

# Atempause zur Fastenzeit

ein Bibelwort

ein Text

ein Gebet

eine Anregung

...sieben Impulse zum Thema Gebet...

## STILLE VOR GOTT

ein Bibelwort

Darauf verbreitete sich die Nachricht von Jesus noch weiter. Die Leute strömten in Scharen herbei, um ihn zu hören und von ihren Krankheiten geheilt zu werden. Aber Jesus zog sich immer wieder in einsame Gegenden zurück und betete dort. (Lukas 5,15-16)

ein Text

«Obwohl ich immer in Eile bin, bin ich doch nie überhastet, denn ich nehme mir nie mehr Arbeit vor, als ich in völliger Ruhe bewältigen kann. Es stimmt, dass ich im Jahr vier- oder fünftausend Meilen unterwegs bin. Aber meistens reise ich allein in meiner Kutsche und bin deshalb zehn Stunden am Tag so zurückgezogen, als wäre ich irgendwo in der Wüste. Auch an den anderen Tagen bin ich nie weniger als drei Stunden allein, oft sogar zehn oder zwölf. So gibt es wohl wenige Menschen im Lande, die so viele Stunden ohne jede Gesellschaft verbringen, doch finde ich immer noch Zeit, Kranke und Arme zu besuchen. Als ich in Oxford war, wo ich fast wie ein Einsiedler lebte, konnte ich nicht erkennen, wie ein vielbeschäftigter Mensch gerettet werden könnte. Ich konnte mir kaum vorstellen, wie ein Mensch seine christliche Einstellung mitten im Lärm und dem Gewühl der Welt bewahren könnte. Gott hat mich durch meine eigene Erfahrung eines Besseren belehrt. In Amerika hatte ich zeitweise zehnmal mehr zu tun als sonst in meinem Leben, aber das hat mich nie daran gehindert, Zeit zur Stille zu finden. (John Wesley)

ein Gebet (A. Rotzetter)

Gott  
lass mich sitzen  
vor Dir  
Dich anschauen und bewundern  
Dich hören und in mich aufnehmen  
Lass mich sitzen  
mit Dir  
in der Würde, die du mir schenkst  
im Bewusstsein, dass alles gut ist  
Lass mich sitzen  
in Dir  
mich finden und erleben  
ganz da sein in Dir Amen

eine Anregung

Such dir einen Ort, wo du während einer Viertelstunde möglichst ungestört bist. Versuche alles, was dich ablenken könnte in den Flugmodus zu stellen. (Handy und Musik aus, Türe schliessen...) Setze dich hin und öffne deine Hände im Schoss. Diese kleine Geste sagt: *Ich gebe für 15 Minuten alles aus meinen Händen und lasse mich beschenken. Ich habe nichts in die Welt mitgebracht und werde nichts aus ihr mitnehmen.* Nur wer offene Hände hat, kann empfangen und berühren. Niemand hat das Leben wirklich in der Hand, doch Gott ist da. Er hat dich erschaffen. Alles was du hast und bist, kommt von ihm. Und wenn (in diesen Minuten) nichts ist ... dann kann doch alles reich, voll und tief sein. Weil du verbunden bist mit der Quelle des Lebens, mit Gott. Fühlt es sich diese Haltung etwas fremd an? Gib nicht auf, vielleicht versuchst du es morgen nochmals.