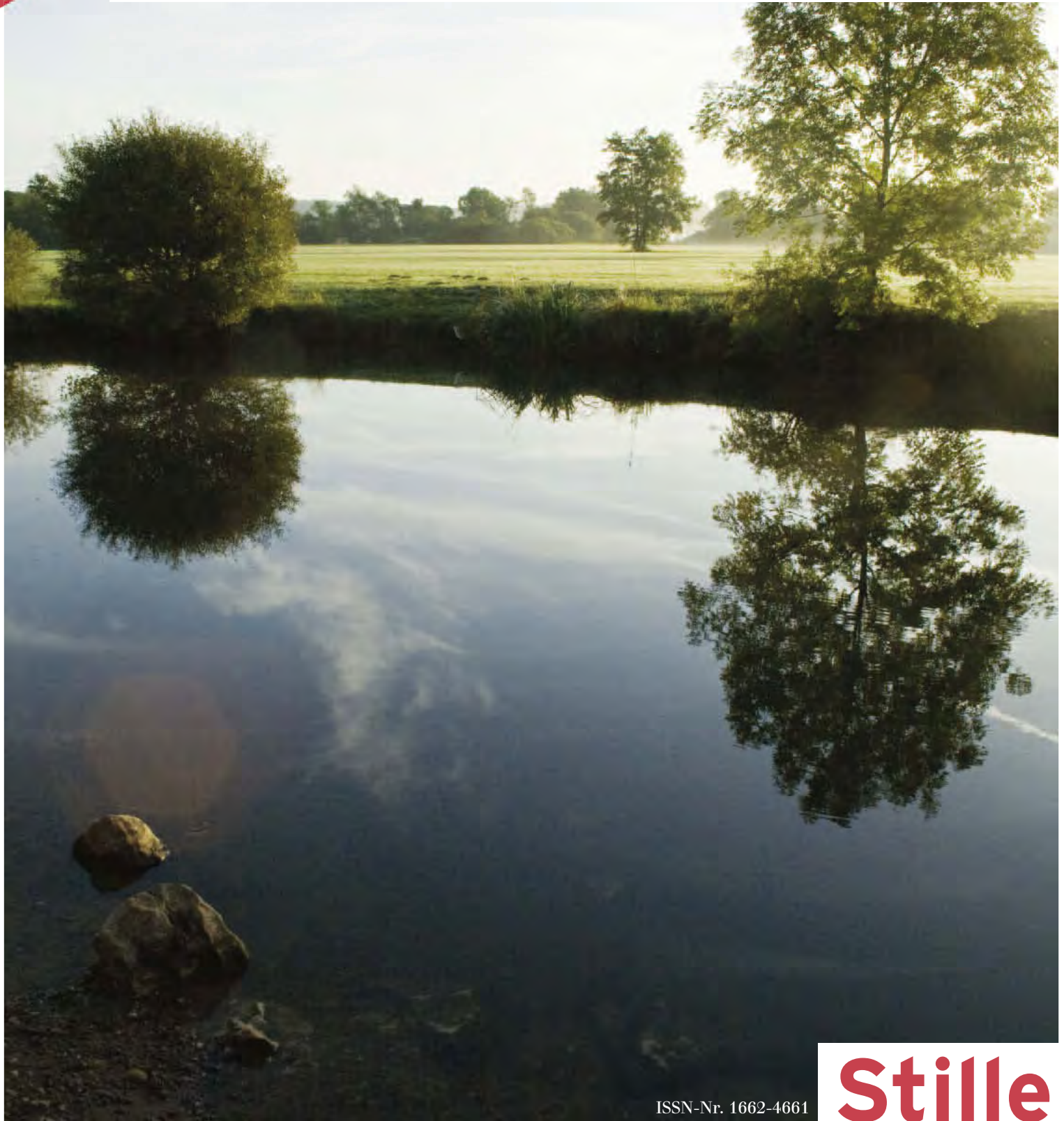


Gemeinschaftsausgabe  
mit den Vereinigten Bibelgruppen VBG

Oktober 2009 #04

# Magazin **INSIST**

INTEGRIERT DENKEN – GANZHEITLICH GLAUBEN – WERTEORIENTIERT HANDELN



## Stille

ISSN-Nr. 1662-4661

### Rechtskultur

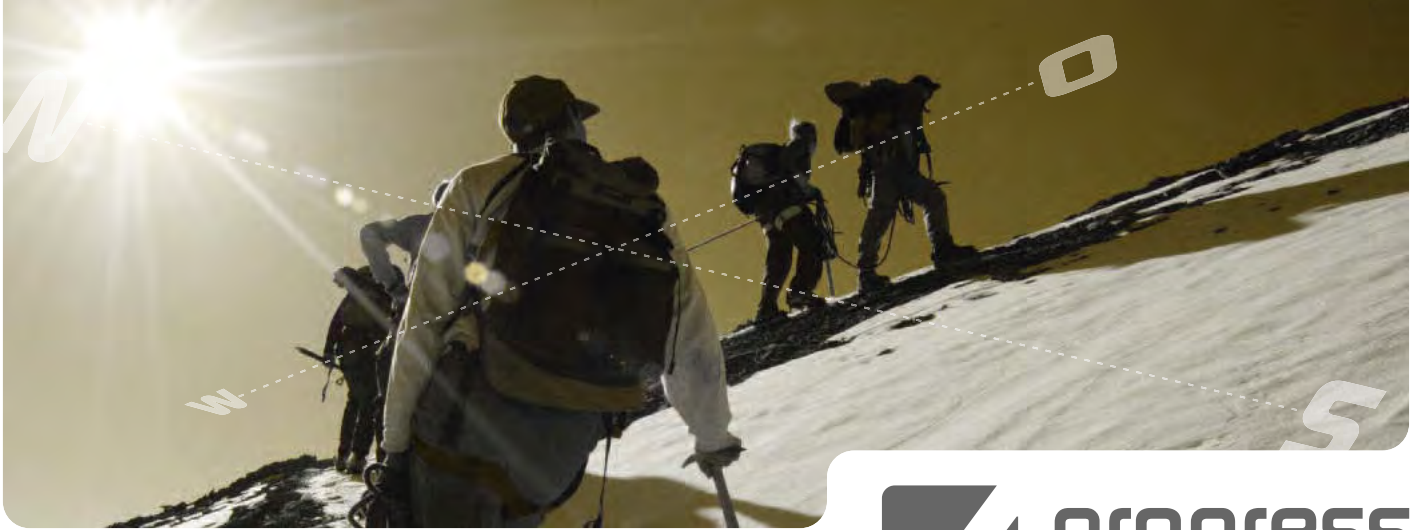
Ghadhafi und das  
Rechtsverständnis

### Calvin und Darwin

Ist der Genfer Reformator dem  
Erfinder der Evolution überlegen?

### Meditation

Jeder Mensch atmet in  
seiner Weltanschauung



# Aufstieg

## Coach EAS oder Supervisorin/ Supervisor EAS

Erweitern Sie Ihre Beratungskompetenz nachhaltig und sichern Sie sich gleichzeitig das begehrte EAS-Zertifikat.

EAS: European Association for Supervision – Supervision and Coaching in Europe

Eine Ausbildung zusammen mit Frauen und Männern aus verschiedenen Berufshintergründen und Ländern bereichert Ihre Lernerfahrung zusätzlich.

### Coaching-Ausbildung EAS

Wir bieten Ihnen eine Weiterbildung, die Sie mit verschiedensten Konzepten (Transaktionsanalyse, Systemik, Gruppendynamik, etc.) vertraut macht.

Zudem erwerben Sie nur mit dieser Coachingausbildung Ihren Zugang zur verkürzten Supervisionsausbildung EAS.

### Supervision-Ausbildung EAS (damit können Sie in der CH dem BSO und in D dem DGSv beitreten)

Wir bieten Ihnen eine Weiterbildung, die Sie mit verschiedensten Konzepten (Transaktionsanalyse, Systemik, Gruppendynamik, Gestaltpsychologie, Tiefenpsychologie, etc.) vertraut macht. Zusätzlich erwerben Sie sich in den Bereichen Organisationsentwicklung und Supervision mit Führungskräften & Führungsteams mehr Kompetenz an.

Qualität, die sich abhebt – für Ihren Fortschritt

Weitere Infos finden Sie unter:

**Nächster Ausbildungsstart:  
Dezember 2009**



## Stille

Das Jahr 2010 soll zu einem «Jahr der Stille» werden. So zumindest haben es die Vereinigten Bibelgruppen VBG zusammen mit weiteren christlichen Organisationen in Deutschland und der Schweiz geplant. Das Jahr der Stille wird am ersten Advent 2009 zusammen mit dem neuen Kirchenjahr beginnen.

Ein kühner und paradoxer Entschluss. Kühn, weil es kaum einen unpassenderen Moment gibt für ein «Jahr der Stille» als die gegenwärtige Zeit. Die lahrende Wirtschaft, die lähmende Verschärfung der Armut im Weltsüden und bei uns, der allmähliche Verlust christlicher Werte und des gelebten Glaubens in unserer Gesellschaft – all das und noch viel mehr kann uns nicht in Ruhe lassen. Als Menschen mit einem christlichen Herzen sind wir aufgerufen, den Kopf einzusetzen und mit beiden Händen anzupacken.

**Das «Jahr der Stille» muss auf leisen Sohlen zu uns kommen, damit es uns Stille lehren kann.**

Falsch, würde VBG-Mitarbeiterin Ruth Michel sagen. Sie ist eine der Initiatorinnen des Stille-Jahres und hat diese Ausgabe des Magazins INSIST konzeptionell geprägt. Denn: «Stille ist wie Aufatmen für die Seele. Eine Einladung, Wesentliches von Unwesentlichem zu unterscheiden.» Gerade wer sich einsetzen will, braucht also genügend Stille. Er oder sie benötigt einen langen Atem und die Gabe der Unterscheidung, um das Richtige am richtigen Ort zur rechten Zeit zu tun.

Darum beschäftigen wir uns in dieser Ausgabe des Magazins INSIST mit der Stille. Wir wollen dabei nicht einer falsch verstandenen Mystik und dem Rückzug aus der Gesellschaft das Wort reden. Viel mehr soll unser Reden und Handeln in der Stille bei dem zur Ruhe kommen, der uns in die Welt gesandt hat: Jesus Christus.



Benedikt Walker

Hanspeter Schmutz

Paradox ist das «Jahr der Stille», weil es sich nicht wie die üblichen Themen-Jahre mit hektischen Aktivitäten begeben lässt. Das «Jahr der Stille» muss auf leisen Sohlen zu uns kommen, damit es uns Stille lehren kann. Ein gutes Mittel dazu sind neben dem Buch der Bücher einige andere Bücher zum Thema, aber auch Zeitschriften wie das Magazin INSIST.

Wir geben das Magazin INSIST zum Thema «Stille» bewusst als Gemeinschaftsausgabe heraus. Träger sind neben dem Institut INSIST auch die Vereinigten Bibelgruppen VBG. Wir setzen damit ein Zeichen unserer freundschaftlichen Zusammenarbeit. Zugleich soll unsere innere Übereinstimmung deutlich werden – die Übereinstimmung im Ziel, die Schweiz, unsere Dörfer und Städte, aber auch unsere Schulen im Sinne des dreieinen Gottes zu gestalten, von ihm ausgerüstet und gestärkt in der Stille.

Hanspeter Schmutz, Leiter INSIST

Benedikt Walker, Leiter der Vereinigten Bibelgruppen VBG

*Benedikt Walker Hanspeter Schmutz*

*P.S. Wer sowohl die VBG-Bausteine wie auch das Magazin INSIST abonniert hat, bekommt diese Ausgabe des Magazins doppelt. Wir laden Sie ein, die zweite Ausgabe zu verschenken.*

### Kirche in der Postmoderne

Landeskirchen-Forum LKF, Tagung Samstag, 7. November 2009  
Hirschengraben 50, Zürich, 9 Uhr - 16 Uhr  
(10' zu Fuss ab HB, oberhalb Central)

**Liturgischer Einstieg** Reformierte Fokolar-Gemeinschaft ZH  
**Grusswort** Pfr. Wilfried Bühler, Kirchenratspräsident TG  
**Referat** Kirche in der Postmoderne  
Pfr. Dr. Alex Kurz, Rohrbach BE

**Thematische Fenster zu Welt und Kirche**  
Martin Voegelin, Sekretär AEM; Pfr. Thomas Beerle; Pfr. Markus Giger

**Gesprächsgruppen - Plenum:** Moderation Pfr. Jürg H. Buchegger

**Tagungsbeitrag, Tageskasse:** Fr. 80.- inkl. Mittagslunch; Studierende Fr. 30.-

**Programm und Anmeldung**  
Hans Corrodi, Pappelstr. 20, 8620 Wetzikon, Tel. 043 495 26 85  
info@lkf.ch, www.landeskirchenforum.ch

### Wünschen Sie sich einen gläubigen Partner?



**Christlicher Partnerschafts Dienst**

Profitieren Sie von über 20 Jahren Erfahrung!  
2700 Teilnehmer erfolgreich vermittelt!

Kostenlose Infos: cpd  
Sophie-Guyer-Str. 5 • CH-8330 Pfäffikon  
Tel. 044-951 23 57 • www.cpdienst.com



# 3 Gründe, um das Magazin INSIST zu schenken

**1** Weihnachten   **2** Geburtstag   **3** Jubiläum

Das Magazin INSIST kommt immer zur richtigen Zeit.

- Sie bestellen ein Geschenkabonnement für eine Freundin, einen Arbeitskollegen, eine Nachbarin oder einfach, um jemandem ein Jahr lang Freude zu bereiten.
- Sie werden selber beschenkt, indem Sie andere beschenken.
- Sie unterstützen mit einem Geschenkabonnement den weiteren Aufbau des Magazins INSIST.

Preis: Fr. 44.- + Versandkosten: Fr. 4.- (Ausland: Fr. 10.-)

Adresse des Schenkers

Adresse des/der Beschenkten

Bitte senden Sie mir:

Ich wünsche weitere Informationen:

..... Probenummern des Magazins INSIST  
(Bitte Adresse oben unter «Adresse des Schenkers» eintragen)

Finanzielle Unterstützung des Instituts INSIST  
 INSIST Institut



## Trends

### Kultur

«Wer anerkennt, dass er endlich ist, wird die Stille lieben lernen.»

Dorothea Gebauer auf Seite 36

## Thema

«Schweigen ist das Gefäss der Stimme Gottes.»

Hans Rudolf Bachmann auf Seite 16



## Impulse

### Bibel

«Unser Herz ist überfordert, wenn es den Glauben aus sich selbst schöpfen muss.»

Felix Ruther auf Seite 34



## 07 Trends

- 07 Politik:** Familie ermöglichen
- 07 Multikulturell:** Die chinesische Brille
- 08 Philosophie:** Die Philosophie der Notlösung
- 09 Medizin:** Patientenverfügungen - ein Instrument der Selbstverantwortung
- 10 Recht:** Ghadhafi und das Rechtsverständnis
- 11 Wirtschaft:** Was wir aus der Finanzkrise lernen können
- 12 Kirchen:** Calvin und Darwin
- 13 Naturwissenschaften:** Genügt der Zufall?
- 36 Kultur:** Stille ohne Wille

## 15 Thema: Stille

- 15 Hans-Rudolf Bachmann
- Gott ist in der Mitte - alles in uns schweige**
- 18 Hanspeter Schmutz
- Der Lärm des Alltags**
- 19 Interview mit Walter Gasser
- Jeder Mensch atmet in seiner Weltanschauung**
- 21 Interview mit Peter Ruh
- Die Stille aushalten**
- 23 Ruth Maria Michel
- Die Stille als Wirk-Raum für Gott**
- 24 Fritz Imhof
- Dag Hammarskjöld - ein politischer Mystiker**
- 26 Erfahrungsberichte
- Wieso ich immer wieder Exerzitien mache**
- 27 Ruth Maria Michel
- Übungen zur Stille**
- 30 Ruth Maria Michel
- Die Stille als Ort der Erfahrung und Offenbarung Gottes**
- 31 Spiritualität
- Ich werde getragen - Ich lasse mich tragen**

## 34 Impulse

- 34 Bibel:** Wirklich erkennen
- 35 Transformation:** Die Werte eines Dorfes

## 37 Menschen

- 37 16 Fragen** an Barbara Günthard
- 38 Trendsetter:** Ein charismatischer Stillerraum

## 39 Meinungen

- 39 Blog**
- 40 Rezensionen**
- 41 Humor**

### Impressum

**Verlag:** INSIST GmbH, Dr. phil. Felix Ruther, Hotzestrasse 56, 8006 Zürich, Tel. 044 565 75 33; felixruther@bluewin.ch. **Redaktionsleitung:** Hanspeter Schmutz, SLA phil I, Schöneggweg 1, 5672 Oberdiessbach, Tel. 051 771 28 79; redaktion@insist.ch. / Fritz Imhof, lic. theol., Dachsweg 12, 4515 Möhlin, Tel. 061 851 51 96; fritz.imhof@insist.ch. **Redaktionsschluss:** Nr. 1/10: 15.11.2009. **Redaktionskommission:** Dorothea Gebauer, Fritz Herrli, Fritz Imhof, Ruth Maria Michel, Hanspeter Schmutz, Bettina Troxler. **Layout:** Ruth Imhof-Moser. **Druck/Versand:** Jakob AG, Grosshöchstetten. **Abonnemente:** Ruth Imhof-Moser, Dachsweg 12, 4515 Möhlin, Tel. 061 851 51 81, Fax 061 851 51 97; magazin@insist.ch. **Jahresabonnement:** Fr. 44.- plus Versandkosten (4 Ausgaben). **Sponsorenabonnement:** Fr. 100.-. **Kündigung:** 3 Monate im Voraus auf Ende Jahr. **Inserate:** Ruth Imhof-Moser, Dachsweg 12, 4515 Möhlin, Tel. 061 851 51 81, Fax 061 851 51 97; inserate@insist.ch. **Insertionsschluss:** Nr. 1/10: 9.12.2009. **Mediaunterlage:** www.insist.ch. **Bilder:** istockphoto: Seite 7, 8, 9, 11, 12, 18, 34, 39; Ruth Maria Michel: Seite 15, 19, 23, 27, 29, 31. **Titelbild:** zielwerk.de.





Attraktives Angebot zum Ende des Jahres – Sie sparen 40 Franken!

# Zwei christliche Zeitschriften, die sich ergänzen!

Magazin **INSIST** idea Spektrum

## Das Magazin «idea Spektrum» und das «Magazin INSIST» neu als Kombi-Abo

- Das Magazin «idea Spektrum» ist das aktuelle evangelische Wochenmagazin für interessierte und engagierte Leute. Es zeigt, was Christen glauben, hoffen, reden und tun. Es hilft, in dieser Gesellschaft zu leben. Und es will vor allem Gottes Sache in unserem Land dienen.
- Das «Magazin INSIST» zeigt vierteljährlich die Hintergründe dazu auf: mit Kolumnen zu den wichtigsten Bereichen, die unsere Gesellschaft prägen, und anhand eines thematischen Teils, der deutlich macht, was gesellschaftlich wirksames Christsein in der Schweiz heissen könnte.

Nutzen Sie die Synergien dieser beiden Zeitschriften und bestellen Sie für das Jahr 2010 ein attraktives Kombi-Abo zum Preis von **Fr. 153.–** statt 193.– (inkl. Porto).

### Bestell-Talon

- Ich möchte ab 2010 das Magazin «idea Spektrum» in Kombination mit dem «Magazin INSIST» zum Preis von nur Fr. 153.– (inkl. Porto) abonnieren.
- Ich möchte nur das Magazin «idea Spektrum» zum Preis von Fr. 145.– abonnieren.
- Ich möchte nur das «Magazin INSIST» zum Preis von Fr. 48.– abonnieren.

### Mein Abo (Rechnungsadresse)

Name \_\_\_\_\_ Vorname \_\_\_\_\_  
 Strasse \_\_\_\_\_ PLZ/Ort \_\_\_\_\_  
 Telefon \_\_\_\_\_ E-Mail \_\_\_\_\_  
 Datum \_\_\_\_\_ Unterschrift \_\_\_\_\_

**Einsenden an:** Jordi AG – das Medienhaus, Belpbergstrasse 15, CH-3123 Belp  
 Tel. 031 818 01 20, Fax 031 819 38 54, E-Mail: abo@ideaschweiz.ch



## Die chinesische Brille

Bettina Troxler

Kürzlich erzählte mir eine chinesische Freundin von einem Bekannten. Er ist Deutsch-Fribourger und wohnt in Fribourg. Sein Arbeitsplatz ist in Bern, aber er möchte auf keinen Fall dort wohnen. Ihr fragender Blick veranlasste mich, ihr zu erklären, dass da halt aufgrund jahrhundertelanger Geschichte gewisse Animositäten zwischen einigen Kantonen – v.a. reformierten und katholischen – vorhanden sind. Es ist offensichtlich schwierig, als Ausländerin die Schweizer zu verstehen.

Warum mögen die Zürcher die Basler nicht, oder warum erzählt man sich Witze über die Aargauer, Fribourger oder Entlebucher? Warum sollen Kinder getauft werden, wenn die ganze Familie kein Interesse an der Kirche hat und dort höchstens an Weihnachten einen Gottesdienst besucht? Warum gibt es in der Schweiz Feiertage wie Auffahrt, die kaum jemand feiert? Diese Fragen werden mir oft erst bewusst, wenn Menschen aus anderen Kulturen mit ihrer Brille unsere Kultur betrachten. Sie fordern mich auf, Stellung zu beziehen.

Da Christen nicht in erster Linie ihre Kultur, sondern die gute Nachricht von Gottes Reich weitergeben wollen, kann es für uns ein Vorteil sein, mit Ausländern zusammen ein wenig auf Distanz zur Schweiz zu gehen. Das erlaubt ihnen, Schwächen ihres Glaubens zu entdecken, wo sie ihn zu stark mit der Schweizer Kultur verbinden. So kann das Leben als Christ oder Christin viel an Glaubwürdigkeit und Ehrlichkeit gewinnen – über die eigene Kultur hinaus.



**Bettina Troxler, VBG-Mitarbeiterin, arbeitet unter ausländischen Studierenden an der Uni Fribourg.**  
bettina.troxler@evbg.ch.



## Familie ermöglichen

Markus Meury

Die «Familie» ist ein wichtiger christlicher Wert, und in den letzten Jahren ist sie endlich wieder mehr im Blickfeld der Politik. Oft geht es in der Familienpolitik aber nur darum, möglichst keine familiären Aufgaben an den Staat zu delegieren; manchmal werden Steuervergünstigungen für die Familie auch als Alibi für einen pauschalen Steuerabbau missbraucht. Dabei bräuchten wir eine Politik, die Familie wirklich möglich macht.

Verschiedene Studien zeigen, dass Familien heute das grösste Armutsrisiko aufweisen. Dies auf Grund der hohen Kosten rund um die Kinder. Bisherige Ansätze zur Entlastung von Familien haben deshalb zu kurz gegriffen: Steuersenkungen mit Hilfe von Abzügen auf dem steuerbaren Einkommen entlasten genau die Falschen und nützen Familien mit knappem Budget nichts. Denn diese bezahlen bereits heute sehr wenig Bundessteuern. Wenn schon Steuersenkung, dann brauchen wir einen pauschalen Abzug pro Kind auf dem Steuerbetrag, und dies vor allem bei den kantonalen Steuern, da dort die Steuern für wenig Verdienende wirklich spürbar sind.

Kinder sollten von ihren eigenen Eltern betreut werden können. In vielen Wirtschaftssektoren sind die Löhne aber so tief, dass beide Elternteile erwerbstätig sein müssen. Hier braucht es höhere Löhne für die unteren Einkommen durch Förderung von Gesamtarbeitsverträgen und Mindestlöhnen.

Statt blind Kinderkrippen für alle zu finanzieren, wie es die SP vorschlägt, sollte ein Teil dieses Geldes als Kinderbetreuungsgeld denjenigen Eltern ausbezahlt werden, die für ihre Kinder teilweise zu Hause bleiben. Hier gibt es mal einen positiven Ansatz bei der SVP, der in Deutschland bereits erfolgreich erprobt worden ist.

Zur Ermöglichung der Kinderbetreuung gehören auch familienfreundliche Arbeitszeiten: Wir müssen uns der weiteren Deregulierung der Arbeits- und Ladenöffnungszeiten widersetzen, sonst opfern wir die Familien auf dem Altar der Wirtschaft und des Konsums ohne Grenzen! Familien brauchen zudem grössere Wohnungen. Der Bund müsste den Bau grosser Wohnungen fördern, statt die Subventionen für Genossenschaften, die heute meist Familienwohnungen erstellen, abzubauen. Zusätzlich braucht es gesetzliche Massnahmen, um den Zugang für Familien zu grossen Wohnungen oder Bauhypotheken zu erleichtern. Denn Vermieter und Hypothekengeber ziehen Doppelverdiener ohne Kinder den Familien vor, weil letztere ein grösseres «Risiko» darstellen. Eine echte Familienpolitik braucht nicht primär Steuersenkung, sondern Ermöglichung. Das bedeutet Einschränkung und Teilen. Ist unsere Gesellschaft dazu bereit?



