



CHRISTOPH ZEHENDNER

In der Stille ankommen

aus der
Stille
aufbrechen

Leben und Arbeiten in einem
gesunden Rhythmus

BRUNNEN

Christoph Zehendner

***In der Stille ankommen –
aufbrechen aus der Stille***

Den richtigen Rhythmus für mein Leben finden

Christoph Zehendner, Jahrgang 1961, lebt und arbeitet mit seiner Frau (Kunsttherapeutin) im Kloster Triefenstein bei Würzburg, das von der evangelischen Christusträger-Bruderschaft betrieben wird. Der gelernte Journalist und studierte Theologe schreibt Liedtexte, macht CDs und Bücher und ist zu Konzerten, Predigten und Moderationen unterwegs.
www.christoph-zehendner.de

Bibeltexte Lutherbibel, revidiert 2017, © 2016 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart

Bibelverse Gute Nachricht Bibel, durchgesehene Neuausgabe,
© 2018 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart

Bibeltexte der Übersetzung Hoffnung für alle®, © 1983, 1996, 2002,
2015 by Biblica, Inc.®. Verwendet mit freundlicher Genehmigung des
Herausgebers Fontis.



© 2023 Brunnen Verlag GmbH, Gießen

Lektorat: Stefan Loß

Umschlagfoto: Mauritius images / Andreas Föll

Umschlaggestaltung: Jonathan Maul

Satz: Brunnen Verlag GmbH

Druck: GGP Media GmbH, Pößneck

ISBN Buch 978-3-7655-3627-4

ISBN E-Book 978-3-7655-7695-9

www.brunnen-verlag.de

Inhalt

Warum dieses Buch – und was es Ihnen bringen könnte	9
Teil I: In der Stille ankommen	15
1. In der Stille ankommen	15
2. In der Stille ablegen	26
3. In der Stille ausdrücken	34
4. In der Stille aufatmen	44
5. In der Stille entdecken	51
Und am siebten Tag Stille	60
Teil II: Aufbrechen aus der Stille	65
1. Aus der Stille aufbrechen und mein Leben neu ordnen	65
2. Aus der Stille aufbrechen und einen gesunden Rhythmus finden	76
3. Aus der Stille aufbrechen und die richtigen Ziele anpeilen	86
4. Aus der Stille aufbrechen und gute Beziehungen entwickeln	97
5. Aus der Stille aufbrechen und neue Inspirationen entdecken	108
6. Aus der Stille aufbrechen und in Bewegung bleiben	119
7. Aus der Stille aufbrechen und Hilfe annehmen	128
8. Aus der Stille aufbrechen und einen guten Draht nach oben pflegen	137
Zum Schluss: Das Leben ist ein Geschenk	146
Literaturhinweise und QR-Codes	147

Beten

*In der Stille angekommen, werd ich ruhig zum Gebet.
Große Worte sind nicht nötig,
denn Gott weiß ja, wie's mir geht.*

*Danken und loben, bitten und flehn.
Zeit mit Gott verbringen.
Die Welt mit offnen Augen sehn.
Reden, hören, fragen, verstehn.
Zeit mit Gott verbringen.
Die Welt mit seinen Augen sehn.*

*In der Stille angekommen, leg ich meine Masken ab.
Und ich sage Gott ganz ehrlich,
was ich auf dem Herzen hab.*

*In der Stille angekommen, schrei ich meine Angst heraus.
Was mich quält und mir den Mut nimmt,
all das schütt ich vor Gott aus.*

Danken und loben ...

*In der Stille angekommen, nehm ich dankbar, was Gott gibt.
Ich darf zu ihm „Vater“ sagen,
weil er mich unendlich liebt.*

Danken und loben ...

Text: Christoph Zehendner; Musik: Manfred Staiger



Dieses Lied können Sie sich über den QR-Code anhören. Weitere QR-Codes zum Anhören der Lieder finden Sie ab Seite 148.

Luxus

Stille ist das Luxusgut der Zukunft. Wenn ich Menschen frage, wonach sie sich am meisten sehnen, höre ich immer öfter die Antworten: »Dinge in aller Ruhe tun können«, »Stille« und »Schweigen«. Ich glaube, dass Stille die vergessene oder vernachlässigte Kraft ist, die uns zu einem Leben zurückleiten kann, in dem wir sowohl Wurzeln als auch Flügel besitzen.

*(Aus: Thomas Sjödin, Wenn Stille eine Sprache wäre,
© 2022 SCM R. Brockhaus)*

Warum dieses Buch – und was es Ihnen bringen könnte

Achtung, liebe Leserin, lieber Leser,
seien Sie bitte ganz vorsichtig.

Was Sie hier lesen, könnte sich auf Ihr Leben auswirken.
Denn:

Sie selbst haben es in der Hand.

Sie sind Programmdirektorin bzw. Programmdirektor Ihres Lebens.

