

VON GUTEN MÄCHTEN  
WUNDERBAR GEBORGEN  
- VERTRAUENSVOLL IN  
EIN NEUES JAHR

(Dietrich Bonhoeffer)



TAGE  
DER STILLE  
@DAHEIM

# HALLO!

Es ist Zeit für deine Auszeit. Für deine persönlichen Tage der Stille.

Nimm dir Zeit und richte dich ein. Mach es dir gemütlich. Heize gut ein, zünde Kerzen an, leg Weihrauch auf. Such dir gute Bücher. Versuche, dein Handy bewusst auszuschalten. Dreh keine Musik und keinen Fernseher auf. Wenn du nicht alleine wohnst oder du nicht den ganzen Tag in Stille verbringen kannst/willst, dann such dir einen Platz für deine Stille-Zeit.

Nütze die Impulse in diesem Heft. Es ist dir überlassen, wie du dir die Impulse aufteilst. Du kannst sie dir z. B. vom 29.12. bis 1.1. aufteilen oder auch weniger oder mehr Zeit einplanen. Wie lange du dir für die Impulse und Reflexionsvorschläge Zeit nehmen kannst und möchtest, liegt ganz bei dir.

Schenke dir Zeit und Raum nur für dich. Nütze die leeren Seiten für deine Gedanken. Schreibe. Zeichne. Male.

**Wir wünschen dir eine gute Zeit!**

Dein Tage der Stille-Team

„Wenn alles *still* ist,  
geschieht am meisten.“

Sören Kierkegaard



1. IMPULS: MEDITATION ODER DIE  
KUNST, WAHRZUNEHMEN,  
WAS IST

SEITE 4



2. IMPULS: VERTRAUEN I

SEITE 7



3. IMPULS: VERTRAUEN II

SEITE 12



4. IMPULS: DAS JAHR OSTFRIESISCH  
NACHSCHMECKEN ODER  
EIN SÜßER LETZTER  
SCHLUCK

SEITE 16

# 1. IMPULS:

## MEDITATION ODER DIE KUNST, WAHRZUNEHMEN, WAS IST

*Der Begriff „Meditation“ leitet sich vom lateinischen meditatio (nachdenken, nachsinnen, überlegen) und vom griechischen medomai (denken, sinnen) ab. Meditation wird in vielen Traditionen auch mit „die eigene Mitte finden“ übersetzt.*

In vielen Religionen und Traditionen begegnen uns meditative Praktiken als wesentlicher Bestandteil der geistlichen Übungen. Seit dem 20. Jhd. praktizieren viele Menschen unterschiedliche Meditationsformen unabhängig von religiösen oder weltanschaulichen Kontexten.

Nach der äußeren Form wird zwischen passiver und aktiver Meditation unterschieden. Bei der passiven Meditation nimmt die/der Meditierende eine möglichst bequeme aufrechte Haltung im Sitzen ein und meditiert still vor sich hin. Je nach Vorliebe fällt die Wahl der Sitzgelegenheit unterschiedlich aus: vom einfachen Boden über gefaltete Decken oder Sitzkissen bis hin zu Meditationshockern oder auch Sesseln.

Die aktive Meditation ist eine Praxis in Bewegung, eine Übung des Handelns. Die/Der Meditierende ist mit einer einfachen Tätigkeit beschäftigt, etwa im Garten oder im Raum zu gehen, ein Mantra mit beson-

derer Aufmerksamkeit zu schreiben, ein Lied besonders achtsam zu singen, ... Selbst das Erledigen des Abwasches kann Teil einer aktiven meditativen Übung sein, wenn dieser besonders achtsam bewältigt wird.

Beide Formen – passive und aktive Meditation – können entweder das aktive und bewusste Lenken der Aufmerksamkeit oder das passive aber ebenso bewusste Loslassen zum Ziel haben. Wer meditiert, möchte seine Aufmerksamkeit dahin lenken, wo sie/er diese haben will, möglichst alles andere loslassen und einfach DA sein, wahrnehmen, was ist. Meditation ist also nicht nur eine Entspannungsübung, sondern eine Übung in Aufmerksamkeit, Wahrnehmung und Achtsamkeit.

Beginnt man neu zu meditieren, wird es oft als schwer bis unmöglich empfunden, die Aufmerksamkeit auf etwas Bestimmtes zu lenken oder gar die Gedanken loszulassen. Die kommen nämlich immer wieder – ganz von selbst. Das ist ganz normal. Bemerkt man, dass man „irgendwo“ ist, vielleicht beim letzten Gespräch mit der Kollegin, der noch auszuarbeitenden Hausübung, aber nicht DA, lenkt man seine Aufmerksamkeit behutsam aber bestimmt

wieder auf den eigentlichen Gegenstand der Betrachtung (den eigenen Atem, das vor einem liegende Bild, das gesungene Lied, den gesprochenen Vers, den nächsten Schritt, ...). Und wie so oft: Übung macht den Meister.

