

# TEXTE ZUM AUFLEGEN IN DER KIRCHE UND FÜR GOTTESDIENSTLICHEN GEBRAUCH

siehe auch: [http://www.ref-sg.ch/seite\\_86](http://www.ref-sg.ch/seite_86) und [http://www.ref-sg.ch/seite\\_107](http://www.ref-sg.ch/seite_107)

Weitere Texte sind erhältlich bei: Pfr. Carl Boetschi, Arbeitsstelle Pastorales, 9000 St. Gallen [boetschi@ref-sg.ch](mailto:boetschi@ref-sg.ch)

In dieser Kirche können Sie:

einen Moment innehalten  
sich umschauen  
den Alltag unterbrechen  
über das Leben nachdenken  
spüren, was Sie bewegt  
Kraft schöpfen  
mit Gott sprechen

\*\*\*

Dies ist Gottes Haus.  
Kommen Sie herein, machen Sie es zu Ihrem!  
Wir laden Sie ein,  
hier zu verweilen,  
um zu beten und nachzudenken.

Sind Sie auf der Suche nach einem erfüllteren Leben;  
verbinden Sie ihren Glauben mit dem unseren.  
Und ist unser Glaube noch so klein,  
vielleicht nur der leise Seufzer einer Sehnsucht,  
so hat Gott dieses Gebet schon gehört.

Wer zu lauschen beginnt,  
entdeckt, dass Gott nicht ferne ist.  
Mit ihm gehen wir von Neubeginn zu Neubeginn...

\*\*\*

Gott, mitten am Tag komme ich zu dir.  
Hörst du mich?  
Ich bringe keinen Glauben  
und habe keinen Frieden.  
In deine Hände  
lege ich Sorge,  
Zweifel und Angst.  
Sei bei mir,  
damit ich bei dir bin.  
Führe mich, damit ich dich finde.

\*\*\*

## **Da sein**

Diese Kirche gibt mir Raum,  
egal, ob ich mich Gott nah oder fern fühle.  
Ich gönne mir einen Moment Stille  
und genieße die Ruhe.  
Einfach da sein, sitzen,  
den Atem wahrnehmen,  
das Herz schlagen hören.  
Mich dem Augenblick anvertrauen.  
Gedanken kommen und gehen lassen.  
Zeit haben.  
Mehr nicht.  
Und weniger nicht.

Bis jetzt war der Tag atemlos, Gott.  
Ich halte einen Moment inne  
und staune:  
Liegt nicht doch deine Handschrift über allem?  
Auch über der Hetze des Tages?  
Gott, bitte zeig mir:  
Wie kann ich arbeiten,  
ohne unter Hochspannung zu stehn?  
Wie kann ich Aufgaben lösen und gleichzeitig  
der Gelassenheit des Glaubens trauen?  
Wie kann ich einen Blick für Freiräume bekommen,  
die Türen öffnen zu dir?  
Wie bekomme ich einen Blick für die Menschen,  
mit denen ich zu tun habe,  
einen Blick für die Dinge,  
die über den Tag hinaus von Bedeutung sind?

### *Stille*

Im Namen dessen,  
der arbeitet ohne Hast,  
setze ich meine Schritte in diesen Tag fort.

\*\*\*

Sich setzen lassen  
die Angst für heute  
in den Schoß legen.  
Sich setzen lassen  
die Hoffnung als  
Bodensatz der Seele

Sich setzen lassen  
und Witterungen  
aufnehmen

Zukunft  
hat keine Halbwertszeit  
Reich Gottes  
kein Verfallsdatum  
Gelassen und getrost  
sich widersetzen  
um Himmels willen.

## **Angekommen**

Fremd und vertraut ist mir dein Haus.  
Diese Ruhe hier bin ich kaum noch gewohnt,  
sie tut gut und kann doch Angst machen.  
Nur du und ich – das ist schon lange her.  
Du hörst auf mein Herz,  
meine unsagbaren Worte.  
Du siehst mein Leben wie es ist:  
Gelungenes mischt sich mit Misstratenem.  
Öffne mich für deine heilsame Stille,  
dein Leben schaffendes Wort.

