischer Ort der Stille der Communität Don Camillo, 2075 Thielle NE
Ob Sie als Gast kommen möchten oder eine Zeit lang mitleben wollen: Wir hoffen, dass Sie hier finden, was Sie suchen: Nicht nur ein Ort in einer wunderbaren Umgebung, sondern auch ein Ort,

der zu einer Oase auf Ihrer Wanderung durchs Leben werden kann.
www.doncamillo.ch

Kloster Kappel

Seminarhotel und Bildungshaus
8926 Kappel am Albis
Ein Ort zum Aufatmen – für Gruppen und Einzelgäste.

www.klosterkappel.ch

Diakonissenhaus Bern

Schänzlistrasse 43, 3013 Bern
Verschiedene Angebote zur christlichen Spiritualität

www.dhbern.ch

Grimmialp

Steppenblüte Communität
3757 Schwenden-Diemtital BE
Im grosszügigen Haus mit 65 Betten, in ruhiger, schöner Alplandschaft empfangen und begleiten wir das ganze Jahr über Gruppen und Kirchgemeinden, die Ruhe, Erholung, geistliche Erfrischung und Neuorientierung suchen.

www.steppenbluete-grimmialp.ch

Kloster Beinwil

Oekumenische Gemeinschaft
4229 Beinwil SO
Alle sind herzlich willkommen – unabhängig von Religion, Herkunft, Alter. Beinwil ist bewusst kein Gästehaus, aber dieser besondere Ort ist offen. Alle leben im Gemeinschafts-Alltag, denn es wird mit allen geteilt:

- interne Bereiche: Kreuzgang, Krypta, Bibliothek... schlichte Einzelzimmer.
- gemeinsame Mahlzeiten in Stille, gemeinsames Gebet um 7, 12, 21 Uhr.
- Die Mitglieder der Gemeinschaft arbeiten mit Freude, ohne Angestellte, ohne Lohn, ohne Subvention von Staat oder Kirche. Es gibt keine festen Aufenthaltspreise. Jeder Beitrag hilft, die hohen Betriebskosten zu tragen. Besichtigung ist möglich: zum Gebet, verbunden mit einer Führung oder als Sonntagsausflug. Infos/Anmeldung www.beinwil.org

Impressum

Organ für die Glieder der evangelisch-reformierten Kirchgemeinde Olten

Herausgeber

Ev.-ref. Kirchgemeinde Olten
www.ref-olten.ch

Erscheinung

4 x jährlich zum Quartalsende in einer Auflage von 8000 Exemplaren

Redaktion und Verwaltung

Evangelisch-reformierte Kirchgemeinde
Ruedi Heutschi
Gruppe Öffentlichkeitsarbeit
Jurastrasse 20, 4600 Olten
Telefon 062 212 76 20
E-Mail kgo.ruedi.heutschi@bluewin.ch

Gruppe «Öffentlichkeitsarbeit»

Trudy Hottiger (Kirchgemeinderätin), Priska Felber (Dulliken), Ruedi Heutschi, Kirchgemeindeschreiber), Markus Emch (agentur meo verlag ag), Susanne Gysin (Olten), Erich Huber (Wangen), Ursula Rutschi (Trimbach), Ulrich Salvisberg (Hägendorf)

Produktion

agentur meo verlag ag
Wilerweg 86, 4600 Olten

Druck

Dietschi AG, 4600 Olten

AZB
Olten

Lobpreiseminar mit Arne Kopfermann

Friedenskirche Olten

Samstag, 11. September

9.30 Begrüssung und Lobpreiszeit
10.15 Plenum Einheit 1
11.00 Kaffeepause
11.20 Plenum Einheit 2
12.10 Fragerunde
12.30 Mittagessen
14.15 Workshops
15.45 Kaffeepause
16.15 Plenum Praxis-Einheit 3
17.15 Fragerunde & Abschluss

17.45 Ende des Seminartages
18.00 Abendessen
18.30 Soundcheck
19.30 Doors Open
20.00 Worship Night mit Pause
22.30 Ende

Sonntag, 12. September

9.30 Gottesdienst mit Lobpreis
Apéro/ Kaffee
Kosten: CHF 70.– für Erwachsene,
CHF 40.– Jugendl./Studenten, AHV/IV

>> Innehalten und Gott loben

Wenn Arne Kopfermann in kleiner oder grösserer Besetzung Seminare in Gemeinden anbietet, dann sind die Inhalte nicht von vornherein festgelegt, sondern orientieren sich ganz wesentlich an den Bedürfnissen der veranstaltenden Gemeinde.

20 Jahre Erfahrung als Lobpreisleiter helfen ihm dabei, den Blick auf die entscheidenden Fragestellungen zu richten. Ziel der Seminare ist es, Laienmusiker darin zu schulen, den Lobpreis in der Gemeinde auf eine zeitgemäße und musikalisch ansprechende Weise zu gestalten, die auch für Aussenstehende attraktiv ist, dabei aber der eigenen geistlichen Ausrichtung treu bleibt.

Pädagogische Erfahrung

Neben intensiven gemeinsamen Lobpreiszeiten wird ein breites Spektrum an Inhalten abgedeckt: theologische und seelsorgerliche Grundlagen von Lobpreis und Anbetung genauso wie ganz praktisches Coaching in Leitungs- und Teamfragen, Spieltechnik und Bandzusammenspiel. Plenumseinheiten und Workshop-Phasen sind aufeinander abgestimmt und ermöglichen einen guten Spannungsbogen vom Anschauungsbeispiel bis zur Umsetzung.

Da alle Mitglieder der «Kopfermann Band» über langjährige pädagogische Erfahrung verfügen, bekommen die Teilnehmenden dosiert wertvolle Hilfen zur Umsetzung an die Hand. Auch in den Plenumseinheiten kommen die unterschiedlichen Musiker der Band zu Wort – auf diese Weise werden aus unterschiedlichen Perspektiven Zugänge zu den praxisnahen Themen geschaffen.

Abschluss am Sonntagmorgen

Am Samstagabend können dann Menschen aus der ganzen Region zu einer «Worship Night» eingeladen werden. Konzertante Elemente und gemeinsame Anbetung verschmelzen zu einem musikalischen Gottesdienst, der die Besucherinnen und Besucher in die Gegenwart Gottes führen soll. Den Abschluss des gemeinsamen Wochenendes bildet meist der Sonntagmorgen-Gottesdienst der veranstaltenden Gemeinde.

Arne Kopfermann predigt hier noch einmal zum Thema und gestaltet mit dem Team auch den musikalischen Rahmen und insbesondere die Lobpreiszeit.

Musiker und «Lobpreisleiter» Arne Kopfermann.



Weitere Veranstaltungen und Informationen über die evangelisch-reformierte Kirchgemeinde Olten:

www.ref-olten.ch