Eine meiner (Doris Kastner) liebsten Formen von Meditation ist das Gehen. Ich mache mich gerne alleine auf zu einem Spaziergang oder zu einer Wanderung. Manchmal suche ich mir auch einen Berg aus. Dabei ist das Ziel des Weges gar nicht so wichtig, vielmehr möchte ich einfach einen Fuß vor den anderen setzen. Im Gehen kommt etwas in Bewegung. Kreisende Gedanken und belastende Gefühle lösen sich auf, machen Platz für Neues. Nach einiger Zeit macht sich ein Gefühl von Leichtigkeit breit, ich nehme meinen Körper wieder intensiver wahr und meistens komme ich besser gelaunt zurück als ich losgegangen bin. Ich bin wieder ein Stück

mehr DA, bei mir, in meiner Mitte angekommen.

Wie ist es bei dir? Hast du schon Erfahrungen mit Achtsamkeitsübungen gemacht? Oder warst du schon einmal bei einem Taizé-Gebet dabei? Oder hast über einen Bibelvers nachgedacht? Bist du schon mal ganz für dich alleine und aufmerksam für deine Umgebung spazieren gegangen?

Wenn du jetzt Lust bekommen hast, das Ganze mal auszuprobieren, findest du hier ein super Video von **Irmgard Lehner** mit Einführung und Begleitung deiner ganz persönlichen Meditations-Einheit.



„Früher brachte der **Lärm**  
die Menschen aus der Ruhe.  
Heutzutage ist es die *Stille*.“

Ernst Ferstl



EINE FORM DES MEDITIERENS IST DAS AUSMALEN VON MANDALAS. PROBIER ES EINFACH AUS!



Bild: envanto elements

# 2. IMPULS: VERTRAUEN I

**Vertrauen:** Wie viel das Vertrauen mit unserem Leben zu tun hat, bemerkt man, wenn man sich die verschiedenen Wörter ansieht, die denselben Ursprung haben: Zutrauen, Anvertrauen, Trauung, sich etwas trauen, vielleicht auch Trauer ... Fallen dir noch weitere verwandte Wörter ein?



Bild: maksimovata envanto elements

Sich etwas trauen, etwas wagen, also genaugenommen Vertrauen in sich selbst zu haben, ist auch etwas, das uns am Jahresende immer wieder beschäftigt. Um zu wissen, welche Wagnisse wir eingehen wollen, müssen wir uns erst einmal bewusst werden, was uns so richtig wichtig ist und wofür wir in der Tiefe unseres Herzens brennen. Höre dir dazu den folgenden **PoetrySlam** von **Marco Michalzik** an!



## DEINE NOTIZEN

---

---

---

---

---

---

---

---

Das Thema Vertrauen spielt auch in der Bibel eine zentrale Rolle. Das liegt daran, dass es die Menschen immer schon – wie auch uns heute – beschäftigt hat, wie Leben gelingen kann und worauf wir hoffen und vertrauen dürfen. Gerade wenn wir am Ende des alten Jahres auf das Neue blicken und alles genau planen und vieles vielleicht besser machen wollen als im vergangenen Jahr, haben wir oft das Gefühl, dass absolut alles in unserer Macht steht. Wir sind davon überzeugt, dass im nächsten Jahr sicher alles anders wird, wir alle unsere Vorsätze einhalten und unser Leben radikal umkrempeln. So schön dieser Schub

an Motivation auch sein kann und so gut es tut, voll Hoffnung in ein neues Jahr zu blicken, dürfen wir uns auch daran erinnern, dass nicht alles immer in unserer Macht steht, wir nicht immer alles nur aus eigener Kraft leisten müssen und Gott das, was uns in diesem Leben nicht gelingt, letztlich zum Guten wenden wird.

