



Vielseitig

Leben aus der Mitte - mitten im Leben

Stille

Stille voller Worte

Interview mit der
Gehörlosen Petra Kremer

In der Stille Gott begegnen

Übungen, Erfahrungen,
Meditation

Kraft aus der Stille

Die heilige Teresa
von Avila, 16. Jhd.



AUS DEM LEBEN DER GEMEINDE

Wussten Sie schon, dass ...

●●● der Umbau im Genezareth-Zentrum vorangeht?



Wenn Sie das Heft in Händen halten, sollten unsere Toiletten fertig renoviert sein. Ganz besonders freuen wir uns, dass durch die Umgestaltung eine barrierefreie Toilette entstanden ist, die den aktuellen Standards entspricht. Auch im Dachgeschoss tut sich schon einiges. Die Fertigstellung ist noch ungewiss. Aber schon jetzt ist erkennbar, dass ein heller und freundlicher Gemeinderaum entstehen wird.

●●● das Ehepaar Salmen das Kreuz aus dem Maria-Magdalena-Haus mittlerweile an der Außenfassade des Gemeindezentrums angebracht hat?

Bei den Gottesdiensten im Garten wird es im nächsten Jahr sicherlich ganz wunderbar hinter dem Altar zu sehen sein.



●●● sich durch den Umzug vom Maria-Magdalena-Haus die Festnetz-Nummern der 2. Pfarrstelle und der Zeitgeister geändert haben? Die aktuellen Nummern finden Sie auf S. 12. Bei der Gelegenheit haben wir auch unsere schon viele Jahre alte und nicht mehr ganz so zuverlässige Telefonanlage außer Betrieb genommen und auf IP-Telefonie umgestellt.

●●● sich im Sommer die Mitglieder der beiden Kirchenvorstände aus Ober- und Unterschleißheim zu einer gemeinsamen Sitzung mit anschließendem Grillabend getroffen haben? Die Kirchengemeinden Ober- und Unterschleißheim werden in Zukunft enger zusammenarbeiten. Ein Schritt dazu war dieses erste gemeinsame und sehr positive Kennenlern-Treffen.

●●● Frau Carmen Deffner und das Ehepaar Monika und Jochen Kippe beim diesjährigen Ehrenamtsempfang der Stadt für Ihr Engagement in der Kirchengemeinde geehrt wurden?



Frau Deffner ist schon seit Jahren Mitglied des Kirchenvorstands. Sie ist in vielen Bereichen der Kirchengemeinde sehr aktiv, u.a. im Familiengottesdienstteam und als Mitglied des Steuerungsteams der Zeitgeister. Monika und Jochen Kippe sind ebenfalls engagierte Mitglieder des Steuerungsteams der Zeitgeister. Jochen Kippe ist zudem im Vorstand des Fördervereins der Kirchengemeinde und hat dort das Amt des Kassenvwarts.



Liebe Leserinnen, liebe Leser!

Bald beginnt sie: die stade Zeit. Als stille Zeit wird die Advents- und Weihnachtszeit im Bayerischen überschrieben. Doch als wirklich stad – still und besinnlich – erleben viele die Tage im Advent schon lange nicht mehr. Zwischen Geschenkeinkauf, einem Glühwein auf dem vollen Christkindlmarkt und den zahlreichen Adventsfeiern lässt es sich doch schwer Stille finden. Dabei ist die Adventszeit im Kirchenjahr – so wie die Passionszeit vor Ostern – eine Buß- und Fastenzeit. Sie ist also eine Zeit der Stille und Besinnung, Wochen der Vorbereitung auf Weihnachten, in der man sich Momente des Innehaltens nimmt.

Doch was ist eigentlich Stille? Diese Frage hat sich das Redaktionsteam für diese Ausgabe des Vielseitig gestellt. Dabei wird ein Bogen geschlagen von der mittelalterlichen Mystikerin und Nonne Teresa von Avila, für die Stille eine wichtige Dimension ihrer Glaubenspraxis war, zu der Gehörlosen Petra Kremer, die im Interview von ihren Erfahrungen im Münchner Gehörlosenchor berichtet.



Dabei stellt sich heraus: Stille ist mehr als nur die Abwesenheit von Geräusch und Lärm. In der Stille liegt eine besondere Kraft, die uns hilft, uns selbst zurückzunehmen und wahrzunehmen was ist, um sich dann wieder für Neues oder gar Gott zu öffnen. Auch von Möglichkeiten, Stille im Alltag zu erleben, können Sie in der Ausgabe lesen. Und vielleicht finden Sie in der kommenden staden Zeit selbst Momente der Stille – vielleicht sogar beim Lesen dieser Ausgabe des Vielseitig.

Eine anregende Lektüre wünscht Ihnen
Pfarrerin Theresa Wilcsek

Stille

THEMEN DIESER AUSGABE

Interview: Stille voller Worte	4
In der Stille Gott begegnen	6
Ich höre die Welt mit anderen Ohren	7
Einsamkeit, kein gutes Gefühl	8
EMPFEHLUNGEN & TIPPS	9
VERANSTALTUNGEN & GOTTESDIENSTE	10
NAMEN & ANSCHRIFTEN	12
BESONDERES IN DER ADVENTS-UND WEIHNACHTSZEIT	13
REGELMÄSSIGE GRUPPEN, KREISE & VERANSTALTUNGEN	14
Kraft aus der Stille	16
Zitate zum Thema Stille	17
Umfrage: Wo und wie genießen Sie Stille?	18
Wenn es nur einmal so ganz stille wäre	20

IMPRESSUM

Herausgeber: Ev.-luth. Kirchengemeinde
Unterschleißheim, Alleestr. 57a, 85716
Unterschleißheim

Verantwortlich:

Vi.S.d.P. Pfarrerin Mirjam Pfeiffer

Redaktionsteam: Martina Buck, Achim Eckstein,
Heike Köhler, Andreas Mann, Christiane Mann,
Mirjam Pfeiffer, Dr. Ulrike Tangemann-Hübner

Fotos: Martina Buck, Andreas Huber, Brigitte
Huber, Heike Köhler, Michael Kavelar, Petra
Kremer, Mirjam Pfeiffer, Gudrun Stronski, Theresa
Wilcsek, Tilo Wondollek, Gisela Zeilinger,
storyblocks, wikicommons

Anzeigenverwaltung: Redaktionsteam

Gestaltung/Produktion:

Tilo Wondollek (www.twowings.de)

Druck: Offsetdruck Dersch

(www.der-dersch.de)

Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht
unbedingt die Meinung der Redaktion wieder.

Stille voller Worte

Interview mit der Gehörlosen Petra Kremer

Petra Kremer kommt aus Mittelfranken und ist 58 Jahre alt. Sie ist staatlich anerkannte Arbeitserzieherin und singt im Gebärdenchor der Evangelischen Gebärdensprachlichen Kirchen-Gemeinde (EGG) München mit.



Ich trage beidseitig Cochlea-Implantate (CIs). Wenn ich die abnehme, ist es für mich still. Dann höre ich absolut nichts. Ich mache das gern, wenn ich daheim bin. Ich schlafe im Dunkeln. Es darf nirgendwo im Zimmer etwas leuchten oder blinken, denn Licht macht mich automatisch wach. Ich nutze einen Lichtwecker. In der Dunkelheit kann ich mich gut entspannen. Stille bedeutet für mich, dass ich wenige Informationen aufnehme und innerlich zur Ruhe komme. Sobald andere Gehörlose da sind, ist es wieder „laut“ durch die Kommunikation.

