

9 KERNPRAKTIKEN
INSPIRATION & PRAKTISCHE ÜBUNGEN

STILLE

EINSAMKEIT

Inhaltsverzeichnis

Kapitel 1 — Stille und Einsamkeit im Leben Jesu	3
Kapitel 2 — Warum leise oft lauter spricht	6
Liste praktischer Übungen	8

Dieses E-Book ist entstanden aus den Predigten der Gemeinde in der Konkordia zum Jahresthema 25/26 „Jesus in den Alltag mitnehmen“. Es geht darum, die 9 Kernpraktiken, wie sie bei Jesus erkennbar sind, im eigenen Leben umzusetzen. Die Predigten dazu kannst du dir in der „Gemeinde in der Konkordia“-App unter Nachfolge anschauen bzw. anhören, oder auf der Website unter www.gemeinde-konkordia.de/praktiken. Dieses E-Book soll inspirieren und praktische Übungen aufzeigen. Teile des Materials basieren auf dem Kursmaterial Practicing the Way — The Witness Practice („Die Praxis des Zeugnisgebens“) von John Mark Comer.

© Gemeinde in der Konkordia, Evangelische Freikirche Bühl

Dieses E-Book ist kostenlos und darf gerne weitergegeben und für nichtkommerzielle Zwecke genutzt werden.

Eine kommerzielle Nutzung oder anderweitige Verwertung ist nicht gestattet.

Kapitel 1 — Stille und Einsamkeit im Leben Jesu

Zusammenfassung der Predigt von Andreas Ernst

Die Predigt beginnt sehr persönlich: Andreas Ernst erzählt, wie seine eigene Geschichte mit dem Thema 1999 begann, in einem freien Gästehaus der damaligen Gemeinde in Steinbach. Er verbrachte dort einen Tag allein, schlief viel, las in der Bibel, machte einen Gebetsspaziergang – und setzte sich zum ersten Mal in seinem Christsein eine Stunde lang einfach hin, ohne etwas zu tun, ohne zu reden. Schon das Sitzen war schwierig, das Schweigen noch mehr. Nach fünf Monaten gab er die Gewohnheit wieder auf, weil er meinte, keine Zeit dafür zu haben. Erst Jahre später, seit etwa zwölf Jahren, nimmt er das Thema wirklich ernst – ein langer, unbequemer Weg, wie er offen zugibt.

Von dort aus stellt er die eigentliche Frage der Predigt: Warum Stille und Einsamkeit? Warum ist das ein Thema, das eine Gemeinde immer wieder braucht? Die Antwort beginnt bei Ostern: Jesus lädt uns nicht nur zu einem „Ticket in den Himmel“ ein, sondern zu einem Leben der Nachfolge, zu einem Weg mit ihm hier auf Erden. Und dieser Weg bedeutet, den Lebensstil zu leben, den Jesus selbst gelebt hat. Was hieß das für Jesus vor 2000 Jahren – und was heißt es heute in Bühl, im 21. Jahrhundert, ein Lernender von ihm zu sein?

Ein zentraler Gedankengang der Predigt ist die Geschichte der Beschleunigung: Vom Zulußgehen über Reittiere, Kutschen, Schiffe und Eisenbahnen bis zum Auto wurde die Menschheit immer schneller – nicht schlimm an sich, aber mit einem Preis. In Apostelgeschichte 20 schickt Paulus seine Mitreisenden mit dem Schiff voraus und geht selbst zu Fuß von Troas nach Assos, vermutlich um Zeit für sich und mit Gott zu haben. Und dann, 2007, kam das iPhone: Steve Jobs versprach, dass Kalender, Navigation, Erreichbarkeit und Banking jetzt alle in einer Hand liegen. Was folgte, war eine noch nie dagewesene Verdichtung der Aufmerksamkeit – die Sprechgeschwindigkeit hat sich in 50 Jahren verdoppelt, und es gibt eine neue Währung: Aufmerksamkeit, um die alle kämpfen. Ruhe, Stille und Einsamkeit sind Dinge, die viele Menschen schlicht nicht mehr kennen und nicht mehr können. Wie der Frosch im langsam erhitzten Wasser merken wir das oft erst, wenn es zu spät ist: Wir sind nicht mehr im Hier und Jetzt, nicht mehr in Kontakt mit uns selbst, mit anderen – und mit Gott. Jesus fragt in Matthäus 16,26 (Hoffnung für alle): „Was hat ein Mensch davon, wenn ihm die ganze Welt zufällt, er selbst dabei aber seine Seele verliert?“

