

Adventsthema: Stille sein Psalm 62

Emotionaler Zugang

- ? Was gehört für dich unbedingt zu Advent und Weihnachten? Warum?
- ? Seid einmal gemeinsam für 10' ganz still, was löst das bei dir aus?
- ? Was machst du, wenn du dich beim Joggen so verausgabst, dass du kaum noch atmen kannst?

Wörtlicher Zugang

? Welche «Bewegung» kann man in den Versen 2+3 erkennen (vgl. versch. Übersetzungen)?

V2	Der Psalmist drängt seine Seele zu Gott hin
V2+3	Aus (oder von) Gott kommt ihm alles zugute, was er braucht

? Was empfängt der Beter in der Stille bei Gott?

V3	Hilfe, Festigkeit, Schutz
V6-8	Hoffnung, Heil, Ehre, Stärke und Zuversicht

? Warum wiederholt der Beter die Worte in fast ähnlicher Weise nochmals?

V2+6	Weil seine Situation nach einem intensiven Gebet verlangt
V6	Weil ihm die Sorgen über den Kopf wachsen und er seine Seele wieder in die rechte Bahn bringen will (Selbstaufforderung).
	Weil es auch ein Selbstzuspruch ist, mit dem er sich selbst an die guten Gaben erinnert

? In welchen konkreten Nöten befindet sich der Psalmbeter?

V4	Er fühlt sich verfolgt, angegriffen und einsturzgefährdet
V5	Er hat es mit Lügnern und Heuchlern zu tun (Mobbing?)

? Welche Erfahrung steckt wohl hinter Vers 9?

	Es lohnt sich alles bei Gott abzulegen und stille zu werden
	Bei Gott kann man ohne Angst auf Verletzungen sein Herz öffnen

? Was hat der Beter aus seiner Krisensituation gelernt?

V10-12	Bitte selber lesen + denken ☺
--------	-------------------------------

Praktischer Zugang (aus dem Faltblatt «Stille-Sein für Anfänger»)

1. Geh in deine Kammer und schliesse die Tür hinter dir zu (Mt 6,6) oder an einen einsamen Ort (Mk 14,23)
2. Beginne mit einer kurzen Zeit der Stille von etwa fünf Minuten (15' sind schon ziemlich lang). Vielleicht fällt es dir leichter, in einer Gruppe zu beginnen (Freitag, 6.00 Uhr Stille-Gebet in der FEG Gais)
3. Geh bewusst in die Stille. Der Stille-Psalm 62 kann dir dabei helfen. Vor allem Vers 6 ist ein guter Einstieg: „Sei nur stille zu Gott meine Seele.“ Ebenso kann auch ein Liedvers hilfreich sein (Gott ist gegenwärtig, alles in mir schweige)
4. Nimm eine Haltung des Gebets ein (vgl. «Gebetshaltungen für Anfänger» www.feg-gais.ch)
5. Lege deine Erwartungen bewusst vor Gott ab (Herz ausschütten)
6. Schreibe wichtige Dinge, die deine Gedanken fesseln auf und lege sie für später beiseite
7. Sei bereit zum Hören (1Sam 3,10)

Worte der Stille (vgl. Ps 62,6a)

Auf dem Weg in die Stille: 1Sam 3,10

Da kam der HERR und trat herzu und rief wie vorher: Samuel, Samuel! Und Samuel sprach: Rede, denn dein Knecht hört.

In der Stille beschenkt: Ps 46,11

¹¹ Seid stille und erkennet, dass ich Gott bin! Ich will der Höchste sein unter den Heiden, der Höchste auf Erden.

Gott machen lassen: 2Mo 14,14

Der HERR wird für euch streiten, und ihr werdet stille sein.

In der Begegnung mit Gott (Anbetung) Hab 2,20

²⁰ Aber der HERR ist in seinem heiligen Tempel. Es sei vor ihm stille alle Welt

Demütige Geborgenheit: Ps 131,1+2

Herr, mein Herz ist nicht hoffärtig, und meine Augen sind nicht stolz. Ich gehe nicht um mit großen Dingen, die mir zu wunderbar sind. Fürwahr, meine Seele ist still und ruhig geworden wie ein kleines Kind bei seiner Mutter; wie ein kleines Kind, so ist meine Seele in mir.