

Unser Thema in der Friedenskirche 2025 bis 2026 Stille



Jesus Christus spricht:
“Ich bin der Weg, die Wahrheit
und das Leben.”

Johannes 14,6

6 - Stille

Oasen in der Hektik

Bevor Jesus sprach, wirkte oder heilte, suchte er die Stille. Allein mit dem Vater fand er Klarheit für seinen Weg. Stille ist der Ort der Ausrichtung – wo Gottes Stimme lauter wird als alle anderen. Wer allein mit Gott ist, wird innerlich gefestigt und neu ausgerichtet. Gott lädt dich ein in seine Gegenwart und in seine Ruhe

“Und nachdem er das Volk hatte gehen lassen, stieg er allein auf einen Berg, um zu beten. Und am Abend war er dort allein.“ Matthäus 14,23

Angebote in der Friedenskirche

***Predigten**

am 01.03. / 08.03. / 15.03.

> dazu findest du passendes Kleingruppenmaterial auf www.friedenskirche-neu-ulm.de/jahresthema

***Podcastfolge**

über den Link abrufbar:

<https://open.spotify.com/show/6hkreamWzoYKghcj4gLDY0?si=jUFg3mloSyyQGEK29GWyg>

6 - Stille

Oasen in der Hektik

Weitere Empfehlungen

Bücher

- Stille dein Herz (Mirjam van der Vegt)
- Jesus erleben in einer digitalisierten Welt (John Eldredge)
- Vor Gott zu Ruhe kommen (Nancy DeMoss Wolgemuth)
- 5 Minuten Gott und ich: kleine Auszeiten für hektische Alltage (SCM)

6 - Stille

Oasen in der Hektik

Das Ziel von “Stille” ist bewusst Zeit allein mit Gott zu verbringen – ohne Ablenkung, Lärm oder soziale Reize.

Es ist nicht:

- Einfach isolation
- Einsamkeit
- Verdrängung
- Abschottung
- Gedankenlos chillen

Es ist:

- Bewusst Zeit alleine mit Gott
- inneres still-werden
- Ehrlich “sich zeigen” vor Gott

Am Anfang tauchen oft Dinge auf wie:
innere Unruhe, Sorgen, verdrängte Gefühle
Vielleicht ist es sogar langweilig, unruhig, Gedankenchaos

Wir brauchen Zeit und runterzukommen, alles an Reizüberflutung zu verarbeiten. Mit der Zeit kommt die Ruhe.

Wenn etwas hochkommt: Denke daran, Gott ist bei dir!
Gleichzeitig dürfen wir Angebote von Seelsorge und Therapie dankbar entgegen nehmen.

6 - Stille

Oasen in der Hektik

Jesus ist da unser Beispiel. Oft sehen wir diesen Prozess bei ihm:

Dienst - Rückzug - Gebet - Rückkehr zu den Menschen

- Früh am Morgen zog er sich zurück, um zu beten (Markus 1,35).
- Vor wichtigen Entscheidungen verbrachte er die Nacht im Gebet (Lukas 6,12).
- Nach intensiven Begegnungen mit Menschen suchte er bewusst die Gemeinschaft mit Gott (Lk 5,16)
- Vor seinem Leiden sucht er die Stille und das Gebet (Mt 26)

6 - Stille

Oasen in der Hektik

Viele kennen den Begriff "Stille Zeit". Da nimmt man sich täglich Zeit, um zu beten, Bibel zu lesen oder eine Andacht anzuhören.

Hier sind drei Übungen für deine "Stille Zeit":

Übung 1 - Wann warst du das letzte Mal still. Wirklich still?

Stelle einen Wecker für 8 min. Setze dich an einen ruhigen Ort, leg dein Handy bewusst zur Seite (Flugmodus, der Wecker klingelt trotzdem). Schließe deine Augen und sei einfach Still vor Gott. Was für Gedanken kommen dir in den Kopf? Was bewegt du vor Gott?

Übung 2 - Stille mit der Bibel verbinden

In Schritt 2 von "Der Weg" gibt es Material zur "lectio divina". Eine Art, die auf eine meditative Art und Weise zu lesen und so Text und Stille miteinander zu verbinden. Probier es aus!