**Markus Meury ist Soziologe und Mitglied des Leitungsausschusses von «ChristNet».**  
markusmeury@gmx.ch

# Die Philosophie der Notlösung

Sara Stöcklin-Kaldewey **Wer in den letzten Monaten die nationale Politik mitverfolgt hat, ist auffallend häufig mit Begriffen wie «Notlösung», «Notstand» und «Ausnahmestand» konfrontiert worden. Sei es beim Bankgeheimnis, der Libyen-Affäre oder der Erhöhung der Mehrwertsteuer – es entsteht immer wieder der Eindruck, dass auch zweifelhafte Mittel moralisch geboten sind, wenn es darum geht, wichtige Interessen zu wahren. Lassen sich solche «Notlösungen» aber ethisch rechtfertigen?**

Rechtsphilosophisch bezeichnet der Notstand «eine Situation, in der die Befolgung positiv-rechtlicher Bestimmungen die Abwehr einer unmittelbaren Bedrohung [...] nur unzureichend oder überhaupt nicht gewährleistet»<sup>1</sup>. Der persönliche Notstand wird im öffentlichen Recht zum allgemeinen Ausnahmestand – von der Bedrohung des Einzelnen wird auf die Bedrohung übergeordneter gemeinschaftlicher Interessen abstrahiert. Beim individuellen wie im «politischen» Fall bleibt die Frage, wie die «nötigen» Massnahmen zu legitimieren sind.

## Wann ist Notwehr erlaubt?

Bereits Platon und Aristoteles fordern Straffreiheit für Handlungen in Notwehr, liessen aber konkrete Kriterien zu deren Beurteilung vermissen. Auch das römische Recht kannte mit Berufung auf eine «naturalis ratio» das Prinzip, dass die Notwendigkeit zuweilen erlaube, was das Gesetz verbietet.

Tiefer reflektiert wurde das Notrecht erst in der frühen Neuzeit, als im Anschluss an Hobbes eine moralische Begründung in der menschlichen Natur und deren Selbsterhaltungstrieb gesucht wurde. Kant brach mit dieser Tradition. Es könne «keine Not geben, welche, was unrecht ist, gesetzmässig macht»<sup>2</sup>. Auch wenn es vernünftig sei,

gewisse Handlungen nicht strafrechtlich zu verfolgen, rechtfertige dies jene nicht. Eine Notlüge etwa sei eine Lüge und damit grundsätzlich falsch, egal, welche Konsequenzen in einem konkreten Fall die Wahrheit habe.

## Das Gebot der Nützlichkeit

Durchgesetzt hat sich Kants Ansicht nicht. Mit dem Aufkommen «konsequenzialistischer» Ethiken, die eine Handlung primär nach ihren Folgen oder ihrem Nutzen beurteilen, verfestigte sich die Auffassung, dass verschiedene Interessen eben gegeneinander abgewogen werden müssten. Es gilt diejenige Handlung als moralisch, die die höchsten Interessen wahrt, etwa die Integrität von Leib, Leben, Freiheit oder Eigentum. Hält eine solche Beurteilung jeder ethischen Prüfung stand? Die Schwierigkeit besteht darin, dass ein propagierter «Nutzen» stets in Frage gestellt werden kann. Die Abwägung von Interessen kennt keine klaren Kriterien, die jeden «Gutachter» zum selben Resultat bringen würden. Gerade die in letzter Zeit politisch verhandelten «Notlösungen» können nur schwer den Anspruch auf ethische Legitimität erheben, wenn die einzige Instanz, vor der sie gerechtfertigt werden müssen, die Waagschale des menschlichen Verstandes ist.

## Christliche Rechtfertigung von Notlösungen

Kann eine christliche Ethik demgegenüber «Notlösungen» leichter rechtfertigen? Nicht, wenn sie die richtige Handlung durch Ableitung oder Ana-



logieschluss aus biblischen Geboten und Prinzipien im Voraus zu bestimmen versucht. Eine solche Ethik versteht die Bibel oder zumindest das neue Testament als Gesetzbuch und kann Handlungen nicht entschuldigen, wenn sie die darin enthaltenen Regeln brechen.

Anders verhält es sich bei einer Ethik, die einsieht, dass aufgrund des biblischen Zeugnisses nicht von vornherein feststeht, wie Gottes Gebote – allen voran das Grundgebot der Liebe – in einer konkreten Situation auszulegen sind. Diese Ethik weiss, dass wir in Anerkennung unserer Grenzen gerade bei der Auslegung biblischer Ordnungen zuweilen auf klare Antworten verzichten und stattdessen auf das Reden des Heiligen Geistes vertrauen müssen.

Das biblische Gesetz kann keine Notlösungen rechtfertigen – das kann nur Gott als der souveräne Gesetzgeber. Er ist die letzte Instanz, vor der wir Rechenschaft ablegen müssen, und nur er hat das Recht zu entscheiden, wann ein Regelbruch zum moralischen Gebot werden kann.



Sara Stöcklin-Kaldewey hat Philosophie und Theologie studiert und ist Doktorandin am Lehrstuhl für Kirchengeschichte der Universität Basel. sara.stoocklin@gmx.ch

<sup>1</sup> Lichtblau, Klaus: Artikel «Notstand», in: Ritter, J.; Gründer, K. (Hg): *Historisches Wörterbuch der Philosophie*, Bd. 6 (1984), Sp. 940 – 946.

<sup>2</sup> Kant, Immanuel: *Metaphysische Anfangsgründe der Rechtslehre* (1793), S. 236.



# Patientenverfügungen - ein Instrument der Selbstverantwortung

Heinz Rügger Am 19. Mai 2009 verabschiedete die Schweizerische Akademie der Medizinischen Wissenschaften medizinisch-ethische Richtlinien zum Thema Patientenverfügungen. Am 18. Juni 2009 genehmigte der Deutsche Bundestag ein neues Patientenverfügungsgesetz. Ein solches existiert in Österreich bereits seit 2006.

Auch in der Gesetzesvorlage des neuen Erwachsenenschutzrechtes, die der National- und Ständerat am 19. Dezember 2008 angenommen haben, wird die Bedeutung von Patientenverfügungen unterstrichen und erstmals in der Schweiz auf nationaler Ebene rechtlich geregelt. Kein Zweifel: Patientenverfügungen gewinnen an Bedeutung, auch wenn hierzulande erst etwa 10% der Bevölkerung eine solche Verfügung für sich erstellt hat.

## Das Sterben zulassen

Früher ging man von der simplen Vorstellung aus, bei lebensgefährlicher Erkrankung solle die Medizin machen, was sie könne, um Leben zu retten. Wenn es dem Herrn über Leben und Tod aber gefalle, jemanden zu sich zu rufen, sei das Sterben unausweichlich.

Heute steht der Medizin ein solches Arsenal an lebenserhaltenden Massnahmen zur Verfügung, dass in der Mehrzahl der nicht spontanen Todesfälle das Sterben erst eintritt, nachdem das Behandlungsteam entschieden hat, es zuzulassen. In manchen Spitälern tut man sich immer noch schwer,

Menschen auf deren Wunsch hin sterben zu lassen, wenn man doch noch einiges dagegen tun könnte.

In diesem Kontext sind Patientenverfügungen Instrumente der Selbstverantwortung. Hier legt jemand im Voraus fest, was an medizinischer Behandlung er oder sie möchte (und was nicht), falls er oder sie einmal krankheitsbedingt entscheidungsunfähig werden sollte. Patientenverfügungen verlängern quasi die Fähigkeit, über wichtige Aspekte im Blick auf unser Leben und Sterben zu entscheiden, in künftige Situationen hinein, in denen wir nicht mehr selber urteilen können.

## Mitbestimmung beim Sterben

Warum ist es sinnvoll, sich mit der Frage einer Patientenverfügung auseinander zu setzen?

Das Erstellen einer Patientenverfügung ist ein guter Anlass, sich im Gespräch mit nahe stehenden Menschen Klarheit zu verschaffen, was einem im Blick auf Leben und Sterben wichtig ist. Die modernen medizinischen Möglichkeiten nötigen uns oft dazu, selber zu sagen, wie viel Lebensverlängerung uns wichtig ist und wann wir es vorziehen, zu sterben. Beim Verlängern des Lebens übernehmen wir selbst das Risiko einer damit verbundenen Leidensverlängerung und einer Abnahme der Lebensqualität. Diese Verantwortung nimmt uns heute niemand ab – auch nicht Gott als der Herr über Leben und Tod!

Es ist ein Zeichen von Unmündigkeit, solche grundlegenden Entscheidungen im Blick auf das eigene Leben, Kranksein und Sterben einfach Angehörigen, Ärzten und Pflegefachpersonen zu überlassen. Diese sind im Ernstfall verpflichtet, den sogenannten mutmasslichen Willen einer schwer kranken Person abzuklären. Das gelingt sehr viel leichter und mit besseren Gefühlen, wenn man eine ungefähre Vorstellung davon hat, wie die betrof-



fene Person unter medizinischen Gesichtspunkten über ihr Leben, Kranksein und Sterben gedacht hat.

Patientenverfügungen sind Hilfen, den mutmasslichen Willen einer nicht mehr entscheidungsfähigen Person herauszufinden. Manche künftigen Situationen kann man nicht konkret und detailliert in einer Verfügung vorwegnehmen. Darum müssen Patientenverfügungen in der Praxis immer interpretiert werden; und im Falle einer Willensänderung des Patienten gilt selbstverständlich das, was er oder sie in der aktuellen Situation äussert, sei es mit oder ohne Worte. Aber es ist schon viel wert, wenn beim Herausspüren des mutmasslichen Willens auf frühere Angaben der betroffenen Person selbst zurückgegriffen werden kann.

Wir haben heute das Recht und die Möglichkeit, über unseren Umgang mit medizinischen Massnahmen selbst zu bestimmen. Es liegt an uns, diese Chancen im Sinne einer mündigen Selbstverantwortung wahrzunehmen.



Dr. theol. Heinz Rügger ist Theologe, Ethiker und Gerontologe. Er ist Mitarbeiter am Institut Neumünster, einer Institution der Stiftung Diakoniewerk Neumünster – Schweizerische Pflegerinnenschule, Seelsorger in einem Pflegeheim und Autor verschiedener Bücher. [h.ruegger@diakoniewerk-neumuenster.ch](mailto:h.ruegger@diakoniewerk-neumuenster.ch)

Gute, empfehlenswerte Patientenverfügungen sind erhältlich bei:

- Caritas Schweiz, [www.caritas.ch/page2.php](http://www.caritas.ch/page2.php)
- Institut Dialog Ethik, [www.dialog-ethik.ch/patientenverfuegung\\_d.php](http://www.dialog-ethik.ch/patientenverfuegung_d.php)
- Pro Senectute Schweiz, [www.prosenectute.ch/large/shop/ratgeber.html](http://www.prosenectute.ch/large/shop/ratgeber.html)

# Ghadhafi und das Rechtsverständnis



Muammar al-Ghadhafi

Regina Aebi-Müller **Sommerzeit ist Ferienzeit - und Ferien nutzen wir oft für Reisen ins nahe oder ferne Ausland. Bei dieser Gelegenheit lernen wir nicht nur ungewohnte Gebräuchlichkeiten, fremde Essgewohnheiten und verschiedenste klimatische Verhältnisse kennen. Wir werden auch mit uns fremden Rechtsordnungen konfrontiert.**

Die Souveränität der Staaten hat zur Folge, dass wir uns temporär in einer uns fremden Rechtsordnung bewegen. Das kann im Strassenverkehr tückisch sein, wenn die Alkohol-Promillegrenze bei 0.0 liegt und nicht bei 0.5 wie in der Schweiz. Der Strassenverkehr ist ein Beispiel für ein vergleichsweise wertneutrales Rechtsge-



Prof. Dr. Regina Aebi-Müller ist Professorin für Privatrecht und Rechtsvergleichung an der Universität Luzern. [regina.aebi@unilu.ch](mailto:regina.aebi@unilu.ch)

biet. Ob die Autos links oder rechts verkehren, ist zwar von eminenter praktischer Bedeutung. Als der kleine Inselstaat Samoa von Rechts- auf Linksverkehr umstellte, rief das weltweit Schlagzeilen hervor. Mit Wertvorstellungen hat dies allerdings nichts zu tun.

## Recht widerspiegelt oft Werte

Viel öfter verbirgt sich hinter Rechtsnormen jedoch eine Interessenabwägung, die deutlich von den Wertvorstellungen der jeweiligen Gesellschaft geprägt ist. Davon gehört einiges zum weltweiten Gemeingut: Dass Mörder bestraft werden müssen, leuchtet überall ein. Auch die Idee des Privateigentums wird im Grundsatz kaum (mehr) ernsthaft bestritten.

Man muss aber nicht weit in die Details der Rechtsvergleichung gehen, um auf erstaunliche Unterschiede zu stossen. Ob es im Strafrecht um die Legitimität der Todesstrafe oder die Zulässigkeit der aktiven Sterbehilfe geht, ob man die erbrechtlichen Normen mehrerer Staaten vergleicht, ob die Gerechtigkeit eines Steuersystems in Frage steht oder die Griffigkeit von Tierschutznormen: Jeder Staat gibt sich in diesen Bereichen seine eigenen Regeln – in einem mehr oder weniger demokratischen Verfahren.

## Wer hat Recht?

Schwierig wird diese Normenvielfalt regelmässig dann, wenn grenzüberschreitende Sachverhalte zu klären sind. Zuweilen helfen hier Staatsverträge weiter, die zwischen zwei oder mehreren Staaten geschlossen werden. Sie regeln verbindlich, welcher Staat für eine Entscheidung zuständig und nach welcher Rechtsordnung diese zu treffen ist. Immer wieder kommt es allerdings vor, dass solche Übereinkommen nicht vorhanden sind oder einer der Staaten die Anwendbarkeit auf den konkreten Fall bestreitet.

So geschehen beispielsweise im Zusammenhang mit dem Vorgehen der Genfer Polizei gegen einen Sohn des libyschen Staatschefs Ghadhafi. Während die Libyer sich auf den Standpunkt stellen, dass Hannibal Ghadhafi in Genf politische Immunität hätte geniessen müssen und daher – selbst im Zusammenhang mit einer allfälligen Straftat – nicht hätte verhaftet werden dürfen, verneinen die Schweizer Behörden seine Immunität und jene seiner Ehefrau. Welcher von beiden Staaten diesbezüglich im Recht ist, soll nun bekanntlich ein Schiedsgericht klären – keine einfache Aufgabe!

## Gottes Gerechtigkeit

Man mag sich in dieser Sache vorbehaltlos auf die Seite der Schweiz schlagen und die Erpressung durch einen «Schurkenstaat» beklagen, wie dies in den letzten Wochen vielfach in Leserbriefen geschah. Man kann aber den Vorfall (oder den letzten Ferientaufenthalt in einem Land mit ungewohnten Strassenverkehrsregeln) auch zum Anlass nehmen, um über die Frage vertieft nachzudenken, was denn eigentlich Recht ist.

Gerechtigkeit und Recht sind Begriffe, die auch in der Bibel oft anzutreffen sind. Gott bezeichnet sich selber als Gott des Rechts. Was gehört zu den unaufgebbaren Grundwerten, an denen sich unser Staat und gleichzeitig jeder Einzelne orientieren soll? Was ist gemeint, wenn Jesaja uns ermahnt: «Lernet Gutes tun, trachtet nach Recht» (Jes 1,17)? Bei diesem Nachsinnen über Gottes Gerechtigkeit und das von uns eingeforderte rechtmässige Handeln verliert Anderes auf einmal an Bedeutung. Und vielleicht tritt dann die Erinnerung an eine kürzlich im Ausland kassierte Verkehrsbusse ebenso in den Hintergrund wie die «Schmach», welche die Schweiz im Zusammenhang mit dem Libyenkonflikt erlitten hat.



# Was wir aus der Finanzkrise lernen können

Marc Baumann und Lukas Stücklin **Der Annahme entsprechend, dass der Mensch fähig sei, langfristig aus Fehlern zu lernen, befassen sich Experten und die mediale Öffentlichkeit mit den «Lektionen» der Finanzkrise, die scheinbar zu Ende geht.**

Ein Jahr nach dem Kollaps der US-Investmentbank Lehman Brothers sind die Schuldigen gefunden: die Finanzbranche selbst, repräsentiert durch ihre bonusgetriebenen Manager. Die Krisenbewältigung folgt einem bewährten Muster: Neue Regulierungen sollen garantieren, dass so etwas nie mehr geschieht. Dasselbe versuchte man schon bei der grossen Tulpenmanie 1637, beim Südseeschwindel 1720 oder beim Börsencrash 1929.

## Die Suche nach den Schuldigen

Wir teilen durchaus die Meinung, dass es in der Regulierung der Finanzbranche Veränderungen braucht, um bestimmten Auswüchsen vorzubeugen. Und doch meinen wir, dass die entscheidenden Fragen weniger im Hinblick auf «die Banken» gestellt werden sollten, sondern vielmehr in Bezug auf uns selbst und die Gesellschaftsordnung, in der wir uns bewegen. Ausgangspunkt dieser Sichtweise ist die Feststellung, dass wir zu einer Konsumgesellschaft geworden sind, deren wesentliche Prämissen die Maximierung und Optimierung sind. Auch der Kleinsparer sucht den maximalen Zins, und auch das Ideal des einfachen Lebens kommt nicht ohne Optimierung des Konsums aus – sei es die Jagd nach günstigen Tarifanbietern oder nach einem idealen Verhältnis von Nachhaltigkeit und Kosten, schliesslich möchte man möglichst viel Ökologie für möglichst wenig Geld.

## Nährboden für die nächste Krise

Daraus ergibt sich mitunter eine Politik, die Wachstum um jeden Preis und die Stärkung der Kaufkraft zum Ziel

hat. Und damit stehen wir – pessimistisch betrachtet – bereits wieder auf dem Nährboden für die nächste Krise. Billiges Geld – sprich tiefe Zinsen – soll die Volkswirtschaft stimulieren, Konjunkturprogramme gefährdete Arbeitsplätze sichern und somit den Wohlstand erhalten. Genau diese Mechanismen standen am Anfang der aktuellen Immobilien- bzw. Finanzkrise: «Günstiger Hausbesitz für Alle» war eine politische Forderung in den USA am Anfang dieses Jahrzehntes – die Folgen zeigten sich erstmals vor zwei Jahren.

Bereits drehen die relevanten Wirtschaftsindikatoren wieder in eine «richtige» Richtung. Dies wird von den meisten als positiv gesehen. Und da gerade auch die Anleger aller Vermögensschichten vergesslich sind, werden die Renditeerwartungen wieder nach oben geschraubt. Es gibt also gute Gründe, davon auszugehen, dass die nächste Krise kommen wird – zumal die meisten westlichen Volkswirtschaften sich das neue Wachstum mit gigantischen Schulden erkaufen.

## Veränderungen im System

Der skizzierte unerfreuliche Befund führt zur legitimen Frage, wie wir denn aus solchen Sachzwängen ausbrechen können. Wie lassen sich die aktuellen Strukturen verändern?

Das wird unseres Erachtens dann möglich, wenn Alternativen entwickelt werden, welche die vorgegebenen Ordnungen als Ausgangspunkt akzeptieren, dabei aber nicht stehen bleiben. Sollte es in der Schweiz nicht eine Bank geben, die nach spezifisch christlich-ethischen Prinzipien wirt-



schaftet, die Gebühren transparent belastet, Provisionen weitervergütet, nur steuerlich deklarierte Vermögen verwaltet, keine überbewerteten Anlageprodukte verkauft und realistische Erwartungen zu erzielbaren Renditen vermittelt?

Auf der persönlichen Ebene geht es um das Masshalten als Alternative zur Masslosigkeit oder zur Maximierung. Die wirkliche Herausforderung liegt jedoch in der Mitgestaltung von zukünftigen Entwicklungen. Dabei können weder Konsumverweigerung noch das Einführen von zinslosem Geld die Lösung sein. Beides kann wohl als ideales Ziel formuliert werden, ist aber aufgrund der unmittelbaren Folgen – Arbeitslosigkeit und Finanzierungslücken in den Sozial- und Pensionssystemen – im gegenwärtigen System nicht umsetzbar.

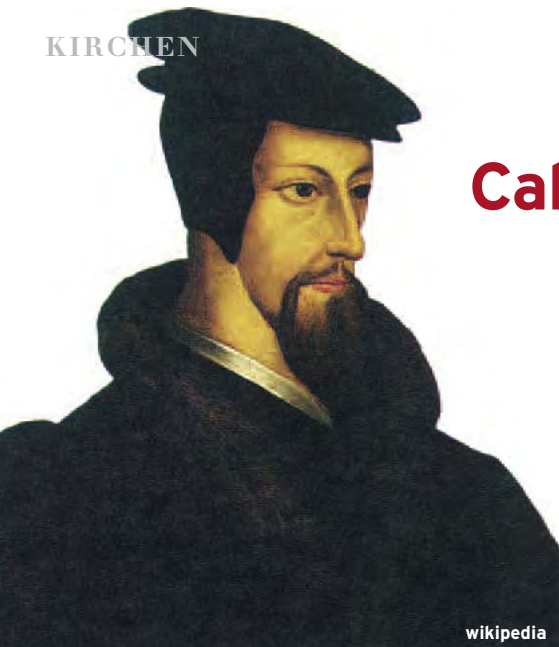
Die Krise gibt uns also kaum die Möglichkeit, uns von allen zukünftigen Fehlentwicklungen zu schützen. Sie ist aber sicherlich eine Chance für Innovationen «von innen».



Marc Baumann ist Anwalt und Inhaber eines MBA  
 marc.baumann@invethos.ch  
 Lukas Stücklin ist Theologe  
 lukas.stuecklin@invethos.ch.  
 Die beiden sind Gründer von Invethos AG, www.invethos.ch





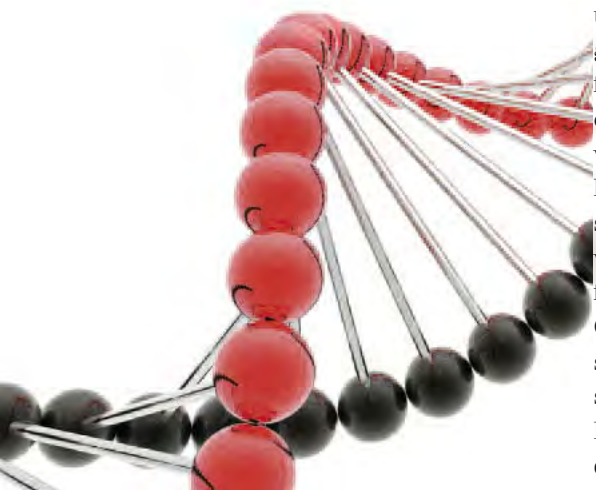


wikipedia

Jean Calvin

Dass 500 Jahre vor Charles Darwin Jean Calvin geboren wurde, gibt zum Feiern Anlass. Werden die beiden Gedenkjahre aufeinander bezogen – oder laufen sie nebeneinander ab wie zwei Filme in zwei Sälen? Die Militanz der evolutionistischen Welterklärer, die sich auf Darwin berufen, kontrastiert mit dem Bemühen mancher Erben Calvins, die Konsequenz seines Denkens zu mildern. Hat unsere Gesellschaft noch nicht genug Distanz zum englischen Gelehrten Darwin, dem der Glaube durch seine Forschungen und familiäre Umstände abhanden gekommen ist? Es scheint, dass wir uns der Faszination des gottlosen Erforschens des Universums nicht entziehen und seine Resultate noch nicht nüchtern zur Kenntnis nehmen können.

1882, im Todesjahr Darwins, schickte Nietzsche seinen tollen Menschen am hellen Vormittag auf den Markt, um den Tod Gottes («Wir haben ihn getötet – ihr und ich!») anzukündigen, samt



## Calvin und Darwin

Peter Schmid **Das Jahr 2009 ist wie ein Multiplexkino. Im grössten Saal läuft der Katastrophenstreifen «Früchte der Gier», nebenan der Actionfilm «Survival of the Fittest», frei nach Darwin. Zuunterst auf der Affiche findet sich «Das Wunder von Genf».**

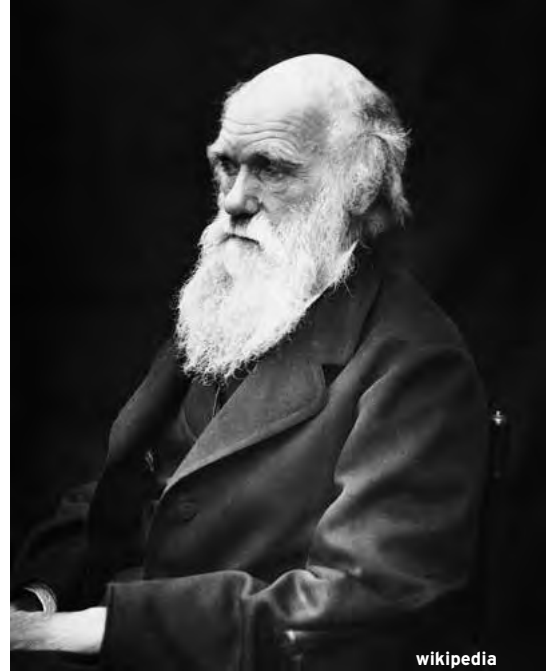
den Folgen: «Wohin bewegen wir uns? Fort von allen Sonnen? Stürzen wir nicht fortwährend? ... Irren wir nicht durch ein unendliches Nichts? Haucht uns nicht der leere Raum an? Ist es nicht kälter geworden? ...»