**Jesus erinnert uns im Matthäusevangelium sehr radikal daran, dass wir uns nicht so viele Sorgen machen müssen, sondern auf das Gute vertrauen dürfen. Dort heißt es:**

”

*Darum sage ich euch: Macht euch keine Sorgen um euer Leben, ob ihr etwas zu essen oder zu trinken habt, und um euren Leib, ob ihr etwas anzuziehen habt! Das Leben ist mehr als Essen und Trinken, und der Leib ist mehr als die Kleidung! Seht euch die Vögel an! Sie säen nicht, sie ernten nicht, sie sammeln keine Vorräte – aber euer Vater im Himmel sorgt für sie. Und ihr seid ihm doch viel mehr wert als Vögel! Wer von euch kann durch Sorgen sein Leben auch nur um einen Tag verlängern? Und warum macht ihr euch Sorgen um das, was ihr anziehen sollt? Seht, wie die Blumen auf den Feldern wachsen! Sie arbeiten nicht und machen sich keine Kleider, doch ich sage euch: Nicht einmal Salomo bei all seinem Reichtum war so prächtig gekleidet wie irgendeine von ihnen. Wenn Gott sogar die Feldblumen so ausstattet, die heute blühen und morgen verbrannt werden, wird er sich dann nicht erst recht um euch kümmern? Habt ihr so wenig Vertrauen? Also macht euch keine Sorgen! Fragt nicht: Was sollen wir essen? Was sollen wir trinken? Was sollen wir anziehen? Mit all dem plagen sich Menschen, die Gott nicht kennen. Euer Vater im Himmel weiß, dass ihr all das braucht. Setzt euch zuerst für Gottes Reich ein und dafür, dass sein Wille geschieht. Dann wird er euch mit allem anderem versorgen. Quält euch also nicht mit Gedanken an morgen; der morgige Tag wird für sich selber sorgen. Es genügt, dass jeder Tag seine eigene Last hat.<sup>1</sup>*

“

<sup>1</sup> Gute Nachricht Bibel, Mt 6, 25-34, leicht abgeändert





Manchmal sind diese Tage am Jahresende auch von Angst begleitet.

*Wie wird das neue Jahr werden?*

*Wird mir alles gelingen, was ich mir vornehme?*

*Welche Menschen werden an meiner Seite sein?*

Höre dir das Lied „Von guten Mächten wunderbar geborgen“ an und informiere dich, wenn du magst, zum Hintergrund seiner Entstehung. Lass dich von der **Kraft des Vertrauens Dietrich Bonhoeffers** inspirieren.



## DEINE NOTIZEN

Wann fühlst du dich von guten Mächten wunderbar geborgen?

### TIPP:

Wenn du magst, kannst du eine neue Tradition für deinen Silvesterabend starten und **einen Brief an dich** in einem Jahr schreiben. Verschließe den Brief dann und trage ihn entweder in deinem Kalender durch das Jahr oder verstaue ihn an einem sicheren Ort zu Hause. Nach einigen Monaten wirst du nicht mehr wissen, was du geschrieben hast und es ist sicher spannend, was dir dein Vergangenheits-Ich zu sagen hat. Wenn du diese Tradition aufrecht erhältst, hast du nach einigen Jahren schon eine richtige Sammlung an Briefen, die dich daran erinnern, was dir wichtig ist, wonach du dich sehnst und was dich richtig glücklich macht.





## 3. IMPULS: VERTRAUEN II



*Drei Frösche sitzen auf Blättern, in Sprungweite ein Fluss. Sie sprechen von der Zukunft. Alle sagen, sie wollen in den Fluss springen.*



*Wie viele Frösche sind gesprungen?*

*korrekt: keiner.*



Die Frösche reden zwar davon zu springen, aber sie haben (noch) nicht gehandelt. Vielleicht fehlt ihnen das nötige Vertrauen.

## VERTRAUEN IN

### ... SICH SELBST

Vielleicht haben die Frösche zu wenig Vertrauen in sich selbst. Vielleicht wissen sie nicht, was sie schaffen können, bzw. dass sie schwimmen können.

Wie oft geht es uns selbst so? Wir trauen uns nicht, wir vertrauen uns selbst nicht? Und dann, vielleicht die Erfahrung – es geht ja! Ich schaffe es! Ich schaffe mehr, als ich mir selbst zugetraut hätte. Andere trauen uns oft mehr zu, und auch Gott traut uns mehr zu.



**Lies dazu Jer 1,4-10.**





Meditiere die Bibelstelle. Du kannst dich dabei vom ersten Impuls inspirieren lassen. Welche Gedanken kommen dir?

Versuche die Bibelstelle auf der nächsten Seite zu zeichnen.



*Gott befähigt Jeremia nicht nur für eine Aufgabe, er stärkt ihn, er traut ihm etwas zu. Darauf dürfen auch wir vertrauen!*

### ... ZUEINANDER

Vielleicht haben die Frösche zu wenig Vertrauen zueinander. Vielleicht schauen sie zögerlich zu den anderen und richten ihre Meinung daran aus.