Sie entscheiden.

Auch darüber, ob Ihr Leben in einem gesunden Rhythmus verläuft.

In dem Ruhe, Stille, Aufatmen ihren Platz haben.

Oder eher nicht.

Ich kann Ihnen hier lediglich berichten, wie es mir ergangen ist. Was ich im Laufe meines Lebens erfahren und gelernt habe. Und warum die Stille und der richtige Umgang damit mir im Laufe meiner Jahre immer wichtiger geworden ist.

Es wäre doch möglich, dass manche meiner Erfahrungen auch für Sie gewinnbringend, ja vielleicht sogar kostbar werden könnten? Vielleicht heben Sie beim Lesen dieses Buches ja sogar einen Schatz, der Sie und Ihr Leben tief bereichert.

Dabei muss ich Ihnen gleich zu Beginn gestehen: Eigentlich ist es ganz schön verrückt, dass ausgerechnet ich hier über die Stille schreibe.

Gerade mir fällt es doch so schwer, zur Ruhe zu kommen.

Ich arbeite in der Regel zügig, schnell oder sehr schnell. Wohlmeinende Freunde bezeichnen mich schon mal lächelnd als „nimmermüden Hektiker“. „*Mr. Christoph is always busy*“, hat mir vor Jahren ein Asylbewerber aus Afrika rückgemeldet, der mich ein paar Tage lang erlebt hatte.

Und dann ist da auch noch der stets gleichbleibende Ton, den ein nicht abzuschüttelnder Begleiter durchgängig in mein Ohr hinein abgibt. Wer – wie ich – einen Tinnitus hat, der kann natürlich nie wirklich in der Stille ankommen.

Kein Zweifel, ich bin kein leuchtendes Beispiel für einen gesunden und regelmäßigen Umgang mit Stille, Entspannung, Gebet. Aber vielleicht ist ja genau das der Grund, warum ich mich so sehr nach Stille sehne und warum ich immer wieder darüber schreibe. Zum Beispiel viele Liedtexte, die von dem Wunsch nach einer wohltuenden Auszeit vom Getriebe des Alltags sprechen. Und vom Wunsch nach einer lebendigen Begegnung mit Gott in der Stille. Worte, die ausdrücken sollen, was ich in seltenen Momenten der Stille erlebe. Was mir dann kostbar und stärkend ist. Wofür ich dankbar bin und wovon ich noch viel mehr erleben möchte.

Ich staune darüber, dass sich gerade etliche meiner Lieder zum Thema Stille und Gebet weit verbreitet haben. Dass sie ihren Weg in Liederbücher der unterschiedlichsten christlichen Kirchen und Konfessionen gefunden haben. Dass manche von ihnen regelmäßig in Gottesdiensten gesungen und von Gemeinden mitgebetet werden.

„*In der Stille angekommen*“ beispielsweise ist schon fast so etwas wie ein „Klassiker“, abgedruckt in zahlreichen Liederbüchern, gesungen in Kirchen und Gemeinden überall im deutschsprachigen Europa, vielfältig angeklickt und angesehen als Musikvideo.

Die wunderbare Melodie, die mein Freund Manfred Staiger zu meinem Liedtext komponiert hat, macht aus dem „Gedicht“ ein kleines Kunstwerk, das viele Menschen anspricht und in dem sie sich offensichtlich auch selbst entdecken können. Wie schön! Am Ende des Buches finden Sie eine Liste aller zitierten Lieder und QR-Codes, über die Sie sich die Lieder direkt anhören können.

Aus dieser schönen Erfahrung heraus haben meine Frau Ingrid und ich vor gut zwei Jahrzehnten damit begonnen, Seminare zum Thema „*In der Stille angekommen*“ anzubieten. Zunächst geschah das im Kloster Triefenstein bei Würzburg, wo wir leben und arbeiten. Später dann zusätzlich auch im christlichen Tagungszentrum Schönblick bei Schwäbisch Gmünd.

Für uns ist es schier nicht zu fassen, wie viele Menschen sich im Laufe der Jahre schon zu diesen Seminaren angemeldet haben. Für sie und mit ihnen haben wir auf der Grundlage des Liedtextes ein ganz besonders Programm entwickelt. Ein Wochenende lang machen wir uns in kleinen, nicht zu anstrengenden Schritten in Richtung Stille auf. Für viele Teilnehmer eine neue Erfahrung mit Auswirkungen auf ihren Alltag nach dem Seminar.

Später dann entwickelten wir ergänzend ein Wochenendprogramm mit dem Titel „So viel Leben gönn ich mir“. Eine Art Fortsetzung mit vielen praktischen Hilfestellungen. (Das gleichnamige Buch wurde gerne und oft gelesen, ist aber seit einigen Jahren vergriffen.)