### Der kalte Hauch

Heute, 150 Jahre nach Darwins epochalem Buch über die Evolution, werden aus seinen Ansätzen Pfeile gefertigt, die den Glauben an den Schöpfer ins Mark zu treffen scheinen. Schöpfungs-Konzepte sollen aus der Welt der Bildung verbannt werden. Sogar der Europarat meint, gegen den Kreationismus Stellung beziehen zu müssen. Doch damit wird der Bogen der Naturwissenschaft überspannt.

Als wissenschaftlich «wahr» gilt, was sich experimentell nachweisen lässt – so die sinnvolle Annahme der modernen Naturwissenschaften. Pascal und Newton waren noch mit Ehrfurcht vor dem Schöpfer ans Werk gegangen. In Darwins Generation nahm die Naturwissenschaft aber eine quasi-religiöse Dimension an, da sie sich mit einer Weltanschauung verband, die weit über das empirisch Fassbare hinausgriff. Was ist der «Urknall»? Der Anfang aller Dinge kann vielleicht erahnt, muss letztlich aber geglaubt werden.

Dass Leben sich aus Aminosäuren selbst organisiert und sich im Laufe von Jahrmilliarden zur heutigen Vielfalt hochentwickelt habe: diese Grundannahme einer evolutionistischen Biologie ist in ihrem Fortschrittsglauben quasi-religiös. Wenn Kreationisten unbesehen an den bildungspolitischen Pranger gestellt wer-



wikipedia

Charles Darwin

den, herrscht das kalte Pathos dieser neuen Religion. Die Chance des Darwin-Jahrs wird so verpasst: zu erörtern, was ein evolutionistisch geprägtes Menschenbild uns gebracht – und was es zersetzt hat. Sind wir frei, wenn wir als vorläufiges Produkt der Evolution, ohne den Willen und ohne vorgegebene Ordnungen eines Schöpfers, uns selbst definieren können und müssen? Haucht uns da nicht der leere Raum an?

### Die Welt kreativ gestalten

Calvin lebte in einer anderen Zeit, die auch von Ängsten erfüllt war. Der Reformator nahm in der Natur, in Unwettern und Katastrophen den geheimnisvollen Schöpfer wahr. «Unerwarteter Wandel zeigt die Präsenz Gottes am besten an», schrieb er zu Psalm 18,8. Das Universum hatte Bestand und die Menschheit überlebte, weil Gott, der Unbegreifliche, es unablässig wollte. Die Calvinisten trug das Bewusstsein, von diesem übermächtigen Gott zum Leben erwählt zu sein. Das Ja Gottes setzte sie frei und ermutigte sie zu kreativer Weltgestaltung, nach dem Wort des Reformators: «Gott gehören wir, nicht uns selber! ... So soll weder unsere Vernunft noch unser Wille bei unserem Planen die Herrschaft an sich reißen. Wir sind Gottes: so möge seine Weisheit und sein Wille unsere Handlungen lenken.»



Peter Schmid ist Theologe und Redaktor beim Webportal Livenet.ch. [petrus@livenet.ch](mailto:petrus@livenet.ch)

# Genügt der Zufall?

**Daniel Förderer** Seit Darwin seine Evolutionstheorie entwickelt hat, wird immer wieder die Frage gestellt, ob die Aneinanderreihung von zufälligen Mutationen und Selektionen ausreicht, um die Entstehung des Lebens und die Evolution der Lebewesen zu erklären.

Auch wenn man grundsätzlich akzeptiert, dass die Lebewesen durch Evolution hervorgebracht worden sind, wofür es ja viele Belege gibt, muss meiner Meinung nach die Frage, ob ein reiner Zufallsmechanismus für diese Prozesse ausreicht, zumindest vorläufig offen bleiben.

## Was man zeigen kann

Es kann zwar durch Experimente nachgewiesen werden, dass kleinere Veränderungen der Art, etwa die Veränderung der Grösse oder Farbe, durch Mutation und Selektion stattfinden.

Viel schwieriger ist dies aber für grössere Veränderungen nachzuweisen, wie zum Beispiel die Entstehung des Auges oder anderer komplexer Organe. Das liegt daran, dass es für tiefgreifende Änderungen in den Bauplänen von Lebewesen Zeiträume braucht, die unsere menschliche Lebensspanne bei weitem übersteigen. Vielleicht wird es einmal möglich sein, diese extrem langen Evolutionsprozesse auf Computern zu simulieren oder durch geeignete wissenschaftliche Methoden abzukürzen. Dies setzt jedoch voraus, dass die Mechanismen der Vererbung vollständig verstanden

worden sind, was bis jetzt keineswegs der Fall ist. Dies zeigt sich unter anderem daran, dass immer wieder überraschende neue Eigenschaften des Erbguts ans Licht kommen.

## War Gott im Spiel?

Trotz dieser Faktenlage wehren sich viele Wissenschaftler mit fast religiösem Eifer gegen die Möglichkeit, Gott könnte die Evolution der Lebewesen durch sein Eingreifen gesteuert haben.

Sie argumentieren, es sei unwissenschaftlich, Gott als Argument in einer wissenschaftlichen Diskussion zu verwenden. Dies ist aber ein Missverständnis.

Bei der Frage, ob Gottes Eingreifen bei der Entstehung von neuartigen Organismen eine Rolle gespielt hat, geht es ja genau darum, auszuloten, wo die Grenzen der Wissenschaft liegen. Wenn Gott also durch sein Eingreifen eine Rolle in der Evolution des Lebens gespielt hätte, hiesse dies, dass die Entstehung und Entwicklung des Lebens nicht rein wissenschaftlich erklärt werden kann. Daran auch nur zu denken, scheint vielen Wissenschaftlern unerträglich zu sein.

Wissenschaft hat immer einen philo-

sophisch-weltanschaulichen Rahmen, der festlegt, was Wissenschaft ist und wo ihre Grenzen liegen. Es ist zwar unter Wissenschaftlern allgemein anerkannt, dass Wissenschaft auf gewissen Grundannahmen beruhen muss. Aber der Gedanke, dass Gott ein Teil dieser Grundannahmen sein könnte, scheint vielen Wissenschaftlern nicht geheuer zu sein. Sie klammern Gott deshalb aus ihren Überlegungen aus und machen gerade dadurch eine starke Aussage über ihn: nämlich, dass er für ihre Tätigkeit keine Bedeutung hat.

Um Missverständnissen vorzubeugen, möchte ich hier festhalten, dass auch viele christliche Wissenschaftler in der Frage der Zufallsentwicklung zum selben Ergebnis kommen, aber aus einem anderen Grund. Sie finden es vernünftig anzunehmen, dass Gott die Welt und die Naturgesetze so raffiniert geschaffen habe, dass ein späteres Eingreifen bei der Entstehung und Entwicklung des Lebens gar nicht mehr nötig gewesen sei.

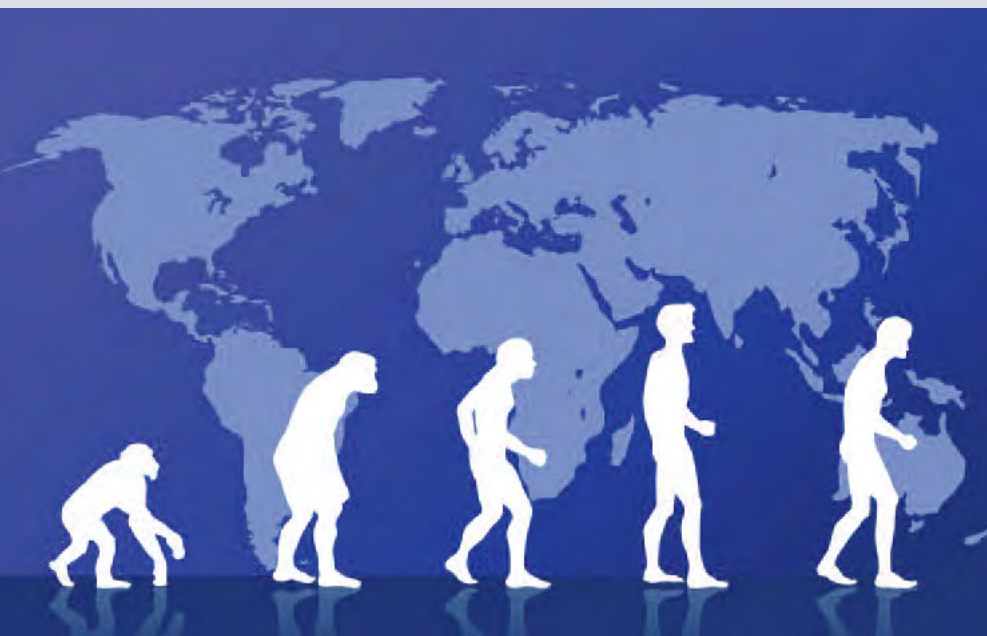
## Offene Fragen

Dies ist ein faszinierender Gedanke und ich bin gespannt, ob die Wissenschaft in dieser Frage noch zu meinen Lebzeiten so grosse Fortschritte macht, dass die Möglichkeit der Entstehung des Lebens und die Entwicklung der Lebewesen aus reinem Zufall experimentell nachgewiesen oder widerlegt werden kann.

Wie auch immer diese Frage einmal beantwortet wird, die Antwort wird uns auch etwas darüber lehren, wie Gott denkt und wie er in seiner Schöpfung wirkt.

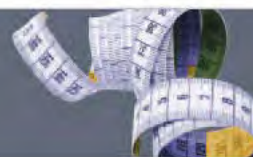


Daniel Förderer ist Mitarbeiter bei den Informatikdiensten der Universität Zürich.  
daniel.foerderer@id.uzh.ch



INVETHOS 

## Anlegen mit Mass



- Vermögensverwaltung
- Soziale Investitionen
- Family Office

[www.invethos.ch](http://www.invethos.ch)

Täglich werden wir - mehr oder weniger freiwillig - von vielen Bildern und Lärm berieselt. Diese können Gehör und Konzentration beeinträchtigen und sich negativ auf unsere Seele auswirken. Viele Menschen sind sich selber fremd geworden. Sie möchten Stress abbauen, besser schlafen, zur Ruhe kommen und Kraft tanken.

Auf der Stille liegt eine grosse Verheissung: «In Umkehr und Ruhe liegt euer Heil. In Stillehalten und Vertrauen besteht eure Stärke» (Jes 30,15).

Das Jahr der Stille 2010 lädt ein, bewusst mehr Stille zu suchen und ins alltägliche Leben zu integrieren. **Mitarbeitende des VBG-Ressorts Spiritualität lassen sich gerne einladen, um in Gemeinden, Hauskreisen, Frauenfrühstückstreffen usw. Impulse zu Stille, christlicher Meditation und Kontemplation zu vermitteln und zu praktischen Stille-Übungen anzuleiten.** Auskunft gibt Ruth Maria Michel, [ruth.michel@evbg.ch](mailto:ruth.michel@evbg.ch), Tel 044 262 52 47.

Spezialprospekt mit den VBG-Angeboten zum Jahr der Stille im VBG-Sekretariat oder [www.evbg.ch/spiritualitaet](http://www.evbg.ch/spiritualitaet).

**JAHREDER  
STILLE 2010**  
GOTTES LEBENSRYTHMUS ENTDECKEN

Mehr Informationen finden Sie auf **[www.jahrderstille.ch](http://www.jahrderstille.ch)**

FÜR DIE SCHWEIZ WIRD DIE INITIATIVE VERANTWORTET UND GEFÖRDERT VON DER STEPPENBLÜTE COMMUNITÄT GRIMMIALP, DEM BIBELLESEBUND, BV MEDIA CHRISTLICHE MEDIEN UND DEN VEREINIGTEN BIBELGRUPPEN VBG.



WARUM WIR DIE ÜBUNG DES SCHWEIGENS BRAUCHEN

## Gott ist in der Mitte – alles in uns schweige

Hans-Rudolf Bachmann **Das Schweigen ist in der Bibel gar nicht so leicht festzumachen. Dennoch ist es überall da, so wie der Raum zwischen den einzelnen Buchstaben, den wir beim Lesen kaum beachten. Stille und Schweigen gehören wie selbstverständlich zu den Menschen der Bibel, zu den Menschen der Wüste, der Berge und zu den Hirten. Wir Heutigen müssen das Schweigen neu entdecken. Ich will versuchen, ein wenig davon zu erzählen.**

Bei meinem blinden Seelsorger meldete sich ein Professor zum Gespräch. Er trat ein, setzte sich an den Tisch und begann zu erzählen und zu analysieren. Wortgewandt entfaltete er seine Situation. Es blieb keine Wortspalte frei für sein blindes Gegenüber.

Im Inneren des Seelsorgers aber bewegte sich viel. Als gelernter «Wegglibeck»<sup>1</sup> fühlte er sich solch gelehrtem Reden nicht gewachsen. Nicht wissend blieb er vor seinem grossen Gott. Nach gut einer Stunde fiel die ununterbrochene Rede wie in sich zusammen. Der Professor schaute den Seelsorger an und fragte: «So, was säged Sie jetzt?»<sup>2</sup> – «Herr Profässer, Sie müend lehre schwige. Und Ihne fähls Du.»<sup>3</sup> Ohne auf eine Antwort zu warten, stand der Blinde auf: «Uf widerluege, Herr Profässer!»

Nachdem dieser gegangen war, schüttelte es den erfahrenen Seelsorger: «Was han i jetzt aagrichtet! Dä chund ganz sicher nie meh.»<sup>4</sup> Er ging hart mit sich ins Gericht und liess dann alles wieder los. Nach zehn Tagen klingelte das Telefon. Es war der Professor: «I muess unbedingt wider zue-nene choo. Es zieht mi mit hundert Ross wider an Ihre Tisch.»<sup>5</sup>

### Schweigen ist mehr als weniger Worte machen

«Sei behutsam, wenn du zum Hause Gottes gehst ... Sei nicht vorschnell mit deinem Munde, und dein Herz übereile sich nicht, etwas vor Gott zu reden, denn Gott ist ja im

Himmel, und du bist auf Erden, darum mache nicht viele Worte.»<sup>6</sup> Wer eine Schweigezeit erlebt hat und dann versucht, von solchen Erfahrungen zu erzählen, wird bald einmal gefragt: «Wie hast du das ausgehalten, so lange nicht zu reden?» Schweigen wird meist verstanden als Verzicht aufs Reden. Da ist ja etwas Richtiges dran. Aber Schweigen ist mehr.

Schweigen wurzelt in der Ehrfurcht vor Gott, in der Ergriffenheit durch Gott. Schweigen ist der Raum, in dem wir die Freiheit zurückgewinnen, im rechten Moment das Richtige zu sagen oder zu schweigen. Schweigen ist der Ort, wo sich unsere Worte öffnen, wo die Worte neu zu lebendigen Worten werden: «Aus der Ruhe kommt das wirksame, aus der Stille das richtige Wort. Dem Schweigen dagegen entsteigt das wesentliche Wort.»<sup>7</sup>



Hans-Rudolf Bachmann, verh., vier erwachsene Söhne. Studium der Theologie, war 1976 bis 1989 im Pfarramt, 1989 bis 2003 theologischer Mitarbeiter im Hotel Scesaplana in Seewis (Stiftung Gott hilft). Er ist seit 2003 Pfarrer in Othmarsingen. 2000 bis 2005 Ausbildung zum Exerzitienleiter. Buchautor. HRB.oms@sunrise.ch

**Gott ist im Schweigen da**

Seit meinen Vorbereitungen aufs Hebraicum liebe ich Martin Bubers Verdeutschung der Schrift. Immer wieder bin ich seither fasziniert von seinen überraschenden Formulierungen. Meine Lieblingsentdeckung aus jener Zeit ist seine Übersetzung von 1. Könige 19,12. Der Prophet Elia ist in der Wüste mutlos zusammengebrochen, wird durch einen Engel ge-

stärkt und marschiert anschliessend 40 Tage und Nächte zum

Berg Horeb. Dort begegnet ihm Gott.

Zuerst bricht ein gewaltiger Sturm los, dann beginnt die Erde zu beben und als drittes kommt ein Feuer. Und immer wird festgehalten: «Aber der Herr war nicht darin.» Dann aber tritt etwas ein, das Elia zutiefst erschüttert. In meiner damaligen Arbeitsbibel<sup>8</sup> wird dieses Etwas so umschrieben: «Und nach dem Feuer kam die Stimme eines sanften Säuselns.» Ich muss gestehen, dass ich nicht zu jenen gehöre, die auf ein sanftes Säuseln gross reagieren, vor allem wenn Christen säuseln. Dieselbe Stelle nun in Martin Bubers Verdeutschung: «Er im Feuer nicht –, aber nach dem Feuer eine Stimme verschwebenden Schweigens.»

Das Schweigen, das zur Gegenwart Gottes gehört, ist verschwebend, nicht machbar, man kann nicht darüber verfügen. Darin ist Schweigen dem Schlaf verwandt. Schweigen ist Geschenk und Ausdruck der Gnade. Schweigen ist das Gefäss der Stimme Gottes. Solches Schweigen berührt nun auch den Elia. Er verhüllt sein Angesicht und tritt heraus vor seine Höhle. Selbstvergessen steht er da und lauscht. Und darf als erstes sein eigenes Herz gründlich ausschütten ...

**Etwas für unser Herz**

Ja, unser Herz braucht das Schweigen, damit es sich melden und immer mehr für Gott öffnen kann. Wie oft erschrak ich doch über meinem betäubten und verschlossenen Herzen, wenn ich wieder liebevoll vom Schweigen überrascht wurde! Schweigen führt zu einer vertieften, unausweichlichen Selbstwahrnehmung.

Wer das Schweigen wählt (und dafür von seinem Umfeld freigegeben wird), tritt ein in einen Prozess, den Willi Lambert – im Zusammenhang mit den geistlichen Übungen des Ignatius – so skizziert: «Der Rückzug in die Einsamkeit, die Absonderung ist der Wechsel des Herrn, dem man dient: Aus der Fremdbestimmtheit von Dingen, Abläufen und Sachzwängen lässt der Mensch sich ein auf den Willen Gottes, macht sich arm, um sich beschenken zu lassen, befreit sich von Ketten, um sich von der Liebe Gottes binden zu lassen ... Die Stille und Einsamkeit sollen helfen, im Finden des Willens Gottes echte, selbstständige Entscheidungen zu treffen ... Die Einsamkeit ist ein Raum, in dem die

Freiheit ihre zersplitterten Kräfte wieder sammeln kann ... Die Einsamkeit der geistlichen Übungen ist die Entscheidung dafür, man selber sein zu wollen: nicht von anderen für sich denken und entscheiden zu lassen, das eigene Ich nicht zu delegieren, sondern sich auf die Wirklichkeit der eigenen, unverwechselbaren Existenz einzulassen.»<sup>9</sup> Die Übung des Schweigens ist Baustein jenes wichtigen Anliegen,

das der Apostel Paulus seinem geistlichen Sohn Timotheus ans Herz gelegt hat: «Habe acht auf dich selbst und die Lehre!»<sup>10</sup>

**Sich ergreifen lassen**

«Gott ist in der Mitte. Alles in uns schweige und sich innigst vor ihm beuge.» Schweigen meint die Stille auch nach innen. Wir nehmen uns zurück, sind mit allen Fasern unseres Wesens Hörende, verlassen uns auf Gott hin. Ich will dann nicht begreifen, sondern lasse mich ergreifen. Schweigen ist darum für Benedikt von Nursia Ausdruck der Demut.<sup>11</sup> Wunderschön ist dieser Aspekt des Schweigens formuliert in einem Gebet, das 1977 auf der «Schweigewiese» in Taizé gefunden<sup>12</sup> wurde. Es stammt von einer jungen, unbekannt gebliebenen Frau:

*Nicht nur still werden und den Lärm abschalten, der mich umgibt.*

*Nicht nur entspannen und die Nerven ruhig werden lassen.*

*Das ist nur Ruhe.*

*Schweigen ist mehr:*

*Schweigen heisst: mich loslassen, nur einen winzigen Augenblick verzichten auf mich selbst:*

*auf meine Wünsche,*

*auf meine Pläne,*

*auf meine Sympathien und Abneigungen,*

*auf meine Schmerzen und Freuden,*

*auf alles, was ich von mir denke*

*und was ich von anderen halte,*

*auf alle Verdienste und alle Taten.*

*Verzichten auch auf das,*

*was ich nicht getan habe,*

*auf meine Schuld – und auch auf alle Schuld*

*der anderen an mir;*

*auf alles, was in mir unheil ist.*

*Verzichten auf mich selbst.*

*Nur einen Augenblick «Du» sagen*

*und Gott da sein lassen.*

*Nur einen Augenblick sich lieben lassen*

*ohne Vorbehalt, ohne Zögern, bedingungslos.*

*Und ohne auszuschliessen,*

*dass ich nachher brenne.*

*Das ist Schweigen vor Gott.*

### Achtsam werden

Wer Schweigen übt, tut dies nicht nur im Blick auf Gott. Im Schweigen wächst eine innere Haltung der Achtsamkeit, die überall zum Tragen kommt. Im Schweigen wächst die Fähigkeit, das zu hören, was ein anderer Mensch aus seinem Innersten heraus sagen will.<sup>15</sup>

Das war für mich eine eindruckliche Entdeckung: Wie Gemeinschaft sich im Schweigen vertieft, wie sich tiefe Begegnung ohne Reden ereignen kann. Wie viele Worte machen wir doch oft, nicht, um einander nahezukommen, sondern um uns gegenseitig vom Leibe zu halten! Im Schweigen kann uns auch die Schöpfung wieder zum Gleichnis werden.

### Worte und Bilder loslassen

Schweigen ist ein Vorbehalt gegenüber unseren Worten und Bildern. Im Schweigen wird uns bewusst, dass Gott selbst immer grösser ist als alle Worte über ihn, als alle Bilder von ihm, als alle noch so gute Theologie. Schweigen ist das Gefäss für das Reden Gottes, der Ort, wo die Worte der Schrift zu leuchten und zu leben beginnen, manchmal aber auch schmerzvoll schneidend werden.<sup>14</sup>

Wir brauchen die Worte und die Bilder, doch es gilt, sie immer wieder loszulassen, um sie neu zu gewinnen, damit sie uns nicht festnageln, sondern weiterführen zum lebendigen Gott hin.

So versuche ich dies anzudeuten:

#### Schweigen

*Das letzte Haus  
liegt hinter mir.  
Die Wörter  
sind blättergleich  
gefallen.  
Meine Hände  
lassen sie und  
begreifen nicht.*

### Schweigezeiten erkämpfen

Schweigen ist nicht machbar, doch Schweigezeiten müssen manchmal sehr bewusst und energisch erkämpft werden. Orte, an denen Stille und Schweigen noch geübt werden können, brauchen heute speziellen Schutz. Ich denke da ganz besonders an Kommunitäten, Klöster und an die verschiedenen Häuser der Stille. Nicht, dass man Schweigen nur dort erleben könnte. Aber für viele ist das Schweigen so fremd geworden, dass sie eine Insel des Schweigens aufsuchen müssen, um ein erstes Mal wieder darauf zu stossen. Nachher kann das Schweigen durchaus auch im Alltag entdeckt und gepflegt werden.

