



Befreit von Angst.

WOCHENENDE DER STILLE
17.–19. November 2023
im Haus der Stille in Wildberg

«Befreie mich von der Angst, die mir das Herz zusammenschnürt» (Ps 25,17).

Angst verändert den Blick auf die Welt. Mit ihr umzugehen, ist nicht immer einfach. Statt über sie zu reden und sie zu entmachten, kultivieren wir sie in unseren Herzen. Die biblischen Psalmen geben uns in dieser inneren Arbeit Orientierung.

WOCHENENDE DER STILLE

Stehen wir mitten in einem neuen Zeitalter der Angst? Pandemien, Energiekrisen und Kriege erschüttern die empfundene Sicherheit. Der ängstliche Mensch kann auch ein sensibler Mensch sein, der Gefahren wahrnimmt. Die zunehmende Angst ist auch Folge der schwindenden Ordnung. Es gibt keinen Menschen, der frei von Angst ist. Angst ist eine Grundenergie in unserem Menschsein. Die Angst vor der Zukunft ist nur eine Art von Furcht, die in unseren Herzen aufkommt. Manchmal ist die Angst ganz verdrängt und abgespalten, manchmal bedrohend gross. Sie zu leugnen, würde dem Leben nicht gerecht werden. Angst ist auch nicht nur schlecht. Sie warnt uns vor Bedrohung. Mit Angst können wir nur umgehen. Aber wie?

Die Angst und ihr Mechanismus verstehen lernen, ist ein Teil des Weges. Der Angst begegnen, sie benennen und aushalten, ein weiterer Wegabschnitt. Die biblischen Texte bagatellisieren nicht, sondern zeigen uns mit dem Weg der Klage einen Umgang mit der Angst. Klage hat eine Richtung. Sie wendet sich an Gott. Im Ringen mit Gott entsteht neues Vertrauen, das der Angst den Boden entzieht. Die Bibel begegnet der Angst mit Akzeptanz, mit Weisheit und Hoffnung. Viele Menschen machen positive Erfahrungen mit christlichen Übungen zum Stillwerden (Kontemplation). In diesen Stilletagen werden wir gemeinsam tiefer in die Stille gelangen und uns dafür öffnen, Gott neu zu erleben. Für Menschen mit akuten Depressionen und Angststörungen ist dieses Angebot weniger geeignet. Es richtet sich an Menschen, die sich mit ihrer Angst auseinandersetzen und sich gleichzeitig auch regulieren können.

Stille ist ein bewährter Weg, um äusserlich und innerlich in Gottes Gegenwart zu kommen. Hier gewinnen wir Abstand zum Alltag und schöpfen neue Kraft für das Wesentliche. In der Kontemplation nehme ich mich wahr, spüre oft besser, wie es mir geht und erfahre mein Leben im Bezug zum lebendigen Gott und seinem Wort aus der Bibel. Diese Kontemplationsform orientiert sich am christlichen Glauben.

Biblische Impulse, Körperwahrnehmungsübungen, sowie gemeinsame Momente der Stille, strukturieren unseren Tag. Zeiten der gemeinsamen und persönlichen Stille, ermöglichen eine Vertiefung biblischer Texte. Der Tagesschluss ermutigt zum wohlwollenden Rückblick. Begleitgespräche ermöglichen eine Reflexion und Strukturierung der inneren Gedanken und Bildern. Ab Freitagabend bis Sonntagmittag gilt ein durchgehendes Schweigen.

Zielgruppe: keine Alterseinschränkung

Leitung: Pfr. Christian Meier

Ort: Haus der Stille in Wildberg

Zeit: Das Wochenende der Stille beginnt am 17. November 2023 mit dem Abendgebet und dem Nachtessen um 17.45 Uhr und endet am 19. November 2023 um ca. 15 Uhr.

Kosten pro Nacht:

Zimmer mit Lavabo

VP: CHF 118.00.–

Zimmer mit Dusche/WC

VP: CHF 133.00.– (nur 2 Zimmer)

Pro Person werden zuzüglich CHF 60.– Seminarkosten berechnet.

Anmeldung bis 6. November 2023: direkt online auf www.refgossau.ch oder schriftlich an: Evang.-ref. Kirchgemeinde Gossau, Sekretariat Frau Natalie Altherr, Bergstrasse 31, 8625 Gossau ZH, E-Mail: sekretariat@refgossau.ch