Im Zentrum der Predigt steht der Blick auf das Leben Jesu selbst. Von seinen 33 Lebensjahren verbrachte er 30 im Verborgenen und nur drei in der Öffentlichkeit – und selbst in diesen drei Jahren sucht er immer wieder die Einsamkeit. Direkt nach seiner Taufe wird er vom Geist in die Wüste geführt (griechisch *eremus* – ein Ort der Absonderung, ein einsamer, menschenleerer Ort), noch bevor er predigt, heilt oder Menschen von Dämonen befreit. In Markus 1,35–38 steht Jesus früh morgens, als es noch dunkel war, auf und geht an einen einsamen Ort, um zu beten – obwohl ihn seine Jünger suchen und „alle nach ihm fragen“. In Lukas 5,15–16 zieht er sich sogar auf dem Höhepunkt seiner Popularität, mitten im größten Erfolg, immer wieder in die Einsamkeit zurück, statt „das Momentum mitzunehmen“. Für Jesus war das keine Zeitverschwendung, sondern der Ort, an dem er nicht ins Hamsterrad gerät, an dem seine Liebe und Leidenschaft für Menschen nicht austrocknet.

Sprachlich spannend: Das althochdeutsche Wort „Stilli“ bedeutet „ohne Bewegung, ruhig, ohne Geräusch“ – Stille bezeichnet also sowohl die Abwesenheit von Geräusch als auch von Bewegung. Und Stille hat immer eine Ausrichtung: Die Seele will nicht nur still sein, sie will gestillt werden – durch eine Begegnung mit Gott, nicht durch immer mehr Konsum, Arbeit oder Bestätigung. Es gibt eine äußere Stille (ein ruhiger Ort ohne Ablenkung) und eine innere Stille, in der wir dem Guten und dem Schlechten in uns begegnen – ein sicherer Ort, weil es der Ort ist, an dem Gott uns mit Liebe, Annahme und Vergebung begegnen möchte, auch mit unseren Ängsten, unserer Freudlosigkeit oder unserem Neid. Henri Nouwen wird zitiert: „Ohne Abgeschiedenheit ist es nahezu unmöglich, ein geistliches Leben zu führen.“ Und Teresa von Ávila: „Hätte ich früher erkannt, was ich jetzt weiß, dass der winzige Palast meiner Seele einen so großen König beherbergt, dann hätte ich ihn nicht so häufig darin alleine gelassen.“

Ganz praktisch ermutigt die Predigt, klein anzufangen: je nach Lebensabschnitt (junge Mutter, Schichtarbeiter, Rentner) sieht Stille anders aus – die Frau von John Wesley etwa zog sich mit ihrer Schürze über dem Kopf zurück, weil das schlicht die einzige Möglichkeit war, die sie mit sechs oder sieben Kindern hatte. Introvertiert oder extrovertiert zu sein, sagt nichts darüber aus, ob man wirklich Stille *pfl egt* – wer besonders gesellig ist, braucht sie oft am dringendsten. Wichtig ist das Einüben in kleinen Schritten statt Perfektionismus: eine feste, aber kurze tägliche Zeit, am besten morgens oder abends, mit Körperwahrnehmung (Atem, Füße, Sitz) als Hilfe zum Ankommen – und darüber hinaus längere wöchentliche, monatliche und jährliche Zeiten der Abgeschiedenheit.

