

# Gebetsmeditationen

Wie Konfis Stille genießen und Beten entdecken können

Dorothea Gollsch



Foto © www.shutterstock.com

Aus einer einmaligen Stilleübung habe ich ein Anfangsritual entwickelt, das aufnimmt, was die Konfirmandinnen und Konfirmanden beschäftigt. Ich beginne jeden Unterricht mit jeweils einer solchen Übung. Dadurch wird diese Form den Konfirmand/innen vertraut und sie merken, dass die unterschiedlichsten Bilder und Situationen ins Gebet führen können. Denkbar ist sicher auch, diese Übungen phasenweise zu benützen, fünf bis sechs Mal hintereinander wäre dabei sinnvoll.

Jugendliche erleben diese Übungen sehr positiv und lassen sich bereitwillig darauf ein. Sie sind hinterher ganz da, weniger ängstlich, entspannter und ruhiger, so beschreiben die Jugendlichen selbst ihre Befindlichkeit nach so einer Übung. Sie können eigene innere Bilder entwickeln und sich mit ihrem Fühlen, Denken und Erleben einbringen.

## Organisation und Durchführung

Jede Übung dauert etwa 10 Minuten. Es ist hilfreich, selbst wenigstens teilweise innerlich mitzumachen, denn damit lassen sich Tempo und Stillephasen am besten einschätzen und regulieren.

Manche Stilleübungen sind in ihrer Thematik neutral und können zu beliebigen Einheiten benützt werden. Andere zielen bereits auf ein Thema und lassen sich hinüberziehen in den weiteren Stundenverlauf.

Innerhalb der Stilleübungen besteht für die Leitenden die Möglichkeit, den eigenen Vorstellungen entsprechend zu variieren. Die Auslassungspunkte deuten dies an. Es soll-

te vorher geprüft werden, ob die Impulse der Stilleübung für die Gruppensituation passend sind oder ob sie geändert werden sollten. Die in diesem Artikel vorgestellten Stilleübungen sollen dazu anregen, aus eigenen Gedanken, Erlebnissen und Bildern selbst Übungen zu entwerfen und in der Konfirmandenarbeit einzusetzen.

Im Anschluss kann eine Stilleübung mit Fragen vertieft werden. Die Feedbacks der Konfirmandinnen und Konfirmanden können regulierend in weitere Stilleübungen einbezogen werden.

## Ziele

- ▶ Die Konfis erleben, dass ihr manchmal verdrängtes Bedürfnis nach Stille und Zur-Ruhe-Kommen aufgenommen und ein Gegenpol zum reizüberfluteten Alltag gesetzt wird. Sie finden zu sich selbst, damit Unterricht in gegenseitiger achtsamer Wertschätzung möglich wird.
- ▶ Die Konfis entdecken eigene Spiritualität und üben sie ein, sie erkennen, dass die Welt und das Leben transparent sind für Gott.
- ▶ Sie lernen unterschiedliche Gebetsformen – Bitte, Dank, Fürbitte, Lob, Klage – kennen.
- ▶ Konfis erleben, dass Konfirmandenunterricht zusammen mit allen Inhalten etwas mit ihrem eigenen Leben zu tun hat.

## **1. Schritt: Einführung für die Konfirmand/innen**

Die Jugendlichen nehmen im Stuhlkreis Platz.

Impuls:

*„Am Anfang jedes Konfirmandenunterrichtes werden wir kurze Stilleübungen machen. Vielleicht kennt ihr aus der Schule Phantasiereisen. So etwas Ähnliches sind diese Stilleübungen auch. Nur, dass jede Stilleübung ins Gebet führt. Ihr werdet jedes Mal Zeit bekommen, vor Gott zu bringen, was euch in diesem Moment gerade wichtig ist. Ich werde euch so anleiten, dass ihr diese Stilleübung mit eurem Eigenen füllen könnt, mit Bildern, Gedanken, Gefühlen und eben auch mit eurem Gebet.“*

*Am Anfang mag das für die eine oder den anderen etwas ungewohnt sein. Ich bitte euch aber, dass ihr euch trotzdem darauf einlasst. Mit etwas Übung kommen die inneren Bilder immer leichter.*

*Für die Durchführung gibt es ein paar besondere Regeln:*

- ▶ *Während dieser Stilleübungen herrscht absolute Stille, wie es der Name bereits verrät.*
- ▶ *Außerdem bleibt jede und jeder ganz für sich, niemand darf gestört werden.*
- ▶ *Am besten funktioniert das, wenn ihr die Augen schließt. Keine Sorge! Ich bin da und habe ein Auge auf euch.*

Hinweis für die Leitung:

Die ausführliche Einführung ist nur beim ersten Mal notwendig und kann später weggelassen werden.