Immer wieder werden wir am Ende der Seminare gefragt: Kann ich diese Anregungen schriftlich mit nach Hause nehmen?

So entstand das Buch, das Sie jetzt in der Hand halten. Gedanken, Erfahrungen, Anregungen aus der Praxis.

Als Leserin oder Leser können Sie es von Anfang bis Schluss in einem Zug durchlesen.

Oder Sie können es systematisch „durcharbeiten“ und Schritt für Schritt ausprobieren.

Oder Sie blättern ein wenig im Buch herum und lassen nur das auf sich wirken, was Sie spontan anspricht.

Mit Ihnen gemeinsam möchte ich eine „Bergwanderung“ wagen. Aus dem Alltag heraus hin zur Stille. Und anschließend wieder zurück in den Alltag. Vielleicht ein bisschen so, wie Jesus und eine Handvoll seiner Jünger es erlebt haben (Lukas 9,28-36, HfA).

Jesus nahm Petrus, Johannes und Jakobus mit sich und stieg auf einen Berg, um zu beten.

Während Jesus betete, veränderte sich sein Gesicht, und seine Kleider strahlten hell.

Plötzlich standen zwei Männer da und redeten mit ihm: Mose und Elia.

Auch sie waren von einem herrlichen Glanz umgeben und sprachen mit Jesus über seinen Tod, den er nach Gottes Plan in Jerusalem erleiden sollte.

Petrus und die beiden anderen Jünger hatte der Schlaf übermannt. Als sie aufwachten, sahen sie Jesus in seiner himmlischen Herrlichkeit und die zwei Männer bei ihm.

Schließlich wollten die zwei Männer gehen. Da rief Petrus: »Herr, wie gut, dass wir hier sind! Wir wollen drei Hütten bauen, für dich eine, für Mose eine und für Elia eine!« Petrus wusste aber gar nicht, was er da sagte.

Während er redete, kam eine Wolke und warf ihren Schatten auf die drei Jünger. Als die Wolke sie ganz einhüllte, fürchteten sie sich;

dann hörten sie eine Stimme, die aus ihr sprach: »Dies ist mein Sohn, ihn habe ich erwählt. Auf ihn sollt ihr hören!«

Dann war Jesus wieder allein. Die Jünger behielten all das für sich und erzählten damals niemandem, was sie erlebt hatten.

Jesus macht sich mit Petrus, Johannes und Jakobus auf den Weg. Gemeinsam steigen sie auf einen Berg.

Oben kommt es zu einer sehr intensiven, persönlichen Begegnung mit Gott. Eine im wahrsten Sinne des Wortes „glanzvolle“ Zeit. Petrus will diese Erfahrung festhalten und einfach an Ort und Stelle bleiben. Doch es geht wieder zurück ins „Tal“, in den Alltag, zu den Aufgaben, die noch vor ihnen liegen. Erst einmal reden sie mit niemandem über das besondere Erlebnis. Aber sie kommen anders in den Alltag zurück, als sie gestartet sind.

Nicht jeder stille Moment hat eine solch tiefe Wirkung auf die Menschen, die ihn erleben. Und doch birgt eine Zeit der Stille im entsprechenden Rahmen viele Möglichkeiten in sich. Manche Menschen empfinden Zeiten der Stille als Oasen und Kraftquellen. Andere überprüfen in der Stille eigene Gewohnheiten. Wieder andere entscheiden über Umkehr und Neuorientierung. Im Idealfall bieten Zeiten der Stille sogar die Chance zu einer lebendigen Begegnung mit Gott.

Auf dem Weg in die Stille hinein und aus der Stille heraus ist vieles möglich. In diesem Buch beschreibe ich vieles, was ich selbst erlebt habe. Und ich ergänze meine Erfahrungen mit dem, was andere Menschen mir berichtet haben.

Versprechen aber kann ich Ihnen gar nichts. Garantieren erst recht nicht. Ich kann nur berichten von mir und von vielen Menschen, die sich auch auf den Weg in die Stille hinein und dann aus der Stille heraus in den Alltag gemacht haben. Ich hoffe, dass Sie dabei von manchen Aspekten angesprochen, angesteckt, ermutigt werden.

Und dann Ihre ganz eigene, ganz persönliche „Bergwanderung“ starten.

Jedenfalls wünsche ich Ihnen, dass beim Lesen, Durcharbeiten oder Blättern in diesem Buch Ihre Sehnsucht nach Stille wächst. Und dass Sie Mittel und Wege finden, Ihre ganz persönlichen „stillen Zeiten“ in Ihren Tag einzubauen. Und sich Ihren Alltag, Ihr Leben in Beruf und Familie, in Arbeit und Freizeit davon immer mehr prägen zu lassen.

Von Herzen wünsche ich Ihnen viel Erfolg und Gottes Segen dazu!

*Christoph Zehendner
Triefenstein im Frühling 2023*