Stille dient ja oft dazu, sich innerlich ruhig zu stellen, um damit auch Kraft zu tanken. Gilt dies auch für Sie als Gehörlose?

In lautsprachlichen Gottesdiensten oder bei Beerdigungen gibt es manchmal Phasen der Stille. Ich muss ehrlich sagen: Das macht mich unruhig, wenn einfach nichts passiert.

Gibt es überhaupt den „Gehörlosen“? Unterscheiden sie sich nicht auch u. a. nach dem Grad der Schwerhörigkeit?

Natürlich gibt es Menschen, die schwerhörig sind oder hochgradig schwerhörig. Manche von ihnen tragen Hörgeräte, manche nicht. Manche nutzen Gebärdensprache, manche nicht. Gehörlose hören nichts. Ich selbst trage wie gesagt zwei CIs, mit denen kann ich Geräusche wahrnehmen. Zu sagen „ich bin gehörlos“ hat auch viel mit der Identität einer Person zu tun. Ich fühle mich in der Gehörlosengemeinschaft zuhause. Uns verbindet die gemeinsame Sprache und Kultur.



Gibt es für Sie auch ein Gefühl von „Lärm“, dem Sie sich entziehen wollen?

Ich persönlich mag das laute unangenehme Dröhnen und die Beleuchtung in einer Disco nicht. Ebenso kann ich den Lärm einer Baustelle oder einer Sirene nicht gut vertragen.

Haben Gehörlose eine größere Kompetenz die körpersprachlichen Signale von Hörenden zu deuten?

Gebärdensprache ist eine vollständige Sprache. Alle Inhalte können in Gebärdensprache ausgedrückt werden und natürlich gehören Mimik und Gestik immer dazu. Ich würde schon sagen, dass wir Gehörlosen durch unsere genaue Beobachtung viel erkennen, zum Beispiel wenn eine Person hektisch oder nervös ist.

Gibt es eine einheitliche Gebärdensprache für den deutschsprachigen Raum?

Auch in der Gebärdensprache gibt es Dialekte und regionale Unterschiede. Ich bin zum Beispiel in NRW aufgewachsen und habe jetzt viele bayerische Gebärden übernommen.

Und nun zu dem Chor der EGG in dem Sie mitsingen: Sie sind ein kirchlicher Gebärdenchor, wie kann man sich das vorstellen?

Unter einem Gebärdenchor versteht man eine Gemeinschaft von Menschen, die Gesang in Gebärdensprache praktizieren. In den meisten Kirchengemeinden gibt es Chöre, in unserer bayernweiten EGG gibt es Gebärdenchöre u.a. in Nürnberg, Augsburg, München. Unser Münchner Chorleiter Juho Saarinen ist bei der evangelischen Kirche ange-



stellt. Ich bin evangelisch und trete seit 2021 mit dem Münchner Gebärdenchor auf.

Wenn Sie in der Kirche auftreten, ist das dann eher ein Konzert oder für alle im Gottesdienst zum Mitsingen / Mitgebärden?

Manchmal zeigen wir Gebärdenpoesien, z.B. zu biblischen Psalmen. Das ist dann ein Vortrag vom Chor, den die Gottesdienstbesucher:innen einfach anschauen und genießen. Bei den Liedern können alle Anwesenden mitgebärden, das ist ein schönes Gemeinschaftserlebnis. Auch Hörende sind in unserem Gottesdienst herzlich willkommen. Allerdings findet der ganze Gottesdienst in Gebärdensprache statt und wird nur zu besonderen Anlässen wie Weihnachten oder Sommerfest für die hörenden Gäste in Lautsprache übersetzt. Um die Lieder gut aufzuführen ist es wichtig, dass der Raum hell ausgeleuchtet ist und alle Chormitglieder auf den Chorleiter achten.

Wie fühlt es sich an, ein Teil des Gebärdenchores zu sein?

Es ist sehr schön, im Chor und ein Teil der Gehörlosengemeinschaft zu sein. So bin ich auch mit Gott verbunden und fühle mich durch positive Emotionen gestärkt.

Welche Rolle spielt Musik in Ihrem Leben?

Ich kann Musik wahrnehmen, erleben, fühlen und mich auf die Vibrationen konzentrieren. Ich spüre mein Bauchgefühl und den Rhythmus. Denn Musik landet bei Gehörlosen nicht im Gehörgang, sondern sie durchströmt unseren Körper und löst bestimmte Gefühle aus.

Was wünschen Sie sich von der Gesellschaft, der Politik, damit Musik auch für Gehörlose oder für Menschen mit Hörminderung zu erleben ist?

Für Gehörlose ist die volle Teilhabe am Gesellschaftsleben wichtig. Ziel ist es, auf Augenhöhe mit Hörenden zu sein. Um volle Barrierefreiheit zu ermöglichen, müssen bei kulturellen Veranstaltungen wie Konzerten ein oder zwei Gebärdensprachdolmetschende eingesetzt werden.

Vielen Dank, dass Sie sich die Zeit genommen haben für das Interview. Wir können jetzt schon sagen, dass wir Gehörlose bei allem Unterschied nun ein wenig besser „verstehen“.

Martina Buck
Achim Eckstein

HANRIEDER

Bestattung geht auch anders



NOCH EINMAL DEINE GESCHICHTEN HÖREN.

Bestattungen so einzigartig wie das Leben.

hanrieder.de

In der Stille Gott begegnen

Übungen, Erfahrungen, Meditation



„In der Stille bringen wir vor dich, Gott ...“, so wird ganz oft in Gottesdiensten eine stille Zeit eingeleitet. Ein Moment, in dem es darum geht, ganz persönlich mit Gott in Verbindung zu treten – seine eigenen Gedanken mit ihm zu teilen. Doch um wirklich still zu werden, braucht es Übung. Der erste Schritt ist, sich nicht ablenken zu lassen von der Umgebung und sich nur auf sich selbst zu konzentrieren. Und dann kann man beginnen, seine Gedanken zu lenken. Eine passende Atmosphäre ist dabei sehr hilfreich.

Selbst habe ich das besonders in Taizé* erfahren. In den Gottesdiensten, die dort dreimal am Tag gefeiert werden, gibt es immer eine lange Stille. Eingeleitet wird sie von den typischen Taizé-Gesängen: kurze, einfache Lieder, die vielfach wiederholt werden, wodurch sich eine meditative Stimmung einstellt. Und dann Stille. Es ist nie ganz geräuschlos bei tausenden Menschen in einem Raum, aber niemand sagt etwas und das für mehrere Minuten. Zeit, um seinen eigenen Gedanken nachzuhängen, Zeit für innere Zwiesprache mit Gott. Zeit auch einmal alle Gedanken loszulassen, sich ganz bewusst innerlich zu leeren, um sich wieder füllen zu lassen. Raum schaffen für neue Gedanken, für eine Verbindung mit Gott.

„Nicht nur still werden und den Lärm abschalten, der mich umgibt. Nicht nur entspannen und die Nerven ruhig werden lassen. Das ist Ruhe. Schweigen ist mehr. Schweigen heißt: mich loslassen – nur einen winzigen Augenblick – verzichten auf mich selbst. Nur einen Augenblick Du sagen und

Gott da sein lassen.“, so wird es in einem Zitat aus Taizé beschrieben.

