EVANGELISCHES RUNDFUNKREFERAT NRW / KIRCHE IM WDR

Ev. Rundfunkreferat NRW / Kirche im WDR - Hans-Böckler-Str. 7 - 40476 Düsseldorf
TELEFON: 0211-41 55 81-0 - buero@rundfunkreferat-nrw.de - www.kirche-im-wdr.de

Die Text-Rechte liegen bei den Autoren und beim Ev. Rundfunkreferat NRW. Verwendung nur zum privaten Gebrauch!

Kirche in WDR 5 | 18.01.2018 06:55 Uhr | Johanna Krumbach

# Stille Zeit

Guten Morgen!

Um mich herum ist es still. Ich höre nichts – bis auf ruhige Atemzüge und Verkehrsgeräusche im Hintergrund. Reglos sitze ich auf meinem Meditationshocker und genieße diese Ruhe. Die vielen Gedanken, die noch vor einigen Minuten in meinem Kopf rotierten, sind ebenfalls zur Ruhe gekommen. Eine angenehme Wärme fließt durch meinen Körper. Lange könnte ich noch so sitzen bleiben. Wunderbar - nicht reden müssen, nichts hören müssen, nichts denken müssen.

Da höre ich den Glockenschlag der Kirchturmglocke. Langsam stehe ich auf und beende mit der Klangschale die STILLE ZEIT.

Man kann sie jeden Donnerstagabend um sechs Uhr in unserer Kirche erleben, diese STILLE ZEIT - fünfzehn Minuten für Gott - fünfzehn Minuten für mich haben wir sie genannt.

Dabei suchen sich alle, die kommen, in Ruhe einen Platz in der Kirche - in der Kirchenbank oder auf einem Meditationskissen vorn im Chorraum. Fünfzehn Minuten Ruhe und Stille - eine Oase in unserem oft so bewegten Alltag. Fünfzehn Minuten Zeit - abzutauchen in eine wohltuende Gedankenlosigkeit - oder auch fünfzehn Minuten Zeit für eine Meditation. Jeder füllt die Stille für sich. In diesen Minuten kann ich mir selbst begegnen und manchmal werde ich angerührt.

Ich selbst bete in diesen Minuten gern. Hier habe ich Zeit und Ruhe für ein Gespräch mit Gott; denn auch das Beten kommt im Alltag manchmal zu kurz. Das Schweigen in der Gemeinschaft und an dem besonderen Ort Kirche trägt dazu bei, die heilende Stille besonders intensiv zu erleben. Den meisten fällt es danach schwer, sich aus dieser Ruhe zu lösen. Manche kommen dann noch miteinander ins Gespräch, andere verlassen schweigend die Kirche.

Ich glaube, dass wir sie regelmäßig brauchen - diese stillen Zeiten mitten im Alltag. Um Abstand zu gewinnen. Stille ist Balsam für die Seele und lässt Geist und Körper zur Ruhe kommen. So erlebe ich es: Ich kann in mich hinein hören, mich selbst wieder spüren. Manchmal bin ich dann auch offen dafür, etwas von Gott zu empfangen - auf das zu hören, was er mir sagen möchte.

Und diese Ruhe wirkt nach - auch außerhalb der Kirchenmauern. Sie macht mich aufmerksamer für die kleinen Dinge des Lebens. "In der Ruhe liegt die Kraft“ so lautet ein altes, aber immer noch aktuelles Sprichwort. Die Ruhe entfaltet die Kraft, sich dem Alltag wieder neu zu stellen.

Für eine solche STILLE ZEIT braucht es nicht unbedingt ein kirchliches Angebot. Ich kann sie auch so regelmäßig in meinen Alltag integrieren. Das tut gut. Gerade dann, wenn wieder alles mich einprasselt. Ob zu Hause, in der Natur oder in einer Kirche. Ich möchte sie nicht mehr missen - die Kraft und die Gelassenheit, die aus dieser Stillen Zeit entstehen und meine Begegnung mit Gott darin.

Gott befohlen! Ihre Johanna Krumbach, Pfarrerin in Augustdorf.