Ergänzungen aus Practicing the Way

Der Kurs erzählt zum Thema eine Geschichte aus dem Leben von Martin Luther King Jr.: In der Nacht zum 27. Januar 1956, mitten in der Busboykott-Kampagne von Montgomery, erhält er nach Verhaftung und Morddrohungen einen weiteren Anruf. Er kann nicht schlafen, setzt sich mit einer Tasse Kaffee an seinen Küchentisch und betet laut. Später erzählte er, wie er in diesem Moment eine innere Stimme hörte: „Steh auf für die Gerechtigkeit, steh auf für die Wahrheit, und siehe, ich bin mit dir bis ans Ende der Welt.“ Der Kurs stellt die Frage: Was, wenn King ein Smartphone gehabt und sich stattdessen in Nachrichten oder sozialen Medien verloren hätte – wäre diese Begegnung überhaupt möglich gewesen? Der Kulturkritiker Cal Newport wird zitiert: „Es ist heute möglich, die Einsamkeit vollständig aus dem eigenen Leben zu verbannen“ (eigene Übersetzung, Practicing the Way Kurs – Solitude).

Der Kurs unterscheidet außerdem genauer, was Stille (Solitude) *nicht* ist: nicht Einsamkeit im Sinne von Verlassenheit („Einsamkeit ist innere Leere; Stille ist innere Erfüllung“), nicht Isolation (Isolation entfernt uns von Beziehung, Stille bewegt uns auf Beziehung zu) und nicht bloßes Alleinsein, wie es Introvertierte genießen, wenn sie zwar allein, aber am Handy oder beim Fernsehen sind. Ruth Haley Barton wird zitiert: „Stille ist, in ihrem einfachsten und tiefsten Sinn, schlicht die Gelegenheit, wir selbst zu sein mit Gott“ (eigene Übersetzung, Practicing the Way Kurs – Solitude). Stille hat laut Kurs zwei Begleiter: Schweigen (äußerlich und innerlich) und die daraus erwachsende innere Ruhe – vergleichbar mit einem Glas Wasser, das man mit Erde aufschüttelt: Erst wenn man es lange genug stehen lässt, setzt sich der Schlamm ab und das Wasser wird klar.

Bezug zu „Nachfolge feiern“ (Richard J. Foster)

Foster eröffnet sein Kapitel über die Stille mit demselben Grundgedanken wie die Predigt: „Jesus ruft uns aus der Einsamkeit heraus in die Stille“ – und unterscheidet ebenfalls scharf zwischen beidem: „Einsamkeit ist innere Leere. Stille ist innere Erfüllung“ (eigene Übersetzung, *Celebration of Discipline*, Kapitel 7 „Die Übung der Stille“). Foster ergänzt einen Gedanken, der über die Predigt hinausgeht: Stille sei „mehr ein Zustand von Geist und Herz als ein Ort“ – wer innerlich Stille besitzt, fürchtet weder das Alleinsein noch das Zusammensein mit anderen, weil er in beidem einen „tragbaren Schrein des Herzens“ bei sich trägt. Zum Miteinander von Rückzug und Gemeinschaft zitiert Foster Dietrich Bonhoeffer: „Wer nicht allein sein kann, hüte sich vor der Gemeinschaft... wer nicht in der Gemeinschaft steht, hüte sich vor dem Alleinsein... Wer Gemeinschaft ohne Stille sucht, stürzt sich in die Leere der Worte und Gefühle, und wer Stille ohne Gemeinschaft sucht, geht im Abgrund der Eitelkeit, Selbstbezogenheit und Verzweiflung unter“ (eigene Übersetzung, *Celebration of Discipline*, Kapitel 7, nach Bonhoeffer, *Life Together*). Ein guter Ergänzungsgedanke zur Predigt, die vor allem den Rückzug Jesu betont: Beides, Stille und Gemeinschaft, gehören für ein gesundes geistliches Leben zusammen.