In der Stille Gott zu suchen, hat von Anfang an Tradition im Christentum und wird bis heute gepflegt, allen voran in den Klöstern. Dass davon bis heute eine große Faszination ausgeht, zeigt sich in den zahlreichen Angeboten für Stille-Erfahrungen. Egal ob regelmäßige Meditationen oder mehrere Tage Auszeit im Kloster – die Sehnsucht danach, dem Lärm und der Dauer-Kommunikation in unserem Alltag zu entfliehen, ist groß.

Und dabei verschwimmen die Grenzen zwischen den Religionen. Praktiken aus dem Buddhismus und Hinduismus, wie z.B. Yoga sind weit verbreitet. Und gerade die Suche nach Erleuchtung im Buddhismus durch Meditation hat große Parallelen zu Praktiken, die im Mittelalter in der christlichen Mystik entstanden sind. Es geht darum, innerlich so still zu werden, dass das Selbst zurücktritt, um Platz zu schaffen – für Erleuchtung bzw. die Verbindung mit Gott.

Mirjam Pfeiffer

* Die Gemeinschaft von Taizé ist ein internationaler ökumenischer Männerorden in Taizé nördlich von Cluny. Bekannt ist sie vor allem durch die ökumenischen Jugendtreffen, zu denen jährlich rund 100.000 Besucher vieler Nationalitäten und Konfessionen kommen.



Ich höre die Welt mit anderen Ohren

„Räume der Stille“ als Zufluchtsort vor dem Lärm des Alltags

Egal ob Straßen- und Verkehrslärm, der Rasenmäher bzw. die Heckenschere des Nachbarn, Kindergeschrei auf dem Spielplatz oder die Musikberieselung beim Einkauf im Supermarkt: Wir werden dauerbeschallt!

Dabei ist erwiesen, dass Lärmbelastigung Menschen unter Stress setzen und krank machen kann. Zudem gibt es Personengruppen, die sehr empfindlich auf Lärm reagieren, z.B. Autisten oder hochsensible Menschen. Um auf die Beeinträchtigung durch Lärm aufmerksam zu machen, organisiert die Deutsche Gesellschaft für Akustik jedes Jahr den „Tag gegen den Lärm“ (immer am letzten Mittwoch im April). Zudem werden immer häufiger so genannte „Räume der Stille“ eingerichtet für Menschen, die eine kurze Auszeit vom Lärm des Alltags suchen. Natürlicherweise sind Kirchen Räume der Stille. Oft befinden sie sich im Stadtzentrum, in dem es nur so vor einkaufenden Menschen, Verkehrslärm und Maschinenlärm brodeln. Die Wirkung, wenn man vom lärmenden Draußen ins stille Kircheninnere kommt, ist beeindruckend.

Es werden aber auch „Räume der Stille“ an anderen Orten eingerichtet. So betreut die Uni Göttingen ein Pilotprojekt, in dem in Schulen „Räume der Stille“ eingerichtet werden. Nach Einführung der Ganztageschulen sind Räume, die die Möglichkeit zur Ruhe, zum Rückzug, zur Entspannung und inneren Einkehr geben, für Kinder und Jugendliche ein Bedürfnis.

Auch in Flughäfen finden sich immer mehr „Räume der Stille“, um den Menschen einen Fluchtpunkt für eine innere Auszeit anzubieten. Für manche Menschen sind Flughäfen Orte existentieller Nöte, Kon-

frontation mit beängstigend Neuem, Fremdheitsgefühl oder auch so was wie Flugangst. Ein geeigneter Rückzugsort kann hier zur Stabilisierung des Gemütszustands von Vorteil sein. Der BER in Berlin z.B. besitzt in zentraler Position zwei verschiedene „Räume der Stille“: eine christliche Kapelle und einen multireligiösen, neutralen Andachtsraum. Ein besonderer „Ort der Stille“ findet sich in Berlin direkt am Brandenburger Tor. 1994 eröffnet, wurde der Ruheraum im nördlichen Torhaus des Gebäudes eingerichtet. Er ist keiner Weltanschauung oder Religion zugeordnet und sehr schlicht gestaltet. Einziger Schmuck: Ein von der Künstlerin Ritta Hager kreierter Wandteppich zum Thema „Licht, das die Finsternis durchdringt.“ Ein ehrenamtlicher Betreuerkennkreis kümmert sich nicht nur um die Instandhaltung, sondern auch darum, dass den Besuchern im Vorraum ein Ansprechpartner zur Verfügung steht. Das Angebot dieses Ortes wird vielfach genutzt. Die wohl neueste Entwicklung bewusst „Stille in Alltag“ zu ermöglichen, sind die „stillen Stunden“ in Supermärkten, die lärmempfindlichen Menschen die Chance geben, ohne Beschallung ihren Einkauf zu erledigen. Die Idee der „Stillen Stunden“ in Supermärkten stammt aus Neuseeland und ist nun auch in Deutschland angekommen: Ein oder zwei Mal pro Woche wird in einigen Supermärkten die Musik ausgeschaltet und das Licht gedimmt. Diese einfachen Maßnahmen haben große Wirkung und finden viel Zustimmung. Man darf gespannt sein, welche Entwicklungen es in Zukunft hier gibt.

Heike Köhler



Anlagenbetreuung
Wartung, Modernisierung, 24-Stunden-Stördienst
Gebäudeautomation
Heizung, Lüftung, Klima, Sanitär, Sondertechniken
Wärmelieferung
Wir liefern Ihnen Wärme direkt ins Haus

Max-Planck-Str. 5, 85716 Unterschleißheim, Tel. 089/32 17 10



ITW GmbH
Innovative Gebäudetechnik,
die überzeugt

Einsamkeit – kein gutes Gefühl



Wieder einmal wurde ein Mensch tot in seiner Wohnung gefunden, erst nach mehreren Tagen. Ein Mensch, offenbar allein inmitten einer großen Stadt, mitten in einem Haus, in dem viele Menschen täglich aus- und eingehen. Die Pandemie hat solche Situation sich häufen lassen.

Alleinsein scheint im Alter eine natürliche Sache zu sein, aber immer mehr Menschen sind auch schon in frühen Lebensphasen allein. Jugendliche verbringen viel Zeit vor Computern und auch andere Gruppen, z.B. ärmere Menschen, sind einem Isolationsrisiko ausgesetzt.

Aber nicht allein zu sein, bedeutet nicht einsam zu sein. Während Alleinsein ein objektiver Zustand ist, ist Einsamkeit ein Gefühl.

Da sitze ich in einer großen Gruppe zusammen. Plötzlich realisiere ich, dass meine Tischnachbarn in unterschiedliche Gespräche verstrickt sind, ich aber bin in keinem Gespräch dabei. Plötzlich habe ich das Gefühl, nicht dazu zu gehören. Ich fühle mich einsam inmitten von Menschen.

In der Forschung spricht man von emotionaler Einsamkeit. In diesem Fall fehlt es den Menschen an engen Partnerschaften, oder von sozialer Einsamkeit, hier sind die Betroffenen nicht ausreichend in soziale Netzwerke eingebunden. Daneben gibt es noch die kollektive Einsamkeit. Hier fühlen sich Betroffene fehl am Platz in der gesellschaftlichen Gruppe, in der sie leben.

Einsamkeit hängt also nicht zwangsläufig mit dem Alleinsein zusammen.