Von Sören Kierkegaard stammen die wahrhaft prophetischen Worte, mit denen ich diese Skizze abschliessen will – nicht mit einem Schlusspunkt also, sondern mit einem dringenden Appell: «Schaff Schweigen, hilf ändern zum

Schweigen! Wenn man, wozu man dem christlichen Verständnis nach gewiss berechtigt ist, den jetzigen Zustand der Welt betrachtet, das ganze Leben, wie es nun ist, dann müsste man sagen: Es ist eine Krankheit. Und wenn ich ein Arzt wäre und mich jemand fragte: Was meinst du wohl, was getan werden sollte? – ich würde antworten: das Erste, die unbedingte Bedingung dafür, dass überhaupt etwas getan werden kann, also das Erste, das geschehen muss, ist: Schaff Schweigen, hilf ändern zum Schweigen! Gottes Wort kann nicht gehört werden; und soll es durch lärmende Mittel bedient, ausgeschrien werden, um in all dem Spektakel noch mitgehört zu werden, dann wird es nicht Gottes Wort. Schaff Schweigen! O, alles lärmt, und wie man von einem hitzigen Getränk sagen kann, dass es das Blut erregt, so ist in unsrer Zeit jedes, auch das unbedeutendste Unternehmen, auch die nichtssagendste Mitteilung nur darauf berechnet, die Sinne aufzupeitschen, die Massen in

**Im Schweigen wird uns bewusst,  
dass Gott selbst immer grösser ist  
als alle Worte und Bilder über ihn.**

Bewegung zu bringen, die Menge, das Publikum, den Lärm! Und der Mensch, dieser

gerissene Kopf, ist wie schlaflos geworden, um immer neue Mittel zu erfinden, den Lärm zu vermehren und ihn mit dem grösstmöglichen Massstab zu verbreiten. Ja, das Umgekehrte ist bald erreicht, die Mitteilung ist schon bald an dem tiefsten Punkt der Inhaltslosigkeit angelangt, und gleichzeitig haben die Mitteilungsmittel das Höchste erreicht in Richtung auf hastige und alles überschwemmende Ausbreitung, und andererseits, was hat grössere Ausbreitung als das Gewäsch! O, schaff Schweigen!<sup>15</sup> ▶

#### Zwei Bücher von Hans-Rudolf Bachmann

Dem Himmel auf der Spur - vom Geheimnis des Bibellesens  
[www.scesaplana.ch/verlag/popup/bachmann1](http://www.scesaplana.ch/verlag/popup/bachmann1)  
Scesaplana-Verlag, Seewis 2002/2  
ISBN 3-9521992-0-6, [www.gotthilft.ch/in\\_neu](http://www.gotthilft.ch/in_neu)

Hart und herrlich - Nachdenken im Leiden  
[www.kirche5504.ch/Denkanstoesse/Links/hartherrlich](http://www.kirche5504.ch/Denkanstoesse/Links/hartherrlich)  
Scesaplana-Verlag, Seewis 2002,  
ISBN 3-9521992-3-0, [www.gotthilft.ch/in\\_neu](http://www.gotthilft.ch/in_neu)

- 1 Brötchenbäcker
- 2 So, was sagen Sie jetzt?
- 3 Herr Professor, lernen Sie zu schweigen und: Ihnen fehlt das Du.
- 4 Was habe ich getan! Der wird sicher kein zweites Mal kommen.
- 5 Ich muss unbedingt wieder zu Ihnen kommen. Es ist mir, als zögen mich hundert Pferde zurück an Ihren Tisch.
- 6 Prediger 4,18; 5,1
- 7 Friso Melzer, «Innerung (Wege und Stufen der Meditation)», Johannes Stauda Verlag Kassel, 1968, S. 48
- 8 Schlachterbibel
- 9 «Beten im Pulsschlag des Lebens», Herder, Freiburg, 1997, S. 34,35
- 10 1. Timotheus 4,16
- 11 Benediktusregel 6 und 7,56 - 58
- 12 Zitiert in Gerhard Ruhbach, «Geistlich leben», Brunnen Verlag, Giessen und Basel, 1996, S. 66,67. Dort der ganze Text. Ich zitiere den ersten Teil.
- 13 Friso Melzer, «Innerung», S. 47
- 14 Im Sinne von Hebräer 4,12 und 13
- 15 Zitiert in Erich Schick, «Lobpreis der Stille», Furche Verlag, Hamburg, 1957, S. 19,20. Erich Schick verfasste eine weitere, wertvolle Schrift unter dem Titel «Heiliges Schweigen», die 1939 im Evang. Missionsverlag, Stuttgart und Basel, erschienen ist.



## VERLUST DER STILLE

# Der Lärm des Alltags

Hanspeter Schmutz **Was hören Sie, wenn Sie Ihr Fenster öffnen? Im besten Fall das Säuseln des Windes, Vogelgezwitscher und das Bimmeln von Kuhglocken. Für die meisten von Ihnen wird die Antwort aber anders lauten. Sie hören Lärm.**

Lärm ist in der Schweiz heute eines der grössten Umweltprobleme. Laut einer kürzlichen Untersuchung des Bundesamtes für Umwelt<sup>1</sup> (BAFU) sind rund 1,3 Mio. Menschen in der Schweiz während des Tages schädlichem und lästigem Verkehrslärm ausgesetzt. Das sind immerhin 16% der Bevölkerung. Auch in der Nacht leiden noch 10% unter dem Verkehrslärm.

## Lärm, der weh tut

Die «Schmerzgrenze» liegt laut den BAFU-Messungen zwischen 55 und 70 Dezibel (siehe Kasten «Lärmparade»), in der Nacht zwischen 45 und 60 Dezibel. Im schmalen Lärmkorridor der Eisenbahnen ist v.a. der nächtliche Güterverkehr ein Problem. Rund 75'000 Wohnungen bzw. 140'000 Menschen sind störendem oder übermässigem Lärm ausgesetzt. Und das Problem des Fluglärms rund um die beiden Landes-Flughäfen Genf und Zürich ist ein politisches Dauerthema – trotz immer leiseren Flugzeugen.

## Alarm für unsere Gesundheit

Das Wort «Lärm» kommt vom italienischen «all'arme», was nichts anderes bedeutet als: «Zu den Waffen». Lärm «alarmiert» uns. Wir stehen mehr oder weniger dauernd unter Spannung. Und das kann nicht gut gehen.

Andauernder Schall über 85 dB kann zur Schwerhörigkeit führen. Berufsbedingte Einschränkungen des Hörvermögens stehen denn auch in Deutschland zur Zeit an erster Stelle der Berufserkrankungen. Bei einem Schalldruckpegel über 120 dB kann schon ein einmaliges Lärmereignis zu einem akuten Schalltrauma führen. Hauptproblem ist dabei nicht das Ohr, es sind viel mehr Stresshormone, die durch den Lärm ausgelöst werden. Dies kann laut Wikipedia<sup>2</sup> zu hohem Blutdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Herzinfarkt führen, aber auch die Magensekretbildung verändern und damit Magengeschwüre verursachen.

## Lärm zudecken

Was kann gegen die Lärmbelastung getan werden? Es gibt technische Massnahmen wie Lärmschutzwände, bessere Haus-Isolierungen oder geräuscharme Materialien für den Verkehr. Viele greifen zur Musik, um den äusseren Lärm zu überdecken. Die i-Pod-Verkabelungsrate hat in den letzten Jahren sprunghaft zugenommen. Musik wird in diesem Fall nicht als Lärm empfunden. Die unmittelbare Beschallung der Ohren hat aber schädliche Auswirkungen. Ohrenärzte und Hersteller von Hörhilfen werden in den

## Lärmparade

(HPS) Im Nachfolgenden finden sich einige Beispiele von Geräuschen und ihren Schallpegeln<sup>3</sup>. Eine Zunahme um zehn Dezibel entspricht dabei einer Verdopplung der Lautstärke.

10 Dezibel:	Atmen, raschelndes Blatt
20 Dezibel:	Ticken einer Armbanduhr
30 Dezibel:	Flüstern
40 Dezibel:	Leise Musik
45 Dezibel:	Übliche Geräusche in der Wohnung
50 Dezibel:	Regen, Kühlschrankgeräusche
55 Dezibel:	Normales Gespräch
60 Dezibel:	Nähmaschine, Gruppengespräch
65 Dezibel:	Kantinenlärm
70 Dezibel:	Fernseher, Schreien, Rasenmäher
75 Dezibel:	Verkehrslärm
80 Dezibel:	Telefonläuten, Presslufthammer
90 Dezibel:	Lastwagen
100 Dezibel:	Ghettoblaster
110 Dezibel:	Discomusik, Symphoniekonzert, Motorsäge, Autohupe
120 Dezibel:	Kettensäge, Presslufthammer, Gewitterdonner
130 Dezibel:	Autorennen, Düsenjäger

nächsten Jahrzehnten wohl einen Boom erleben. Das passende Mittel gegen Lärm wäre eigentlich Stille. Das Öffnen der Ohren für natürliche Geräusche, für das Reden der Nächsten und die Einflüsterungen des Heiligen Geistes. In der Stille wird dann auch der innere Lärm deutlicher: unsere Fragen und Versäumnisse, die Sehnsüchte, Leiden und Freuden.

## Glocken gegen den Lärm

Ob Lärm stört oder nicht, hängt u.a. auch von der persönlichen Einstellung ab. So werden auch Kirchenglocken oft als Lärm empfunden. Diese Art der Alarmierung könnte uns aber helfen, die Dinge wieder richtig wahrzunehmen – sie könnten ein Rufen von Gott her sein.

Mir hilft das Hören auf die Kirchenglocken, um die innere Stimme wahrzunehmen. Um 11 Uhr lege ich jeweils die Arbeit zur Seite und höre während fünf Minuten bewusst, was Gott zu meinem Arbeiten zu sagen hat. Samstags freue ich mich am 15-minütigen fröhlichen Lärm, der den Sonntag einläutet. Am Sonntag lasse ich mich gerne zur Gemeinschaft der Gläubigen rufen. Und schliesslich hilft mir die Glocke, die zur Beerdigung ruft, meine Prioritäten richtig zu ordnen. ▀

<sup>1</sup> Die Berechnungen basieren auf der Lärmdatenbank «SonBase» des BAFU  
<sup>2</sup> Wikipedia zum Stichwort «Lärm» am 24.8.09  
<sup>3</sup> Wikipedia zum Stichwort «Dezibel» am 24.8.09

## VORBEHALTE UND HILFEN ZUR STILLE

# Jeder Mensch atmet in seiner Weltanschauung

Interview: Ruth Maria Michel **Walter Gasser hat viele Menschen in die Stille geführt. Wir fragten ihn, warum wir heute Stille brauchen.**

**Magazin INSIST: Was ist die Verheissung der Stille? Warum hast du angefangen, Leute an Stille Wochenenden einzuladen?**

**Walter Gasser:** Es war die Erfahrung: Ich werde still und ein Bibelwort – ein Wort des Evangeliums – fällt in diese Stille hinein. Meine mir verborgenen Tiefen werden so mit der Heilkraft des Evangeliums durchdrungen, viel tiefer, als wenn es «nur» über den Kopf läuft. Eine Meditation der Bibel setzt Stille voraus. Dann ereignet sich «Herzens-Bildung»: Heilsame biblische Bilder werden in die Tiefe der Seele versenkt, wo sie ihre heilende und zeugende Kraft entfalten. Wobei solche Bildung eine Langzeitwirkung der Meditation ist, die man oft im Moment nicht feststellen kann. Es ist ganz wichtig, dass man sich nicht fixiert in Erwartung auf ein momentanes intensives Erleben.

**Du meditierst seit Anfang der 70-er Jahre, allein oder mit andern zusammen. Wie hast du das erlebt?**

Ich war nicht immer tief angesprochen. So habe ich am Schluss einer Meditation die Übenden regelmässig gefragt:

«Was hat das Wort mit dir gemacht, sofern du feststellen kannst, dass es etwas mit dir gemacht hat?» Denn die Heilswahrheit des Evangeliums wirkt in der Stille verborgen an uns, ob wir es im Moment feststellen können oder nicht. Heute steht in meinem Leben eher die Kontemplation im Zentrum: das wortlose Verweilen vor Gott und weniger die Meditation der Bibel.

**Warum soll ich die Stille suchen?**

Ein in der Stille erfahrener Christ, der Mystiker Eckehart, schrieb: «Mensch, du kannst dich nach nichts so sehr sehnen, wie Gott sich nach dir sehnt.» So will ich mich immer wieder in die Stille locken lassen, damit ich diese Realität, dass Gott sich so sehr nach mir sehnt, wenigstens ein wenig erahne. Auf diese Sehnsucht muss ich doch reagieren!

**Viele Menschen halten heute die Stille nicht mehr aus.**

Ja, sie fliehen vor der Stille, zum Beispiel ins Lesen von irgend etwas Gutem. In der Stille begegne ich mir selber auf eine Art, in der ich mir nicht mehr ausweichen kann. Wenn





zum Beispiel tiefgreifende Erfahrungen verdrängt worden sind, kann dieses Sich-selber-Begegnen wirken wie ein Ventil, das geöffnet wird. Das ist eine Herausforderung. Menschen mit angeschlagener psychischer Gesundheit können dabei überfordert werden.

### **Inwiefern?**

Stille kann Beklemmungsgefühle auslösen. Der Hals ist dann wie zugeschnürt. Die Luft scheint abgeschnitten. Diffuse Ängste können sich melden. Darum müssen Stille Tage sorgfältig geleitet werden, damit zum Beispiel Menschen mit traumatischen Erfahrungen nicht überflutet werden.

### **Es ist also wichtig, in der richtigen Dosierung mit sich selber konfrontiert zu werden?**

Ja, das ist in der Einzelbegleitung möglich, und darum braucht es auch Einzelgespräche in der Arbeit mit Gruppen. Stille ist ein Anspruch, eine Herausforderung. Und nicht immer ist der Zeitpunkt richtig für diesen Anspruch.

### **Und wenn sich unangenehme Gefühle melden in dieser Stille, ja sogar Zweifel?**

Es ist gut, wenn sie uns bewusst werden, denn es ist wichtig, Widerstand und Zweifel wahrzunehmen und dies auch auszudrücken: «Nein, Gott, das kann ich einfach nicht glauben – es stimmt nicht.» Dies kann ein erster, hilfreicher Schritt sein. Manche meinen, man dürfe nicht gegen Gott aufbegehren. Aber die Psalmen lehren, dass wir uns reiben dürfen und sollen am «geliebten Gott».

### **Welche Wege in die Stille gibt es?**

Das ist individuell ganz verschieden. Man kann sich in ein Haus der Stille zurückziehen. Oder in der eigenen Wohnung einen bestimmten Ort einrichten, mit einer Kerze, einem Kreuz oder einer Ikone, verbunden mit einer passenden Sitzmöglichkeit. Als «Haus der Stille» im eigenen Haus sozusagen. Eine enorme Hilfe ist der Atem. Im aufmerksamen Atmen komme ich in einen guten Rhythmus. In der Stille geht es ums Loslassen, ich kann mich Gott «überlassen». Atmen hilft beim Loslassen. Ich bete zum Beispiel beim Einatmen «Lass mich» und beim Ausatmen «loslassen». Oder: «Ich – lass mich Dir».

### **Ist die Arbeit mit dem Atem nicht esoterisch?**

Esoteriker machen zum Teil urmenschliche Erfahrungen wieder bekannt. Und Atmen ist etwas «Urmenschliches». Jeder Mensch atmet im Rahmen seiner Weltanschauung. Mit dem Atem kann hinduistisches oder buddhistisches Gedankengut verbunden werden, wenn man zum Beispiel meint, die Luft sei quasi identisch mit Gott. Oder man atmet im biblischen Sinne: Der Mensch hat seinen Atem von Gott, dem Schöpfer, erhalten (1 Mose 2). Gottes Atem macht den Menschen erst lebendig. In gewissen christlichen Krei-



Walter Gasser ist individual-psychologischer Berater SGIPA. Er ist ehemaliger Studienleiter der Vereinigten Bibelgruppen VBG sowie früherer Leiter des VBG-Fachkreises «Psychologie und Glaube».

sen ist die Bewusstheit für die Dimension des Geschöpflichen verloren gegangen. Sie verurteilen eine Praxis als esoterisch, ohne sorgfältige Unterscheidung.

### **Wie unterscheiden sich christliche und östliche Meditation?**

Christen leben davon, dass Gott ein Du ist, das sich dem Menschen zugewandt hat und zuwendet. Gott ist voller Zuwendungslust und Zuwendungskraft. Christliche Meditation will mir helfen, mich für diese Zuwendung Gottes zu öffnen. In der östlichen Meditation geht der Mensch von anderen Voraussetzungen aus. Gott ist nicht ein Du, sondern ein Es. Die Unterscheidung zwischen «Schöpfung» und «Geschöpf» wird nicht gemacht. Solches Meditieren öffnet sich für eine «göttliche» Leere, nicht für ein personales Du.

### **In der christlichen Tradition gibt es auch das wortlose Dasein vor Gott. Inwiefern ist dies vergleichbar?**

Die christliche Kontemplation geht davon aus, dass Christus mein Gegenüber ist, ja noch mehr: dass Christus in mir lebt. Auch im vollen Schweigen<sup>1</sup> ist der Mensch immer noch in der Realität: Du, Gott, in mir – ich in dir, Gott. «Dasein vor dir, Herr, das ist alles»<sup>2</sup> (Michel Quoist). Aber es ist ein Dasein, das sich der Liebe Gottes aussetzt.

### **Schweigen im christlichen Sinne ist also immer beziehungsorientiert?**

Ja. Unübertrefflich ausgedrückt hat dies Gerhard Tersteegen<sup>2</sup>: «Schweig dem Herrn und halt ihm still, dass er wirke, was er will.»

<sup>1</sup> Z.B. nach Keating: «Das Gebet der Sammlung. Schriften zur Kontemplation, Band 4. Eine Einführung und Begleitung des kontemplativen Gebetes». Vier Türme Verlag, ISBN-10: 3-87868-359-6

<sup>2</sup> Im Lied «Feierabend» von Gerhard Tersteegen.



## WARUM STILLE FÜR DIE PSYCHE WICHTIG IST

# Die Stille aushalten

Interview: Ruth Maria Michel **Der Psychiater Peter Ruh gibt Hinweise zur Stille.**

**INSIST: Ruhe, Stille, Schweigen. 3 Worte. Wie füllst du sie?**

**Peter Ruh:** Sie haben alle miteinander zu tun. Ruhe bedeutet für mich: innere Ruhe, Stille, Geräuschlosigkeit. Im geistlichen Sinne: Ausrichtung auf Gott. Schweigen ist aktiv: Ich entscheide mich zur Stille.

**Das Magazin einer schweizerischen Grossbank propagierte «Time-out» statt «Burn-out». Was sagst du als psychiatrisch tätiger Arzt dazu?**

Zwischenzeiten sind wichtig. Im Rummel, den der Alltag mit sich bringt, nehme ich mir Zeit für mich persönlich. Ich baue kleine Inseln zwischen zwei Aktivitäten ein. Ich atme bewusst ein und aus. Das hilft mir, Abstand zu gewinnen und mich selber zu spüren. Daneben übe ich die grössere Stille am Morgen. Nach dem Aufstehen um 5.30 Uhr gehe ich in meinen Rückzugsraum im Estrich. Dort stehen Gebetschemel, Kreuz, Ikonenbilder und eine Kerze. Mich für die Gegenwart Gottes zu öffnen, gibt mir ein gutes Fundament für den kommenden Tag. Im Vergleich zu früher bin ich gelassener, mache mir weniger Sorgen und habe weniger Ängste.

**Dass Gott gegenwärtig ist - spürst du das?**

Manchmal ist die Gegenwart Gottes spürbar, manchmal weniger, manchmal gar nicht. Vor der Stille bete ich ein Hingabebet an Gott: «Diese Stille schenke ich dir.» Es ist befreiend, wenn ich mich nicht abhängig von meinen Gefühlen mache. Ich muss Gott nicht spüren. Es genügt, wenn ich auf ihn ausgerichtet bin. Ich muss nichts Spezielles erfahren, sonst verzwecke ich Gott. Das will ich nicht. Geistliche Erlebnissucht nimmt gefangen und macht unfrei. Die Sehnsucht nach Gott allein genügt. Sie signalisiert, dass Gott da ist.

**Wir sind dauernd von Geräuschen umgeben. Was macht das mit uns?**

Der Mensch braucht einen gesunden Wechsel von Tätigkeiten und Erholungsphasen. Das ist schon durch den Tageszyklus (Tag / Nacht) vorgegeben. Wenn ein Muskel immer angespannt ist, verliert er mit der Zeit seine Funktionstüchtigkeit. Wenn ich dauernd unter Lärm stehe, sind zu viele Stresshormone im Blut. Das kann zu Kreislaufpro-

**Im Stillsein und Alleinsein steht die Beziehung zu Gott im Vordergrund. Diese kann ich nicht trennen von der Beziehung zum Mitmenschen.**

blemen, Nackenschmerzen und psychischen Problemen führen. Jeder Mensch hat seine eigenen empfindlichen Stellen. Dem einen schlägt es auf den Magen, der andere spürt es im Kopf. Wir sind nicht dazu geschaffen, ununterbrochen Leistungen zu erbringen und ständig unter Stress zu stehen.

Es braucht dazwischen Erholungsphasen, in denen ich zu mir selber komme. Alles ist eine Frage des Masses, das jedoch von Mensch zu Mensch verschieden ist. Komme ich noch zur Ruhe oder bin ich dauernd so abgelenkt und unter Druck, dass ich kaum noch bei mir selber sein kann?

**Kann es ein Ziel sein, mehr «bei mir zu sein» angesichts der Not in unserer Welt?**

Im Stillsein und Alleinsein steht die Beziehung zu Gott im Vordergrund. Diese kann ich nicht trennen von der Beziehung zum Mitmenschen. Matthäus 25,31-45 bringt klar zum Ausdruck, dass wir uns nicht von der Welt abschotten können. Alles was auf mitmenschlicher Ebene geschieht, hat eine geistliche Dimension: Jesus ist in jedem Menschen gegenwärtig, der mir begegnet! Die Stille vor Gott gibt Kraft für ein mitmenschliches Engagement. Aber auch in diesem



Fritz Imhof

Dr. Peter Ruh ist Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie in der Klinik SGM in Langenthal sowie Exerzitienbegleiter.  
h.p.ruh@scalamalade.ch

mitmenschlichen Engagement braucht es Ruhephasen. Ohne sie erleidet auch der Helfer eine Erschöpfung.

#### **Warum halten manche Menschen die Stille nicht aus?**

Weil sie nicht wissen, wie sie damit umgehen sollen. Wir brauchen beim Stille-Werden Anleitung und Begleitung. Worauf soll ich in der Stille achten? Wie soll ich meine Erfahrungen in der Stille deuten? Das Ziel ist, ganz gegenwärtig, wach da zu sein. Aufkommende Gedanken wahrzunehmen, ohne ihnen zu folgen. Dann vergeht die Zeit wie im Fluge. Stille kann ich schwierig und endlos empfinden, wenn ich, statt gegenwärtig zu sein, mit meinen Gedanken voraus eile und schon bei meinen nächsten Tätigkeiten und Verpflichtungen bin.

In der Stille können auch ungelöste Lebensfragen, Beziehungsprobleme und Gefühle der Einsamkeit auftauchen, die mich ängstigen. Da ist es verständlich, dass es einfacher erscheint, die eigene Wirklichkeit mit Reden und Aktivitäten zu überdecken.

Oder ich spüre in der Stille eine innere Leere, weil nichts mehr da ist, an dem ich mich festhalten kann. Wir können die Menschen nicht einfach in die Stille schicken ohne Anleitung und Begleitung, sonst überfordern wir sie.

#### **Was passiert, wenn jemand über längere Zeit Gedanken und Gefühle verdrängt?**

Er wird durch die verdrängten Gedanken und Gefühle immer mehr von seinem Unbewussten gesteuert und kann immer weniger sein Leben sinnvoll gestalten, was zu Enttäuschungen, Misserfolgen und Beziehungsproblemen führt. Wenn ich meine eigenen Gedanken und Gefühle, meine Schwächen und Stärken kenne, kann ich behutsamer, erfüllter und glücklicher mein eigenes Leben gestalten.

#### **Was hat Schweigen mit Loslassen zu tun?**

Im Schweigen verzichte ich darauf, dass meine Gedanken über mich bestimmen können. Gedanklich beschäftigen wir uns häufig mit Sorgen, die uns belasten oder mit Wünschen, die unsere Ich-Bezogenheit mehren. Wenn ich diese Gedanken und die damit verbundenen Gefühle loslasse, werde ich freier. Auf diese Gedanken verzichten, ist jedes Mal wie eine Art «Sterben». Aber ich verzichte, um etwas Besseres zu gewinnen.

#### **Es gibt Christen, die aus Furcht vor östlichen Einflüssen der Praxis der Stille gegenüber skeptisch sind.**

Ich respektiere das. Wir sind als Menschen verschieden. In manchen christlichen Gemeinden gibt es eine sehr starke Wortbetonung und ein Bedürfnis nach Kontrolle: Wer sich

aufs Wort verlasse, sei auf sicherem Boden. Da die Bibel nichts über die Gestaltung der Stille sage, seien Anleitungen dazu unbiblisch. In der Meditation habe ich nicht mehr alles verstandesmässig im Griff. Die christliche Tradition kennt den bewährten Weg von Lectio divina – Oratio – Meditatio – Contemplatio. Hier findet alles seinen Platz: Wortlesung, Gebet, Meditation (im Herzen bewegen) und Kontemplation (Beschauung).

#### **Es gibt Menschen, die einfach nicht in die Stille hinein finden. Gibt es dafür eine Erklärung?**

Grosse Erwartungen führen manchmal dazu, dass man das feine Reden und Wirken Gottes nicht wahrnimmt. Ich kann mich öffnen – aber Erfahrungen mit Gott haben immer einen Geschenkcharakter. Gerade bei solchen Menschen sind persönliche, behutsame Begleitung und Ermutigung ganz wesentlich.