Kapitel 2 — Warum leise oft lauter spricht

Zusammenfassung der Predigt von Sonja Hannemann

Sonja Hannemann knüpft an die Predigt der Vorwoche an und erzählt zum Einstieg von einem Freund, der seine Mittagspause auf einem Friedhof verbringt, weil dort neben seiner Arbeitsstelle die einzige ruhige Grünfläche liegt – und von ihren eigenen Mittagspausen in der Offenburger Dreifaltigkeitskirche, wo sie gerne einen Blick ins Fürbittenbuch wirft. Dort finden sich kindliche Bitten („Lieber Gott, bitte pass auf meine Mäuse Bruno und Carlos auf“) neben den schweren Anliegen Erwachsener – Krankheit, Beziehungsnot, Trauer um Verstorbene. Viele Menschen, ob gläubig oder nicht, suchen intuitiv einen stillen Ort, um ihr Herz auszuschütten. Genau darum soll es gehen: Was kann in der Stille geschehen, und warum spricht leise oft lauter?

Die Predigt entfaltet 1. Könige 19, die Geschichte des Propheten Elia. Elia hat gerade den größten Sieg seines Lebens erlebt: Auf dem Berg Karmel ließ Gott sichtbar Feuer vom Himmel fallen und die Baalspriester wurden besiegt, das Volk fiel auf die Knie. Doch statt der erhofften Wende folgt der Tiefschlag: Königin Isebel schwört, Elia binnen eines Tages zu töten. Der Mann, der gerade Gottes mächtiges Eingreifen erlebt hat, flieht in die Wüste, legt sich unter einen Ginsterbusch und sagt: „Herr, es ist genug. Nimm mein Leben.“ Diese Geschichte ist erschütternd ehrlich – und tröstlich, gerade für Menschen, die lange glauben, viel mit Gott erlebt haben und trotzdem an einen Punkt kommen, an dem sich ihr Glaube aufgerieben und brüchig anfühlt: kein schwacher, aber ein müder Glaube.

Statt Vorwürfen oder einer Motivationsrede bekommt Elia von Gott zunächst: Stille, Schlaf, Essen und Zeit. Ein Engel weckt ihn zweimal, um ihn zu Fladenbrot und Wasser zu bewegen – ganz ohne Erklärung, ohne Nachfrage, einfach nur Fürsorge für Leib und Seele. Die Predigt warnt aber davor, hier stehen zu bleiben und Gott zum bloßen „Tankwart“ zu machen, der uns auftankt, damit wir schnell weiterfunktionieren. Das biblische Bild ist ein anderes: der Hirte aus Psalm 23, der orientalische Gastgeber, der einen Tisch deckt. Gott will nicht einfach unsere Reserven auffüllen, er will mit uns sein.

Zwischen dem Ginsterbusch und der eigentlichen Gottesbegegnung am Horeb liegen vierzig Tage Wüste – dieselbe Zahl wie bei Mose vor den zehn Geboten, beim Volk Israel vor dem verheißenen Land, bei Jesus vor Beginn seines Dienstes. Die Wüste ist biblisch nie nur ein geografischer Ort, sondern immer ein geistlicher Erfahrungsraum: ein Zwischenraum der Vorbereitung, Reinigung und des Übergangs, in dem alles zutage kommt, was sonst unter dem Deckel bleibt – Frust, Wut, Selbstmitleid, aber auch Trauer und Ohnmacht. Erst wenn wir den Mut haben, den Deckel nicht sofort wieder draufzumachen, geschieht Wandlung, weil Ehrlichkeit vor Gott möglich wird.

Am Horeb schließlich begegnet Gott Elia nicht im Sturm, nicht im Erdbeben, nicht im Feuer – sondern im „leisen Säuseln“, wörtlich „der Stimme eines dünnen Schweigens“. Damit wird eine alte Gewissheit in Frage gestellt: Bis dahin offenbarte sich Gott (etwa am Sinai bei Mose) immer mit Erschütterung, Feuer und Donner. Jetzt zeigt er sich im Leisen, im Rückzug, im fast Unüberhörbaren. Stille ist demnach keine Abwesenheit Gottes, sondern ein bevorzugter Raum seiner Nähe. Zweimal fragt Gott Elia: „Was tust du hier?“ – keine Anklage, sondern eine Einladung

zur Klärung. Und zweimal antwortet Elia mit derselben Klage über seine Einsamkeit und Verzweiflung. Gott korrigiert ihn nicht sofort, sondern eröffnet ihm eine neue Perspektive: Er soll nicht zurück ins Alte, sondern nach Damaskus, um Hasael und Jehu zu salben und Elisa als Nachfolger zu berufen – und erfährt, dass 7000 andere in Israel treu geblieben sind. Elia ist mit seinem Engagement nicht so allein, wie er dachte; erst nach dieser Zeit der Stille kann er das überhaupt hören.