Und Einsamkeit solle man nicht auf die leichte Schulter nehmen, denn sie ist aus medizinischer Sicht kein unbedenkliches Gefühl. Neben psychischen Erkrankungen wie Depressionen, können durch Einsamkeit auch stressbedingte Krankheiten des Herz-Kreislaufsystems und sogar Zwangsstörungen auftreten.

Es scheint logisch zu sein, dass Menschen im Alter eher allein sind und sich einsam fühlen. Untersuchungen haben aber ergeben, dass dieser Effekt lange nicht so stark ist wie angenommen und dass sich auch schon jüngere Menschen (ab 40 Jahren) einsam fühlen.

Lassen Sie uns aufmerksam sein, wo Menschen allein sind und sie unterstützen, damit sie ihr Alleinsein zumindest für eine Weile vergessen können. Wir hoffen, dass wir auch bei uns in der Kirchengemeinde mit unseren Angeboten dazu beitragen können: mit dem Kirchenkaffee nach dem Gottesdienst, dem Besuchsdienstkreis oder den vielen anderen Möglichkeiten, bei denen Menschen, auch in ganz unterschiedlichen Altersgruppen, zusammen kommen. Und das geht nur, weil da Menschen sind, die ihre Zeit investieren, um anderen zu helfen.

Andreas Mann

EMPFEHLUNGEN & TIPPS



Jenseits der Stille

Was für ein Geräusch macht die Sonne, wenn sie aufgeht? Wie klingt der Schnee, wenn er auf die Wiese fällt? Das Erraten von Geräuschen ist das Lieblingsspiel von Lara und ihrem taubstummen Vater. In ihrer Familie ist Lara die einzige, die hören und sprechen kann. Von klein auf unterhält sie sich mit ihren Eltern in der Gebärdensprache und hilft ihnen als Übersetzerin in allen Lebenslagen. Doch als Teenager entdeckt Lara ihr Interesse für die Musik und beginnt, Klarinette zu spielen. Ihr Vater interpretiert dies als Affront gegen seine Taubheit und distanziert sich immer mehr von seiner Tochter. Erst durch einen Schicksalsschlag findet er allmählich Verständnis für Lara. ASIN: B001FY2R8I / 2,99 €



Gottes vergessene Kinder

Der 1987 Oscargekrönte Film mit William Hurt als James Leed erzählt die ergreifende Geschichte einer außergewöhnlichen Liebe. James kommt als Lehrer an eine Taubstummenschule, wo er sich gleich am ersten Tag in die 25-jährige ehemalige Schülerin Sarah verliebt. Sarah hat sich aufgrund ihrer Erfahrungen in der Welt der Hörenden völlig verbittert zurückgezogen und arbeitet als Putzfrau in der Schule. Ganz behutsam gelingt es James, die junge Frau aus ihrer Isolation herauszuholen. Schließlich zieht sie zu ihm und es entwickelt sich ein ungehemmtes Liebesverhältnis, das anfangs von einigen Kol-

legen heftig kritisiert wird. Doch unbeirrt hält James zu seiner Freundin, nimmt sie zu allen Einladungen mit und ist wie vor den Kopf geschlagen, als Sarah ihm eines Tages eröffnet, sie wolle ihn verlassen. ASIN: B000HCO74Q / 23,79 €



Etel Adnan: Die Stille verschieben

In ihrem letzten Buch reflektiert Etel Adnan in knappen poetischen Prosatexten ihr langes Leben, den Prozess des Alterns und das Wissen um ihren eigenen nahen Tod. Das Persönliche wird kontinuierlich nach außen projiziert und zurückgespiegelt im Nachdenken über Klimakatastrophen, anhaltende Kriege, über winzige Dinge des Alltags ebenso wie über die Aussicht auf Marsmissionen. Etel Adnan blickt aus ihrem Fenster in der Bretagne auf den Ozean: ein ergreifendes, mitunter auch schmerzliches Wechselspiel zwischen dem inneren Empfinden und dem kosmischen Raum. ISBN-13: 978-3960542988 / 22 €



Alena Schröder: Bei euch ist es immer so unheimlich still

Evelyn Borowski hat alles, was sie sich je erträumt hat: Ein Eigenheim mit Garten, einen fürsorglichen Mann und das lang erwartete Töchterchen Silvia. Trotzdem ist sie nicht glücklich: Sie vermisst ihren Beruf als Är-



tin und fühlt sich fremd und allein in dieser Kleinstadt. Betti, ihre Freundin und Schwägerin, ist unverheiratet und kümmert sich deshalb um die Eltern. Mit losem Mundwerk und rasantem Fahrstil sorgt sie für reichlich Ärger. Ein außergewöhnlicher Familienroman, der einen Bogen von der Nachkriegszeit bis zur Wende spannt. Eine berührende Mutter-Tochter-Geschichte, die von der Last jahrzehntelangen Schweigens erzählt, und von dem Mut, es zu brechen. ISBN-13: 978-3423283397 / 24 €



Alexander Oetker: Stille Nacht im Schnee

Es ist Heiligabend. Pünktlich zum Fest öffnet der Himmel seine Schleusen und schneit das idyllische Tal in den Schweizer Alpen tief ein. Kein Problem, denn die Großfamilie von Elisabeth und Pascal will sich ohnehin zum Käsefondue in der gemütlichen Almhütte treffen. Nach und nach kommt die Familie zusammen, aber die besinnliche Stimmung will sich nicht einstellen: Die Schwiegertochter meckert am Essen herum, der Sohn taucht ohne seine Freundin auf und die Tochter kommt viel zu spät. Dann aber geben Elisabeth und Pascal etwas Überraschendes bekannt, das auf unerwartete Weise endlich den Geist der Weihnacht einkehren lässt. ISBN-13: 978-3455016468 / 20 €