Übung 3 - Rückzugsorte

Hast du einen ruhigen Lieblingsplatz? Plane es dir ein, jeden Tag für einen Moment oder 5 Minuten an diesen Ort zu gehen, durchzuatmen, still zu werden, zu beten. Jesus wählte dafür oft einen Berg. Ein Ort der Gottesbegegnung. Was und wo könnte dein "Berg" sein - zuhause, auf der Arbeit oder in deiner Umgebung?

6 - Stille

Oasen in der Hektik

Gott, dem Schöpfer, in Seiner Schöpfung begegnen.

Römer 1,19+20 Dabei gibt es vieles, was sie von Gott erkennen können, er selbst hat es ihnen ja vor Augen geführt. Gott ist zwar unsichtbar, doch an seinen Werken, der Schöpfung, haben die Menschen seit jeher seine ewige Macht und göttliche Majestät sehen und erfahren können. Sie haben also keine Entschuldigung.

Gottes Geist durchdringt alles. ER findet sich im Rauschen der Bäume, im Singen der Vögel. ER ist in Steinen und Pflanzen und allem, was lebt. Mach Dich auf, gehe in die Schöpfung. Nehme mit allen Sinnen, mit offenen Augen und Ohren wahr, was Gott geschaffen hat. Spüre, welche Liebe Gott für Seine Schöpfung hat. Wie ER sich darin zeigt.

Oft sind wir überflutet von Reizen. Dann kann uns Stille helfen, innere Ruhe zu finden. Manchen fällt es leichter sich zu fokussieren, wenn es konkret ist. Für diese Menschen sind die Natur-Bögen. Gehe mit einem der Bögen in Seine Schöpfung – egal wo. Nehme Dir Zeit. Einen Spaziergang. Eine Woche. So viel Du brauchst.

Was entdeckst Du in Gottes Schöpfung? Wo entdeckst Du IHN in Seiner Schöpfung? Wo fällt es Dir schwer? Warum? Was verändert sich dadurch in Deinem Alltag oder Deiner Gottesbeziehung?

In der Schöpfung können wir Gott als Schöpfer (neu) entdecken und erleben – und gleichzeitig Ruhe finden, in IHM ruhen. In der Schöpfung Gott zu suchen, ist Leben in Achtsamkeit ganz im Hier und Jetzt. Werden wir still, hören wir Gott und Seine Schöpfung besser.

Team Schöpfungsverantwortung

P.S.: Falls Du die Schöpfung genauer bestimmen und kennenlernen möchtest, empfehlen wir Dir diese kostenlosen Apps: obsIdentify, Flora Incognita und Natura DB.

PP.S.: Es gibt auch einen „Familien-Bogen“, der sich an Bingo orientiert. Völlige Stille dürfte hier unwahrscheinlich sein. Aber vielleicht kann es inspirieren, nur über die Entdeckungen von Schöpfer und Schöpfung zu sprechen?



6 - Stille

Oasen in der Hektik





Gott in der Stille in Seiner Schöpfung begegnen: Frühblüher Fotos

Nutze gerne kostenlose Bestimmung- und Informations-Apps:

<https://play.google.com/store/apps/details?id=org.observation.obsidentify&hl=de>

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.floraincognita.app.floraincognita&hl=de>

<https://www.naturadb.de/>

6 - Stille

Oasen in der Hektik

Gott in der Stille in Seiner Schöpfung begegnen: Frühblüher Namen

Zu den Fotos

BLAU- STERN- CHEN	HUF- LATTICH	LEBER- BLÜM- CHEN	PEST- WURZ	ULME
ERLE	SCHAR- BOCK- KRAUT	SCHNEE- GLÖCK- CHEN	SCHLÜS- SEL- BLUME	EIBE
MISTEL	BUSCH- WIND - RÖSCHEN	WEIDE	HASEL	MÄRZEN- BECHER
AHORN	CHRIST- ROSE	KROKUS	WINTER- POR- TULAK	MÄRZ- VEILCHEN
ROS- MARIN	KORNEL- KIRSCH	SCHAUM- KRAUT	SCHNEE- HEIDE	BIRKE

