

Fünf konkrete Gestaltungsmöglichkeiten der Stille vor Gott:

1. Herzensgebet

Schon seit vielen Jahrhunderten üben sich Christinnen und Christen darin, auf Gott zu hören. Eine kleine Übung aus dem frühen Mönchtum um in die Stille hinein zu finden, ist das sogenannte Herzensgebet. Es geht so: Achten Sie auf Ihren Atemrhythmus. Sprechen Sie in Ihrem Inneren beim Einatmen: »Jesus Christus«, und beim Ausatmen: »Hier bin ich«. Achten Sie darauf, dass Sie gleichmäßig atmen und Ihre Gedanken auf die Worte beschränken, die Sie innerlich sprechen.

2. Bibellesen mit einer konkreten Fragestellung

Nehmen Sie sich einen kurzen Bibelabschnitt vor (z.B. die vorgeschlagene Tageslese unter den Losungen) und lesen Sie ihn unter drei ganz konkreten Fragestellungen:

- Was erkenne ich im Text über Gott?
- Was erkenne ich im Text über die Menschen und über mich?
- Eine konkrete Frage, die sich auf ihre aktuelle Situation bezieht: Bspw.: Wie lerne ich es, geduldiger zu sein?

3. Geleitete Fürbitte

Fragen Sie Gott heute, wo Sie durch Ihr Gebet helfen können. Sie werden überrascht sein, wie gerne Gott Ihnen Dinge aufs Herz legt, für die Sie beten können. Wie wissen Sie, was Gott Ihnen aufs Herz legen will? Vielleicht fallen Ihnen Namen ein, Situationen, Nachrichten. Für die können Sie vertrauensvoll beten.

4. Über dem Vaterunser still werden und ins Gespräch mit Gott finden:

Beten Sie das Vater unser und halten sie nach jeder Bitte inne, um sie mit ihrer ganz persönlichen Situation in Bezug zu bringen:

- *Vater unser im Himmel*: Was bedeutet es für mein Leben, dass Gott mein Vater ist?
- *Geheiligt werde dein Name*: Welcher Name Gottes und welche damit verbundene Eigenschaft spricht mich besonders an? Der Vater? Der gute Hirte? Der Erlöser...
- *Dein Reich komme*: Wo will Gott in meinem/ durch mein Leben heute sein Reich bauen?
- *Dein Wille geschehe*: Bin ich heute bereit, das zu tun, was Gott mir sagt?
- *Wie im Himmel so auf Erden*: Wo kommt die Wirklichkeit Gottes in mein Leben hinein?
- *Unser tägliches Brot gib uns heute*: Vertraue ich Gott, dass er mir gibt, was ich brauche?
- *Und vergib uns unsere Schuld*: Was steht im Moment zwischen mir und Gott?
- *Wie auch wir vergeben unsern Schuldigern*: Gegen wen habe ich innerlich noch eine Schuldliste offen?
- *Sondern erlöse uns von dem Bösen*: Wo fühle ich mich gefangen und brauche Befreiung?
- *Denn dein ist das Reich und die Kraft und die Herrlichkeit in Ewigkeit*: Wofür will ich Gott loben und ihm danken?

5. Gebetsspaziergang

Gehen Sie allein oder in Begleitung eine Runde an der frischen Luft. Beten Sie ganz konkret für ihren Ortsteil und für die Menschen, die dort leben oder loben Sie Gott für seine Schöpfung, die ihnen vor Augen steht.

- ➔ Die verschiedenen Aspekte können ihnen einzeln guttun, oder in dieser oder einer beliebigen Reihenfolge miteinander kombiniert werden.