VERANSTALTUNGEN & GOTTESDIENSTE

 = Abendmahl mit Wein und Saft

Datum	Veranstaltung	Ort	Wer
30.11.2023	19.00 Gemeinsames Basteln f.d. Adventsbasar	Genezareth-Zentrum	Pfeiffer + Team
03.12.2023	10.30 Gottesdienst zum 1. Advent	Genezareth-Kirche	Pfeiffer
07.12.2023	19.00 Tanzend den Weg finden	Genezareth-Zentrum	Wiedemann, Kittlaus
10.12.2023	09.00 Gottesdienst	 Schlosskap. Haimhausen	Wilcsek
	10.30 Gottesdienst	 Genezareth-Kirche	Wilcsek
	11.30 Adventsbasar 11.30-13.00 + 14.30-16.30	Genezareth-Zentrum	Bastelteam
	16.30 Adventssingen für alle Generationen 	Garten Genezareth-Kirche	Danes, Baur + Faff + KiTas
16.12.2023	09.30 - 13.00 Adventsbasteln für Grundschulkinder 	Gemeindehaus Oberschleißheim	Wilcsek + Team
17.12.2023	10.30 Gottesdienst, Austeilung Bethlehemlicht	Genezareth-Kirche	Köhler
24.12.2023	15.00 Familiengottesdienst Krippenspiel 	Genezareth-Kirche	Pfeiffer
	16.30 Familiengottesdienst Weihnachtsspiel 	Genezareth-Kirche	Wilcsek
	17.00 Christvesper 	Schlosskap. Haimhausen	Pfeiffer
	18.00 Christvesper	Genezareth-Kirche	Wilcsek
	23.00 Christmette 	Genezareth-Kirche	Wilcsek + Köhler + Mann
25.12.2023	10.30 Gottesdienst zum 1. Weihnachtstag	Genezareth-Kirche	Buck
26.12.2023	17.00 Gottesdienst im Schloßpark OSH 	Schloßpark OSH	Pfeiffer
31.12.2023	15.30 Altjahresabend 	Schlosskap. Haimhausen	Wilcsek
	17.00 Altjahresabend 	Genezareth-Kirche	Wilcsek
01.01.2024	17.00 Ökumen. Gottesdienst	St. Wilhelmskirche OSH	Buck + Kampe
06.01.2024	18.00 Segnungsgottesdienst 	Genezareth-Kirche	Pfeiffer + Team
07.01.2024	10.30 Gottesdienst Predigtreihe „Glaube und Licht“ I: Erleuchtet werden 	Genezareth-Kirche	Pfeiffer
14.01.2024	09.00 Gottesdienst 	Schlosskap. Haimhausen	Köhler
	10.30 Gottesdienst Predigtreihe „Glaube und Licht“ II: Finsternis ist wie das Licht 	Genezareth-Kirche	Mann
18.01.2024	19.00 Gottesdienst zur Einheit der Christen	St. Ulrich Kirche	Ökumen. Team
21.01.2024	10.30 Gottesdienst Predigtreihe „Glaube und Licht“ III: Gott lässt leuchten 	Genezareth-Kirche	Wilcsek
25.01.2024	20.00 Abends in der Kapelle - ökumen. Abendgebet (s. S. 14/15)	Kath. Pfarrsaal Haimhausen	Ökumen. Team
28.01.2024	09.00 Gottesdienst	Schlosskap. Haimhausen	Buck
	10.30 Gottesdienst	Genezareth-Kirche	Buck
04.02.2024	15.30 KiKiKe 	Genezareth-Kirche	Pfeiffer + Team
11.02.2024	09.00 Gottesdienst 	Schlosskap. Haimhausen	Wilcsek
	10.30 Gottesdienst 	Genezareth-Kirche	Wilcsek
18.02.2024	10.30 Valentinsgottesdienst	Genezareth-Kirche	Pfeiffer
19.02.2024	09.30 Beginn „Was trägt“ Exerzitionen im Alltag	Pfarrheim St. Ulrich	Ökum. Exerzitionen-Team

 = kinderfreundlicher Gottesdienst

 = seniorenfreundlicher Gottesdienst

 = anschließend Kirchcafé und mehr

 = mit besonderer Musik

Datum	Veranstaltung	Ort	Wer
21.02.2024	19.30 Beginn „Was trägt“ Exerzitionen im Alltag 	Pfarrheim St. Ulrich	Ökum. Exerzitionen-Team
25.02.2024	09.00 Gottesdienst	Schlosskap. Haimhausen	Pfeiffer
	10.30 Gottesdienst	Genezareth-Kirche	Pfeiffer
01.03.2024	18.00 Gottesdienst zum Weltgebetstag	St. Ulrich-Kirche	Weltgebetstagteam
	18.00 Gottesdienst zum Weltgebetstag	St. Nikolaus-Kirche Haimhausen	Weltgebetstagteam
03.03.2024	10.30 Gottesdienst anssl. Kirchcafé und mehr 	Genezareth-Kirche	Mann
07.03.2024	19.00 Tanzend den Weg finden	Genezareth-Zentrum	Wiedemann, Kittlaus
10.03.2024	15.30 KiKiKe 	Genezareth-Kirche	Pfeiffer + Team
17.03.2024	10.30 Gottesdienst	Genezareth-Kirche	Lopes
24.03.2024	09.00 Gottesdienst	Schlosskap. Haimhausen	Wilcsek
	10.30 Familiengottesdienst zum Palmsonntag 	Genezareth-Kirche	Wilcsek + Team

DO 21.12.23 – 20 UHR – BÜRGERHAUS
MÜNCHNER KAMMER-PHILHARMONIE
Oratorium für den Frieden

SA 30.12.23 – 19 UHR – BÜRGERHAUS
DIE VERKAUFTE BRAUT
Ländliche Festoper von Weltrang in drei Akten

SA 20.01.24 – 20 UHR – BÜRGERHAUS
ROBERT NIPPOLDT & TRIO GRÖSSENWAHN
EIN RÄTSELHAFTER SCHIMMER
Chansons und Live-Zeichnungen aus den goldenen Zwanzigern

SA 27.01.24 – 20 UHR – BÜRGERHAUS
AZZURRO DUE
Italo-Pop-Revue von Stefan Tilch und I Dolci Signori

SA 24.02.24 – 15 UHR – BÜRGERHAUS
OH, WIE SCHÖN IST PANAMA
Musical für die ganze Familie

SO 25.02.24 – 19 UHR – BÜRGERHAUS
GOLDMUND ANNA VEIT UND SECHS MÜNCHNER PHILHARMONIKER
Chanson-Abend mit Blechbläserquintett

SO 03.03.24 – 19 UHR – BÜRGERHAUS
EINE GESCHICHTE DER WELT IN 9 GITARREN
Eine musikalische Lesereise

MI 06.03.24 – 20 UHR – BÜRGERHAUS
LA BOHÈME
Oper von Giacomo Puccini mit der Opera Romana

KULTUR NAH FORUM UNTER SCHLEISSHEIM
MIT KULTUR DURCH DEN WINTER
Foto: Sonja Hierpich



München Ticket
KARTEN
TicketShop Unterschleißheim, Tel. 089/31009-200, ticketshop@ush.bayern.de, www.forum-unterschleissheim.de oder über www.muenchenticket.de

BÜRGERHAUS UNTERSCHLEISSHEIM
Rathausplatz 1 (direkt an der S1 Unterschleißheim)



NAMEN & ANSCHRIFTEN

Evangelisch-Lutherische
Kirchengemeinde
Unterschleißheim

Internet: www.unterschleissheim-evangelisch.de
Pfarrbüro: Alleestr. 57a, 85716 Unterschleißheim
Tel.: 089 3102114, Fax: 089 3211975
E-Mail: pfarramt.unterschleissheim@elkb.de
Bürozeiten: Di., Fr. jeweils von 9 bis 11 Uhr
Mi., Do. jeweils von 10 bis 12 Uhr
Am besten erreichen Sie uns per E-Mail
auch außerhalb der Öffnungszeiten.
Spendenkonto: Raiffeisenbank München-Nord,
IBAN: DE52 7016 9465 0102 5955 67
BIC: GENODEF1M08



Pfarrerinnen



Mirjam Pfeiffer
mirjam.pfeiffer@elkb.de
Tel.: 089 37497369
Mobil: 0151 10629513



Martina Buck
martina.buck@elkb.de
Tel: 089 3150441
Mobil: 0160 93018902

Kirchenvorstand



Gunnar Haun
Vertrauensmann
familiehaun@gmail.com
Tel.: 089 3108528



Theresa Wilcsek
theresa.wilcsek@elkb.de
Tel.: 089 90422328
Mobil: 0171 3026497



Heike Köhler
Stellvertr.
Vertrauensfrau
heike.koehler@mnet-mail.de
Tel.: 089 3174445

Pfarrbüro



Sabine Lange



Pia Petzold

Mesnerin



Gerlinde Salmen
Tel.: 089 3102835

Musiker



Andreas Lübke

Zeitgeister



Sandra Nägele
www.zeitgeister-ush.de
Tel.: 089 693143532
zeitgeister-ush@web.de

Weitere Mitarbeiter

Evang. Kinderhaus „Arche“
Daniela Roder (Leitung)
Raiffeisenstr. 29; 85716 Unterschleißheim
Tel.: 089 37427753-0,
kinderhaus-arche-unterschleissheim@elkb.de
www.kinderhaus-arche.de

Evangelische Jugend

Für alle Fragen wenden Sie sich an
Pfarrerinnen Theresa Wilcsek.

