

The background of the image is a scenic landscape. In the foreground, there is a calm body of water, likely a lake. In the middle ground, a small, dark island with a few trees is visible. The background features a range of mountains with some snow or light-colored rock patches. The sky is a pale, hazy blue, suggesting a soft light source like the sun or moon. The overall mood is serene and peaceful.

STILLE

GEBETSWORKSHOP

Reich des Satans
=
Reich des LÄRMS!

C.S. Lewis

*“Es gibt zwei Wege, dich vom
allmächtigen Gott zu trennen:
Sünde und **Ablenkung**.”*

Alfons von Ligouri

28 Kommt alle zu mir, die ihr geplagt und mit Lasten beschwert seid! Bei mir erholt ihr euch. **29** Unterstellt euch mir und lernt von mir! Denn ich bin freundlich und von Herzen zum Dienen bereit. Dann kommt Ruhe in euer Leben. **30** Denn mein Joch trägt sich gut und meine Last ist leicht.“

Matthäus 11,28-30 / NeÜ

JESUS GIBT UNS KEINE
HÄNGEMATTE, SONDERN
EIN WERKZEUG

28 Kommt alle zu mir, die ihr geplagt und mit Lasten beschwert seid! Bei mir erholt ihr euch. **29** **Unterstellt euch mir und lernt von mir!** Denn ich bin freundlich und von Herzen zum Dienen bereit. Dann kommt Ruhe in euer Leben. **30** Denn mein Joch trägt sich gut und meine Last ist leicht.“

Matthäus 11,28-30 / NeÜ

J E S U S



E R E M O S

*„Ohne Einsamkeit ist es
praktisch unmöglich, ein
geistliches Leben zu führen“*

Henri Nouwen

7 Beim Beten sollt ihr nicht plappern wie die Menschen, die Gott nicht kennen. Sie denken, dass sie erhört werden, wenn sie viele Worte machen. **8** Macht es nicht wie sie! Denn euer Vater weiß ja, was ihr braucht, noch bevor ihr ihn bittet.

Matthäus 6,7- 8 / NeÜ

DIE LÄNGE UND
WORTFÜLLE EINES
GEBETS SIND KEIN
MASSSTAB FÜR
GEISTLICHE REIFE.

GEBET KANN
UNTERSCHIEDLICH SEIN.

STILLE

HINTER WORTEN KÖNNEN
WIR UNS VERSTECKEN

DIE STILLE IST GERADE
DESWEGEN SO
KRAFTVOLL, WEIL SIE
OHNE WORTE
AUSKOMMT!

7 Beim Beten sollt ihr nicht plappern wie die Menschen, die Gott nicht kennen. Sie denken, dass sie erhört werden, wenn sie viele Worte machen. **8** Macht es nicht wie sie! **Denn euer Vater weiß ja, was ihr braucht, noch bevor ihr ihn bittet.**

Matthäus 6,7- 8 / NeÜ

MOMENTE DER **STILLE**
SIND ZEITEN DER
AUSRICHTUNG AUF
GOTT UND DIE
VORBEREITUNG DAFÜR,
GOTT ZU HÖREN!

ÜBUNG: STILLE

STILLE KANN
HERAUSFORDERND
SEIN!

*„...die Entladung des
Unterbewusstsein“*

Father Thomas Keating

WIR HEILEN NICHT,
WENN WIR VON
UNSEREM SCHMERZ
DAVONLAUFEN UND UNS
ABLENKEN. WIR HEILEN,
WENN WIR IHN IN
GOTTES GEGENWART
ZULASSEN.

ANGELEITETE ÜBUNG

MINUTE 1 – ANKOMMEN

- Setz dich aufrecht hin.
- Hände offen auf die Oberschenkel.
- Schließe die Augen.
- Atme 2–3 Mal bewusst tief ein und aus.

„Ich bin jetzt hier.“

MINUTE 2-3 – KÖRPER WAHRNEHMEN

- Spüre deinen Atem, wie er kommt und geht.
- Werde dir deiner Schultern, Hände, Füße bewusst.
- Lass Spannung los.

„Gott, du bist da.“

MINUTE 4-6 – EIN EINFACHES JESUSGEBET

- Wähle eine kurze Gebetsphrase und wiederhole sie im Atemrhythmus:

- Einatmen: „*Jesus...*“

- Ausatmen: „*...ich vertraue dir.*“

oder

- Einatmen: „*Herr...*“

- Ausatmen: „*...erbarme dich.*“

MINUTE 7-8 – STILLE VOR GOTT

- Lass die Worte los.
- Kein Müssen. Kein Tun.
- Nur Sein in Gottes Gegenwart.
- Wenn Gedanken kommen (und das tun sie immer!), lächle innerlich und kehre sanft zum Atem zurück.

„Hier bin ich, Herr.“

MINUTE 9 – DANK

- Sag Gott innerlich: „*Danke, dass du da bist.*“
- Danke für einen Gedanken, einen Atemzug, für Ruhe, für dein Leben.

MINUTE 10 – RÜCKKEHR

- Beweg sanft Hände und Füße.
- Öffne die Augen.
- Nimm einen tiefen Atemzug.
- Geh achtsam in den nächsten Moment.