#### **Manchmal wird gesagt, wenn man Gott nicht mehr spüre, habe das mit Schuld zu tun.**

Diese Sichtweise ist zu einseitig. Schuld und Unversöhnlichkeiten trennen mich von Gott. Das ist wahr. Aber Gott mutet uns auch Wüstenzeiten zu, um unsere Nachfolge zu vertiefen. Hier gilt es, dranzubleiben, sich unbeirrt weiter auf Gott auszurichten, auch wenn er scheinbar schweigt und ich nichts von ihm spüre. Gott möchte, dass wir ihn und nicht seine Gaben (z.B. angenehme Gefühle) suchen. Neu bekehrte Menschen erleben Gott in der Anfangsphase oft sehr intensiv, später weniger. Das hat nichts mit abnehmendem Glauben zu tun, wie häufig angenommen wird, er bietet vielmehr die Möglichkeit zur Vertiefung des Glaubens. Auch hier sehen wir, wie wichtig eine glaubensfördernde Interpretation der Erfahrungen ist.

#### **Dein Wort an die INSIST-Leserinnen und -Leser zum Jahr der Stille?**

Stille ist ein Wagnis, das sich lohnt. Aber ich muss mich auf einen längeren Weg gefasst machen. Die tieferen Auswirkungen spüre ich erst nach längerer Zeit: Ja, ich bin gelassener und ruhiger geworden. Franz Jalics antwortet auf die Frage, wie man merke, ob man gut meditiere: «Wenn du diese Frage nicht mehr stellst.» Regelmässigkeit, Wille und Entschlossenheit sind wesentlich. Es ist sehr wichtig, sich von einem mit der Stille erfahrenen Menschen begleiten zu lassen. Das habe ich persönlich als sehr wertvoll erlebt. Es gibt auch gute Bücher etwa von Karin Johne, die uns Anleitungen für die Stille geben. Seit ich in dieser Weise Gott suche, erlebe ich die Beziehung zu Gott anders. Heute weiss ich mich von ihm getragen, auch wenn ich nichts spüre. Ich darf einfach da sein, innehalten, «nichts» tun. Das ist ein schönes Gegengewicht zum aktiven Leben. Ich kann in der Stille zum Sein kommen. ▸



# Die Stille als Wirk-Raum für Gott

Ruth Maria Michel **Die Bibel ist ein Buch, das zur Stille anleitet. Im Folgenden einige Hinweise zur Stille, die sich direkt oder indirekt aus biblischen Texten ergeben.**

*Sei stille und höre, Israel. (5 Mose 27,9)*

## Hörbereitschaft

Gott selber lädt zur Stille ein. Sie wird fruchtbar durch die Haltung Samuels: «Siehe, hier bin ich! Rede, dein Knecht hört.» (1 Sam 3,10)

*Meine Seele ist stille zu Gott, der mir hilft.*

*(Ps 62,2)*

## Beziehungsorientierte Stille

Stille im biblisch christlichen Sinn bekommt durch das «Zu» eine Aus- und Ziel-Richtung. So, wie die Nadel des Kompasses, die nach verwirrttem Hin-und-her-Zittern (bedingt durch äussere Einflüsse) zur Ruhe kommt und in eindeutiger Weise auf den Pol zeigt. Im Ausgerichtetsein auf den Pol kommt die Kompassnadel ihrer Bestimmung nach und erfüllt so den Sinn und Zweck ihres Daseins. Ähnlich schrieb schon Augustinus: «Unruhig ist unser Herz, bis es Ruhe findet, Gott, in Dir.»

*Sei stille dem Herrn und warte auf ihn.*

*(Ps 37,7)*

## Zeit und Geduld

Kaum jemand «hat» Zeit zur Stille. Deshalb:

- «Ja, ich habe keine Zeit – ich nehme mir Zeit und verzichte auf etwas anderes.»
- Ich schaffe Zeit-Räume der Stille und suche Orte der Stille auf.
- Ich verstehe Stille als göttliche «Wartungs-Zeit»: Warten heisst, auf jemanden zu warten. Das «Warten auf Gott ist eine gesegnete Zeit» (Edith Stein). «Warten» bedeutet auch «pflegen». Das Warten einer Maschine kann man nicht vornehmen, wenn sie in Betrieb ist. Sie wird zur Wartung aus dem Verkehr gezogen.
- Warten braucht Geduld. Sich Gedulden meint, dass die Spannung des Noch-warten-Müssens ausgehalten und durchgehalten, ja er-duldet werden muss: Darin steckt ein Stück Schmerz und Leiden.

## Die Stille ist umkämpft

- Wir sind geprägt von Hetze, Eile, Hast und Stress. Niemand kann sich dem auf Dauer entziehen.
- Daneben melden sich «interne Unruheherde»: Unsere Gedankenwelt, Gefühle und Triebe, eigene und fremde Sorgen und Probleme, Enttäuschungen, Sehnsüchte, Fragen, Ängste, innere Leere.
- Wenn wir ein Glas mit schmutzigem Wasser füllen, wird sich nach einer gewissen Zeit der Schmutz am Boden des Glases ablagern, das Wasser wird klar. Es ist «zur Ruhe gekommen». In unserer Seele läuft zunächst ein umgekehrter Vorgang ab. Vieles steigt aus ihrer Tiefe empor, was wir vorher vergessen oder überspielt haben. Wunden brechen auf, die nur scheinbar verheilt waren. Schuldgefühle werden wach. Groll gegen Menschen, die uns unrecht getan haben, die uns verärgert oder in unsrem Lebenslauf behindert haben, drängen an die Oberfläche.

*In Umkehr und Ruhe liegt euer Heil, im Stillehalten und Vertrauen besteht eure Stärke.*

*(Jes 30,15)*

## Einladung und Verheissung

Diese «Schlammablage» unseres Herzens mag uns zuerst erschrecken. Jesus sagt (Joh 8,52): «Die Wahrheit wird euch frei machen.» Diese Wahrheit – vom griechischen Wort her eigentlich «Un-Verborgenheit» – hat zwei Aspekte:

- Einerseits Dinge «ans Licht» kommen lassen, das wirkt befreiend. «Verbergen» braucht viel Lebenskraft. In geklärten Verhältnissen leben, das schenkt Kraft und Stärke.
- Andererseits will Jesus befreien – er ist nicht eine dogmatische Sachwahrheit, sondern die Wahrheit in Person. Alles, was sich innerlich in mir meldet, darf ich mit Jesus, dem Immanuel, dem Gott-mit-mir, in Verbindung bringen: das wirkt klärend, ordnend und heilend.

*Seid stille und erkennt, dass ich Gott bin.*

*(Ps 46,11)*

## Aus der Stille wächst Erkennen

- Erkennen im biblischen Sinn ist keine Angelegenheit des Verstandes, sondern des Herzens. Erkennen ist ein Akt der Liebe.
- In der Stille werde ich gestillt. Da darf ich hören, wie Jesus gehört hat: «Du bist mein geliebter Sohn / meine geliebte Tochter. An Dir habe ich Wohlgefallen gefunden.»
- Der Wirbel der Welt oder Schicksals-schläge können weggreissen, was uns Halt, Hilfe und Stütze war. Gott kann «entschwinden». In der Stille wird eine neue Perspektive gewonnen.

*Du aber steh jetzt still, dass ich dir kundtue, was Gott gesagt hat. (1 Sam 9,27)*

Ein aus der Stille genährtes Leben führt zu

- weiser Ein-Sicht,
  - klarem Durch-Blick und
  - vertrauendem Auf-Blick.
- Der vermeintliche Mangel an Zeit für Minuten der Stille hat oft vergeudete Stunden zur Folge.

*Gott, man lobt dich in der Stille. (Ps 65,2)*

*Tu weg von mir das Geplärr deiner Lieder. (Am 5,23)*

## Stille wirkt echtes Lob und Frieden

- Stille wirkt wie ein Katalysator oder ein Filter. Sie hemmt das Unechte. Das Lob der Lippen muss den Echtheitsbeweis erbringen.
- «Das Lob, das durch unsere Stimme laut wird, ist nur echtes Lob, wenn die Stimme ihren Klang von den Saiten des Herzens empfängt. Diese Herzenssaiten werden in der Stille gestimmt» (Dieter Theobald).
- In der Stille finde ich Ruhe bei Gott – Kommet her zu mir alle, die ihr mühselig und beladen seid; ich will euch Ruhe verschaffen (Mt 11,28f.). Dies schenkt einen Frieden, der höher ist als alle Vernunft (Phil 4,7).



## POLITIK AUS DER STILLE

# Dag Hammarskjöld - ein politischer Mystiker

**Fritz Imhof** 1961 verunglückte der damalige UNO-Generalsekretär Dag Hammarskjöld bei einem Flugzeugabsturz im Kongo tödlich. Erst nach seinem Tod wurde der Nachwelt klar, welche geistliche Kraft das politische Wirken dieser aussergewöhnlichen Persönlichkeit beflügelte. Er bezog seine Kraft aus der Stille vor Gott.

Bei seiner Wahl zum Chefdiplomaten der UNO galt Hammarskjöld als Kompromisskandidat. Er würde den Absichten der Grossmächte kaum im Wege stehen, so die gängige Meinung. Als sich im Laufe seiner Arbeit ungewöhnliche Erfolge einstellten, gewann er aber immer mehr den Respekt und die Achtung der Weltgemeinschaft. Und mit Stauen nahm diese später zur Kenntnis, dass sie einen Mystiker in das hohe politische Amt gewählt hatte. Einen Mann, der während seinen Dienstreisen Werke von Meistern der Stille und Kontemplation las und in einem Tagebuch seine Eindrücke und Einsichten verarbeitete.

Hammarskjöld war ein Mann der Weltpolitik, der sein Handeln nicht nur auf eine kühle Analyse abstützte, sondern auch auf subjektive Eindrücke, die er in der Stille gewonnen hatte. Sind Mystiker nicht Menschen, die sich aus der Welt zurückziehen? War Dag Hammarskjöld ein Niklaus von Flüe der Neuzeit, der im entscheidenden Augenblick aus der Versenkung auftauchte und das richtige Wort sagte?

## Der UNO-Generalsekretär

Dag Hammarskjöld nahm sich Zeiten des Rückzugs – er besass dazu ein Sommerhaus im Süden Schwedens – aber er war auch ein harter Arbeiter mit einem 16-Stunden-Tag. Er

war nicht nur intelligent, sondern auch fleissig und arbeitete zielgerichtet. Dag war der jüngste von vier Söhnen des schwedischen Ministerpräsidenten Hjalmar Hammarskjöld. Er studierte Recht, Philosophie und Wirtschaftswissenschaften und habilitierte sich an der Universität Uppsala. Bald stieg er in die Politik, wurde 1936 Staatssekretär im schwedischen Finanzministerium und 1941 Präsident des schwedischen Reichsbankdirektoriums. 1948 wechselte er ins Aussenministerium und wurde 1951 stellvertretender Aussenminister. In dieser Funktion führte er die schwedische Delegation bei der UNO an.

Als er Ende März 1953 angefragt wurde, ob er UNO-Generalsekretär werden wolle, kam das für ihn völlig überraschend. Kurze Zeit zuvor, zum Jahreswechsel 1952/53, hatte sich Hammarskjöld ganz bewusst für ein Leben mit Gott entschieden. Er sah die Anfrage als eine Antwort von oben. Sein Ja zur grossen Aufgabe ergab sich in seinem Fall aus dem Ja zu einem Leben aus der Stille. Für ihn kein Widerspruch.

## Der Mystiker

Geprägt wurde Dag Hammarskjöld von grossen mittelalterlichen Mystikern wie Thomas von Kempen und Johannes vom Kreuz. Nicht zufällig fand man bei ihm ein Exemplar des Klassikers «Die Nachfolge Christi» von Thomas von Kempen, als er bei einem Flugzeugabsturz auf einer Friedensmission während der Kongokrise ums Leben kam. Er hatte seinen Amtseid in dieses Buch eingetragen. Neben diesen Mystikern begleiteten ihn aber auch die Werke von Kant, Goethe und Martin Buber. Er interessierte sich für buddhistische und hinduistische Spiritualität und keltische Weisheit, ohne dabei den Boden des christlichen Glaubens zu verlassen. Hammarskjöld passte in kein kirchliches Schema. Er konnte ohne Probleme auch in einem Tempel oder einer Moschee beten und meditieren. Im UNO-Gebäude liess er einen Meditationsraum ohne religiöse Symbole einrichten, in den er sich oft zurückzog. Wo sein persönliches Zentrum lag, verriet er bei der ersten Eröffnung der UNO-Generalversammlung 1953. Er erinnerte die Ver-



## Ein reiner Mensch

(FIm) Ein liberaler schwedischer Publizist, der Hammarskjöld ein Leben lang bekämpft hatte, schrieb in einem Nachruf: «Trotz aller Geschicklichkeit und allem Konventionalismus erschien er mir als ein Mensch von seltener Reinheit. Er erschien mir so frei vom Simplen und Niedrigen, wie man es nur werden kann; das Leben hatte ihn nicht beschmutzt, er war frisch, keusch in des Wortes psychischer und physischer Bedeutung<sup>4</sup>.»



Fritz Imhof ist Co-Leiter der Redaktion des Magazins INSIST.  
fritz.imhof@gmx.ch



wikipedia

## Dag Hammarskjöld

(Film) Dag Hammarskjöld wurde am 29. Juli 1905 in Jönköping als Sohn des späteren schwedischen Ministerpräsidenten Hjalmar Hammarskjöld geboren. Er starb am 18. September 1961 bei einem Flugzeugabsturz im heutigen Sambia. Kurz nach seinem Tod erhielt er 1961 für sein Wirken den Friedensnobelpreis. Seine politische Karriere machte er als Parteiloser in sozialdemokratischen Regierungen. 1953 wurde er zum UNO Generalsekretär gewählt. Der ursprünglich als Kompromisskandidat gewählte Hammarskjöld erregte in diesem Amt erstmals Aufsehen, als es ihm 1954 gelang, amerikanische Kriegsgefangene aus dem Koreakrieg freizubekommen – genau an seinem 50. Geburtstag. Bei der Suezkrise 1956 gelang es ihm innerhalb von 48 Stunden, eine internationale Friedens- und Polizeitruppe auf die Beine zu stellen, erstmals in der Geschichte der UNO. Bei seinem Bemühen, die Kongokrise 1960 zu lösen, kam er unter nicht geklärten Umständen bei einem Flugzeugunglück ums Leben.

sammlung daran, dass die christliche Welt soeben Ostern gefeiert habe, weil «diese Erinnerung uns etwas von der erlösenden Kraft wirklicher Hingabe an den Frieden und den guten Willen für alle Menschen sagen kann»<sup>1</sup>.

### Das Tagebuch - ein Weissbuch mit Gott

Seit seinem 20. Altersjahr führte Dag Hammarskjöld ein Tagebuch, in dem er seine Überlegungen und Gedanken auch zu weltpolitischen Ereignissen festhielt. Ein Ausdruck seines ständigen Bemühens, Gott allein die Ehre zu geben, gerade wenn er in seinem Dienst Erfolge erzielen konnte. Die Einträge bestätigen, dass er allein aus der Kraft Gottes heraus wirken wollte.

1954 notierte er in sein Tagebuch: «Die Erklärung, wie ein Mensch ein Leben aktiven gesellschaftlichen Dienens in

vollkommener Übereinstimmung mit sich selbst als Mitglied der Gemeinschaft des Geistes leben soll, habe ich in den Schriften der grossen mittelalterlichen Mystiker gefunden. Für sie war ‚Selbsthingabe‘ der Weg zur Selbstverwirklichung. Sie fanden in der ‚Einsamkeit des Geistes‘ und in der ‚Innerlichkeit‘ die Kraft, ja zu sagen, wo immer sie sich den Forderungen ihrer bedürftigen Mitmenschen gegenübergestellt sahen. Liebe – dieses oft missbrauchte und falsch verstandene Wort – bedeutete für sie nichts als das Überfließen der Kraft, von der sie sich erfüllt fühlten, wenn sie in wahrhaftem Selbstvergessen lebten<sup>2</sup>.»

Hammarskjöld nannte sein Tagebuch in Diplomatensprache auch «eine Art Weissbuch meiner Verhandlungen mit mir selbst – und mit Gott.»

### Umgeben vom Tod

Aufzeichnungen in seinem Tagebuch deuteten an, dass er seinen nahen Tod vorausahnte. Er sah ihn nicht als einen Feind, sondern als eine «abschliessende Gabe an das Leben». Die Todesfrage hatte ihn immer wieder beschäftigt, und er war eine Zeitlang gar der Versuchung ausgesetzt, ihn zu suchen, erlebte er doch auch depressive Phasen. Monate vor seinem Tod schrieb er: «Öffnen seh' ich geblendet das Tor zur Arena und geh' hinaus, um nackt den Tod zu treffen.» Er hatte gespürt, dass der Tod ihn immer mehr einschloss. Hatte er sich zu stark in das Spiel der Grossmächte eingemischt?

### Ein Weltbürger

Der Theologe Gotthard Fuchs<sup>3</sup> würdigt in einem Jubiläumsbeitrag zum 40. Todestag Dag Hammarskjöld als «einen wahrhaften Weltbürger – mit einer interkulturellen Philosophie» und Spiritualität, einen Global Player. Ihm sei es «im ganzheitlichen Sinn um das Weltkulturerbe, um Frieden und Gerechtigkeit für alle, um eine verbindliche Menschheitsethik» gegangen. Und er fragt: «Woher sollen wir die geistigen und geistlichen Kräfte nehmen, um nicht im ökonomistischen Konkurrenzkampf weltweit zu verrohen?» – «Dazu suchte und gab Hammarskjöld Antworten, deren mystisch-politisches Potenzial noch lange nicht erschöpft ist.»

«Niemand hatte geahnt, dass der hoch geachtete ‚Ministerpräsident‘ der UNO in seiner politischen Friedensarbeit aus verborgenen Quellen schöpfte», bilanziert Fuchs, und fragt am Ende seines Aufsatzes: «Wie kann die ersehnte Weltinnenpolitik gerecht für alle gelingen, ohne dass wir aus geistlichen Quellen trinken wie Hammarskjöld?» ▶

<sup>1</sup> Andreas Specker: «Leben als Opfer? Die geistliche Entwicklung Dag Hammarskjölds auf der Grundlage seines Tagebuchfragments ‚Zeichen am Weg‘.» Augsburg, 1999, S. 160.

<sup>2</sup> Tagebuchnotiz von 1954

<sup>3</sup> Gotthard Fuchs: «UNO mystica – Zum 40. Todestag von Dag Hammarskjöld.» Gotthard Fuchs, 71, ist katholischer Theologe mit Studien in Philosophie, Theologie und Pädagogik.

<sup>4</sup> vgl. Werner Thiede: «Mystik im Zentrum: Dag Hammarskjöld.» Erschienen in: Evangelisches Sonntagsblatt aus Bayern, vom 8.10.2006

## ERFAHRUNGEN

# «Warum ich immer wieder Exerzitien mache»

**Der christliche Glaube soll und darf geübt werden – und zwar mitten im Leben. Dazu dienen auch Exerzitien – geistliche Übungen – in ihren verschiedenen Formen. Die beiden folgenden Berichte zeigen, wie Exerzitien das Leben bereichern können.**

## Die Sehnsucht nach Gott

Kennengelernt habe ich diese Form von Spiritualität vor acht Jahren in Rasa. Die Ausschreibung «Zur Ruhe kommen bei Gott» hatte mich angesprochen. Was mich da erwartete, wusste ich nicht so genau. Vieles war neu und ungewohnt für mich: das Schweigen, die andere Art, sich mit dem Bibeltext zu beschäftigen, das Atemgebet, liturgische Elemente und Anderes.

Mit der Sehnsucht im Herzen, in meinem Leben Gott wieder mehr zu suchen, bin ich nach Hause gegangen. Die äussere Form hat mir entsprochen; so suche ich seither regelmässig die Stille und mache Exerzitien. Sie sind für mich zu einer äusserst hilfreichen Form geworden, in meinem oft chaotischen und vielschichtigen Alltag den Fokus auf das Wesentliche zu richten. Die Zeiten der Stille helfen mir, mein Leben auf Christus hin auszurichten und seine Gegenwart in meinen Alltag zu integrieren. Die Regelmässigkeit hilft mir, in der Übung zu bleiben, Lebensthemen zu vertiefen und Kurskorrekturen vorzunehmen. Durch das Schweigen werden meine andern Sinne geschärft. Ich nehme meine Umgebung und was innerlich bei mir abläuft intensiver wahr.

Ich erlebe diese Zeiten als sehr tiefgehend, ordnend, klärend und erfrischend. Da kann ich alles, was mich beschäftigt, über längere Zeit Gott hinhalten: Einfach nur da sein und geschehen lassen. Ich bin jedesmal wieder neu

überrascht, wie Gott wirkt in diesen intensiven Zeiten. Oft spricht mich nichts Spektakuläres an, sondern ein Lied, ein Wort, ein Bild in der Natur gibt mir eine neue Sicht. Immer wieder staune ich, wie wenig ich selbst dazutun muss: Ich bin einfach da und Gott auch.

In diesem Prozess begegne ich auch meinen Grenzen. Das ist schmerzhaft und heilsam zugleich. Ich lerne, mich anzunehmen mit allen Ecken und Kanten und mich zu versöhnen mit dem, was ist.

Es gibt Ordnung in meinem «inneren Gnusch». Plötzlich lässt sich Wesentliches unterscheiden vom Unwesentlichen, Wege werden klarer. Dies kann man nicht machen – es ist Geschenk.

Die Entscheidung, längere Zeit im Ausland zu arbeiten, ist in den Exerzitien gewachsen und bestätigt worden. Das hilft mir dranzubleiben, wenn der Weg oft auch steil und steinig ist.

Da ist Vertrauen gewachsen in einen Gott, der mich zutiefst liebt, gute Absichten für mein Leben hat und mich nicht überfordert. Das setzt frei und hilft, von mir wegzuschauen. Geblieden und gewachsen ist auch die Sehnsucht, Gott in meinem Leben Raum zu geben und ihn immer wieder in allen Lebensfragen zu suchen – ein spannender Weg.

**Ursula, Jg. 1966, Entwicklungshelferin in Südostasien**

## Meine Psalmbrücke

Der Mensch ist ein Gewohnheitstier. Zu meinen guten Gewohnheiten gehören etwa die zehn Minuten Frühgymnastik, regelmässiges Zähneputzen und der halbstündige Gebets-Spaziergang, von mir «Morgenwandel» genannt, im Vertrauen, dass beim Wandeln ich selbst gewandelt werde. Immer wieder gilt es, die Trägheit, die Erzfeindin der guten Gewohnheiten, auszutricksen. Rückenschmerzen etwa lassen mich schnell zur Disziplin der Gymnastik zurückkehren, ein Stirnrunzeln der Dentalhygienikerin sorgt für einen Motivationsschub beim Zähneputzen.

Gegen die Verflachung des Morgengebetes hilft der Kurs «Exerzitien im Alltag», mein alljährlicher WK sozusagen (bedeutend angenehmer als Rückenschmerzen oder eine DH-Sitzung!). Neue Anstösse beleben mich, ich probiere aus, ob sie zu mir passen, hinterfrage meine Vorstellungen, lasse meine Masken fallen. Mein Beten wird sorgloser: «DU gütiger Gott gibst so viel mehr, als mir je zu bitten einfällt»

– und zugleich beherzter: «Ich meine wirklich, was ich sage und nehme Dich beim Wort.»

In den Exerzitien bin ich allein mit Gott und doch mit andern zusammen. Sie erleben ähnliche und andere Schwierigkeiten, machen Entdeckungen wie ich oder auch anders.

Und dann gehe ich wieder allein auf meinen Morgenwandel. Er führt zweimal über die Limmat – meine Psalmbrücke wie im Gedicht von Wilhelm Bruners, das meine eigene Erfahrung so treffend und tröstlich in Worte fasst: *Nach dem morgendlichen Gang über die Psalmbrücke drehe ich mich nicht mehr um die eigene Achse. Ich atme die alten Heilsworte in meine Tagängste und bin guter Hoffnung.*

**Dorothee Degen, Jg. 1946, Journalistin**

**1 Bruners, Wilhelm. «Verabschiede die Nacht. Gedichte, Erzählungen, Meditationen.» Düsseldorf, Klens, 2. Auflage 2000.**



## PRAXIS

# Übungen zur Stille

Ruth Maria Michel **Christliche Meditation ist ein Weg, aus den Zerstreuungen des Alltags in die Sammlung vor Gott zu kommen. Dabei helfen mir mein Leib und Atem, «mich einzusammeln» und zur Ruhe zu kommen. Ich bereite mein «Gefäss» - den Körper - für die Begegnung mit Gott vor. Was mein Leib tut, beeinflusst auch meine Seele. Wie also kann mir mein Leib helfen, innerlich ruhig zu werden?**

## Vorbereitung:

**Mit Leib und Seele bei Gott zur Ruhe kommen**

### 1. Körperhaltung

Im Sitzen – auf einem Stuhl oder Meditationsschemel – mache ich mir bewusst, dass ich getragen bin von Jesus Christus, dem einzigen tragfähigen Grund.