Evang. Kindergarten „Hollerbusch“
Nathalie Lemire (Leitung) Gerhart-
Hauptmann-Straße 12; 85716
Unterschleißheim
Tel.: 089 37063050
kita.hollerbusch.unterschleissheim@elkb.de

Verwaltung
Johanna König-Müller
Geschäftsführung EKIM Zweckverband
Tel.: 089 55116160
EKIM-Zweckverband@elkb.de



So können Sie uns unterstützen:

Förderverein zur Unterstützung
der Gemeindearbeit e.V.
c/o Ev.-Luth. Pfarrbüro, 1. Vorsitzen-
de Heike Köhler, Tel.: 089 3174445
heike.koehler@mnet-mail.de
Bankverbindung: Raiffeisenbank
München-Nord eG
IBAN: DE64 7016 9465 0002 5752 56

BESONDERES IN DER ADVENTS- UND WEIHNACHTSZEIT

Bastelabend und Adventsbasar

In diesem Jahr wollen wir zum ersten Mal gemeinsam für unseren Adventsbasar basteln. Wir treffen uns am 30. November bei Punsch und Glühwein um 19 Uhr im Genezareth-Zentrum. Material und Bastelideen sind vorhanden. Am 2. Advent findet dann unser Adventsbasar statt. Geöffnet ist nach dem Gottesdienst ab ca. 11:30 Uhr bis ca. 13 Uhr und dann noch einmal vor dem Adventssingen ab 14:30 Uhr. Hier können Sie liebevoll selbstgemachte Basteleien und Köstlichkeiten erwerben und damit die Arbeit der Kirchengemeinde unterstützen. Nur solange der Vorrat reicht!



Adventsbasteln für Grundschulkinder am 16.12., 9.00 Uhr im Gemeindehaus Oberschleißheim

Gemeinsam verkürzen wir uns die Wartezeit auf Weihnachten, indem wir hübsche Weihnachtsgeschenke basteln, leckere Plätzchen essen, gemeinsam spielen, Adventsgeschichten hören und Adventslieder singen! Anmeldung und weitere Informationen s. Homepage.

Gottesdienst im Schlosspark in Oberschleißheim am 26.12., 17 Uhr

Gemeinsam mit der Kirchengemeinde Oberschleißheim laden wir zu einem ganz besonderen Gottesdienst am 2. Weihnachtsfeiertag ein. Genießen Sie mit Pfarrerin Mirjam Pfeiffer bei einem gottesdienstlichen Spaziergang die besondere Atmosphäre im Schlosspark, der exklusiv für die Gottesdienstbesucher:innen seine Pforten geöffnet hat. Musikalisch begleitet uns dabei Martin Danes. Der Gottesdienst beginnt direkt am Schlosspark.

Adventssingen

Am 10. Dezember um 16:30 Uhr freuen wir uns wieder auf ein ganz besonderes Highlight im Advent. Martin Danes, Ulrich M. Baur und Julia Faff verzaubern unseren Kirchengarten in einer musikalischen Stunde für die ganze Familie mit Liedern zum Zuhören und zum Mitsingen. Auch unsere Kitas werden dabei einen Auftritt haben. Alle Besucher können den Garten gerne mit Laternen erleuchten. Bei schlechtem Wetter weichen wir in die Kirche aus.



Krippenspiel an Heilig Abend um 15 Uhr – Proben immer montags im Advent

Auch wenn wir wissen, dass sehr viele unseren Krippenstationen-Weg sehr genossen haben, pausieren wir damit in diesem Jahr. Dafür gibt es wieder einen Gottesdienst mit einem klassischen Krippenspiel. Dafür proben wir immer montags (also am 4., 11. und 18.12.) von 16 Uhr bis 17:30 Uhr und bei einer Generalprobe am 23.12.

Sammlung Brot für die Welt

Auch in diesem Jahr sammeln wir in der Adventszeit für Brot für die Welt. Weltweit setzt sich das evangelische Hilfswerk für Menschen in Not ein. Hilfe zur Selbsthilfe ist das zentrale Motto bei allen Hilfsangeboten. Spenden können Sie in den Adventsgottesdiensten, mithilfe der Sammeltütchen oder direkt online auf:

www.brot-fuer-die-welt.de



REGELMÄSSIGE GRUPPEN, KREISE & VERANSTALTUNGEN

Tagesaktuelle Informationen finden Sie jeweils auf unserer Homepage und in der örtlichen Presse.

Kirchenvorstand

- Gewähltes Leitungsgremium der Kirchengemeinde.
- Sitzungstermine und weitere Informationen bei den Vertrauensleuten Gunnar Haun und Heike Köhler (s. S. 12).

Genezareth-Chor

- Probe: Di 20:00-22:00 im Genezareth-Haus, Leitung: Florian Bille
- Kontakt: Christine Katz, Mobil: 0170 1600801, E-Mail: christine@katz-osh.de

Besuchsdienstkreis für Seniorinnen und Senioren

- Besuche und Anrufe im Haus am Valentinspark.
- Geburtstagsgratulationen für Jubilare aus der ganzen Gemeinde.
- Treffen ca. alle 2 Monate, nächstes Treffen am 19.01.
- Kontakt: Pfarrerin Buck (s. S. 12).

Gottesdienste im Haus am Valentinspark

- 14-tägig donnerstags, im Wechsel evangelisch und katholisch, aber jeweils ökumenisch offen gestaltet.
- Termine s. Homepage.
- Kontakt: Pfarrerin Buck (s. S. 12).

Kirchcafé und mehr

- Gemütliches Beisammensein bei Mittagessen und Kaffee und Kuchen im Anschluss an den Gottesdienst.
- Organisiert durch den Förderverein für christliche Gemeindegemeinschaft in Unterschleißheim.
- Nächster Termin: 03.03., Genezareth-Haus

Tanzend den Weg finden – Meditative Kreistänze und Poesie

- Kreistänze zu meditativer aber auch internationaler und traditioneller Musik sowie Texte, die Herz und Seele berühren als Kraftquelle und Möglichkeit, zu sich selbst, zur eigenen Mitte zu finden.
- Herzliche Einladung an alle, die Freude an Rhythmus und Bewegung haben.
- Nächste Termine: 07.12. und 07.03., 19.00 Uhr, Genezareth-Haus

Abends in der Kapelle – Ökumenisches Abendgebet

- i.d.R. am letzten Donnerstag im Monat, 20-21 Uhr, Kapelle des kath. Kindergartens St. Nikolaus Haimhausen (Pfarrstr. 6).
- Kontakt: Angela Hupperich, Tel.: 0160 91727217, E-Mail: hoffea@web.de.
- Nä. Termine: 30.11., 25.01. (Februar und März Pause)

Bibelkreis

- ca. einmal im Monat gemeinsamer, bereichernder Austausch über Bibeltexte.
- Herzliche Einladung an alle, die auf der Suche sind, wie sich Glaube im Leben auswirken und Antworten geben kann.
- Kontakt und Termine: Petra Schmieden, Tel.: 089 3131653, E-Mail: p.schmieden@web.de.

