

## Anregungen zu einer „Stillen Zeit“

Von Pfarrerin Almut Kunzmann nach Andrea Schwarz, Wie ein Gebet sei mein Leben

Es ist hilfreich, einen bewussten Anfang zu setzen.

Das könnte z.B. so aussehen, dass ich bewusst meinen Platz einnehme, eine Kerze anzünde und still werde.

### Beginn

Hier bin ich Gott, vor dir, so wie ich bin –

Mit meiner Sehnsucht, meiner Hoffnung, meiner Freude,  
meinem Ärger und meiner Müdigkeit....

Hilf mir zu sehen, was du mir zeigen möchtest.

Zu hören, was du mir sagen möchtest.

Zu spüren, dass du mit mir gehst und bei mir bleibst.

So bin ich jetzt vor dir.

### TAGESIMPULS

Schüler: Zeige mir, wie ich beten kann. Lehrer: Kann ich es dir zeigen? Ich kann es nicht.

Schüler. Bist du denn nicht ein Lehrer der Religion? Lehrer: Eben deswegen. Beten lernt niemand durch Wissen und Können, sondern durch Erfahrung und Leben. Was immer ich weiß, kann dir nicht ersparen, dich selbst zu suchen. Selbst musst du in den Brunnen springen, die Tiefe wagen, den inneren Raum und die innere Zeit entdecken. Und hören!

### **Beten ist.....Innehalten.**

Beten ist zuallererst ein Innehalten, ein Unterbrechen des normalen Tagesablaufes, ein Unterbrechen der Routine. Darin liegt das Befreiende des Gebets. Man hebt sozusagen den Kopf hoch und schaut neu und anders auf das Leben und die Welt. Man holt Gott in das eigene Leben hinein – und das verändert den Blickwinkel, das ändert die Perspektive.

Manchmal ist ein Gebet auch ein kurzer Ausruf zwischendurch, ein sich an Gott wenden mitten im Geschehen des Alltags.

Was möchten Sie heute Gott anvertrauen?

Worum möchten Sie Gott bitten?

Wofür möchten Sie Gott danken?

## Gebet

Gott, dieser Tag und was er bringen mag, sei mir aus deiner Hand gegeben:

Du bist der Weg, die Wahrheit und das Leben.

Du bist der Weg: ich will ihn gehen.

Du bist die Wahrheit: Ich will sie sehen.

Du bist das Leben: Mag mich umwehen,

Leid und Kühle, Glück und Glut,

alles ist gut, wo wie es kommt.

In deinem Namen. Amen.

## **Vaterunser**

Vater unser im Himmel

Geheiligt werde dein Name.

Dein Reich komme.

Dein Wille geschehe,

wie im Himmel, so auf Erden.

Unser tägliches Brot gib uns heute.

Und vergib uns unsere Schuld,

wie auch wir vergeben unsern Schuldigern.

Und führe uns nicht in Versuchung,

sondern erlöse uns von dem Bösen.

Denn dein ist das Reich und die Kraft und die Herrlichkeit in Ewigkeit.

Amen.

## **Segen**

Gott segne und behüte uns

Gott lasse sein Angesicht leuchten über uns

und sei uns gnädig

Gott erhebe sein Angesicht auf uns

und gebe uns Frieden

Amen.

Einen Moment Stille halten, Kerze auspusten und in den Alltag zurückgehen.