## **2. Schritt: Anleitung zu Beginn einer Stilleübung**

Impuls

- ▶ *Setzt euch bequem auf euren Stuhl, so dass ihr Lehne und Sitzfläche ganz spürt.*
- ▶ *Stellt beide Füße ganz auf den Boden, so dass ihr die Fußsohlen spürt.*
- ▶ *Die Hände könnt ihr bequem auf den Oberschenkeln ablegen.*
- ▶ *Werdet still.*
- ▶ *Schließt jetzt bitte die Augen.*

Hinweis:

Es sollte darauf geachtet werden, dass die Anleitungen auch tatsächlich von den Jugendlichen durchgeführt und eingehalten werden. Im Lauf der Zeit kann die Anleitung immer kürzer werden.

## **3. Schritt: Gebetsmeditation**

Die erste Gebetsmeditation „Haus der Stille“ ist besonders gut als Einstieg geeignet, da sie thematisch völlig neutral ist.

## **4. Schritt: Evtl. Vertiefung mit Fragen**

Impuls

- ▶ Wie war diese Stilleübung für dich?
- ▶ Wie geht es dir nach dieser Übung?
- ▶ Gib dem, was jetzt in dir ist, einen Namen!
- ▶ Sage den Gedanken, der dir jetzt gerade am wichtigsten ist.
- ▶ Möglich sind auch konkrete Nachfragen, z. B. zum Haus der Stille:
  - Hast du das Haus der Stille gesehen?
  - War es ein reales Haus, das du kennst, oder ein frei erfundenes?

### **Übersicht Gebetsmeditationen / Stilleübungen**

1. Haus der Stille
2. Spuren
3. Auf die Nase gefallen und wieder aufgerappelt
4. Kirchturbesteigung
5. Muschel
6. Wüste ([www.anknuepfen.de](http://www.anknuepfen.de))
7. Schalen-Brunnen ([www.anknuepfen.de](http://www.anknuepfen.de))
8. Tagesablauf ([www.anknuepfen.de](http://www.anknuepfen.de))
9. Wind ([www.anknuepfen.de](http://www.anknuepfen.de))
10. Lebendige Steine ([www.anknuepfen.de](http://www.anknuepfen.de))

## 1. Haus der Stille

*Heute möchte ich euch einladen ins Haus der Stille:  
Schau in deiner Phantasie zuerst einmal, wo dein Haus  
der Stille steht.*

*(Nach jedem Bild einen Moment warten, weitere  
Aufzählungen sind möglich, langsam vorgehen.)*

*Steht es im Wald, in der Stadt, am Ortsrand, an einem  
See, auf einem Berg – oder steht dein Haus der Stille  
ganz wo anders?*

*Schau dir den Ort an und dann geh in Deiner Phanta-  
sie um das Haus herum. Sieh es dir von außen ganz  
genau an.*

*(Für jedes Element Zeit lassen, eigene Variationen sind  
erwünscht):*

*Welche Farbe hat es?*

*Wie groß ist es?*

*Wie viele Stockwerke hat es?*

*Wie sehen die Fenster aus, sind sie groß oder klein,  
haben sie Sprossen? Hat es Fensterläden?*

*Wie sieht die Türe aus? Sind Stufen davor, oder geht  
es eben ins Haus?*

*Gibt es mehrere Eingänge?*

*Was für ein Dach hat Dein Haus? Ein steiles Giebel-  
dach, oder ein Flachdach?*

*Schau es dir genau an.*

*Wenn Du weißt, wie es von außen aussieht, dann geh  
zur Haustüre, öffne sie und tritt ein. Schon bei den  
ersten Schritten fällt dir auf, dass es keine Geräusche  
gibt im Haus der Stille. Das Klack-Klack deiner Schritte  
wird verschluckt. Auch die Türe fällt geräuschlos ins  
Schloss. Es herrscht  
absolute Stille.*

*Du gehst durch das ganze Haus, von einem Stockwerk  
zum anderen, öffnest alle Türen und schaust  
in jeden Raum.*

*(Zeit lassen)*

*Dann suchst du dir das schönste Zimmer aus, gehst  
hinein und machst die Türe hinter dir zu. Auch dabei  
hörst du keinen Ton. Du guckst dir wieder alles genau  
an.*

*Wie sieht die Tapete aus, die Fenster, der Boden und  
die Decke? Was für Möbel stehen darin?*

*Gibt es Lampen, Pflanzen, einen Strauß oder eine  
Kerze?*

*Schau dir alles genau an und dann suche dir den Platz,  
der dir am besten gefällt und mach es dir bequem.*

*Hier hast du Zeit, um im Gebet alles vor Gott zu  
bringen, was dich gerade beschäftigt:*

