

Oktober 2026



RÄUME
FÜR CHRISTLICHE
SPIRITUALITÄT

³ Sie kamen nach Kafarnaum. Als er dann im Haus war, fragte er sie: Worüber habt ihr auf dem Weg gesprochen? ³⁴ Sie schwiegen, denn sie hatten auf dem Weg miteinander darüber gesprochen, wer der Größte sei. ³⁵ Da setzte er sich, rief die Zwölf und sagte zu ihnen: Wer der Erste sein will, soll der Letzte von allen und der Diener aller sein. ³⁶ Und er stellte ein Kind in ihre Mitte, nahm es in seine Arme und sagte zu ihnen: ³⁷ Wer ein solches Kind in meinem Namen aufnimmt, der nimmt mich auf; und wer mich aufnimmt, der nimmt nicht nur mich auf, sondern den, der mich gesandt hat.

Markus 9,33-37 (Einheitsübersetzung)

Einladung zur täglichen Zeit der Stille

Anleitungen zur Meditation & Impulse

Die Bibel ist ein wunderbarer Schatz, durch den wir Gottes Reden in unserer Alltagswirklichkeit erleben können. In der Aufladepause begleitet uns jeden Monat ein Bibeltext, den jede/r für sich zu einem für ihn/sie passenden Zeitpunkt am Tag meditiert.

Am 1. Sonntag im Monat treffen wir uns zum Feiermahl in der Erlöserkirche und tauschen uns über unsere Erfahrungen aus. Außerdem gibt es einmal im Monat eine angeleitete Online-Meditation zu diesem Text.

Kontakt: Maren Herrendörfer 030 345 05 005 – maren.herrendoerfer@emk.de

Tanja Vorsteher 0331 900 68 958 – tanja.vorsteher@emk.de

Einige Anregungen

Vorschlag für den Ablauf der täglichen Besinnung:

- Aufrecht sitzen und still werden
- Den Fluss des Atems wahrnehmen
- Ein Anfangsgebet sprechen*
- Das Bibelwort für den Monat (mehrmals) lesen
- Bibelwort meditieren **
- Beten
- Mit dem Wort weitergehen

Der Ablauf kann jeden Tag variieren, je nachdem, wieviel Zeit du dir nehmen kannst. Es geht nicht darum, alle Punkte abzuarbeiten, sondern sie sollen lediglich als Anregung bzw. Hilfestellung dienen.

**Gebetstexte*

Immerfort empfangen ich mich aus Deiner Hand.
Das ist meine Wahrheit und meine Freude.
Immerfort blickt Dein Auge mich an,
und ich lebe aus Deinem Blick,
Du mein Schöpfer und mein Heil.
Lehre mich, in der Stille Deiner Gegenwart
das Geheimnis zu verstehen, dass ich bin.
Und dass ich bin durch Dich und vor Dir
und für Dich.

Romano Guardini

Herr, öffne mir die Augen,
mach weit meinen Blick und mein Interesse,
damit ich sehen kann, was ich noch nicht erkenne.
Herr, gib mir ein großzügiges Herz,
das sich deinem Wort überlässt
und zu tun wagt, was es noch nicht getan hat.
Herr, ich weiß, dass ich nur lebe,
wenn ich mich von dir rufen und verändern lasse.

(nach Ignatius von Loyola)

**** Bibel-Meditation**

Welches Wort lässt dich aufhören? Was spricht dich an? Was löst der Text heute in dir aus? Was sagt er dir? Was lässt er dich sagen?

Wenn du magst, schreibe den Text doch einfach mal ab.

Oder praktiziere das Wiederkäuen im Herzen, indem du das Wort leise murmelnd immer wiederholst und sozusagen auf ihm kaut. Wenn dir Gedanken, Gefühle, Assoziationen, innere Regungen oder Bilder dabei in den Sinn kommen, verweile dabei und bringe sie mit dem Wiedergekäuten in Verbindung. Du denkst nicht über den Text nach, sondern versuchst, den „Geschmack“ des Wortes zu verkosten und es (wie aufgenommene Nahrung) in dir wirken zu lassen.

Anregung zum Nachsinnen: Welche Rolle spielt Vergleichen und Beurteilen in deinem Alltag? Ertappst du dich manchmal auch dabei?

Um den Jüngern zu zeigen, was wirkliche Größe ist, stellt Jesus ein Kind in die Mitte. Kinder sind auf Hilfe und Fürsorge anderer angewiesen, sie sind noch in der Entwicklung und sie brauchen eine Familie. Was kann es für dich bedeuten, „ein Kind in die Mitte“ deines Lebens zu stellen? Wo bist du hilfsbedürftig? Wie erlebst du deine eigene Entwicklung, wo bist du am Lernen? Wie erlebst du dein Angewiesensein auf die Familie der Kinder Gottes?

Raum für Notizen:

Tagesrückblick

Ein persönlicher Tagesrückblick kann dir helfen, noch einmal innezuhalten, dich dankbar an schöne Augenblicke des Tages zu erinnern und bewusst alles Ungelöste und Schwierige in Gottes Hand zu legen. Bitte Gott um einen ehrlichen, liebevollen Blick auf deinen Tag, so, wie er war. Schau auf das, was sich dir spontan zeigt. Gab es Ermutigung, Trost, Freude ...? Hast du irgendwo Mühe, Angst oder Verdruss gespürt? Sprich mit Gott über das, was du wahrgenommen hast, vertraue ihm deinen Dank und deine Klage an.

Als Abschluss deines persönlichen Tagesrückblicks kannst du folgendes Körpergebet beten:

DU Gott unseres Lebens,

(Hände vor der Brust überkreuzen)

ein langer Tag

(Hände seitwärts langsam nach oben führen)

geht zu Ende und Ruhe kehrt ganz langsam ein.

(Arme vor dem Körper zur Erde senken, Handflächen nach unten)

Den Tag heute und alles, was war, halte ich DIR entgegen und lege alles in DEINE Hände. (Hände zu einer Schale formen)

Lass mich in DIR geborgen sein.

(Hände wieder über der Brust kreuzen)

Amen.