Ökumenischer Kreis

- Treffen alle 8-10 Wochen, Austausch über ökumenische Themen.
- Herzliche Einladung an alle, die gern über ökumenische Themen diskutieren.
- Kontakt: Achim Eckstein, E-Mail: achimeckstein@googlemail.com.

Kirche, Kind und Kegel

- Gottesdienst für alle Generationen (s. S. 7).
- Kontakt: Pfarrerin Pfeiffer (s. S. 12)
- Nächste Termine: 04.02., 10.03. (Genezareth-Kirche)



„Zeitgeister“

- Eine Freiwilligenbörse, die Zeit-Spender mit Menschen zusammenbringt, die eine kleine, unentgeltliche Hilfestellung im Alltag brauchen.
- Für alle, die Unterstützung brauchen oder eine Dienstleistung anbieten möchten.
- Kontakt: Sandra Nägele (s. S. 12).

Besondere Veranstaltungen

Segnungsgottesdienst – 06.01., 18.00 Uhr

In einem stimmungsvollen Gottesdienst kann man sich für das neue Jahr stärken und ganz persönlich segnen lassen.



Gottesdienst zur Gebetswoche für die Einheit der Christen – 18.01., 19.00 Uhr in St. Ulrich

In dem vom Ökumenischen Kreis vorbereiteten Gottesdienst steht dieses Jahr die Nächstenliebe im Mittelpunkt. In Verbindung mit Christ:innen weltweit feiern wir diesen stimmungsvollen Abendgottesdienst.

Valentinsgottesdienst – 18.02., 10.30 Uhr

Anlässlich des Valentinstags feiern wir einen besonderen Gottesdienst, bei dem die Liebe im Zentrum steht. Selbstverständlich sind auch Alleinstehende zu diesem stimmungsvollen Gottesdienst und dem anschließenden Sekttempfang eingeladen. Gerne kann man sich an diesem Tag auch ganz persönlich von Pfarrerin Pfeiffer segnen lassen.

Ökumenische Exerzitien im Alltag in der Fastenzeit

Das Ökumenische Team rund um Irmgard Hering bietet auch dies Jahr wieder die Exerzitien im Alltag an. Sie laden ein, die Fastenzeit bewusst zu erleben. In gemeinsamen wöchentlichen Treffen erhält man Impulse und kann sich austauschen. Beginn der Vormittagsgruppe am Montag, 19.02. um 9.30 Uhr und der Abendgruppe am Mittwoch, 21.02. um 19.30 Uhr, jeweils in St. Ulrich.

Weltgebetstag am 01.03., Ort und Zeit s. S. 10/11

Frauen aus Palästina haben dieses Jahr den Weltgebetstag mit dem Titel „...durch das Band des Friedens“ vorbereitet. In Verbundenheit mit christlichen Gemeinden weltweit feiern auch wir diesen Gottesdienst in Unterschleißheim in Haimhausen. Im Anschluss ist geplant, dass man landestypisches Essen probieren kann.

LITERATUR NAH

STADT BIBLIOTHEK
FORUM
UNTER
SCHLEISS
HEIM

*Ich bin
ein Buch
Holt mich hier
raus!*

STADTBIBLIOTHEK UNTERSCHLEISSHEIM
Rathausplatz 1 · Di-Fr 10-18, Sa 9-13 Uhr
www.stadtbibliothek-unterschleissheim.de

Kraft aus der Stille

Teresa von Avila

Die heilige Teresa von Avila lebte als Klosterschwester im 16. Jh. in Avila in Spanien. Auch in der evangelischen Kirche wird noch heute an sie erinnert. Sie ist in der Kirchengeschichte als Frau eine Ausnahmeerscheinung und kann als Vorbild dienen und zu religiösem Nachdenken anregen. Besonderes Merkmal bei ihr ist die Verbindung von tiefer Frömmigkeit und erstaunlicher Tatkraft. Die Hinwendung zur Stille im „inneren Gebet“ geben ihr die Kraft nicht nur passiv auf das ewige Leben im Jenseits zu hoffen, sondern im Glauben an die Zusage Gottes aktiv ihr Leben in die Hand zu nehmen. Sie fasst das in die auch heute noch herausfordernde Formel: „Wer nicht wächst, schrumpft.“



Das „innere Gebet“ stellt sie in ihrem mystischen Hauptwerk, der „Inneren Burg“ vor. In eindringlicher und bildhafter Sprache führt sie dort in das Geheimnis des Glaubens ein. Sie beschreibt die Seele als Burg, die gänzlich aus einem einzigen Diamanten oder sehr klaren Kristall besteht. Darin gibt es so viele Gemächer, wie es Wohnungen im Himmel gibt. „Und in dieser hat es der große König für gut befunden, euer Vater zu sein, auf einem überaus prächtigen Thron, der euer Herz ist“. Seine Liebe ist nach ihrer Vorstellung so groß, dass er sich über die menschlichen Schwächen nicht entsetzt, sondern wie ein Freund dafür Verständnis hat.

Mit diesem angstfreien Denken erneuert sie das

Klosterleben in radikaler Weise. Statt des dort gelehrtens absoluten Gehorsams und der Selbstkasteiung angesichts von zukünftigen Höllenqualen, sind bei ihr Mitgefühl und eine tiefe Solidarität zu den Mitmenschen bestimmend. Voller Staunen stellt Teresa fest, wie sehr Gott in seiner Größe und in seiner Nähe das gefallene menschliche Geschöpf zur Würde erhebt. Nicht Alter, Geschlecht, Geld und Besitz, nicht Leistung oder Stand in der Kirche zählen, sondern allein die Würde, die dem Menschen vom Schöpfer verliehen ist. Entscheidend ist ihr Glaube, dass Gott nicht nur im Himmel wohnt, sondern auch im Menschen. Im Unterschied zum geläufigen Würde- und Ehrbegriff, wie er zu ihrer Zeit weit verbreitet ist, begründet Teresa damit ihr Menschenbild allein mit göttlichen und nicht mit menschlichen Maßstäben.

Die Kraft, die sie aus dem „inneren Gebet“ zieht, zeigt sich in ihrem Wirken: Sie setzt sich in einer patriarchalen Gesellschaft gegen großen Widerstand und trotz drohender Inquisition durch und gründet zahlreiche Klöster.

Achim Eckstein

Sei nur stille zu Gott, meine Seele;
denn er ist meine Hoffnung.

Psalm 62, Vers 6

Die größte Offenbarung ist die Stille.

Laotse

Es gibt vielerlei Lärm.
Aber es gibt nur eine Stille.

Kurt Tucholsky

Wie der Sternenhimmel,
bin ich still und bewegt.

Friedrich Hölderlin

Es gibt eine Vollkommenheit tief inmitten
alles Unzulänglichen. Es gibt eine Stille,
tief inmitten aller Ratlosigkeit. Es gibt
ein Ziel, tief inmitten aller weltlichen
Sorgen und Nöte.

Buddha

Gute Atmosphäre, die zur Bildung hilft,
bildet sich nicht ohne Stille!

Maria Montessori

Die größten Ereignisse – das sind nicht
unsre lautesten, sondern unsre stillsten
Stunden.