Ich darf mich ganz auf Ihm, dem Felsen, niederlassen – mit meiner ganzen Lebenslast und Unruhe.

Wenn ich beide Füße auf den Boden stelle, beginnt sich mein Leib zu entspannen, während mit übereinander geschlagenen Knien die Verspannung zunimmt.

Ich nehme bewusst wahr, wie der Stuhl, der Schemel mein Körpergewicht trägt. Der Körper kann mir helfen, dass ich auch seelisch ganz da sein kann, wenn ich mich aufgerichtet und «geordnet» hinsetze.

Oder ich sitze, wie Maria, zu Jesu Füßen und lasse Ihn zu mir reden und an mir handeln. Ich kann auch liegen, knien oder stehen vor Gott. Wichtig ist, dass ich meine eigene Körperhaltung finde, so wie sie im Moment passt.

### 2. Atem

Mein Atem hat eine lebenswichtige Bedeutung. Wenn ich ein paar Minuten nicht mehr atmen kann, ist mein physisches Leben gefährdet. Der Atem erinnert mich an meinen schöpfungsmässigen Ursprung: Gott formte den Menschen aus Erde und blies ihm den Lebens-Atem in die Nase: «So wurde der Mensch zu einem lebendigen Wesen.» Früher wurde das Leben des Menschen am Atem festgemacht: Wenn der Atem einen Spiegel noch beschlagen konnte, war klar, dass eine Person noch lebte.

Symbolisch betrachtet ist jeder Atemzug eine Bestätigung von Gottes Ja zu meinem Leben.

Die beiden biblischen Worte für «Geist» (hebräisch: ruach, griechisch: pneuma) können auch übersetzt werden mit «Atem». So wie ich ohne Lebens-Atem kein lebendiger Mensch bin, ist ohne Gottes Geist kein echtes Leben möglich.

Wenn ich bewusst wahrnehme, wie mein Atem kommt und geht, ohne dass ich etwas dazu beitrage – ein ... aus ... ein ... aus – entspanne ich mich und komme zu mir.



Jeder Atemzug erfüllt mich mit neuem Leben. Er weist mich hin auf den Kreislauf des Annehmens – ich ziehe neuen Sauerstoff ein – und des Abgebens – ich stosse den verbrauchten «giftigen» Sauerstoff aus.

- Im Einatmen vergegenwärtige ich mir Gottes «Ja» zu meinem Leben. Gott sagt mir durch den Atem: «Du, Mensch, ich will, dass Du jetzt lebst.»
- Im Ausatmen sage ich mein «Ja» dazu, dass Gott mir in Jesus Christus neues Leben geschenkt hat. Im Ausatmen kann ich bekennen: «Ich will jetzt dieses geschenkte Leben leben.»
- Gott schenkt mir durch den Atem Lebensmöglichkeit. Ich halte nichts fest. Im Hergeben des Atems, im Ausatmen und Mich-Loslassen auf Ihn hin, kann mir Neues, Unverbrauchtes zuströmen: geschenkt, ohne mein Zutun.

### 3. Mich überlassen

Die Kunst der inneren Sammlung besteht nicht in einer krampfhaften Willensanstrengung, sondern im Loslassen – wobei mir hilfreicher scheint, von einem «Überlassen» statt einem «Loslassen» zu reden. Das Sitzen (Liegen, Knien...) und das achtsame Wahrnehmen meines Atems helfen mir dabei.

Ich darf lernen, mich mit allen meinen Angelegenheiten und Gefühlen Gott zu überlassen: Mit gegen den Boden hin geöffneten Händen kann ich beten:

*«Gott, Dir übergebe ich meinen Tag,  
das Gelingene und das Misslungene,  
das Erledigte und das Unerledigte,  
die Arbeit, Menschen und Beziehungen,  
die mir nachgehen,  
meine Überzeugungen, Enttäuschungen und Zweifel,  
meine Widerstände,  
meine Müdigkeit,  
meine Schuld ...»*

## Grundübung: Mein Atem als Hilfe zur Sammlung und zum Gebet

### 1. Erkennen, worum es geht: Der Atem als Hilfe zur Stille

Im Schweigen (d.h. nicht mehr reden, keine äusseren Reize zum Hören wirken lassen) lasse ich die Stille auf mich wirken. Ich setze mich der Stille aus. Ich richte meine Aufmerksamkeit nach innen, auf meinen strömenden Atem. Ich mache mir bewusst: Ich habe Zeit – ich brauche nichts zu machen, nichts zu leisten. Ich bin da vor, mit und bei Gott.

«Einfach» in seiner Gegenwart verweilen und mit Jörg Zink beten:

*«Schweigen möchte ich, Herr, und auf Dich warten.  
Schweigen möchte ich,  
damit ich unter den vielen Stimmen die Deine erkenne.  
Schweigen möchte ich und darüber staunen,  
dass Du ein Wort für mich hast.»*

### 2. Ich nehme eine hilfreiche Körperhaltung ein und achte auf den Atem

Um ganz da zu sein, mache ich mir meinen Leib bewusst:

- Ich wähle, ob ich sitzen oder auf einem Meditations-schemel knien will. Wenn ich sitze, wähle ich, ob ich dies eher frei auf der Stuhlkante oder auf der ganzen Stuhlfläche sitzend – mit der Lehne als kleine Unterstützung – tun will.
- Ich stelle die Füße auf den Boden – nebeneinander mit dem Abstand von ungefähr einer, höchstens zwei Schuhbreiten.
- Ich spüre dorthin, wo mein Körper in Berührung ist mit dem Boden – durch die Fusssohlen hindurch ... und merke: Ich werde getragen.
- Von den Sitzhöckern her richte ich mich leicht auf – die Wirbelsäule ist nicht gekrümmt und nicht überstreckt. Ich sitze da – aufrecht und aufgerichtet, getragen vom Stuhl.
- Das Kinn ist leicht zur Brust geneigt.
- Die Hände liegen mit der Handfläche nach unten auf den Oberschenkeln oder zu einer Schale geformt im Schoss.
- Ich richte meine Aufmerksamkeit auf meinen Atem: Ich nehme die Luft wahr, die beim Atmen meine Nase durchströmt.
- Ich erspüre die Kühle der Luft beim Einatmen – die Wärme der Luft beim Ausatmen.
- Ich nehme wahr, wie mein Atem kommt und geht, ohne dass ich etwas dazutue: ein – aus, ein – aus ... «Es atmet in mir.»
- Ich folge dem Strom der Luft durch die Nase bis in meine Lungen. ... Ich nehme wahr und erspüre, wie sich meine Lungen beim Einatmen füllen, wie sich meine Bauchdecke dehnt und beim Ausatmen wieder entspannt.
- Ich versuche nicht, meinen Atem zu steuern, sondern bleibe der «unbeteiligte» Beobachter dieses natürlichen Prozesses, der ohne mein Zutun abläuft. Ich lasse «es»



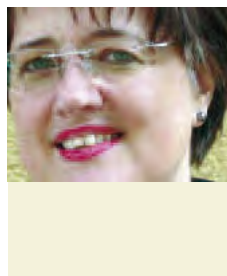
Ich überlasse mich dem lebendigen Gott und werde so zunehmend gelassen und stille. Mich überlassen entspannt mich und fördert meine Fähigkeit zu empfangen.

Um im hektischen Alltag Spuren Gottes zu entdecken, ist es entscheidend, dass ich äusserlich und innerlich still werden kann. Wenn ich aus der Hektik komme, können Stilleübungen helfen, mich zu entspannen. Wer verspannt und verkrampt herumläuft, den wird kaum jemand gerne ansprechen; ein Mensch, der locker und gelöst dasteht, wird leichter zum Gesprächspartner. So kann die Haltung des Gelöstseins eine offene Empfangsbereitschaft ausdrücken. Wer übt, sich zu entspannen, übt damit gleichzeitig, immer mehr ein Empfangender, eine Empfangende zu werden.

Dahinter verbirgt sich eine tiefere Dimension: Indem ich mich leiblich entspanne, lockere und löse, erfasse ich bis ins Leibliche hinein eine Wirklichkeit, die mir angeboten ist: Ich darf gelöst sein, weil ich erlöst bin. So wirklich, wie ich mich entspanne und löse, so wirklich ist mein Erlöstsein in und durch Jesus Christus. Gottes Erlösung ist ge-

schehen, sie steht unverbrüchlich fest, wie ein unterzeichneter Vertrag. Ich kann den Vertrag «gegenzeichnen», indem ich mich lösen lasse, mich Jesus Christus überlasse, indem ich zunehmend auch meine Abwehrhaltungen und den Selbstschutz Gott überlasse. So wird dieser Vertrag für mich gültig.

Wenn in diesem mich Überlassen neue Ablenkungen und Verspannungen kommen, die mich stören wollen, ärgere ich mich nicht darüber. Ich lasse diese Eindrücke weiterziehen wie Boote auf einem Fluss: «Ich überlass sie/es Dir.» In der wachsenden Herzens-Gelassenheit werde ich offen für Gott und sein Wort. ▶



Ruth Maria Michel leitet als VBG-Mitarbeiterin das Ressort «Spiritualität und geistliche Begleitung». [ruth.michel@evbg.ch](mailto:ruth.michel@evbg.ch).

atmen. Der Atem kommt und geht in seinem eigenen Tempo, ohne dass ich ihn willentlich beeinflussen würde: ein – aus, ein – aus ... «Es atmet in mir.»

- Mit jedem Ausatmen lasse ich mein Körpergewicht mehr hinunter sinken auf den Stuhl, den Schemel, den Boden, der mich trägt ...
- Ich binde an meinen Atem die Worte beim Einatmen: «Ich werde getragen...» beim Ausatmen: «... ich lasse mich tragen.»

### 3. Mit den Handflächen nach unten bete ich:

»Gott, ich lasse los zu Dir hin  
meinen Tag,  
das Gelungene und Misslungene,  
das Unerledigte,  
die Menschen und Beziehungen, die mir nachgehen,  
meine Enttäuschungen und Zweifel,  
meine Freuden,  
meine Widerstände,  
meine Müdigkeit,  
meine Schuld ...  
Ich überlasse mich Dir, lebendiger Gott,  
und darf so zunehmend gelassen und still werden.«

Wenn Gedanken und Gefühle, Pläne, Sorgen oder Überlegungen auftauchen, nehme ich sie wahr und versuche dann, sie mit jedem Ausatmen zu Gott hin loszulassen, Ihm zu überlassen, mich tragen zu lassen. Das ist die Einladung

des Evangeliums: Gott ist in Jesus Christus «Immanuel» – Gott mit mir. Alles was mich beschäftigt, bringe ich mit ihm in Ver-Bindung. Der Atem hilft mir dabei. Mit jedem Ausatmen versuche ich das, was nun innerlich «hochkommt», Gott zu überlassen und mich tragen zu lassen.

*«Ich überlass mich Dir, lebendiger Gott.  
Was vom Tag, vom Lebensalltag, von der  
Vergangenheit ... hochkommt:  
Ich überlass es Dir, lebendiger Gott.»*

### Beispiel - möglichst konkret, was mich beschäftigt:

Beim Einatmen: *Ich ...*

Beim Ausatmen: ... *überlass es* (konkret benennen) *Dir*.

Beim Einatmen: *Ich ...*

Beim Ausatmen: ... *überlass mich Dir*.

Ich beende die Übung, indem ich tief durchatme, die Augen langsam öffne, meine Hände zu einer Faust balle und mich bewege.

Wenn ich mich so – mitten im Alltag, beim Warten auf den Bus, beim Anstehen an einem Schalter, beim Warten, bis ein Dokument ausgedruckt ist, vielleicht nur 1 bis 5 Minuten – Gott überlasse, mich ihm anvertraue und tragen lasse, wird das Bewusstsein der Gegenwart Gottes im Hier und Jetzt gestärkt. Das betende Atmen, mit dem ich meine aktuelle Situation mit Gott in Verbindung bringe, macht mich zunehmend gelassener und schenkt mir einen Vertrauensboden, der immer mehr trägt. ▶



# Die Stille als Ort der Erfahrung und Offenbarung Gottes

**Der Prophet Elija wurde gemäss 1. Könige 19 von Gott in die Stille geleitet. Am Anfang standen ein geistlicher Misserfolg und eine Lebenskrise. Daraus wurde am Schluss eine neue Gottesbegegnung - in der Stille.**

## Die biblische Erzählung

König Ahab erzählte laut dem biblischen Bericht seiner Frau Isebel alles, was Elija getan hatte, auch dass er alle (heidnischen) Propheten mit dem Schwert getötet habe. Sie schickte darauf einen Boten zu Elija und liess ihm sagen: «Die Götter sollen mir dies und das antun, wenn ich morgen um diese Zeit dein Leben nicht dem Leben eines jeden von ihnen gleich mache.»

Elija geriet in Angst, machte sich auf und ging weg, um sein Leben zu retten. Er kam nach Beerscheba in Juda und liess dort seinen Diener zurück. Er selbst ging eine Tagereise weit in die Wüste hinein. Dort setzte er sich unter einen Ginsterstrauch und wünschte sich den Tod. Er sagte: «Nun ist es genug, Herr. Nimm mein Leben; denn ich bin nicht besser als meine Väter.» Dann legte er sich unter den Ginsterstrauch und schlief ein.



Getragen und gewiesen

Doch ein Engel rührte ihn an und sprach: «Steh auf und iss!» Als er um sich blickte, sah er neben seinem Kopf Brot, das in glühender Asche gebacken war, und einen Krug mit Wasser. Er ass und trank und legte sich wieder hin. Doch der Engel des Herrn kam zum zweiten Mal, rührte ihn an

und sprach: «Steh auf und iss! Sonst ist der Weg zu weit für dich.» Da stand er auf, ass und trank und wanderte, durch diese Speise gestärkt, vierzig Tage und vierzig Nächte bis zum Gottesberg Horeb.

Dort ging er in eine Höhle um darin zu übernachten. Doch das Wort des Herrn erging an ihn: «Was willst du hier, Elija?» Er sagte: Mit leidenschaftlichem Eifer bin ich für den Herrn, den Gott der Heere, eingetreten, weil die Israeliten deinen Bund verlassen, deine Altäre zerstört und deine Propheten mit dem Schwert getötet haben. Ich allein bin übrig geblieben und nun trachten sie auch mir nach dem Leben.»

Der Herr antwortete: «Komm heraus und stell dich auf den Berg vor den Herrn!» Da zog der Herr vorüber: Ein starker,

## Kommentar

Der Prophet Elija hat Gott in aussergewöhnlicher, «gewaltiger» Weise erlebt (1 Könige 18). Nun ist er in Todesangst und auf der Flucht. Er ist seines Lebens müde. Ausgerechnet jetzt begegnet er Gott in einer neuen Weise.

Sturm, Erdbeben, Feuer gehen über Elija hinweg. Gott demonstriert seine Macht nicht in den mächtigen Gewalten der Natur. Als Elija aufhört zu reden, als er anfängt zu schweigen, hört er plötzlich eine Stimme, die er noch nie gehört hat: Ein «sanftes Säuseln», auch übersetzbar mit «eine vorüber-schwebende Stille».

Gott äussert sich ganz anders: In der Stimme eines vorüberschwebenden Schweigens. Elija wagt sich heraus - aus seinem Versteck, seiner Angst, seiner «Sicherheit». Erst am Gottesberg Horeb ist der Prophet soweit, dass er diesen kaum zu spürenden Windhauch als Gottes Stimme vernehmen kann. Er lernt: Gotteserfahrung braucht auch den Rückzug.

Dieser Weg nach innen wirft manche Vorstellungen von mir selbst, von meinem Leben und von Gott über den Haufen.

Was will ich eigentlich - mit meinem Leben und mit Gott? Im Innehalten und Stillwerden kann ich eine Antwort bekommen.

Was erfährt Elija von Gott? Zuspruch, Annahme und neuen Lebensmut. Und er bekommt in der Stille einen neuen Auftrag. Erfahrung mit Gott bleibt nicht ohne Folgen. Elija geht gestärkt und mit neuer Perspektive aus dieser Begegnung hervor.

heftiger Sturm, der die Berge zerriss und die Felsen zerbrach, ging dem Herrn voraus. Doch der Herr war nicht im Sturm. Nach dem Sturm kam ein Erdbeben. Doch der Herr war nicht im Erdbeben. Nach dem Beben kam ein Feuer. Doch der Herr war nicht im Feuer. Nach dem Feuer kam ein sanftes, leises Säuseln. Als Elija es hörte, hüllte er sein Gesicht in den Mantel, trat hinaus und stellte sich an den Eingang der Höhle.

Da vernahm er eine Stimme, die ihm zurief: «Was willst du hier, Elija?» Er antwortete: «Mit Leidenschaft bin ich für den Herrn, den Gott der Heere, eingetreten, weil die Israeliten deinen Bund verlassen, deine Altäre zerstört und deine Propheten mit dem Schwert getötet haben. Ich allein bin übrig geblieben, und nun trachten sie auch mir nach dem Leben. Der Herr antwortete ihm: Geh deinen Weg durch die Wüste zurück und begib dich nach Damaskus! Bist du dort angekommen, salbe Hasaël zum König über Aram!» ▶

# Ich werde getragen - Ich lasse mich tragen

Ruth Maria Michel **Die Erkenntnis «Ich werde getragen - Ich lasse mich tragen» ist eine Grundübung der christlichen Meditation. Die folgenden Schritte können helfen, diese Erkenntnis zu vertiefen.**

## 1. Ich bete oder singe ein Vorbereitungsgebet

**Nimm mini Hand** T/M: unbekannt

Nimm mi-ni Hand und führe Du mich, führe Du mich i Di-ni Gä-ge-wa-rt.  
 Nimm mi-ni Hand und führe Du mich, führe mich, Herr, zu Dir.  
 Det isch en Platz vo de Rueh, det isch en Platz vo de Lie-bi.  
 Det gseh-ni Di-ni Herr-lich-keit. Führe mich, Herr, zu Dir.

Gestaltung des Notensatzes: Matthias Walder

## 2. Ich versuche, äusserlich und innerlich still zu werden, mit Leib, Atem und Atemgebet

Ich mache mir bewusst:

Ich habe Zeit.

Ich bin da vor, mit, bei und in Gott.

Ich nehme mich wahr

in meinem Leib.

Ich setze mich aufgerichtet hin.

Ich spüre den Boden, den Stuhl, den Meditationsschemel unter mir, dorthin, wo mein Körper in

Berührung ist mit dem Boden – die Fusssohlen, das Gesäss.

Ich werde getragen

und ich lasse mich tragen.

Ich nehme wahr, wie mein Atem kommt und geht, ohne dass ich etwas dazu beitrage: ein – aus, ein – aus...

«Es atmet in mir.»

Mit jedem Ausatmen lasse ich mein Körpergewicht mehr hinunter sinken auf den Stuhl, den Schemel, den Boden, der mich trägt.

Ich spüre, wie ich getragen bin.

Ich binde an meinen Atem die Worte: beim Einatmen:

«Ich werde getragen...»;

beim Ausatmen:

«Ich lasse mich tragen.»

Nach 3 bis 5 Minuten oder wenn ich zur Ruhe gekommen bin, wende ich mich der Meditation zu.

## 3. Meditation: Ich werde getragen - lasse ich mich tragen

Ich lese langsam, wenn möglich laut, Wort für Wort – immer wieder, bis mir die Worte «par coeur» sind:

*Nun aber spricht Gott, der Schöpfer:*

*«Hört auf mich ... ihr alle, ...*

*die ihr von mir getragen worden seid, seit ihr den Schoss eurer Mutter verlassen habt ...*

*Ich bleibe derselbe,*

*so alt ihr auch werdet,*

*bis ihr grau werdet, trage ich euch.*

*Ich habe es getan*

*und werde euch weiterhin tragen,*

*ich will tragen und erretten.»*

- ☪ Ich lasse diese Worte aus dem Buch Jesaja (46,3-5) auf mich wirken.
- ☪ Ich verweile dort, wo ich mich angesprochen fühle.
- ☪ Ich spüre den Worten nach. Was regt sich in mir? Freude, Hoffnung, Dank, Zweifel, Trauer, Skepsis ...
- ☪ Ich versuche, mit Gott über das zu sprechen, was mich jetzt bewegt: lobend, dankend, fragend, klagend, bittend, zweifelnd, vertrauend.



Ruth Maria Michel leitet als VBG-Mitarbeiterin das Ressort «Spiritualität und geistliche Begleitung». [ruth.michel@evbg.ch](mailto:ruth.michel@evbg.ch).

## 4. Am Schluss

Ich blicke auf die Zeit zurück, nehme wahr, was in mir geschehen ist. War es eine dichte oder leere Zeit? Gesammt oder mit vielen Zerstreuungen? Was hat mich bewegt, angesprochen, berührt?

Wenn mir in dieser Zeit etwas bewusst oder kostbar geworden ist, schreibe ich es in mein geistliches Tagebuch.

## 5. Vertiefung: «Beten mit dem Atem»

Ich binde während 15 Minuten – oder zwischendurch im Alltag auch kürzer – an meinen Atem die Worte: beim Einatmen: «Ich werde getragen»; beim Ausatmen: «Ich lasse mich tragen.»

Hilfreich ist, dies möglichst konkret zu tun. Beispiel:

*Ich werde getragen –*

*mit meiner Angst.*

*Ich lasse mich tragen –*

*mit meiner Angst.*

*Ich werde getragen –*

*mit allem Unerledigten.*

*Ich lasse mich tragen –*

*mit allem Unerledigten.*

*Ich werde getragen –*

*mit meinen ungelösten Fragen.*

*Ich lasse mich tragen –*

*mit meinen ungelösten Fragen.*

## 6. Vertiefung: «Du-Form»

Damit ein Bibeltext konkreter und persönlicher wird, hilft es, ihn in der Du- und Ich-Form zu lesen. Das bedeutet: Wo der Name Gott, Jesus, Heiliger Geist steht, wird das Wort «Du» dazu gesetzt. Dort, wo Gott die Menschen anspricht, lese ich den Text in der «Ich-Form». Das kann eine innere Einstellung schaffen, die näher zur Begegnung mit Gott hinführt.

«Nun aber sprichst Du, Gott, mein Schöpfer:

*Ich soll auf Dich hören ...»* ▶

# INSIST Seminare

integriert denken - ganzheitlich glauben - wertorientiert handeln



Dr. phil. Felix Ruther



Hanspeter Schmutz

## Unsere Module auf einen Blick



### Richtpreise (inkl. Spesen)

#### Hanspeter Schmutz

Abend: Fr. 300.-  
 1/2 Tag: Fr. 500.-  
 1 Tag (inkl. Abend): Fr. 1000.-  
 1 Wochenende: Fr. 1500.-  
 1 Woche: Fr. 3000.-

#### Felix Ruther

Klassische Predigt: 350.-  
 Abend: Fr. 450.-  
 1/2 Tag: Fr. 500.-  
 1 Tag (inkl. Abend): Fr. 1000.-  
 1 Wochenende: Fr. 1500.-  
 1 Woche: Fr. 3000.-

### Nähere Infos und Buchen der Module direkt bei den Referenten:

Felix Ruther, Dr. phil.  
 Hotzstrasse 56  
 8006 Zürich  
 Präsident INSIST  
 Tel. Büro: 044 363 75 33  
 Tel. Privat: 044 363 75 27  
 felix.ruther@insist.ch

Hanspeter Schmutz, SLA phil. I  
 Schöneggweg 1  
 3672 Oberdiessbach  
 Leiter INSIST  
 Tel. 031 771 28 79  
 hanspeter.schmutz@insist.ch

	integriert denken	Referent	Umfang
I 1	Einführung ins integrierte Christsein	HPS	1 Wochenende bis 1 Woche
I 2	Der Mythos der weltanschaulichen Neutralität*	FRu	1 Abend oder 1/2 Tag
I 3	Glauben und Denken – ein Widerspruch?*	FRu	1 Abend oder 1/2 Tag
I 4	Bibelverständnis zw. Beliebigkeit und Fundamentalismus	FRu	1 Abend oder 1/2 Tag
I 5	Der Wert des Menschen*	FRu	1 Abend oder 1/2 Tag
I 6	Hat die Naturwissenschaft Gott begraben?*	FRu	1 Abend oder 1/2 Tag
I 7	Unsere Gesellschaft im Wertewandel verstehen	FRu	1 – 2 Abende
I 8	Wie Christen mit Trends umgehen können	HPS	1 Abend bis 1 Wochenende
I 9	Wie wir heute tolerant leben können	FRu	1 Abend oder 1/2 Tag
I 10	Gott und das Leiden in dieser Welt	FRu	1 Abend oder 1/2 Tag

	ganzheitlich glauben	Referent	Umfang
S 1	Einführung in eine ganzheitliche Spiritualität	FRu	3-6 Abende
S 2	Einführung in den christlichen Glauben («Basics»)*	FRu	3 Abende
S 3	Wie wir beten können*	FRu	1 Abend oder 1/2 Tag
S 4	Warum und wie die Bibel lesen*	FRu	1 Abend oder 1/2 Tag
S 5	Warum wir Stille brauchen*	FRu	1 Abend oder 1/2 Tag
S 6	Gerechtigkeit – ein Grundanliegen der Bibel*	FRu	1 Abend oder 1/2 Tag
S 7	Wie wir unsere Sehnsucht leben und stillen können*	FRu	1 Abend oder 1/2 Tag
S 8	Unterwegs zu einem geheiligten Leben	FRu	1 Abend oder 1/2 Tag
S 9	Einführung in die keltisch-christliche Spiritualität	HPS	1 Abend bis 1/2 Tag
S 10	Schule der Weisheit	HPS	1 Abend bis 1 Woche
S 11	Mit Weisheit einem Burn-out vorbeugen	HPS	1 Abend bis 1/2 Tag
S 12	Mit dem Heiligen Geist im Alltag leben	HPS	1 Abend bis 1 Wochenende
S 13	Sich selber und andere (an)leiten	HPS	1/2 Tag

	wertorientiert handeln	Referent	Umfang
T 1	Prinzipien und Instrumente für wertorientierte Entwicklungen	HPS	1 Abend bis 1/2 Tag
T 2	Wie Christen die Transformation vor Ort fördern können	HPS	1 Abend bis 1 Woche
T 3	Prozessbegleitung bei wertorientierten Entwicklungen	HPS	gemäss Abmachung
T 4	Wie können wir heute Werte-orientiert leben?	FRu	1 Abend

	weitere Module	Referent	Umfang
M 1	Arbeits- und Zeitmanagement für Einzelpersonen	HPS	1 Tag
M 2	Bibelseminare: Psalmen, Römerbrief, Offenbarung	FRu	3 Abende
M 3	Andere Religionen: Seminare zu Islam, Buddhismus*, Hinduismus* und Esoterik* im Vergleich zum christlichen Glauben	FRu	1 Abend oder 1/2 Tag
M 4	Seminare zu Ehe und Partnerschaft	FRu	1 Abend oder 1/2 Tag
M 5	Seminare für Männer	FRu	1 Abend oder 1/2 Tag

\* evangelistische Angebote

Die detaillierten Beschreibungen der Seminare finden Sie auf unserer Website: [www.insist.ch](http://www.insist.ch)





# Master-Studium

## Bewegt, um etwas zu bewegen

### Master of Arts in Theology (Pastoral Ministries)

Ein Studium der University of Wales, Lampeter.  
Komplett in deutscher Sprache. Berufsbegleitende Blockkurse.

[www.bienenberg.ch](http://www.bienenberg.ch) | [www.tdsaarau.ch](http://www.tdsaarau.ch)

**Wenn Sie mit Ihrem Latein am Ende sind ...** **MEOS MEDIEN**  
... dann helfen Medien in der jeweiligen Muttersprache weiter

Besuchen Sie unseren *Internet-Shop* [www.meos.ch](http://www.meos.ch)  
oder kommen Sie vorbei an die Hirzenbachstr. 102, 8051 Zürich.

Die Gute Nachricht einfach und schnell in über 100 Sprachen  
**[www.meos.ch](http://www.meos.ch)**

**Eine Initiative für christliche Bildung**

**BILDUNGSSYMPOSIUM 2009**

**20. bis 21. November 2009, Arche Winterthur**  
Mit den Referenten  
**Dr. Bernhard Bueb und Luc Bussièrè**  
Mehr Infos unter [www.salzh.ch](http://www.salzh.ch)

## Gastfreundschaft mit Weitblick

- See- und Bergsicht
- Ruhe und Erholung
- Ausflugsmöglichkeiten
- Wachsen im Glauben
- Gemeinschaft

**Urlaubsort mit Seeblick, Weitblick + Durchblick**

**Familienfreizeiten  
Hauskreiswochen  
Seminare  
Seniorenfreizeiten  
Einzelgäste**

**Bibelheim Männedorf**  
Ferien- und Tagungszentrum  
Hofenstr. 41, CH-8708 Männedorf  
Tel. +41 44 921 63 11; Fax +41 44 921 63 10  
[www.bibelheim.ch](http://www.bibelheim.ch) / [info@bibelheim.ch](mailto:info@bibelheim.ch)

# Wirklich erkennen

Felix Ruther **Das Johannes-Evangelium wurde vermutlich in einer Zeit geschrieben, als sich in der christlichen Gemeinde die Irrlehre der Gnostiker einzuschleichen begann. Eines der Ziele des Evangeliums dürfte deshalb darin bestehen, den Leserinnen und Lesern zu zeigen, was «echte» Erkenntnis (gr. Gnostik) ausmacht.**



Im Prolog, dem Vorwort des Evangeliums (Joh 1,1 – 18), schreibt der Evangelist: «Niemand hat Gott jemals gesehen.» Das gilt auch für die damaligen Gnostiker, die sich als besonders «erleuchtet» sahen. «Der eingeborene Sohn, der an der Brust des Vaters ruht. Er hat Kunde gebracht» (Joh 1,18). «Kunde bringen» ist die Übersetzung von «exegesieren» – auslegen.

## Gott auslegen

Jener – also Jesus, der an der Brust des Vaters ruht, er allein kann Gott «auslegen», kann echte Kunde von Gott bringen. Er, das Wort, das seinen Platz bei uns sucht und finden soll. Nicht der Gnostiker, der durch seine Spekulationen zu Gott aufsteigen möchte, versteht Gott, sondern jener, der an der Brust des Vaters ruht.

Später im Evangelium wird noch ein anderer erwähnt, der an der Brust – diesmal an der Brust Jesu – ruht. Einzig ihm wird das Geheimnis zuteil, welcher Jünger Jesus verraten wird (vgl. Joh 13,22 ff.).

Zu einem echten «Gnostiker» wird also jemand, der in einer innigen Verbindung mit Jesus steht. Bildlich ge-

sprochen jemand, der an seiner Brust ruht.

Es fällt auf, dass die Worte «Freund» und «freundschaftlich zugetan» nur im Johannes-Evangelium in Bezug auf Jesus gebraucht werden. Man könnte also auch sagen: Echte Erkenntnis erhalten nur die Freunde von Jesus, jene, die an der Brust von Jesus ruhen.

## Echte Freunde

Wenn man im Evangelium weitere Freunde Jesu sucht, dann trifft man auf die Jünger. Jesus selber nennt sie «Freunde» (Joh 15,14). Und was tun seine ersten Jünger, seine ersten Freunde? Sie bleiben bei Jesus (Joh 1,39). Jesus wird sie später noch einmal daran erinnern, dass sie immer an ihm bleiben sollen (Joh 15,5.7), in einer innigen Verbindung wie die Traube am Weinstock.

Ein anderer Freund ist Johannes der Täufer. Er nennt sich selber «Freund des Bräutigams» (Joh 3,29). An seinem Beispiel zeigt sich, wie sich die Freundschaft zu Jesus auswirken kann. Als der Täufer im Auftrag der Jerusalemer Lehrautorität gefragt wird, wer er sei, fällt auf, dass gerade

die jüdischen Gelehrten, die doch die Schriften bestens kennen, ihn nicht verstehen. Ihre Erkenntnis stammt nicht aus jener freundschaftlichen Verbundenheit mit Gott. Sie vertrauen ihrem eigenen Lehrgebäude und gewähren dem «Wort» nicht den gebührenden Platz (Joh 1,11). Der Täufer aber weiss um seine Sendung. Er versteht die Schriften und kann einen unscheinbaren Vers aus dem Buch Jesaja (40,5) auf sich beziehen. Weshalb? Als Freund Jesu kann er den Willen Gottes «exegesieren».

## Gewichtig reden

Das Reden von Gott, das «Exegesieren», entspricht nur dann der Gnostik, die der Evangelist meint, wenn es mehr ist als das Resultat des eigenen Nachdenkens. Es muss aus der freundschaftlichen Nähe kommen zu jenem, der das Wort ist, und der an der Brust des Vaters ruht. Im Ruhen an der Brust Jesu, in dieser freundschaftlichen Verbundenheit, im Bleiben bei ihm findet das Wort, das unter uns wohnt, seinen Platz.

Wenn das Reden von Gott Gewicht haben soll, sei es im eigenen Herzen oder vor andern Menschen, dann muss es aus diesem Ruhen bei Jesus geboren werden. Wenn unsere Zuhörer bemerken sollten, dass wir bloss aus unserem eigenen Wissen schöpfen, werden sie höchstens einen Schatten von Gott erkennen. Unser Herz ist überfordert, wenn es den Glauben aus sich selbst schöpfen muss. Solcher Glaube ist nur eine Illusion.

Am Anfang der Bibel steht: «Adam erkannte seine Frau, und sie gebar einen Sohn» (1 Mose 4,25). Schon dieser alte Text deutet in die Richtung, welche uns das Evangelium weisen möchte: Echtes Erkennen, echte Gnostik erwächst aus der Beziehung zum «fleischgewordenen Wort».



Felix Ruther ist Studienleiter der VBG und Präsident von INSIST. felix.ruther@insist.ch

# Die Werte eines Dorfes in 12 Sätzen

Hanspeter Schmutz **Was heisst es, auf der Ebene eines Dorfes werteorientiert zu politisieren? Die EVP Oberdiessbach suchte Antworten auf diese Fragen in einem Workshop.**

Ein Leitbild widerspiegelt die Werte eines Dorfes. Das bisherige Leitbild der politischen Gemeinde war deshalb der Ausgangspunkt für die weiteren Überlegungen der Workshop-Teilnehmer. Ziel war es, das «alte» Leitbild anhand der WDRS-Werte zu überarbeiten und in einem lokalen Parteiprogramm zu verdichten.

## Übereinstimmung in den persönlichen Werten

Zum Auftakt des Workshops formulierten die Teilnehmenden ihre persönlichen 7 Grundwerte für das Dorf in Stichworten. Auf einem Poster standen bei der Auswertung Stichworte wie «Ruhe und Stille, Menschlichkeit, Nachhaltigkeit, Verantwortungsbewusstsein, Grosszügigkeit, Wertschätzung...» Diese Liste wurde nun mit den 7 WDRS-Grundwerten «Gemeinschaft, Wahrheit und Liebe, Gleichheit und Gerechtigkeit sowie Leben und Freiheit» verglichen. Es war ein Leichtes, die persönlichen Grundwerte mit den WDRS-Werten abzugleichen und so auf eine allgemeinere Grundlage zu stellen.

## Anwendung auf verschiedene politische Bereiche

Nun kamen die sieben Gebiete des bisherigen Leitbildes «Gesamtes/Region, Bildung/Kultur/Sport, Tiefbau und Betriebe/Energie, Soziales, Bau-

wesen, öffentliche Sicherheit/Verkehr/Umwelt und Finanzen» ins Spiel. Was könnte es heissen, die WDRS-Grundwerte auf diese Bereiche anzuwenden?

Vorschläge dazu notierten die Teilnehmenden jeweils in einem Satz oder in Stichworten auf Packpapier. Dies nach der Methode des World-Cafés: die Gruppen wechselten von Tisch zu Tisch, bis sie sich zu allen sieben Bereichen geäussert hatten. Jeweils eine Person blieb an einem der Tische sitzen und erläuterte den Hinzukommenden die bisherigen Ideen. So wurden im Bereich «Bildung» die Unterstützung junger Familien und Begegnungsräume angeregt, aber auch der Wunsch, Eltern zu ermutigen, ihre Aufgaben wahrzunehmen und diese nicht der Schule aufzubürden.

In einem nächsten Schritt konnten die Teilnehmenden total 10 Punkte auf die Anwendungen verteilen (höchstens drei pro Anwendung) und so gewichten. Pro Gebiet blieben anschliessend die besten zwei bis vier Vorschläge im Rennen.

## Ein neues Leitbild...

Aus diesen Vorschlägen erarbeiteten die Teilnehmenden nun Sätze, die in einem Leitbild stehen könnten. Im oben erwähnten Bereich lautete einer der (redigierten) Leitbildsätze dann so: «Die Gemeinde unterstützt die EL-

tern durch geeignete Angebote bei ihren Erziehungsaufgaben, damit sich die Schule vermehrt auf ihr Kerngeschäft 'Unterrichten' konzentrieren kann.»

Damit war das neue Leitbild geboren. Der Vergleich mit dem bisherigen zeigte Übereinstimmungen, aber auch Gegensätze, die sich durch die anderen Werte ergeben hatten. So wurde der alte Grundsatz, einen möglichst tiefen Steuerfuss anzustreben, ersetzt durch den Satz «Oberdiessbach schafft sich einen finanziellen Handlungsspielraum, der sich nicht primär am tiefst möglichen Steuerfuss, sondern am Wohl der gesamten Gemeinschaft orientiert».

## ... und ein lokales Parteiprogramm

Das Ergebnis des Workshops wurde an der nächsten Partei-Hauptversammlung überarbeitet und in die Form eines Parteiprogrammes gegossen. Dieses wurde in «12 Sätze für die Zukunft von Oberdiessbach» zusammengefasst und in einem kurzen Kommentar ausgeführt<sup>1</sup>. Der nächste Schritt wird nun in die alltägliche Politik führen. Es gilt, die werteorientierten Grundsätze in konkrete Ziele und Projekte umzusetzen. Zusammen mit allen andern Parteien.

<sup>1</sup>siehe: [www.evp-oberdiessbach.ch](http://www.evp-oberdiessbach.ch)



Hanspeter Schmutz ist  
Publizist und Leiter von  
INSIST  
[hanspeter.schmutz@insist.ch](mailto:hanspeter.schmutz@insist.ch)





# Stille ohne Wille

Dorothea Gebauer **Ein Rundgang durch die letzten 15 Jahre zeigt: Stille ist in. Allein es fehlt der Wille, sich dafür zu entscheiden.**

Stille ist in. Selbst Tschibo, eine beliebte Handelskette für Konsumgüter, macht mit und nutzt den Trend. Gegen wenig Geld und Aufwand kann der Kunde Ruhe kaufen. Eine «Relax-Oase» sorgt mit Naturklängen für ein beruhigendes Ambiente. Das «Relax-Kissen» zum Anlehnen, gefüllt mit anschmiegenden Mikrokügelchen, passt sich jeder Bewegung an. Als «Quelle der Entspannung» dienen auch Sweatjacke und Sweathose. So sagt es zumindest die Werbung.

## Ruhe in den Gassen

Nicht nur Firmen oder Unternehmen, auch Städte bieten ihren Bürgern Ruhe. In der kleinen Stadt, in der ich lebe, wurde ein altes Feuerwehrhaus zum Raum der Stille für alle umgewandelt. In noch grösserem Umfang hat sich New York im Zeichen des grünen Bewusstseins der Stille angenommen. Einige Strassenzüge des Broadway waren bisher die Hölle oder ein Reifetest für jeden Sozialdarwinisten, der sich seinen Weg bahnen wollte. Diese Strassenzüge bieten, so die Kultur Nachrichten auf 3sat, heute einen beinahe idyllischen Anblick. Autos und stinkender Lärm sind hier nicht erwünscht, die Strasse ist ausschliess-

lich für flanierende Fussgänger reserviert.

Wo früher Autos kreischten, stehen heute kreisbunte Plastikstühle, auf denen man sich bequem niederlassen kann. Statt atemloser Hektik wird das Nickerchen auf stoffbespannten Liegen möglich. All das, während nebenan auf der Seventh Avenue der Verkehr weiterflutet und -tutet.

## Gefilmte Stille

Die Filmleinwand erzählt schon des längeren von der ganz grossen Sehnsucht nach Stille. 2004 zeigte der Filmmacher Philip Gröning, dass er mit diesem grossen Wort nicht nur titeln, sondern ernsthaft arbeiten konnte. Im Kartäuserkloster «La Grande Chartreuse» wurde Spiritualität in grosser Musse und Gemächlichkeit eingefangen. Lange 20 Minuten nach Filmbeginn fällt das erste gesprochene Wort, auf Filmmusik wird verzichtet. Mutig, derlei Produktionen zu wagen. Die Jury der Europäischen Filmakademie jubelte: «Dieser Film berührt die geheimnisvolle Welt des Glaubens und unser Bedürfnis nach Ruhe im Gegensatz zum modernen Leben.»

1996 hatte Caroline Link bereits in «Jenseits der Stille» einfühlsam das Leben von Gehörlosen porträtiert. Der Schnee klingt, das Unausgesprochene redet Bände, der Humor ist wunderbar leise, Stille wird zu Musik.

## Stille Lektüre

Im Jahr 2004 sorgte das Buch von Alain Ehrenberg «Das erschöpfte Selbst» für Aufregung und wurde in Frankreich zum Bestseller. Wir «selbstverwirklichen» uns zu Tode, unsere angespannte Suche nach uns selbst macht uns leer und müde, so die These.

Zu einer Reise nach innen ermutigte im selben Jahr das Buch «Nachtzug nach Lissabon». Melodramatisch der Unterton, subtil seine Weisheit. «Die Menschen ertragen die Stille nicht, es würde heissen, dass sie sich selbst ertragen», lässt Pascal Mercier einen seiner Protagonisten sagen.

## Schalldämmung

Jeden Morgen passiere ich das Beyeler Museum in Riehen. Dort wird heilige Kunst vor profanem Lärm geschützt. Der 127 Meter lang gestreckte Bau liegt an der verkehrsreichen Baselstrasse und wird von einer schallschluckenden Mauer abgeschirmt. 2006 besichtigten 340 000 Personen, darunter die Hälfte aus dem Ausland, den stillen und architektonisch anmutigen Ort.

## Endlich werden

Die Sehnsucht nach Stille ist gross, und ich teile sie. Wenn sie zu einem Trend verkommt und nicht wirkliche Entscheidungen zur Folge hat, rennen wir aber genau so panisch weiter wie bisher.

Immer wieder lande ich beim Wirtschaftspädagogen Karlheinz Geissler. «Was kann ich dagegen tun, dass ich so viel zu tun habe?» fragt er und antwortet lapidar: «Verzichten. Das ist die einzige Lösung. Darauf verzichten, Geld zu verdienen oder auf Konsum. Wer das ganze Leben leben will, ertrinkt in Hetze.» Es gelte, sich mit dem Tod anzufreunden.

Ich resümiere: Wer anerkennt, dass er endlich ist, wird die Stille lieben lernen.

Das Kartäuserkloster «La Grande Chartreuse»



Dorothea Gebauer, Lehrerin und Journalistin, leitet die Abteilung Kommunikation der Pilgermission St. Chrischona. [dorothea.gebauer@chrischona.ch](mailto:dorothea.gebauer@chrischona.ch)

# 16 Fragen an Barbara Günthard

... gestellt von Hanspeter Schmutz **Barbara Günthard war ursprünglich Journalistin. Sie ist seit drei Jahren selbständige Polit- und Kommunikationsberaterin - mit Schwerpunkt «Sozialversicherungen». Die zweifache Mutter hat ihre Ungeduld bisher noch nicht verloren.**



## Ihre erste Kindheitserinnerung?

Mit Mami und Papi an der Thur wandern.

## Ihre erste positive Glaubenserfahrung?

Totale Gefühle des Einsam-Seins: Aber Jesus, mein treuer Freund, ist bei mir.

## Ihre erste Enttäuschung im Glauben?

Mutige Schritte aus dem Glauben, aber dann kommt es ganz anders ...

## Ihre erste Erfahrung mit dem männlichen Geschlecht?

Mein Mann: Ein herzerobernder, schöner und lieblicher Mensch, der sich erst nicht für mich interessiert hat.

## Ihr grösster Karrieresprung?

Puh. Keine Ahnung... Ich erlebte so viel Überraschendes ...

## Ihre grösste Schwäche?

Meine Ungeduld.

## Auf die berühmte Insel nehmen Sie mit ...

Meine Bibel und meinen Glauben.

Wenn ich könnte: Meinen lieben Mann, meine zwei «zwägen» Kids.

## Das schätzen Sie an einer Freundin:

Treue und Verlässlichkeit.

## Die ideale christliche Gemeinde hat die folgenden Merkmale:

In den normalen Begegnungen mit den gläubigen Geschwistern schwingen Gottes-Begegnungen mit. Das Ziel der Gemeinde: Gott und den Menschen dienen – auch in der «normalen Welt»!

## Bei Ihrem letzten Gebet ging es um ...

... die Bitte, dass Gott durch mich an seinem Reich baut, dass er durch mich Menschen begegnet, dass er sich durch mich Ehre macht.

## Darum würden Sie nie beten ...

... ähm, irgendwie besprech ich alles mit meinem «Daddy», deshalb weiss ich gar nicht, was antworten.

## Das verstehen Sie nicht in der Bibel:

Wie ist es möglich, dass mir ein Buch immer wieder neue Perspektiven und Erkenntnisse eröffnet – auch nach 30 Jahren darin lesen? Einfach genial.

## Ihr Lieblingspolitiker bzw. Ihre Lieblingspolitikerin:

Im Moment Nationalrat Markus Hutter (FDP). Ein zuverlässiger Schaffer. Er leistet grossen Einsatz, ohne darob viel Wirbel zu machen.

## Wenn Sie Bundesrätin wären, würden Sie als Erstes ...

... das Bewusstsein erneuern, wie eng die Grenzen sind, innerhalb derer ich etwas bewirken könnte.

## Die soziale Gerechtigkeit wird für Sie am meisten verletzt, wenn ...

wir die Kosten von heute auf unsere Kinder überwälzen. Und das tun wir leider täglich. Wir geben sehr viel mehr aus, als wir haben.

## Der Tod ist für Sie ...

das Tor zum ewigen Leben bei meinem himmlischen Vater.

**Barbara Günthard-Maier ist 37-jährig, selbständige Politberaterin und Dozentin, verheiratet mit Matthias und Mutter von zwei Kindern. Sie politisiert für die FDP im Parlament von Winterthur. Kirchlich engagiert sie sich in der GVC - Chile Hegi in Winterthur. [barbara.quenthard@umsetzung.ch](mailto:barbara.quenthard@umsetzung.ch)**



Bilder: zvj.



Der erste Raum lädt zum Loslassen ein. Freuden und Sorgen des Alltags werden in die Hand Gottes gelegt. Der Besucher wird frei zum Empfangen.

Im zweiten Raum begegnet der Besucher dem gestorbenen, auferstandenen und wiederkommenden Christus. Er darf empfangen, sich beschenken lassen.



Im dritten Raum wird der Besucher wieder in die Welt ausgesandt. Über ihm schwebt der Heilige Geist in Gestalt einer Taube, die zum Ausgang ausgerichtet ist. Als Beschenkter - und Beschützter - verlässt der Besucher den Raum der Stille.

## Ein charismatischer Stilleraum

Fritz Imhof **In Liestal hat eine freikirchliche Gemeinde in ihr Gemeindehaus einen dreiteiligen «Raum der Stille» eingebaut. Es ist eine charismatische Gemeinde. Der Initiant, Pastor Daniel Frei, erzählt, wie es dazu gekommen ist.**

Von aussen betrachtet käme keiner auf die Idee, dass sich hinter diesen Mauern ein christliches Gemeindehaus oder gar ein sakraler Raum befindet. Der Verkehr der Rosenstrasse dröhnt täglich an dieses Bürohaus. Nur am Freitagabend verrät eine Säule, dass hier etwas Besonderes angeboten wird.

«Der Raum der Stille in unserm Gemeindehaus ist das i-Tüpfchen in einem Prozess, der vor 12 Jahren begonnen hat», verrät Daniel Frei, Pastor der Gemeinde «Bewegung Plus» in Liestal sowie freiberuflicher Coach und Supervisor. Daniel Frei ist geprägt von einer Ausbildung bei Hans Bürki, dem VBG-Mitbegründer und späteren geistlichen Berater. Er machte dabei prägende Erfahrungen in Stille und Kontemplation, und er wollte diese auch mit seiner Gemeinde teilen.

### Eine charismatische Gemeinde

Stille und Kontemplation in den Räumen einer Gemeinde mit pfingstlicher Tradition? «Wir sind eigentlich eine «charismatische» Gemeinde, paraphrasiert Daniel Frei. Die charismatische Praxis habe eine wichtige Gemeinsamkeit mit der Kontemplation: «Beide führen zu intimen Erfahrungen mit Gott und können rational nicht er-

klärt werden.» Und beide Erfahrungswege würden oftmals als krankhaft eingestuft.

Seine Gemeinde scheint die Motive und Absichten ihres Pastors weithin begriffen zu haben. Sie unterstützte das Projekt eines Raums der Stille, als sich die Möglichkeit ergab, diesen in einen Neubau zu integrieren. Sie war vorbereitet, denn Frei hatte schon vor 10 Jahren begonnen, Kurse auf der Grundlage von Hans Bürki anzubieten. Er bot sie bewusst nicht nur Leitungspersonen an, sondern einem Gemeindepublikum, darunter auch Leuten aus der eigenen Gemeinde.

Daniel Frei hat nach seiner Berufsunlehre als 20-Jähriger eine theologische Ausbildung gemacht, war dann aber 10 Jahre lang als Einkäufer eines Grossverteilers und danach als Wirtschaftsinformatiker tätig. In seiner theologischen Ausbildung lernte er geistliche Gaben kennen, kam dann aber auch in Berührung mit «kontemplativen Elementen», wie er sagt. Er habe sich zuerst dagegen gewehrt, später aber gespürt, dass sie eine Sehnsucht in ihm angesprochen hatten. Der Kurs bei Hans Bürki vertiefte die Erfahrungen und auch den Wunsch, diese andern weiterzugeben, als er nach 10-jähriger Berufstätigkeit zum Pastor der «Bewegung Plus» berufen wurde.

### Trinitarischer Raum

Das Besondere am Raum der Stille an der Rosenstrasse 21b in Liestal: Er ist – trinitarisch – in drei Räume unter-

teilt, die Gott dem Vater, dem Sohn und dem Heiligen Geist zugeordnet sind. Sie führen die Besucher durch einen Prozess des Loslassens (erster Raum), des Beschenken-Lassens (zweiter Raum) und des Senden-Lassens. Im Zentrum liegt der grösste Raum mit einem Kreuz, das zugleich den Tod, die Auferstehung und die Wiederkunft Christi symbolisiert.

Der dritte Raum bietet etwas Besonderes an. Nach dem Sein vor Gott und der Erfahrung seiner Gegenwart geht der Beschenkte nicht direkt hinaus. Er wird unter den Schutz des Heiligen Geistes gestellt – sichtbar in Gestalt einer Taube, die auf einem Baldachin über dem Besucher schwebt. Vom Heiligen Geist soll er so wieder in die Welt gesandt werden.

Eindrücklich wurden auch Eingang und Ausgang gestaltet. Eine alte Türe aus Eichenholz, neben der ein alter grosser Schlüssel mit Bart hängt, – sie erinnert an den Eingang zu einem Kloster –, signalisiert dem Besucher, dass er die Alltagswelt verlässt und in einen andern Raum eintritt. Die Ausgangstüre ist dann modern gestaltet und macht deutlich, dass man jetzt wieder dem Alltag begegnet wird. Aus der Stille kehren die Besucher gestärkt wieder in die Welt des Alltags zurück.

Der Raum kann individuell besucht werden. Jeden Freitagabend findet eine öffentliche Feierabend-Liturgie statt, zu der ein Plakat vor dem Haus auch Passanten oder Christen aus andern Gemeinden einlädt. Die Gemeinde bietet auch Führungen an. Dabei werden die Besucher nicht nur über die Idee des Raums der Stille informiert, sie können diesen auch gleich erleben. [www.raum-der-stille.ch](http://www.raum-der-stille.ch)



# Die Gemeinschaft braucht Vitamine

Hanspeter Schmutz **Der übertriebene Individualismus gefährdet unsere Gesellschaft. Nun gibt der Kanton Luzern Gegensteuer. Gleichzeitig ist man in Armeekreisen blind ist für Entwicklungen, die unsere Gesellschaft stärken könnten.**

Sollen Egoisten per Gesetz erzogen werden? Als erster Kanton will Luzern den gesellschaftlichen Zusammenhalt mit einem Rahmengesetz fördern. Dies, nachdem man seit Beginn des Jahres im Luzernischen drei Auseinandersetzungen mit Todesfolge verzeichnen musste.

Gewaltakte dieser Art könnten mit dem Gesetz nicht verhindert werden, bemerkt die Zeitung «Der Bund» dazu. Man wolle damit aber das Verständnis der Menschen füreinander fördern und die Gefahr der Eskalation von Konflikten eindämmen. Und der Luzerner CVP-Regierungsrat Markus Dürr kommentiert: Früher habe man in grossen Familien noch gelernt, aufeinander Rücksicht zu nehmen und Streitereien beizulegen. «Heute leben immer mehr Menschen allein und schauen nur für sich.» Auf der Grundlage dieses Rahmengesetzes sollen nun die Jugendarbeit, die Integration von Ausländern, die Gleichstellung von Mann und Frau und die Betreuung von alten und behinderten Menschen besser aufeinander abgestimmt werden.



Kann man gegen ein solches Gesetz sein? Man kann. Das Gesetz wurde nur mit hauchdünner Mehrheit gegen

den Widerstand der FDP und SVP angenommen. Das freiwillige Engagement für die Gemeinschaft könne abnehmen, wenn der Staat zu viele Regeln erlasse, war von dieser Seite zu vernehmen.

Zurück zur Ausgangsfrage. Es ist kaum abzustreiten, dass Gesetze eine gewisse erzieherische Wirkung entwickeln können. Wer würde sich schon an Tempo 50 halten, wenn es dazu keine Vorschrift gäbe?

Das Rahmengesetz zeigt die Richtung an. «Gemeinschaft» ist nicht zufällig ein zentraler Grundwert der werteorientierten Dorf-, Regional- und Stadtentwicklung (WDRS). Sie zu fördern, ist ein Grundauftrag des Staates. Schön, dass der Kanton Luzern hier vorausgeht.

\*\*\*\*\*

In den ersten acht Monaten des laufenden Jahres haben sich 4328 Wehrpflichtige gegen den Armee- und für den (längeren) Zivildienst entschieden. Seit dem 1.4.09 reicht für diese Weichenstellung die persönliche Unterschrift auf einem zweiseitigen Formular. Das Gewissen wird nicht mehr befragt.

Nun schlagen die Köpfe der Armee Alarm. «Alle jungen Männer müssen in die Armee», signalisiert Bundesrat Ueli Maurer. Und Armeechef André Blattmann sieht im Zivildienst sogar eine «Verhöhnung der Wehrdienstleistenden». Bürgerliche Sicherheitspolitiker rufen bereits nach der Wiedereinführung der Gewissensprüfung. Das ist weit daneben gezielt. Wieso braucht ein Land wie die Schweiz überhaupt eine Armee?, könnte man – auch aus christlicher Sicht – ganz grundsätzlich fragen. Bekanntlich be-



gnügt sich das Fürstentum Liechtenstein mit ein paar Polizisten.

Wer nicht so weit gehen will, müsste zumindest nach dem Sinn der proportional grössten Armee Europas fragen. Wenn schon, müsste sich die Armee und nicht der Zivildienst rechtfertigen. Dass sich junge Menschen einige Monate lang für soziale und Umwelt-Anliegen einsetzen, macht definitiv Sinn. Dieser Dienst an der Allgemeinheit müsste allerdings auch auf junge Frauen ausgedehnt werden.

Eine kleine Armee, die in der Lage ist, bei Katastrophen günstig und rasch einzugreifen, hat neben einem ausgebauten Zivildienst ihren Platz. Wer zusätzlich die Katastrophe eines Krieges einberechnen will, wird auch einem bewaffneten Rest der Armee Sinn zugestehen, zumindest dann, wenn die Landesverteidigung mit den umliegenden Ländern abgestimmt ist.

Fazit: Die Verteidiger der Armee in ihrer bisherigen Form sind ihre grössten Gegner.



Hanspeter Schmutz ist  
Publizist und Leiter von  
INSIST  
hanspeter.schmutz@insist.ch

# Auf die Stille hören

Felix Ruther **Zum Thema «Stille» gibt es eine Vielzahl von Büchern. Zu den herausragenden Autoren gehören Henri Nouwen und Anselm Grün. Wir greifen zwei «Klassiker» heraus und stellen sie näher vor.**

## Verkehrte Berufung

Während er selber Vorlesungen hielt und darüber schrieb, wie wichtig Einsamkeit und Stille seien, stolperte Henri Nouwen fortwährend über seine eigenen Zwänge und Illusionen. Ihn quälte die Frage: «Welche Kraft verkehrt meine Berufung, Zeuge der Liebe Gottes zu sein, in einen ermüdenden Job?» Der Gedanke stieg in ihm auf, dass er selber dabei war, ein Gefangener von dem zu werden, was die Leute von ihm erwarteten, und dass er zwar zunehmend eloquenter über das Gebet schreiben konnte, sein eigenes Leben aber immer weniger vom Gebet durchwirkt war.

Der bekannte Autor, römisch-katholische Priester und Psychologe entschloss sich in der Folge, sich in ein Trappistenkloster in den USA zurückzuziehen, um seiner Ruhelosigkeit ins Gesicht blicken zu können. Es war ein Kloster, in dem die Mönche nach der Tradition der Zisterzienser ein schweigendes Leben führen. Als er Gast des Klosters wurde, war man dort mit dem Bau einer Kirche beschäftigt. Nouwen beteiligte sich daran und versuchte, selbst einfachste Arbeiten als Gebet zu gestalten.

Das Klosterleben ist aber nicht der eigentliche Inhalt des Buches. Als Tagebuch konzipiert, lässt es uns an den innersten Gedanken und Regungen

Nouwens teilhaben. Es zeigt uns, wie er seine Grenzen ertastet und an sich arbeitet. Dabei spielen die Gespräche mit dem Abt John Eudes Bamberger, selber Psychiater und Theologe, eine wichtige Rolle. Es ist spannend zu beobachten, wie zwei Psychologen ihre psychologischen Einsichten für das geistliche Leben und die Gottsuche fruchtbar werden lassen. Überzeugend ist das Buch auch deshalb, weil Nouwen uns kein Heiligenleben vorspielt, sondern deutlich macht, dass die Suche nach Gott in den alltäglichen Problemen durchaus ihre schwierigen Seiten hat; dass diese Suche aber auch erfolgreich gestaltet werden kann. Nicht nur die schonungslose Ehrlichkeit des Autors hat mich angesprochen, auch die vielen Hinweise auf christliche Mystiker und die eingestreuten Bibelzitate machen dieses Buch besonders wertvoll.

## Schweigen als Aufgabe

Heute ist «Schweigen» zum Modethema geworden. Ein Aspekt des Schweigens fehlt aber meistens: das Schweigen als Aufgabe. In diesem Büchlein wird das Schweigen als geistliche Aufgabe dargestellt, die den Einsatz des ganzen Menschen fordert. Es geht nicht um das Schweigen als Entspannungstechnik oder als Kunst, zwischendurch mal abzuschalten. Anselm Grün zeigt, wie wir mit «Schweigen» unsere Fehlhaltungen abbauen, den Egoismus bekämpfen und uns für Gott öffnen können. Der bekannte Autor und Benediktiner geht diesem Anspruch des Schweigens in drei Abschnitten nach.

Der erste Teil befasst sich mit dem Kampf gegen Sünde und Laster und



Grün, Anselm. «Der Anspruch des Schweigens.» Vier-Türme-Verlag Münterschwarzer Kleinschriften Nr. 11, 1980 (Erstauflage). Taschenbuch, 66 Seiten, Fr. 12.90. ISBN 3-87868-126-7

beschreibt die Gefahren des Redens: Neugierde, zu rasches Urteilen, Ruhmsucht und die Vernachlässigung der inneren Wachsamkeit. Das Schweigen zwingt uns, einmal bei uns selber zu sein. Etwas, das zunächst gar nicht angenehm ist, steigen doch im Schweigen die verdrängten Gedanken plötzlich an die Oberfläche. Anhand von eingestreuten Zitaten der Wüstenväter und aus der Regel des heiligen Benedikt zeigt Anselm Grün ganz praktisch und lebensnah, wie richtiges Reden gelingen kann.

Im nächsten Abschnitt beschreibt der Autor das Schweigen als positives Tun. Schweigen soll nicht aus Resignation oder dem Rückzug aus der Verantwortung geboren sein, das Schweigen soll als aktives Loslassen gestaltet werden.

Das Ziel des Schweigens – die Offenheit für Gott – wird im letzten Teil beschrieben.

Kurz und knapp, aber auch überzeugend, lebenspraktisch und psychologisch tief, gelingt es Anselm Grün, den Weg in die Stille und damit auch den Weg zu Gott schmackhaft zu machen.



Nouwen, Henri J.M. «Ich hörte auf die Stille - sieben Monate im Trappistenkloster.» Herder, Freiburg, 1976 (Erstauflage). Taschenbuch, 200 Seiten, Fr. 24.90. ISBN 3-45105-537-6



Felix Ruther ist Studienleiter der VBG und Präsident von INSIST. felix.ruther@insist.ch

# Hinweise zum Thema Stille

Ruth Maria Michel

## Hilfreiches aus dem Internet

### [www.karin-johne.de](http://www.karin-johne.de)

Karin Johne ist Theologin und arbeitet seit vielen Jahren als Meditationslehrerin. Hier findet sich eine Fülle von praktischen, tiefgründigen Impulsen für die Stille und zum Meditieren. Z.B.

- Meditationshilfen zu biblischen Büchern (Matthäusevangelium, 1. Korintherbrief, Hebräerbrief, Jakobusbrief usw).
- Arbeitshilfe für Meditation mit Schülern des 8.-10. Schuljahres (neu überarbeitet)
- Geistlicher Übungsweg für den Alltag in englischer Übersetzung (neu überarbeitet)
- Grundkurs Meditation: Wege zum Wesentlichen
- Exerzitien im Alltag für die Advents- und Fastenzeit
- Einübung in christliche Mystik (Ein Kursus mit Meister Eckehart)

### [www.netzwerkkontemplation.ch](http://www.netzwerkkontemplation.ch)

Hinter dieser Seite steckt eine kleine Gruppe von Schweizer Christen, vorwiegend mit einem «evangelikalen» Hintergrund, die gute Erfahrungen mit Meditation und Kontemplation gemacht haben. Sie haben gemerkt, dass man aus den meditativen und kontemplativen Traditionen der alten Kirchen sehr viel lernen kann und möchten gerne andere Christen aus dem evangelikalen und charismatischen Umfeld damit vertraut machen.

### [www.evbq.ch/spiritualität](http://www.evbq.ch/spiritualität)

Texte, praktische Übungen und Anleitungen aus dem Ressort Spiritualität der VBG (Vereinigte Bibelgruppen in Schule, Universität und Beruf).

## Literatur

Lincoln, Peter. «Der Raum in mir. Schritte auf dem Weg zur Stille. Mit praktischen Übungen für den Alltag.» Aussaat Verlag. 176 Seiten, CHF 22.90. ISBN: 3-7615-5730-2

Johne, Karin. «Wortgebet und Schweigegebet - Einige persönliche Gedanken und Erfahrungen.» Münsterschwarzacher Kleinschriften, Band 98. Broschiert, 99 Seiten, CHF 12.50. ISBN 978-3-87868-559-3

In der christlichen Kirche hat sich innerhalb der verschiedenen Spiritualitäten eine Fülle von Gebetsweisen entwickelt. Karin Johne stellt sie einander in ihrer Weite und Tiefe gegenüber. Dabei beschreibt sie so verschiedene Gebetsweisen wie das persönliche Breviergebet, die gegenständliche Meditation, das «Wiederkauen» eines Wortes in der «rumination», das gemeinsame Chorgebet oder die schweigende Kontemplation. Gleichzeitig betont die Autorin die Notwendigkeit der Kommunikation zwischen unterschiedlichen Gebetsweisen und beschreibt die Schwierigkeiten, die solcher Kommunikation manchmal im Wege stehen.

Johne, Karin. «Die Kraft des Glaubens. Meditationen zum Lukasevangelium.» Topos plus, Band 332. 250 Seiten, CHF 19.90. ISBN: 3-7867-8332-2

Johne, Karin. «Geistlicher Übungsweg für den Alltag.» Matthias-Grünewald-Verlag, Topos-Taschenbuch. 288 Seiten, Fr. 19.90. ISBN: 3-7867-8313-6

Was sonst im geschützten (Zeit) Raum von Einkehrtagen geschieht, kann mit Hilfe dieses Buches daheim geübt werden. Das Buch führt zu personalem Wachstum und zur Vertiefung des Lebens in Gott. Es geht methodisch vor und bietet einen geschlossenen Kurs in 15 Wocheneinheiten an. Die Lesenden müssen ähnlich wie bei der Teilnahme an Exerzitien als Voraussetzung den Willen zur Erneuerung des eigenen Lebens mitbringen.

Hock, Gundikar (Hrsg.). «Mit Jesus auf dem Weg. Exerzitien im Alltag.» Vier-Türme-Verlag, Münsterschwarzach. 150 Seiten. ISBN 3-87868-599-8

Die grossen Exerzitien im Alltag – ausgezeichnet für Menschen, die geübt sind in der Meditation und wenig Meditationsanregungen nötig haben.

## Humor

### Mark Twain<sup>1</sup>

(KMe) «Als ich noch Redakteur einer kleinen Provinzzeitung im amerikanischen Mittelwesten war», erzählte Mark Twain, «sagte ich eines Morgens beim Weggehen zu meiner Zimmervermieterin: ‚Wir werden in diesem Jahr eine schlechte Ernte haben.‘ ‚Aber nein‘, antwortete sie, ‚ich wohne seit Jahren in der Gegend und kenne mich aus. Die Ernte wird in diesem Jahr sicher gut.‘

Ich verabschiedete mich, ging in die Redaktion und schrieb dort einen Artikel, in dem ich die Prognose stellte, dass es eine schlechte Ernte geben werde. Am nächsten Tag, als ich wieder in die Redaktion gehen wollte, hielt mich meine Zimmervermieterin auf: ‚Sie haben Recht, Herr Twain. Es wird in diesem Jahr wirklich eine schlechte Ernte geben. Heute steht es in der Zeitung.‘»

\*\*\*\*\*

Nach langjährigen Erfahrungen erklärte Marc Twain, auf den Soiréen der New Yorker Gesellschaft höre keiner dem anderen zu. Er verpflichtete sich, auf der nächsten den Beweis zu liefern. Der Schriftsteller kam eine halbe Stunde zu spät und begrüßte die beschäftigte Hausherrin mit den Worten, sie möge seine Unpünktlichkeit entschuldigen, er habe noch seine Tante erwürgen müssen und das habe ein wenig länger gedauert als erwartet. «Reizend von Ihnen», erwiderte die Gastgeberin, «dass Sie trotzdem gekommen sind.»

<sup>1</sup> Marc Twain hiess eigentlich Samuel Langhorne Clemens (1835-1910). Er wurde als Autor der Romane «Tom Sawyer» (1876) und «Huckleberry Finn» (1885) weltberühmt. Ein ruheloses Leben als Drucker, Lotse auf einem Mississippi-Dampfer, Goldgräber und Journalist in Nevada und Kalifornien bot ihm den Erfahrungshintergrund zu seinen Werken. Er verband darin humorvolle Unterhaltungskultur mit anspruchsvoller zivilisationskritischer Literatur.



# Mediation für nachhaltige Konfliktlösungen

Coaching ♦ Mediation ♦ Change-Management ♦ Interims-Management  
Strategieberatung ♦ Generationenwechsel ♦ Verwaltungsratsmandat

Sie brauchen jemanden, auf den Sie sich verlassen können. Jemanden, der weiss, wovon er spricht. Jemanden, der Zusammenhänge schnell erkennt. Jemanden, der seine ganze Fachkenntnis für Ihr Unternehmen einsetzt. Ob als Manager auf Zeit oder als Begleiter während anspruchsvollen Phasen: mit mir können Sie rechnen. Mit mir und meiner Praxis als CEO, Verwaltungsrat, Projektleiter, Berater, Coach oder Mediator. Zählen Sie auf meine Routine und auf mein Wissen in Vertrieb, Marketing, Logistik, Technik, IT und Finanzen. Und auf meine Erfahrung, die ich mir in verschiedenen Unternehmen sowie bei Nonprofit-Organisationen angeeignet habe.

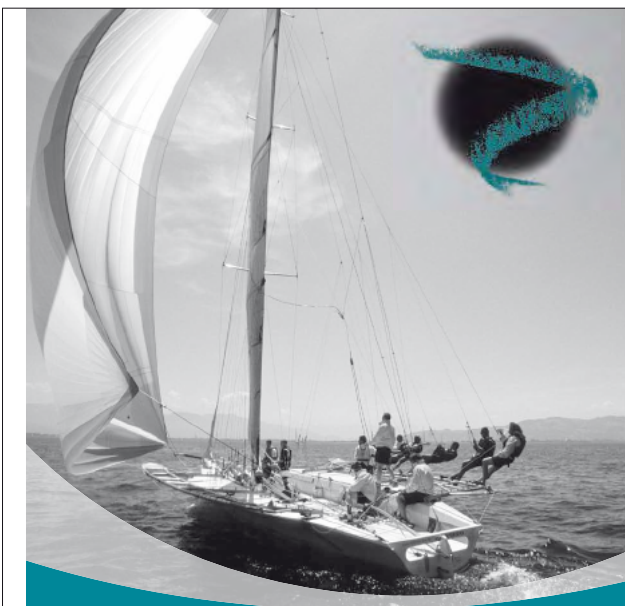
Ich freue mich auf einen ersten persönlichen Kontakt.

**roland.fr@uchiger.ch**

**Roland.Frauchiger.CH**, Managementservices  
Hauptstrasse 175, CH-5112 Thalheim,  
Telefon: 056 44 33 444, Mail: roland.fr@uchiger.ch



Dr. Roland Frauchiger  
Dipl. Ing ETH / BWI



**C - Leaders 2010:**  
Fachschule für Führungskompetenz  
Praxiserprobt und frisch –  
für Menschen mit Visionen

Zwölf praxisorientierte Kurstage zu den Themen Leiterschaft, Charakterbildung und Reich Gottes bringen Inputs für persönliche und berufliche Herausforderungen von Personen mit verantwortungsvollen Funktionen in Gemeinden, Kirchen und Institutionen.

C-Leaders: Fachschule für Führungskompetenz  
T 071 278 51 24, [www.c-leaders.ch](http://www.c-leaders.ch)

8. November 2009

# Sonntag der verfolgten Kirche

Christen sind weltweit die am meisten verfolgten Menschen.  
Wir setzen uns für sie ein.

## Machen Sie mit!

**Infos und Tipps** sind zu finden auf  
[www.verfolgung.ch](http://www.verfolgung.ch)  
oder bei der Adresse unten.

SEA, Josefstrasse 32, 8005 Zürich  
Tel. 043 344 72 00, Fax 043 344 72 09  
svk@each.ch



hässig **sustech** gmbh  
Prima Klima

## Integriertes Christsein praktisch

Heizkosten sparen, behagliche Raumwärme gewinnen und Schöpfungs-Ressourcen schonen! Verlangen Sie eine unverbindliche Offerte für eine **Energie-Beratung** durch das **hässig sustech** – Beraterteam Markus Hänzi (links) und Werner Hässig.

CH-8610 Uster Tel. 044 940 74 15 info@sustech.ch



## Porträt...

die Sendung mit dem Blick hinter die Fassade des Lebens. Hautnah, bewegend und persönlich.

*am Puls vom Läää*

Life Channel – Ihr Kabel-, Satellit- und Internetradio mit Geschichten mitten aus dem Leben!

Jeden Dienstag von 20 – 21 Uhr  
Wiederholung Mittwoch von 10 – 11 Uhr

**Kabel, Satellit, Internet und Podcast:**  
[www.lifechannel.ch/blick](http://www.lifechannel.ch/blick)



Freiquenzen siehe:  
[www.lifechannel.ch/verbreitung](http://www.lifechannel.ch/verbreitung)

**Porträt ... Jetzt einschalten und zuhören!**

### DIE BUCHWOCHE 15. bis 21. Februar 2010 Hotel Meielisalp, Thunersee

**Das Buch vermittelt**

- den Glauben auf gut durchdachte Weise
- wie die Story der Bibel die Sehnsüchte des Menschen in Lebensaufträge verwandelt

**Die Woche bietet**

- Einführungen in N.T. Wrights Denken
- Gesprächsrunden zu den Hauptthemen
- Zeit zum Lesen, Beten, Denken, Erholen
- Tipps zur Rolle des Buches in der Gemeinde

**Leitung und Gestaltung der Woche**

Pastor Dr. Rainer Behrens, Buchübersetzer  
Bianca Behrens, didaktische Leitung



Weitere Informationen und Anmeldung: [www.chrischona-kreuzlingen.ch](http://www.chrischona-kreuzlingen.ch)

wir übersetzen Hoffnung



### Der Imhof-Shop

Tintenpatronen und Toner zu Tiefstpreisen und Top-Qualität und weitere Angebote

[www.imhofshop.ch](http://www.imhofshop.ch)



# camporasa – wo die Stille ein Zuhause hat

Das Campo Rasa liegt auf einer sonnigen und autofreien Terrasse hoch über dem Centovalli. Es ist zu Fuss oder mit der Seilbahn erreichbar. Es beeindruckt durch die Ursprünglichkeit des Dorfes und seine unverwechselbare Atmosphäre.

camporasa – ein Ort der Ruhe, des Rückzugs und für Ihre Retraite

camporasa – ein Ort der Konzentration und Kreativität

camporasa – ein Ort zur Vertiefung Ihres Lebens

**Geöffnet vom 26. März bis 30. Oktober 2010**

Kurs- und Ferienort VBG  
Campo Rasa, CH-6655 Intragna  
Telefon 091 798 13 91  
[www.camporasa.ch](http://www.camporasa.ch); [www.evbg.ch](http://www.evbg.ch)

