

Reden und schweigen

Hallo,

was die Menschen der Bibel konnten, kannst **Du auch! Mit mir reden** zum Beispiel, oder auch **mit mir schweigen**. Beides tut gut; Du weißt ja, manchmal können zu viele Worte ganz schön nerven. **Beides**, mit mir reden genauso wie mit mir schweigen, **nennt man** übrigens **beten**.

Du musst Dir dafür nur ein wenig Zeit nehmen und Ruhe.

Versuch's doch einfach mal so:

- Such´ Dir einen Ort, an dem Du einige Minuten ungestört sein kannst. Setze Dich dort aufrecht und bequem hin.
- Zünde eine Kerze an und beginne dann mit einem Kreuzzeichen.
- Halte eine Minute Stille, sprich´ anschließend ein kurzes Gebet, frei oder das folgende:

*Da bin ich, Gott.
Ich möchte ruhig werden bei dir,
ein paar Minuten vergessen,
was war und was kommen wird.
Einfach da sein mit dir.
Ich bitte dich:
Komm mir entgegen,
lass dich finden,
wenn ich dich suche.
Lass mich spüren,
dass du da bist,
dass du da bist für mich.
Amen.*

- Halte weitere fünf Minuten Stille. Achte auf Deinen Atem, werde möglichst ruhig und entspannt.
- Lass Deine Gedanken fliegen. Hör´ in Dich hinein...
- Beende die Stille mit einem bekannten oder eigenen Gebet, z.B. mit dem Vater unser, und einem Kreuzzeichen.

Jeder Mensch betet anders. Mal fällt es leicht, mal schwer.

In welchen Momenten fällt es Dir eher leicht, zu beten?

Was macht Dir das Beten schwer?

Betest Du lieber mit eigenen Worten oder mit fertigen Gebetstexten?

Beten heißt nicht, möglichst viele oder kluge Worte zu machen. **Beten heißt: Da sein mit mir.** Ich verspreche Dir: **Ich höre Dir zu. Ich bin da**, wenn Du mich brauchst. Garantiert.

+see you