6 - Stille

Oasen in der Hektik

Gott in der Stille in Seiner Schöpfung begegnen: Sinne

<p>WEICH z.B. Feder</p>	<p>STARK z.B. Ameise</p>	<p>TROCKEN z.B. alte Samenstände</p>	<p>UNERWARTET ??</p>	<p>LANGSAM z.B. Schnecke</p>
<p>KALT z.B. Stein</p>	<p>KRÄFTIG z.B. Ast</p>	<p>DUFT z.B. Blüte</p>	<p>NASS z.B. Tau</p>	<p>NAHRHAFT z.B. Haselnuss</p>
<p>UNTERIRDISCH z.B. Samen</p>	<p>GESTANK z.B. Kot</p>	<p>SPITZ z.B. Dornen</p>	<p>STRUKTUR z.B. Zapfen</p>	<p>GESANG z.B. Vogel</p>
<p>WUSELIG z.B. Eichhörnchen</p>	<p>ZUHAUSE z.B. Nest</p>	<p>WARM z.B. Fell</p>	<p>SCHÖN z.B. Gänseblümchen</p>	<p>ZART z.B. Spinnennetz</p>
<p>GIFTIG z.B. Krokus</p>	<p>in der LUFT z.B. Fliege</p>	<p>am BODEN z.B. Käfer</p>	<p>HART z.B. Baumstamm</p>	<p>BRUMMEN z.B. Hummel</p>

6 - Stille

Oasen in der Hektik

Gott in der Stille in Seiner Schöpfung begegnen: Natur I

BIENE	ERD- HÖHLE	etwas ROTES	RINDE	Etwas besonders SCHÖNES
GRAS mit SAMEN	etwas BLAUES	LAUB - BAUM	BAUM- STUMPF	PILZ
PFÜTZE	REGEN- WURM	TIER- SPUREN	TIER-KOT	RAUPE
FRÜCHTE	etwas GELBES	MATSCH	SCHMET- TERLING	MAUS
WOLKE	MOOS	NADEL - ZWEIG	LÖWEN- ZAHN	NADEL - BAUM

6 - Stille

Oasen in der Hektik

Gott in der Stille in Seiner Schöpfung begegnen: Natur II

AHORN- BLATT	SAND	WILD- BIENE	Etwas, das GUT RIECHT	KATZE
Etwas, das mit „B“ beginnt	ETWAS WEICHES	PILZ	FISCH	Etwas, das man ESSEN kann
KNOSPE	FROSCH oder KRÖTE	BACH oder SEE	BUCHEN- BLATT	MARIEN- KÄFER
Etwas GIFTIGES	EICHEN- BLATT	KANIN- CHEN oder HASE	LIBELLE	WASSER- LÄUFER
WASSER- PFLANZE	HAGE- BUTTE	VOGEL- HAUS	WALD- MEISTER	ETWAS HARTES

6 - Stille

Oasen in der Hektik

Gott in der Stille in Seiner Schöpfung begegnen: Natur II

FEDER	STEIN	EICHEL	FLECHTE	SCHNE- CKEN- HAUS
KLEE	AST	BLÜTE	GRAS	HASEL- NUSS
SAMEN	FARN	BLATT	ZAPFEN	VOGEL
SCHWEB- FLIEGE	NEST	FELL	GÄNSE- BLÜM- CHEN	SPINNEN- NETZ
SPINNE	FLIEGE	KÄFER	AMEISE	HUMMEL

