



RÄUME
FÜR CHRISTLICHE
SPIRITUALITÄT

Mai 2026

²⁷ Die Frau hatte von Jesus gehört. Sie drängte sich in der Volksmenge von hinten an ihn heran und berührte seinen Mantel. ²⁸ Denn sie sagte sich: »Wenn ich nur seinen Mantel berühre, werde ich gesund.« ²⁹ Im selben Augenblick hörte die Blutung auf. Sie spürte, dass sie von ihrem Leiden geheilt war.

Markus 5,27-29 (Basisbibel)

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
Tanja Vorsteher 0331 900 68 958 – 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)

*** Bibel-Meditation*

Welches Wort lässt dich aufhorchen? Was spricht dich an? Was löst der Text heute in dir aus? Was sagt er dir? Was lässt er dich sagen?

Wenn du magst, schreibe den Text doch einfach mal ab.

Oder praktiziere das Wiederkäuen im Herzen, indem du das Wort leise murmelnd immer wiederholst und sozusagen auf ihm kaust. Wenn dir Gedanken, Gefühle, Assoziationen, innere Regungen oder Bilder dabei in den Sinn kommen, verweile dabei und bringe sie mit dem Wiedergekäuten in Verbindung. Du denkst nicht über den Text nach, sondern versuchst, den „Geschmack“ des Wortes zu verkosten und es (wie aufgenommene Nahrung) in dir wirken zu lassen.

Vielleicht möchtest du einmal die ganze Geschichte lesen? (Markus 5,24b-34)

Anregung zum Nachsinnen: Die Frau drängt sich zu Jesus durch ... Was treibt oder drängt dich zu Jesus? – Den Saum eines Gewandes berühren heißt, dass man sich herunterbeugen muss, es bedeutet, die eigene Schwachheit anzuerkennen ... Die Frau geht auf Tuchfühlung. Jesus reagiert auf zarteste Kontakte. Er nimmt uns wahr. Wie reagierst du, wenn Jesus auch dich mit seiner heilenden Kraft und seinem Frieden anrühren möchte?

Raum für Notizen:

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.