

## Zur Gestaltung der "Stillen Zeit"

Ziel: in Kontakt mit sich selbst und mit Gott kommen

Grundhaltung: ich erwarte etwas, etwas Heilsames, Kräftigendes...

### Am Anfang:

einen ruhigen Rahmen schaffen

wo?  
wann?  
wie lange?  
Text auswählen  
für bequemen Sitz sorgen  
oder: an einem ruhigen Ort langsam spazieren?

### Dann:

a) Sich sammeln

einige Male tief und langsam ausatmen  
was spüre ich von meinem Körper: Schultern,  
Rücken, Bauch...?  
Loslassen, entspannen;  
Das Atmen nicht vergessen!  
wie fühle ich mich?  
die "störenden" Gedanken z. B ins Heft schreiben

b) Sich vom Wort Gottes ansprechen lassen

den Text (mehrmals/langsam/laut) lesen  
was will dieser Text / eine Passage davon / ein  
Wort daraus mir sagen?  
was spricht mich an, betrifft mich?  
Wahrnehmen, aufmerksam werden aus das, was  
mich anspricht, bewegt;  
das ist: in Kontakt mit sich kommen  
Verweilen in dem, was mich anspricht!

c) Ins Gespräch mit Gott kommen

was mich anspricht, löst etwas in mir aus:  
Gedanken, Gefühle, Empfindungen  
damit Gott ansprechen, was immer es sei  
sein Innerstes vor Gott aussprechen  
Hören, aufmerksam sein, wahrnehmen

### Am Ende:

Rückschau halten  
wie ist es mir ergangen?  
wie fühle ich mich jetzt?  
klingt etwas in mir nach? Was?  
Vielleicht etwas davon ins Heft schreiben  
Will ich es morgen wieder so machen wie heute?