\*\*\*

Hier bin ich,  
Gott, vor dir.  
So wie ich bin.

Ich öffne mich deiner Nähe.

Deine Lebenskraft fließt in mir,  
mein Atem,  
der mich trägt und weitet.

Lass Ruhe in mich einkehren ...

Andrea Felsenstein-Rossberg

\*\*\*

## **In der Stille sein**

In dir sein, Gott, das ist alles.  
Das ist das Ganze,  
das Vollkommene,  
das Heilende.  
Die leiblichen Augen schliessen,  
die Augen des Herzens öffnen  
und eintauchen in deine Gegenwart.

Ich brauche nicht zu reden,  
damit du mich hörst,  
ich brauche nicht aufzuzählen,  
was mir fehlt,  
ich brauche dich nicht zu erinnern,  
was in dieser Welt geschieht  
und wozu wir deine Hilfe brauchen.

Stellvertretend möchte ich schweigen  
für die Eiligen,  
die Zerstreuten,  
die Lärmenden.  
Stellvertretend für alle,  
die keine Zeit haben.  
Mit allen Sinnen und Gedanken warte ich,  
bis du da bist.

Jörg Zink

Werde still und finde heim  
zu dir selbst.  
Verzehre deine Kräfte nicht im Lärm der Welt.  
Es ist gut, wenn du deine Arbeit tust,  
deine Aufgaben und Pflichten erfüllst  
und es ist wichtig, dass du das gern tust.

Aber gehe nicht auf in dem, was draussen ist,  
sondern nimm dich immer wieder zurück.  
Sammle deine Gedanken,  
versenke dich in die Tiefe  
und suche nach der Mitte deines Wesens und deines Lebens.  
Von dieser Mitte her wirst du den Masstab finden  
für das, was wirklich wichtig ist:  
Für die Erfüllung, für den Frieden.

Christa Spilling-Nöker

\*\*\*

### **Zur Ruhe kommen**

Hier bin ich,  
Gott, vor Dir.  
So wie ich bin.

Mit meiner Anspannung,  
mit meiner Freude,  
mit meiner Ungeduld,  
mit meiner Sehnsucht.

Gott, Quelle des Lebens,  
erneuere mich.

Andrea Felsenstein-Rossberg, in: „Schauen, beten, zur Ruhe kommen“, GD-Institut Nürnberg

\*\*\*

### **die stille genießen**

Gott,  
wie ruhig und still es hier ist.  
Weit und breit niemand, der etwas von mir will.  
In dieser Kirche muss ich keinem Rede  
und Antwort stehen.  
Hier kann ich durchatmen.  
Hier darf ich sein, wie ich bin.  
Deshalb komme ich gerne.  
Deshalb fühle ich mich wohl hier.

Gott,  
wenn es bei dir so ist wie hier,  
so ruhig und still,  
wenn du mich so lassen kannst,  
wie ich bin,  
wenn du mir so viel Raum gibst zum Atmen  
und mich zu keiner Antwort zwingst,  
dann könnte ich mich wohl fühlen bei dir.  
Dann komme ich gerne –  
zu dir.

Ich beginne die Reise nach innen,  
ich reise in mich hinein,  
zum innersten Kern meines Seins,  
wo Du wohnst.  
An diesem tiefsten Punkt meines Wesens  
bist Du schon immer vor mir da,  
schaffst und belebst, stärkst ohne Unterlass  
meine ganze Person.