*Du darfst Gott bitten für dich und für andere  
Menschen.*

*Du darfst ihm auch klagen, was dich bekümmert  
oder ängstigt.*

*Du kannst Gott aber auch danken für alles Gute, das  
du in deinem Leben siehst und  
du kannst ihn loben.*

*(Längere Stille)*

*Schließe dein Gebet mit „Amen“ ab. Dann steh auf,  
verlass diesen Raum und das Haus der Stille, komm  
wieder hierher ins Gemeindezentrum und öffne die  
Augen.*



Foto © Kurt Michel | www.pixello.de

## 2. Spuren

Diese Übung passt nach den Sommerferien mit Spuren im Sand, kann aber auch umgebaut werden zu Spuren im Schnee.

*Stell dir vor, du warst im Sommer am Meer. Vielleicht waren einige von euch dieses Jahr oder sonst irgendwann schon einmal am Meer.*

*Du bist an einem ausgedehnten, herrlichen Sandstrand. Du bist fasziniert von seiner Schönheit. Das Wasser hat den Sand nass gemacht. Mit jedem Schritt, den du gehst, hinterlässt du einen Fußabdruck.*

*Wenn du zurückschaust, siehst du den Weg, den du gegangen bist.*

*Jetzt siehst du andere Spuren. Der Größe nach zu urteilen, war es ein Erwachsener mit einem Kind. Du siehst, dass das Kind hin und her gesprungen ist. Etwas abseits entdeckst du die Abdrücke von Vogelfüßen. Ein ganzer Vogelschwarm muss hier gewesen sein.*

*Plötzlich kommt dir die Frage, was für Spuren haben andere Menschen bei dir oder in dir gelegt?*

*Z. B. deine Mutter, dein Vater,  
deine Großeltern,  
große oder kleinere Geschwister,*

*Freundinnen und Freunde?  
Dir fällt eine ganze Menge ein.*

(Zeit lassen)

*Und umgekehrt überlegst du dir, welche Spuren lege ich? Was fangen andere damit an? Menschen in deiner nahen und in deiner weiteren Umgebung?*

(Zeit lassen)

*Sieh mal bei dir nach, ob du in deinem Leben Spuren Gottes findest!*

*Vielleicht hast du besondere Gaben  
oder Gott hat dir schon geholfen, als es für dich schwierig war  
oder etwas ganz anderes.*

*Reagiere auf alle diese Spuren in deinem Leben  
entsprechend, sei es mit Klage oder Lob, mit Dank,  
Bitte oder Fürbitte.*

(längere Stille)

*Schließe dein Gebet ab mit einem „Amen“ und komm wieder hierher zurück in den Raum und öffne die Augen.*

## 3. Auf die Nase gefallen und wieder aufgerappelt

*Erinnere dich an eine Situation, bei der du im übertragenen Sinn „auf die Nase gefallen“ bist.*

*Versuche, dich genau zu erinnern:*

*Was ist passiert?*

*Wie hast du dich gefühlt?*

*Was hast du gedacht?*

*Wie haben andere darauf reagiert?*

(Zeit lassen)

*Wenn Du alles, was passiert ist, wieder präsent hast, dann überlege dir:*

*Hast du damals gebetet?*

*Wenn ja, was hast du gebetet?*

*Wenn nein, was hättest du damals beten können?*

(Zeit lassen)

*Denke an Menschen, die vielleicht auch auf die Nase gefallen sind, die aber jetzt auf alle Fälle deine Fürbitte brauchen können und bete für sie zu Gott!*

(längere Stille)

*Wie ging es damals für dich weiter? Erinnere dich genau!*

*Wie bist du wieder hochgekommen?*

*Wie hast du dich gefühlt?*

*Was hast du gedacht?*

*Bringe Dank und Freude darüber vor Gott!*

(Zeit lassen)

*Denke jetzt an Menschen, die in einer schwierigen Situation waren und wieder hochgekommen sind.*

(Zeit lassen)

*Danke Gott auch dafür!*

(Zeit lassen)

*Schließe dein Gebet ab, komm hierher in den Raum zurück und öffne die Augen!*

## 4. Kirchturmbesteigung

Diese Stilleübung eignet sich gut als Hinführung zum Thema Heiliger Geist.

*Stell dir vor, du steigst auf einen hohen Kirchturm, nicht so einen kleinen wie wir ihn hier in ... haben, sondern auf einen richtig hohen. Vielleicht warst du schon einmal in einer großen Kirche wie dem Münster in Ulm, Freiburg oder Straßburg und bist dort auf den Turm gestiegen.*

*Stell dir vor, du hast den Eingang zum Aufstieg gefunden. