

Zeit zur Stille mit Gott

Suche Dir einen Ort in der Kirche, an dem Du ungestört 7 Minuten sitzen kannst. Nimm langsam, im Rhythmus Deines Atems, die folgenden Impulse in Dein Inneres.

Ich nehme Platz.

Ich habe Zeit.

Es ist still hier.

Ich spüre den Sitz unter mir,
den Boden unter meinen Füßen.

Ich bin getragen.

Du, Gott, trägst mich.

Danke!

Ich atme.

Es ist kühl hier.

Mein Atem kommt.

Mein Atem geht.

Ich bin lebendig.

Alles Leben kommt von Dir,
Gott, alles Leben geht zu dir.

Du bist mein Leben.

Danke!



Zeit zur Stille mit Gott

Suche Dir einen Ort in der Kirche, an dem Du ungestört 7 Minuten sitzen kannst. Nimm langsam, im Rhythmus Deines Atems, die folgenden Impulse in Dein Inneres.

Ich nehme Platz.

Ich habe Zeit.

Es ist still hier.

Ich spüre den Sitz unter mir,
den Boden unter meinen Füßen.

Ich bin getragen.

Du, Gott, trägst mich.

Danke!

Ich atme.

Es ist kühl hier.

Mein Atem kommt.

Mein Atem geht.

Ich bin lebendig.

Alles Leben kommt von Dir,
Gott, alles Leben geht zu dir.

Du bist mein Leben.

Danke!



Zeit zur Stille mit Gott

Suche Dir einen Ort in der Kirche, an dem Du ungestört 7 Minuten sitzen kannst. Nimm langsam, im Rhythmus Deines Atems, die folgenden Impulse in Dein Inneres.

Ich nehme Platz.

Ich habe Zeit.

Es ist still hier.

Ich spüre den Sitz unter mir,
den Boden unter meinen Füßen.

Ich bin getragen.

Du, Gott, trägst mich.

Danke!

Ich atme.

Es ist kühl hier.

Mein Atem kommt.

Mein Atem geht.

Ich bin lebendig.

Alles Leben kommt von Dir,
Gott, alles Leben geht zu dir.

Du bist mein Leben.

Danke!



Ich denke an den Weg,
der hinter mir liegt:
heute,
in den vergangenen Tagen,
im vergangene Jahr –
Schönes und Schweres,
Licht und Schatten.

Du, Gott, warst dabei.

Danke!

Ich denke an den Weg,
der vor mir liegt,
heute,
in den nächsten Tagen,
im nächsten Jahr.

Wer weiß, was kommt,
was mich erwartet?!

Du, Gott, geh mit!

Ich bitte dich.

Segne mich.
Begleite mich.
Behüte mich. Amen.

Ich denke an den Weg,
der hinter mir liegt:
heute,
in den vergangenen Tagen,
im vergangene Jahr –
Schönes und Schweres,
Licht und Schatten.

Du, Gott, warst dabei.

Danke!

Ich denke an den Weg,
der vor mir liegt,
heute,
in den nächsten Tagen,
im nächsten Jahr.

Wer weiß, was kommt,
was mich erwartet?!

Du, Gott, geh mit!

Ich bitte dich.

Segne mich.
Begleite mich.
Behüte mich. Amen.

Ich denke an den Weg,
der hinter mir liegt:
heute,
in den vergangenen Tagen,
im vergangene Jahr –
Schönes und Schweres,
Licht und Schatten.

Du, Gott, warst dabei.

Danke!

Ich denke an den Weg,
der vor mir liegt,
heute,
in den nächsten Tagen,
im nächsten Jahr.

Wer weiß, was kommt,
was mich erwartet?!

Du, Gott, geh mit!

Ich bitte dich.

Segne mich.
Begleite mich.
Behüte mich. Amen.

Zeit zum Reden mit Gott

Suche Dir einen Ort in der Kirche, an dem Du ungestört 7 Minuten sitzen kannst. Nimm langsam, im Rhythmus Deines Atems, die folgenden Impulse in Dein Inneres.

Ich nehme Platz.
Ich bin da.
Du bist da, Gott.
Das ist gut.
Das ist genug.

Ich möchte reden mit Dir, Gott.
Ich nehme Worte, die sich bewährt haben:

*HERR, du erforschest mich und kennest mich.
Ich sitze oder stehe auf, so weißt du es;
du verstehst meine Gedanken von ferne.
Ich gehe oder liege, so bist du um mich
und siehst alle meine Wege.
Denn siehe, es ist kein Wort auf meiner
Zunge, das du, HERR, nicht schon wüsstest.
Von allen Seiten umgibst du mich und hältst
deine Hand über mir.
Diese Erkenntnis ist mir zu wunderbar und zu
hoch, ich kann sie nicht begreifen.
Wohin soll ich gehen vor deinem Geist,
und wohin soll ich fliehen
vor deinem Angesicht?
Führe ich gen Himmel, so bist du da;
bettete ich mich bei den Toten,
siehe, so bist du auch da.
Nähme ich Flügel der Morgenröte
und bliebe am äußersten Meer,
so würde auch dort deine Hand mich führen
und deine Rechte mich halten.
Spräche ich: Finsternis möge mich decken
und Nacht statt Licht um mich sein –,
so wäre auch Finsternis nicht finster bei dir,
und die Nacht leuchtete wie der Tag.
Finsternis ist wie das Licht.*

Psaln 139,1-12

→

Zeit zum Reden mit Gott

Suche Dir einen Ort in der Kirche, an dem Du ungestört 7 Minuten sitzen kannst. Nimm langsam, im Rhythmus Deines Atems, die folgenden Impulse in Dein Inneres.

Ich nehme Platz.
Ich bin da.
Du bist da, Gott.
Das ist gut.
Das ist genug.

Ich möchte reden mit Dir, Gott.
Ich nehme Worte, die sich bewährt haben:

*HERR, du erforschest mich und kennest mich.
Ich sitze oder stehe auf, so weißt du es;
du verstehst meine Gedanken von ferne.
Ich gehe oder liege, so bist du um mich
und siehst alle meine Wege.
Denn siehe, es ist kein Wort auf meiner
Zunge, das du, HERR, nicht schon wüsstest.
Von allen Seiten umgibst du mich und hältst
deine Hand über mir.
Diese Erkenntnis ist mir zu wunderbar und zu
hoch, ich kann sie nicht begreifen.
Wohin soll ich gehen vor deinem Geist,
und wohin soll ich fliehen
vor deinem Angesicht?
Führe ich gen Himmel, so bist du da;
bettete ich mich bei den Toten,
siehe, so bist du auch da.
Nähme ich Flügel der Morgenröte
und bliebe am äußersten Meer,
so würde auch dort deine Hand mich führen
und deine Rechte mich halten.
Spräche ich: Finsternis möge mich decken
und Nacht statt Licht um mich sein –,
so wäre auch Finsternis nicht finster bei dir,
und die Nacht leuchtete wie der Tag.
Finsternis ist wie das Licht.*

Psaln 139,1-12

→

Zeit zum Reden mit Gott

Suche Dir einen Ort in der Kirche, an dem Du ungestört 7 Minuten sitzen kannst. Nimm langsam, im Rhythmus Deines Atems, die folgenden Impulse in Dein Inneres.

Ich nehme Platz.
Ich bin da.
Du bist da, Gott.
Das ist gut.
Das ist genug.

Ich möchte reden mit Dir, Gott.
Ich nehme Worte, die sich bewährt haben:

*HERR, du erforschest mich und kennest mich.
Ich sitze oder stehe auf, so weißt du es;
du verstehst meine Gedanken von ferne.
Ich gehe oder liege, so bist du um mich
und siehst alle meine Wege.
Denn siehe, es ist kein Wort auf meiner
Zunge, das du, HERR, nicht schon wüsstest.
Von allen Seiten umgibst du mich und hältst
deine Hand über mir.
Diese Erkenntnis ist mir zu wunderbar und zu
hoch, ich kann sie nicht begreifen.
Wohin soll ich gehen vor deinem Geist,
und wohin soll ich fliehen
vor deinem Angesicht?
Führe ich gen Himmel, so bist du da;
bettete ich mich bei den Toten,
siehe, so bist du auch da.
Nähme ich Flügel der Morgenröte
und bliebe am äußersten Meer,
so würde auch dort deine Hand mich führen
und deine Rechte mich halten.
Spräche ich: Finsternis möge mich decken
und Nacht statt Licht um mich sein –,
so wäre auch Finsternis nicht finster bei dir,
und die Nacht leuchtete wie der Tag.
Finsternis ist wie das Licht.*

Psaln 139,1-12

→

Ich möchte Dir sagen,
was mir auf dem Herzen liegt:

Das Schöne, das ich erlebt habe
... .. Das war gut. Danke!

Die Menschen, um die ich mich Sorge
... .. Hab ein Auge auf sie! Behüte sie!

Die Fragen, die ich an Dich habe
... .. Lass mich nicht im Stich!

Ich verbinde mich mit vielen Menschen
und bete mit Jesu Worten:

*Vater unser im Himmel,
geheiligt werde dein Name.
Dein Reich komme.
Dein Wille geschehe,
wie im Himmel, so auf Erden.
Unser tägliches Brot gib uns heute.
Und vergib uns unsere Schuld,
wie auch wir vergeben unsern Schuldigern.
Und führe uns nicht in Versuchung,
sondern erlöse uns von dem Bösen.
Denn dein ist das Reich
und die Kraft
und die Herrlichkeit
in Ewigkeit.
Amen.*

Ich bitte Dich, Gott,
segne und behüte mich und die,
die zu mir gehören.
Lass Dein Angesicht leuchten über uns
und sei uns gnädig.
Erhebe Dein Angesicht auf uns
und gib uns Frieden.
Amen.

Ich möchte Dir sagen,
was mir auf dem Herzen liegt:

Das Schöne, das ich erlebt habe
... .. Das war gut. Danke!

Die Menschen, um die ich mich Sorge
... .. Hab ein Auge auf sie! Behüte sie!

Die Fragen, die ich an Dich habe
... .. Lass mich nicht im Stich!

Ich verbinde mich mit vielen Menschen
und bete mit Jesu Worten:

*Vater unser im Himmel,
geheiligt werde dein Name.
Dein Reich komme.
Dein Wille geschehe,
wie im Himmel, so auf Erden.
Unser tägliches Brot gib uns heute.
Und vergib uns unsere Schuld,
wie auch wir vergeben unsern Schuldigern.
Und führe uns nicht in Versuchung,
sondern erlöse uns von dem Bösen.
Denn dein ist das Reich
und die Kraft
und die Herrlichkeit
in Ewigkeit.
Amen.*

Ich bitte Dich, Gott,
segne und behüte mich und die,
die zu mir gehören.
Lass Dein Angesicht leuchten über uns
und sei uns gnädig.
Erhebe Dein Angesicht auf uns
und gib uns Frieden.
Amen.

Ich möchte Dir sagen,
was mir auf dem Herzen liegt:

Das Schöne, das ich erlebt habe
... .. Das war gut. Danke!

Die Menschen, um die ich mich Sorge
... .. Hab ein Auge auf sie! Behüte sie!

Die Fragen, die ich an Dich habe
... .. Lass mich nicht im Stich!

Ich verbinde mich mit vielen Menschen
und bete mit Jesu Worten:

*Vater unser im Himmel,
geheiligt werde dein Name.
Dein Reich komme.
Dein Wille geschehe,
wie im Himmel, so auf Erden.
Unser tägliches Brot gib uns heute.
Und vergib uns unsere Schuld,
wie auch wir vergeben unsern Schuldigern.
Und führe uns nicht in Versuchung,
sondern erlöse uns von dem Bösen.
Denn dein ist das Reich
und die Kraft
und die Herrlichkeit
in Ewigkeit.
Amen.*

Ich bitte Dich, Gott,
segne und behüte mich und die,
die zu mir gehören.
Lass Dein Angesicht leuchten über uns
und sei uns gnädig.
Erhebe Dein Angesicht auf uns
und gib uns Frieden.
Amen.