Dag Hammarskjöld, 1905-1961, Generalsekretär der UNO

\*\*\*

gelegentlich  
innehalten  
in eigener Aktivität  
innehalten  
im Reden  
innehalten  
im Denken

gelegentlich  
festhalten  
wohin es geht  
festhalten  
wer liebt  
festhalten  
wie liebe wirkt

gelegentlich  
Halt suchen  
wenn es sehr geschäftig ist  
Halt suchen  
wenn der Boden nachgibt  
Halt suchen  
durch Innehalten und Festhalten

© Norbert Copray

\*\*\*

Auszeit  
mir die Freiheit  
nehmen,  
aus dem Alltag  
herauszutreten  
liegen lassen, was erdrückt  
was mir manchmal den Atem  
nimmt  
keine Erwartungen, keine Leistung,  
keine Ergebnisse  
eintauchen in einen Raum  
der Stille  
fast verwegen  
den Atem  
Gottes spüren

© Ursula Sänger-Strüder, mit freundlicher Genehmigung der Autorin aus: »der sanddorn leuchtet«.

\*\*\*

## Frieden

Ein kleines Ruderboot  
ankert unweit des Ufers,  
von den Wellen umspielt.  
Es wartet auf die nächste Ausfahrt,  
geduldig und in völligem Frieden.

Bild der Ruhe und der Rast,  
an das die Seele  
sich gerne anschmiegt,  
um auszuruhen von der Hast.

© Johanna Arlt, Aus: Vom Licht erfüllt. Gedichte, Deutscher Lyrik Verlag, 2007

\*\*\*

Tag für Tag erfülle ich meinen Geist  
mit Kleinkram und Gerümpel.  
Das irdische Dasein fordert mich ein.  
Das Abschalten fällt mir schwer.  
Im Inneren leer werden – unmöglich.

Was tun?  
Üben, üben und nochmals üben,  
meint Buddha.  
Die Dinge des Lebens  
achtsam verrichten.  
Tag für Tag ein paar Minuten,  
an einem ruhigen Ort,  
nur da sein –  
das wäre ein Anfang.

© Max Lang

\*\*\*

momente nur  
innehalten  
in den bewegungen  
des tages  
spuren suchen  
in denen  
deine schritte  
das licht  
hören

Elisabeth Hangartner

\*\*\*

Während du ruhig dasitzt und nichts tust  
Kommt der Frühling und das Gras wächst von allein  
Die blauen Berge sind von allein blaue Berge  
Die weißen Wolken sind von allein weiße Wolken

Toyo Eichō, Zenrin Kyushu

## Wo Gott wohnt

Wo Gott wohnt  
schweigen die schweren Worte  
verhallen die harten Töne  
ist es vernehmbar still

Wo er wohnt  
fallen die Mauern  
wuchert das Leben  
ist es sichtlich sanft

Wo er wohnt  
sucht er mich auf  
finde ich mich wieder  
in seinem Licht

Tina Willms

\*\*\*

Die Stille betasten  
ihre bauchige Form  
ihre lehmweiche Sinnlichkeit

Werner Lutz, Nelkenduftferkel, Verlag Im Waldgut, Frauenfeld 1999

\*\*\*

Als mein Gebet immer andächtiger und stiller wurde,  
da hatte ich immer weniger und weniger zu sagen.  
Zuletzt wurde ich ganz still.  
Ich wurde, was womöglich  
noch ein größerer Gegensatz zum Reden ist,  
ich wurde ein Hörer.  
Ich meinte erst, Beten sei Reden.  
Ich lernte aber,  
dass Beten nicht bloß Schweigen ist, sondern Hören.  
So ist es: Beten heißt nicht, sich selbst reden hören,  
beten heißt still werden und still sein und warten, bis der Betende Gott hört.