Friedrich Nietzsche

STILLE WINTERSTRASSE

Es heben sich vernebelt braun
Die Berge aus dem klaren Weiß,
Und aus dem Weiß ragt braun ein Zaun,
Steht eine Stange wie ein Steiß.
Ein Rabe fliegt, so schwarz und scharf,
Wie ihn kein Maler malen darf,
Wenn er's nicht etwas kann.
Ich stapfe einsam durch den Schnee.
Vielleicht steht links im Busch ein Reh
Und denkt: Dort geht ein Mann.

Joachim Ringelnatz

Wo die Stille mit dem Gedanken Gottes ist,
da ist nicht Unruhe noch Zerfahrenheit.

Franz von Assisi

Die Stille zwischen den Noten ist genauso
wichtig wie die Noten selbst.

Wolfgang Amadeus Mozart

Erst das Schweigen tut das Ohr auf für
den inneren Ton in allen Dingen.

Romano Guardini

Meine Seele ist stille zu Gott,
der mir hilft.

Psalm 62, Vers 2

Wenn alles still ist, geschieht am meisten.

Søren Kierkegaard

Drei Dinge hindern uns daran, das ewige
Wort zu vernehmen.

Das erste ist Körperlichkeit, das zweite
Vielfalt und das dritte Zeitlichkeit.
Hätte sich der Mensch dieser drei entle-
digt, dann wohnte er in der Ewigkeit und
im Geiste, er wohnte in der Einheit und
in der Wüste und er hörte dort das ewige
Wort. Nun spricht der Herr: „Niemand
hört mein Wort noch meine Lehre, er
habe denn sich selber gelassen.“

Denn wer Gottes Wort hören will, der
muss völlig gelassen sein.

Meister Eckart

Bild: Nordlichter über Bleiksoya, Norwegen (Tilo Wondollet)



Wo und wie genießen Sie Stille?

Die Umfrage zum Thema



Birgit und Andreas Huber

Mit 3 Kindern muss man sich seine „Stille-Oasen“ aktiv suchen. Wir genießen daher morgens gerne noch einige Minuten der Ruhe, nachdem wir uns bereits für den Tag fertiggemacht haben. Bevor wir die Kinder aufwecken, setzen wir uns gerne noch, jeder für sich, in aller Stille hin. In dieser Zeit wird auch nicht für den weiteren Tag geplant, es soll wirklich Zeit für einen selbst sein, evtl. mit einer Tasse Tee. Gerne darf hierbei auch das Licht auf die niedrigste Stufe gedimmt sein. Es klappt natürlich nicht jeden Morgen, manchmal ist man so im Stress, dass es auf jede Minute ankommt. Aber meist versuchen wir die paar Minuten für uns zu finden.

Marie-Luise Fleck

Stille - ich finde es wunderschön, die Ruhe und die Stille mit allen Sinnen in der Natur oder auch in einem schönen Raum, z. B. einer Kirche, erleben zu dürfen und zu genießen. Das ist mir wichtig, um in ein inneres Gleichgewicht zu kommen oder

auch zu bleiben. Wenn es außen still ist, kann es aber in mir selber sehr laut und lärmend werden. Dann ist es umso schöner, wenn diese äußere Stille manchmal zu einer inneren Stille wird, bei der ich offen werden kann für das, was gerade ist, für die Gegenwart, für die Gegenwart Gottes und zum Gebet.

Etwas ganz besonderes sind für mich Zeiten der Stille, die ich gemeinsam mit anderen erleben darf. Und deshalb ist es mir wichtig, mir immer wieder ganz bewusst Zeit zur Stille zu nehmen, allein und mit anderen zusammen.

Stille genieße ich in den Bergen, in der Natur. Dort wo man alleine unterwegs ist und wo man von schönen Dingen abgelenkt wird. Tatsächlich nutze ich Stille oft, um zu schlafen oder mich auszuruhen.

Da man als Musiker den Kopf immer voll hat mit Musik, Noten, Organisation usw. ist man in stillen Momenten oft sehr müde und muss die Momente zum Ausruhen nutzen. Zuerst Sport machen und dann ausruhen. Das ist das wunderbare an Stille.



Michael Kavelar



Daniela Roder

Wo ich Stille finde - Ich genieße - wie viele andere sicher auch - den Kaffee in der Früh, wenn alle noch schlafen. Jedoch gibt es etwas, wo ich noch viel mehr zur Ruhe komme. Ich backe - und das wirklich sehr gern. Eine Leidenschaft, die mir meine Oma nahegebracht hat und mich meiner (leider längst verstorbenen) Oma wieder nahebringt. Beim Backen, dem Abwiegen der Zutaten oder dem Ausprobieren von neuen Rezepten spüre ich, wie ich den Alltag hinter mir lasse und „runterfahre“.



Gisela Zeilinger

Eine kurze, erfrischende Stille genieße ich am frühen Morgen, wenn ich - noch ohne Hörgeräte - die Tür zum Garten öffne, Ruhe einatme und den neuen Tag rieche. Intensiver erfahre ich die Stille allein in einem Raum bei TaiChi, beim Lesen der Losung oder bei bewusstem Innehalten; das ist wie „Medizin für die Seele“ (Anselm Grün). Immer wieder begleitet mich Vers 6 aus dem Bonhoeffer-Lied EVG 65: „Wenn sich die Stille nun tief um uns breitet...“. Diese tiefe Stille führt zum Lobgesang aller. Sie ist auch in der stillen Fürbitte im Gottesdienst zu spüren und lässt mich für den Alltag Kraft schöpfen.

Jetzt Mitglied werden.

Sind Sie lieber Kunde oder auch Eigentümer einer Bank?

Mitgestalten. Mitentscheiden. Mitverdienen.

Morgen kann kommen.

Wir machen den Weg frei.

Mehr als nur Kunde sein! Werden Sie Mitglied IHRER Bank und profitieren Sie von

- vorteilhaften Tarifen bei Ihrer privaten Gesundheitsvorsorge,
- attraktiven Beitrags- und Leistungsvorteilen bei Ihren Versicherungen
- besten Bedingungen für Ihren Kredit und
- der Gewinnbeteiligung mit jährlicher Dividende.

Werden Sie Teil einer starken Gemeinschaft - regional und verlässlich.

Sprechen Sie uns an, wir beantworten Ihre Fragen!

Für mehr Informationen scannen Sie den QR-Code oder besuchen uns auf rb-muenchen-nord.de/mitgliedschaft

Raiffeisenbank München-Nord eG

Raiffeisenbank München-Nord eG | Bezirksstraße 46 | 85716 Unterschleißheim

TrauerHilfe **DENK** TrauerVorsorge
Bestattungstradition seit 1844

„Vielen Dank, dass Sie mir in dieser schweren Zeit geholfen haben.“

Ein Trauerfall stellt Hinterbliebene vor schwere Aufgaben. Wir gehen gern gemeinsam mit Ihnen die ersten Schritte in dieser schwersten Zeit.

Wir helfen Ihnen weiter.

089 - 32 12 06 30
www.trauerhilfe-denk.de

BESTATTER
vom Handwerk geprägt

Wenn es nur einmal so ganz stille wäre

*Wenn es nur einmal so ganz stille wäre.
Wenn das Zufällige und Ungefährere
verstummte und das nachbarliche Lachen,
wenn das Geräusch, das meine Sinne machen,
mich nicht so sehr verhinderte am Wachen*

*Dann könnte ich in einem tausendfachen
Gedanken bis an deinen Rand dich denken*

*und dich besitzen (nur ein Lächeln lang),
um dich an alles Leben zu verschenken
wie einen Dank.*



Rainer Maria Rilke