

Kirchensonntag 2009: Mit allen Sinnen - Gott feiern

Atelier 2a Stille

In der Stille auf der Suche nach dem göttlichen Geheimnis

Wie können wir dem Kirchensonntagsthema mit kontemplativen Formen gerecht werden und unsere Feier durch stille Abschnitte bereichern? In diesem Workshop richten wir unsere Aufmerksamkeit ganz nach innen. Mit einfachen Übungen schärfen wir unsere Sinne, mit der Absicht, uns immer mehr dem göttlichen Geheimnis zu öffnen.

Einstimmungsrunde

- Frage nach den Erfahrungen der Teilnehmenden (eher für Teilnehmende geeignet, welche wenig Erfahrung im Anleiten von Stille haben)
- Stille schafft Raum, sie ist nicht einfach nur Abwesenheit von Geräusch/Lärm
- Bedeutung der Stille - still werden - hörend werden, sich öffnen für das Geheimnis, uns selbst wahrnehmen – Beispiel: „Bete ohne Unterlass“

Erster Versuch

- ausprobieren ... anschliessendes Gespräch mit den Teilnehmenden

Versuche während der Feier

- Anleitung: Struktur, Anweisungen, stimmige Form finden, Anfang und Ende
- Konzentration: Atem, Körper, Wort/Vers/Psalm
- Bruder Niklaus von der Flüe:
„Fried ist allweg in Gott“
„... dass ihr grosszügig seid, denn ein Gutes gibt stets das andere“
„... darauf achten, dass ihr aufeinander hört“
Mein Herr und mein Gott, nimm alles von mir, was mich hindert zu dir.
Mein Herr und mein Gott, gib alles mir was mich fördert zu dir.
Mein Herr und mein Gott, nimm alles mir und gib mich ganz zu eigen dir.
- Meister Ekkehard:
„Ich will sitzen und schweigen und hören was Gott redet“
- Bild/Erinnerung: Meditationsbild (z.B.: Bruder Klaus)
Good da Tamangur (Die stille des Waldes hören)
- Hören auf die Stille hinter der Stille
- Taizé-Liedtext
- Kerzen
- Klang (-schale), Glocke, Flöte etc.
- „Grund-Übung“: ... immer wieder zum (Mediations-) Objekt zurück kehren, sobald ein Abschweifen des Geistes, der Gedanken festgestellt wird: liebevoller, nachsichtiger Umgang mit sich selbst anstreben.
- Es ist einfacher, still zu werden, wenn wir die Augen schliessen oder die Augen vor uns auf den Boden richten und still halten (gilt auch für die Anleitenden).

Zweiter Versuch

- Mit entsprechenden Anleitungen ausprobieren
- Anschliessend Rückmeldungen und Fragen der Teilnehmenden

Kirchensonntag 2009: Mit allen Sinnen - Gott feiern

Atelier 2a Stille

Hinweis auf Gottesdienst (-ablauf)

- Im GD wird die Stille unterschiedlich gestaltet, je nachdem, wann sie eingeplant ist
- ANFANG (des GD): Zur Ruhe kommen ... ankommen ... hier sein ... los lassen
- MITTE (des GD): Da sein ... wahrnehmen ... Lied ... EIN Satz, EIN Bild, EIN Wort sich öffnen ... mich selbst beobachten, einfache Anleitung ist wichtig
- ENDE (des GD): Sammeln ... gewahr- und innwerden ... was hat mich berührt ... was ist mir wichtig geworden ... was ist meine Übung? ... was möchte ich einem lieben Freund erzählen ... was nehme ich in den Alltag mit?
- Rückmeldungen der Teilnehmenden

Allgemeine Hinweise

- Stille findet ihr Ziel im Wirken im Alltag
- Eher eine längere Stille als mehrere kürzere
- Einfachheit anstreben
- Haltung: Lotus- bzw. Schneidersitz ist nicht nötig, aufrecht auf Stuhl oder Bank sitzen und darauf achten, dass Fusssohlen flach auf dem Boden aufliegen
- Achtung vor Geschwätzigkeit
- Allenfalls mit Hilfe der Musik oder mit Klang abgrenzen
- Hilfsmittel: Klang und Gesang, Kerzen, Räucherwaren, Atmosphäre, Sitzordnung, Mitte gestalten (Blumen, Bild, Tuch)
- GD mit Stille nicht überladen, alles soll der Stille dienen, sich ihr unterordnen.

Für die Vorbereitungsgruppe

- Wenn die Vorbereitenden planen, die Feier eher kontemplativ zu gestalten, empfiehlt es sich, mit einer begleiteten stillen Phase zu beginnen und/oder zu beenden. Das bringt Sicherheit und Klarheit.

Schlussrunde

- Feedback

Jürg Stäheli