Blicken wir auf andere Menschen, haben wir zwei Richtungen. Das Vertrauen in andere Menschen, und das Vertrauen, das andere Menschen in uns setzen. Wenn wir anderen Menschen vertrauen, heißt es, wir wissen nicht alles, haben nicht alles unter Kontrolle, wir vertrauen jemandem, glauben jemandem. Das alles ist eine Qualität einer Beziehung, eine Qualität, die auch erlernt werden kann.

Scroll bewusst durch deine Kontaktliste am Handy. Denk daran, wem vertraue ich? Wer vertraut mir? Vielleicht ist es eine gute Zeit, Personen zu schreiben, denen du vertraust. Im Rückblick und im Bezug auf das neue Jahr kannst du dich für das Vertrauen bedanken, und das Vertrauen neu aussprechen.



PLATZ ZUM ZEICHNEN

## ... GOTT

Vielleicht fehlt den Fröschen noch mehr Vertrauen. Vertrauen darauf, dass alles gut gehen wird.

Gut mit Gott.

Dabei können wir auf Gott vertrauen, egal welchen „Mist“ wir auch mittragen.

”

*Das Pferd macht Mist in dem Stall, und obgleich der Mist Unsauberkeit und üblen Geruch an sich hat, so zieht doch dasselbe Pferd denselben Mist mit großer Mühe auf das Feld; und daraus wachsen der edle schöne Weizen und der edle süße Wein, die niemals so wüchsen, wäre der Mist nicht da.- Nun, dein Mist, das sind deine eigenen Mängel, die du nicht beseitigen, nicht überwinden noch ablegen kannst, die trage mit Mühe und Fleiß auf den Acker des liebevollen Willens Gottes in rechter Gelassenheit deiner selbst. Streue deinen Mist auf dieses edle Feld, daraus sprießt ohne allen Zweifel in demütiger Gelassenheit edle, wonnigliche Frucht auf.*

*(Johann Tauler um 1300)*

“

Gott verwandelt den Mist, doch die Verwandlung geschieht „mit großer Mühe“, es braucht sorgfältige Arbeit und Anstrengung, dabei können wir auf Gott vertrauen.

Was möchte ich in nächster Zeit „auf den Acker des liebevollen Willens Gottes tragen“? Besorg dir dazu etwas, wo du deinen Mist festhalten kannst (Papier, Steine, Taschentücher). Bring diese Symbol dann vor Gott, entsorge den Mist dann auf deine Weise, im Vertrauen auf die Verwandlung von Gott.



*Vielleicht kann es im neuen Jahr gelingen, sich selbst mehr zu vertrauen, dem Nächsten mehr zu vertrauen und Gott mehr zu vertrauen.*



Höre dir am Ende das Lied „**Der Glaube ist die Kraft**“ der Salesianischen Jugendbewegung an. Ersetze dabei das Wort Glaube durch das Wort Vertrauen (im Griechischen bedeutet es dasselbe).





Bild: Rido81 envanto elements

## 4. IMPULS:

### DAS JAHR OST- FRIESISCH NACH- SCHMECKEN ODER EIN SÜßER LETZTER SCHLUCK

*Ähnlich wie in Großbritannien folgt das Teetrinken im deutschen Ostfriesland einer festen Zeremonie:*

Während der Tee in der Kanne zieht, wird ein Stück Kluntje (Kandiszucker) in die kleine Tasse gelegt. Anschließend gießt man den fertigen Tee ein und kann bei genauem Hinhören das Knistern der Kluntje hören. Mit einem Löffel wird dem Tee Sahne beigegeben. Dabei ist es angebracht, nicht einfach umzurühren, sondern das anfängliche

wolkenähnliche Schauspiel der Vermischung zu betrachten.

Durch diese Mischung lassen sich beim Teegenuss drei Phasen unterscheiden: Zunächst gibt die Sahne dem Tee einen sanften Geschmack. Danach kommt mit einer etwas bitteren Note der Grundgeschmack des Tees zum Ausdruck. Durch den sich auflösenden Kluntje schmeckt der letzte Schluck angenehm süß.

"DREI TASSEN SIND OSTFRIESENRECHT", HEIßT ES, DOCH IN EINEM GASTFREUNDLICHEN HAUS WIRD STETS TEE NACHGEGOSSEN, WENN DIE TASSE LEER IST. WER ALLERDINGS DEN TEELÖFFEL WORTLOS IN DIE TASSE LEGT, SIGNALISIERT DAMIT, NUN GENUG GETRUNKEN ZU HABEN UND KEINEN TEE MEHR ZU WÜNSCHEN.