Als persönliches Beispiel erzählt Sonja Hannemann von der Begleitung eines älteren, sehr erfolgreichen Unternehmers bei einer existenzbedrohenden Krise während einer mehrtägigen Exerzitienzeit. Trotz sorgfältig ausgewählter Bibeltex te blieb der Mann tagelang auf einer rein intellektuellen Ebene – bis er am letzten Tag mit einem beliebigen „Joker-Psalm“ zurückkam, den sie ihm fast wahllos mitgegeben hatte, strahlend und bewegt, überzeugt, Gott habe durch genau diesen Text zu ihm gesprochen. Erst später stellte sich heraus, dass er versehentlich einen ganz anderen Psalm gelesen hatte als den, den sie ihm gegeben hatte. Die Lektion: Gott findet Wege, in der Stille zu sprechen, unabhängig davon, wie sehr die Begleitung „alles richtig macht“ – Demut ist gefragt, nicht Kontrolle.

Ergänzungen aus Practicing the Way

Zum Ginsterbusch-Moment Elias passt aus dem Kurs die Beobachtung, dass beim Eintritt in die Stille zunächst oft nicht Frieden, sondern das kommt, was Pater Thomas Keating „das Entladen des Unbewussten“ nannte: Erschöpfung, Angst, Trauer, Wut und Scham kommen an die Oberfläche. Besonders zur Erschöpfung heißt es, man solle die eigene Müdigkeit auf einer Skala verorten – von „guter Müdigkeit“ (nach einer erfüllten Woche) über „ungesunde Müdigkeit“ bis zu „gefährlicher Müdigkeit“, bei der man den Kontakt zur eigenen Seele verloren hat und leichte Beute für Versuchung wird (eigene Übersetzung, Practicing the Way Kurs – Solitude).

Zur Frage, warum Gott Elia gerade in der Stille begegnet, ergänzt der Kurs das Bild des Eisbergs nach dem christlichen Psychologen Larry Crabb: Über der Wasserlinie liegt das „gemanagte Leben“ mit der Frage „Wie sehe und fühle ich gut aus?“ – nach Verletzung rutschen wir ins „verwundete Leben“ mit der Frage „Wie komme ich zurück zum Guten-Aussehen?“. Die Einladung Jesu führt aber nicht aus dem Schmerz heraus, sondern tiefer hinein, in das „geformte Leben“ mit der Frage „Was tut Gott gerade durch das und in mir?“ (eigene Übersetzung, Practicing the Way Kurs – Solitude). Genau diese Bewegung – nicht die Flucht nach oben, sondern der Weg nach unten und hinein – vollzieht Elia zwischen Ginsterbusch und Horeb.

Zur Praxis des Hörens selbst nennt der Kurs drei einfache Voraussetzungen, formuliert von Dr. Aila Tasse aus Kenia: einen ruhigen Ort, eine ruhige Zeit und ein ruhiges Herz – wobei gerade Letzteres oft die größte Herausforderung ist: „Eine Stunde in der Stille kann die lauteste Stunde deines Lebens sein“ (eigene Übersetzung, Practicing the Way Kurs – Solitude). Und zur Begegnung mit Gott selbst, die auf die Stille folgt, hält der Kurs fest, dass wir dort typischerweise zu neuer Klarheit über unsere Identität (wer wir in Gott sind, jenseits von Zustimmung oder Kritik anderer) und unsere Berufung (was wir tun und lassen sollen) finden – zwei Fragen, die Elia am Horeb sehr konkret beantwortet bekommt.

