

## **«Stille üben - wenn einfach einmal nichts ist»**

### **Impuls für Mittwoch, 15.April, 20.00 Uhr**

**Kerze:** *Ich zünde eine Kerze an und mache mir dabei bewusst, dass Gott mir nahe ist mit seiner Wärme und seinem Licht*

**Lied:** *Ich richte mit dem folgenden Lied (gesungen oder gelesen) meine Gedanken und Gefühle auf Gott aus:*

- 1. Ich traue dich, o Herr. Ich sage: Du bist mein Gott!  
In deiner Hand steht meine Zeit, in deiner Hand steht meine Zeit.**
- 2. Gelobet sei der Herr, denn Er hat wunderbar  
seine Liebe mir erwiesen und Güte mir gezeigt.**

**Abendgebet** von Jörg Zink:

**Ich lasse mich dir, heiliger Gott, und bitte dich:**

**Mach ein Ende aller Unrast.**

**Meinen Willen lasse ich dir.**

**Ich glaube nicht mehr, dass ich selbst verantworten kann,  
was ich tue und was durch mich geschieht.**

**Führe du mich und zeige mir deinen Willen.**

**Alle ungelösten Fragen, die Mühe mit mir selbst,  
alle verkrampften Hoffnungen lasse ich dir.**

**Ich gebe es auf, gegen verschlossene Türen zu rennen  
und warte auf dich. Du wirst sie öffnen.**

**Ich lasse mich dir. Ich gehöre dir, Gott.**

**Du hast mich in deiner guten Hand. Ich danke dir. Amen**

### **Impuls «Was ist, wenn einfach einmal nichts ist?»**

*(Die folgende kleine Übung ist dem Büchlein von Johannes Hartl «Einfach Gebet» entnommen. Wir haben sie an einem Dynamo schon einmal ausprobiert, sie lässt sich aber problemlos wiederholen)*

- 1. Wenn ich mich nicht bereits an einem ungestörten, für mich angenehmen Ort befinde, suche ich einen Platz, an dem ich möglichst nicht gestört werde.**
- 2. Ich setze mich bequem, aber in wacher Position an diesen Platz. Ich atme ein paarmal tief durch.**
- 3. Ich schalte in meinem Kopf bewusst aus, was sich an Ablenkung meldet. (Evt. schreibe ich es mir auf und zeichne dahinter ein Aus-Zeichen. Es kann warten.)**
- 4. Ich öffne die Hände als Zeichen, dass ich die Gegenwart Gottes empfangen will.**
- 5. Evt. stelle ich mir einen Wecker/ Timer o.äh., der nach 10 Minuten klingelt. Oder ich lege eine Uhr neben mich.**
- 6. Ich halte die anschließende Stille mindestens 10 Min. aus. Es muss nichts Besonderes geschehen. Ich bin einfach da im Bewusstsein, dass auch Gott DA ist, bei mir ist.**

7. Wenn die 10 Minuten um sind, stehe ich auf, strecke meine Glieder und setze mich wieder. Dann singe oder lese ich das folgende Abendlied.

### **Abendlied**

**Der Tag, mein Gott, ist nun vergangen und wird vom Dunkel überweht;  
am Morgen hast du Lob empfangen, zu dir steigt unser Nachtgebet.**

**Die Erde rollt dem Tag entgegen, wir ruhen aus in deiner Hut  
und danken dir, wenn wir uns legen, dass deine Kirche nimmer ruht;**

**denn unermüdlich wie der Schimmer des Morgens um die Erde geht,  
ist immer ein Gebet und immer ein Loblied wach, das vor dir steht.**

**Die Sonne, die uns sinkt, bringt drüben den Menschen über'm Meer das Licht;  
und immer wird ein Mund sich üben, der Dank für deine Taten spricht.**

**So sei es, Herr: Die Reiche fallen, dein Thron allein wird nicht zerstört;  
dein Reich besteht und wächst, bis allen dein grosser neuer Tag gehört.**

### **Vertrauensgebet zum Abschluss** *(mit einfachen Bewegungen dazu)*

*Ich sitze, meine Hände sind zunächst zu Fäusten geschlossen und liegen in meinem Schooss*

**Vertrauen heisst:**

**Loslassen** *(ich öffne meine Hände, Handflächen nach oben)*

**Mich Gott überlassen** *(ich strecke meine geöffneten Hände nach vorne)*

**Das macht gelassen** *(ich lege die geöffneten Hände wieder in den Schooss, lehne mich zurück)*

**und ich bin nicht verlassen** *(ich kreuze die geöffneten Hände über der Brust)*