Mit Tee - oder aber einfach im bildhaften Sinne ohne Tee - bietet sich der Ablauf der ostfriesischen Teezeremonie an, um auf das Jahr zurückzuschauen und nachzuschmecken:

## VORBEREITUNGEN TREFFEN

Wie die Teezeremonie eine Vorbereitung braucht, so auch der Rückblick auf das Jahr. Abgesehen von der Wahl eines Ortes, an dem sich eine angenehme Atmosphäre für eine solche Rückschau finden lässt,

hilft es vielleicht, den Kalender, Fotos oder andere Erinnerungsstücke an Ereignisse des vergangenen Jahres mitzunehmen und gleichsam aufzudecken.

## KLUNTJE IN DIE TASSE - EIN/DAS HIGHLIGHT DES JAHRES FINDEN

Das Stück Kandiszucker, das anfangs in die Tasse gelegt wird, steht für ein besonderes Ereignis des Jahres. Finde zunächst dein(e) Highlight(s) aus dem Jahr 2021,

vielleicht sind es große Meilensteine oder aber auch mehrere kleine Momente, die für dich bereichernd waren.

## SAHNE ZUM TEE - WOHLTUENDE ZUGABE

Im nächsten Schritt wird es Zeit, das gesamte Jahr in den Blick zu nehmen, die Teemischung 2021 einzugießen. Doch vor dem Trinken und Nachschmecken kommt noch ein Löffel Sahne in den Tee. Welche wohltuenden Begegnungen, Worte und Gesten anderer Menschen haben mein Jahr bereichert, sich so mit meinem Alltag vermischt wie

die Sahne sich mit dem Tee vermischt. Ausgehend von dieser Vergewisserung erfahrenen Wohltuens beginne nun, den Blick auf die Mischung 2021, auf die Entwicklungen, Veränderungen in deinem Leben, auf den Alltag und freie Zeiten zu lenken und schmecke den Ereignissen nach. Sind sie gut verträglich oder schmecken sie bitter?

## DER SÜßE, LETZTE SCHLUCK - IM GESCHMACK DES HIGHLIGHTS

Komm am Ende deines persönlichen Rückblicks nochmals zurück zum Ausgangspunkt, deinem/n Highlights und versuche, den letz-

ten Schluck auszukosten, indem du alle Erfahrungen der Bitterkeit nun noch einmal mit einem letzten, süßen Schluck nachspülst.

## DER TEELÖFFEL IN DER TASSE - BEWUSST ABSCHLIEßEN

Wer genug vom Tee hat, legt den Löffel in die Tasse. Versuche, deinen Rückblick, dein Nachschmecken bewusst zu beenden, mit ei-

nem Gebet, mit einem Spaziergang oder vielleicht möchtest du dich von Gegenständen trennen,...

Diese Ritual kann dir helfen, befreiter ins neue Jahr gehen.



## VOR DIR DAS JAHR...

*Vor Dir das Jahr schneeweiß und bunt.*

*Nur ungegangene Wege,  
die dahin wachsen werden,  
wohin Dein Mut sich Spuren  
der Sehnsucht bahnen wird.*

*Wenn Du Neuland nicht betrittst,  
wird niemand darin wohnen.*

*Drum geh und wirf dem Leben  
Dein Lachen ins Gesicht.*

*Erbitte für die Blüten,  
die aus Deinen Träumen treiben,  
Segen.*

*Aller Anfang ist Glück.*

*Susanne Ruschmann*



Hier gibt's noch weitere Aufgaben zum  
Schmunzeln und Nachdenken für den  
**Jahresbeginn:**



„Aus der *Stille* werden die  
wahrhaft **GROßEN**  
**DINGE** geboren.“

Thomas Carlyle

**DANKE**, dass du bei den  
Tagen der *Stille@daheim*  
dabei warst.

**Wir wünschen dir ein  
gutes neues Jahr.**

Deine kj

**Impressum:**

Impulsheft „Von guten Mächten wunderbar geborgen“

Redaktionsteam: Rafael Fesel, Vitus Glira, Doris Kastner,

Magdalena Lorenz, Teresa Mayr

Grafik: envanto elements

Layout: Franziska Polz

Lektorat: Gisela Kellermayr

Titelbild: twenty20photos envanto elements

Offenlegung: [www.dioezese-linz.at/offenlegung](http://www.dioezese-linz.at/offenlegung)

Druck: Friedrich Druck & Medien GmbH

Satzfehler, Irrtümer und Änderungen vorbehalten.