November 2026

RÄUME
FÜR CHRISTLICHE
SPIRITUALITÄT

[23] Jesus sah seine Jünger der Reihe nach an und sagte: »Wie schwer ist es doch für Menschen, die viel besitzen, in das Reich Gottes zu kommen!« [24] Die Jünger waren über seine Worte bestürzt; aber Jesus sagte noch einmal: »Kinder, wie schwer ist es, ins Reich Gottes zu kommen! [25] Eher geht ein Kamel durch ein Nadelöhr, als dass ein Reicher ins Reich Gottes kommt.« [26] Sie erschraken noch mehr. »Wer kann dann überhaupt gerettet werden?«, fragten sie einander. [27] Jesus sah sie an und sagte: »Bei den Menschen ist das unmöglich, aber nicht bei Gott; für Gott ist alles möglich.«

Markus 10,23-27 (Neue Genfer Übersetzung)

Einladung zur täglichen Zeit der Stille

Anleitungen zur Meditation & Impulse

Die Bibel ist ein wunderbarer Schatz, durch den wir Gottes Reden in unserer Alltagswirklichkeit erleben können. In der Aufladepause begleitet uns jeden Monat ein Bibeltext, den jede/r für sich zu einem für ihn/sie passenden Zeitpunkt am Tag meditiert.

Am 1. Sonntag im Monat treffen wir uns zum Feiermahl in der Erlöserkirche und tauschen uns über unsere Erfahrungen aus. Außerdem gibt es einmal im Monat eine angeleitete Online-Meditation zu diesem Text.

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 empfange 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, gibt 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.

Im Vorfeld unseres Textes wird von einem reichen jungen Mann erzählt, der zu Jesus kommt und ihn fragt, was er tun muss, um erfülltes Leben zu erlangen. Lies diese Geschichte einmal mit (Markus 10,17-22).

<u>Anregung zum Nachsinnen</u>: Sehnsucht nach erfülltem Leben – kennst du dieses Gefühl bzw. die Frage, was du tun musst, damit dein Leben gelingt?
Obwohl die Jünger keine reichen Grundbesitzer waren, erschrecken sie über Jesu Worte. Sie merken, Jesus weiß, woran ihr Herz hängt und was sie abhalten kann, ihm uneingeschränkt zu folgen. Woran hängst du? Welchen Punkt würde Jesus in deinem Leben ansprechen? Was musst du loslassen, um zu erfahren: „Gott allein ist genug!"?
Für Gott ist alles möglich – was für ein wunderbarer Zuspruch. Vielleicht hast du Situationen oder Menschen vor Augen, wo du kaum noch auf Veränderung hoffen magst. Höre hier einmal ganz bewusst Jesu Worte!

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. Schaue 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.