Liste praktischer Übungen

Täglich

- Nimm dir 5 bis 10 Minuten Stille fest im Kalender vor – am besten direkt nach dem Aufstehen oder abends. Nutze Körperwahrnehmung (Atem, Füße, Sitzfläche), um im Hier und Jetzt anzukommen.
- Baue kurze Momente des Innehaltens ein: 30 Sekunden vor einem Telefonat, einem Meeting oder einer neuen Aufgabe, um dich innerlich mit Gott zu verbinden.
- Nutze den Heimweg oder die Mittagspause: fünf Minuten auf einer Parkbank, im Auto oder vor der Haustür, bevor du weitermachst – durchatmen und Gedanken vor Gott bringen.
- Halte die ignatianische Tagesexamen: den Tag am Abend wie einen Film durchgehen, ohne zu urteilen mit Liebe betrachten, vor Gott bringen und für den kommenden Tag um Führung bitten.
- Geh spazieren, ohne Kopfhörer, und wiederhole innerlich im Rhythmus deiner Schritte einen kurzen Satz, z. B. „Jesus Christus, erbarme dich meiner“ oder „Der Herr ist mein Hirte, mir wird nichts mangeln“.
- Führe ein Tagebuch: Notiere abends drei Dinge, die dir heute wichtig geworden sind – dankbar, schmerzlich oder überraschend, ohne sie zu bewerten.

Wöchentlich

- Verbringe ein bis zwei Stunden in Abgeschiedenheit, ohne zu lesen oder Musik zu hören – einfach da sein und Gott Raum geben.
- Gestalte einen „Offline-Abend“: kein Bildschirm, dafür vielleicht eine Kerze, ein Psalmvers, ein Abendspaziergang oder einfach Stille.
- Übe eine ausführlichere Lectio Divina mit einer kurzen Bibelstelle (z. B. Psalm 23, Johannes 15,1–8, Matthäus 11,28–30) in den vier Schritten Lesen – Meditieren – Beten – Verweilen.
- Plane einen Tag ohne Handy oder eine Stunde bewusster Entspannung ein, um dich auf Gott einzulassen.

Monatlich

- Nimm dir vier Stunden am Stück in Abgeschiedenheit – ohne Lesen, ohne Musik, einfach in Gottes Gegenwart.
- Geh wandern, mach eine Rucksacktour oder übernachte im Zelt, um draußen in der Schöpfung zur Ruhe zu kommen.
- Übe eine ignatianische Kontemplation mit einer Evangelienzene (z. B. die Berufung der Jünger): Versetze dich mit allen Sinnen hinein, such die Begegnung mit Jesus, sprich mit ihm über das, was du erlebt hast.

Saisonal / Jährlich

- Plane ein bis drei Übernachtungen oder Exerzitien ein, um den Kopf zu sortieren und dich bewusst zurückzuziehen.
- Gestalte einen „Tag der Stille“ (Wüstentag) – von Ankommen über Bibelmeditation, Spaziergang und Gebet bis Segen und Rückkehr. Eine ausführliche Schritt-für-Schritt-Anleitung mit stündlichem Ablauf findest du als „Anleitung: Tag der Stille gestalten“ in der Konkordia App.
- Für kürzere Alltagsimpulse – Morgenroutine, Naturspaziergang, Abendreflexion, Offline-Abend – steht dir außerdem die „Anleitung: Stille im Alltag“ in der Konkordia App zur Verfügung.
- Übe einmal im Jahr die ignatianische Haltung der Indifferenz ein: Blick zurück, woran dein Herz besonders hing, wo du frei warst und wo gefangen – und sprich das Gebet der Hingabe.

Quellen: Predigten der Gemeinde in der Konkordia (2025) · Practicing the Way Kurs – Solitude (John Mark Comer) · Richard J. Foster, Celebration of Discipline · Meine Lebensregel – überarbeitet · Anleitungen zu den grundlegenden ignatianischen Stille-Übungen · Praktische Beispiele zur Umsetzung von Stille und Einsamkeit · Anleitung Stille im Alltag / Anleitung Tag der Stille gestalten (Konkordia App)