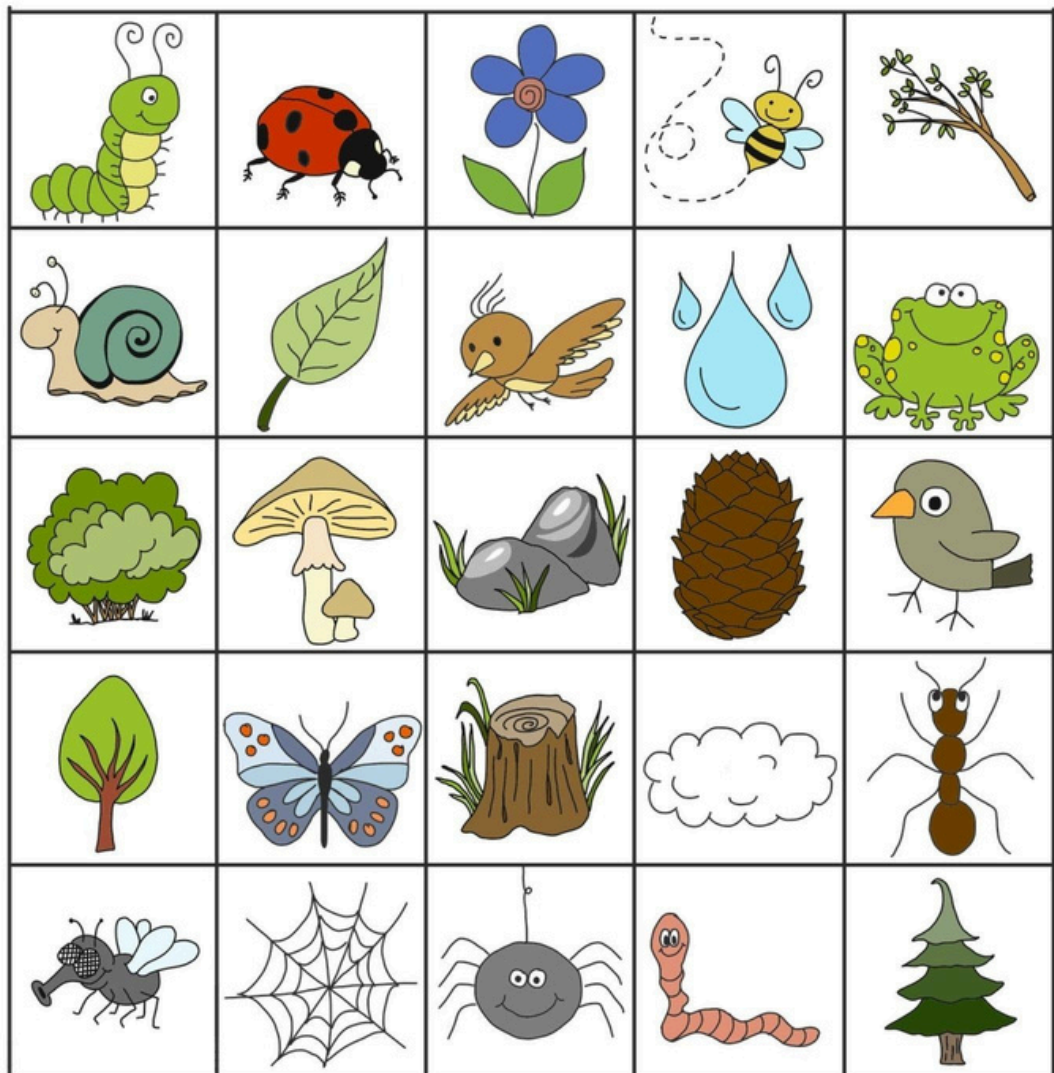
6 - Stille

Oasen in der Hektik

Gott in der Stille in Seiner Schöpfung begegnen: Frühling

SONNE	ZUG- VÖGEL	KNOSPEN	HUMMEL	Schmetter- ling TAG- PFAUEN- AUGE
MARIEN- KÄFER	GRAS- FROSCH	HONIG- BIENE	STORCH	Frisches GRÜN
AMEISEN	WILD- BIENE	KRANICH	ERD- KRÖTE	FLIEGE
Schmetter- ling ZITRONEN- FALTER	EICH- HÖRN- CHEN	Vogel STAR	STECH- MÜCKE	IGEL
BÄR- LAUCH	WIND - HAUCH	Schmetter- ling KLEINER FUCHS	Vogel RAUCH- SCHWAL- BE	BERG- MOLCH

Natur-Bingo



6 - Stille

Oasen in der Hektik

Der Gott der Hoffnung erfülle euch mit aller Freude und seinem Frieden, damit ihr reicher werdet an der Hoffnung durch die Kraft des Heiligen Geistes.