Sören Kierkegaard

\*\*\*

Indem Gott die Menschen, die nach ihm verlangen und bereit sind, die dunkle Kontemplation auf sich zu nehmen, von ihren Unwissenheiten läutert, gießt er ihnen – je nach ihrem Verlangen und ihrer Fassungskraft – Liebe und Weisheit in ihr Inneres. Von dieser so erfahrenen Weisheit spricht Jesus Sirach, wenn er sagt: »Erwerbt euch Weisheit, es kostet nichts. Beugt euren Nacken unter ihr Joch und nehmt ihre Last auf euch! Denen, die sie suchen, ist sie nahe, und wer sich ihr ganz hingibt, findet sie. Seht mit eigenen Augen, dass ich mich nur wenig bemühte, aber viel Ruhe gefunden habe« (51, 25-27). Dieses Ruhen in Gott ist die Sehnsucht eines jeden Menschen. Viele überhören jedoch diese leise sehnsüchtige Sprache ihrer Seele und muten sich Dinge zu, die ihnen weder angemessen sind noch im Einklang mit dem Willen und der Liebe Gottes stehen. Der Eigenwille nimmt die erste Stelle ein und setzt sich gewaltsam und auf Kosten anderer durch. Ungutes bleibt im Inneren zurück und versperrt den Weg zur Weisheit und Liebe Gottes.

© Peter Dyckhoff, Geistlich leben nach Johannes vom Kreuz, Verlag Herder

\*\*\*

## **deine hand**

die letzten tage waren so schnell  
so voll so kurz.  
ich verliere mich im strudel der geschehnisse  
versuche mitzukommen  
und renne doch heute  
hinter morgen her.  
atemlos bin ich schon lange  
ruhelos und voller  
tatendrang.  
gott  
du meine ruhe  
gott  
du die quelle  
meiner konzentration  
ich will  
deine ganze zuwendung.  
ich will die grosse schulter  
und deine hand auf meiner schulter  
damit ich aufhöre  
zu rennen  
zu hetzen  
damit ich lerne was es heisst  
deine freundin zu sein.  
amen

aus: „Der Sehnsucht Sprache geben“: Liturgische Texte für den Gottesdienst, von Julia Strecker, Gütersloher Verlagshaus, 2000

\*\*\*

## **DIE STILLE HÖREN - GOTT HÖREN**

Am Berg Horeb mußte Elija erkennen: Gott ist kein "Wetter-Gott".

Er zeigt seine Macht nicht im Sturm.

Er droht nicht mit Erdbeben.

Er straft nicht mit Feuerbränden.

Die Sprache Gottes ist anders. Als Elija aufhörte zu reden, als er endlich anfang zu schweigen, hörte er plötzlich eine Stimme, die er noch nie im Leben gehört: die Stimme einer leisen Stille, "einer vorüberschwebenden Stille".

Sieger Köder malt sie in den lautlos vorbeifliegenden Blättern im Wind. Die Stimme der Stille, selten gehört, weil sie vom Lärm unserer Stimmen übertönt und erstickt wird.

Die Bibel berichtet (1 Kön 19,11): "Da zog der Herr vorüber" - im Schweigen, in der hörbaren Stille.

Als Elija sie hörte, die Stimme einer vorüberschwebenden Stille, hörte er plötzlich in dieser Stille eine Stimme, die ihm zurief: "Elija!"

Der Prophet darf erfahren: Gott ruft mich bei meinem Namen. Gott kennt mich, Gott liebt mich. Das gibt meinem Leben Sinn. Das macht stark in der Angst. Das überwindet sogar den Tod. Als Elija die Stimme der Stille hört, hört er tief bewegt - Gott. Und der stellt eine Frage an ihn: "Elija, was willst du hier?"

Was willst du eigentlich? Eine Frage, sicher nicht leicht zu beantworten. Eine Frage, der auch ich mich stellen muß heute und immer wieder neu. Gott wartet - in der Stille. Was werde ich ihm antworten?

Der heilige Benedikt schreibt: "Reden und Lehren kommt dem Meister zu. Schweigen und Hören ist Sache des Jüngers." Gott, schenk mir den Mut zur Stille; denn in der Stimme der Stille verbirgt sich deine Stimme. - Laß mich schweigen vor dir, dem schweigenden Gott. Dann werde ich hören, mit dem Herzen hören, was du mir sagen möchtest. Sprich, Herr - ich höre.

Theo Schmidkonz SJ