



RÄUME  
FÜR CHRISTLICHE  
SPIRITUALITÄT

## April 2026

<sup>30</sup> Er sagte: Womit sollen wir das Reich Gottes vergleichen, mit welchem Gleichnis sollen wir es beschreiben? <sup>31</sup> Es gleicht einem Senfkorn. Dieses ist das kleinste von allen Samenkörnern, die man in die Erde sät. <sup>32</sup> Ist es aber gesät, dann geht es auf und wird größer als alle anderen Gewächse und treibt große Zweige, sodass in seinem Schatten die Vögel des Himmels nisten können.

Markus 4,30-32 (EÜ)

### *Einladung zur täglichen Zeit der Stille* *Anleitungen zur Meditation & Impulse*

*Als Gemeinschaft der Aufladepause möchten wir geistliches Leben miteinander teilen. Dabei verbinden uns biblische Texte, die jede/r für sich zu einem für ihn/sie passenden Zeitpunkt am Tag meditiert. Ein Text begleitet uns jeweils einen Monat lang. Am 1. Sonntag im Monat treffen wir uns zum Feiern in der Erlöserkirche und tauschen uns über unsere Erfahrungen aus. Auch das Gebet füreinander verbindet uns auf besondere Weise.*

---

Kontakt: Maren Herrendörfer 030 345 05 005 – [maren.herrendoerfer@emk.de](mailto:maren.herrendoerfer@emk.de)  
Tanja Vorsteher 0331 900 68 958 – [tanja.vorsteher@emk.de](mailto: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)



## **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.***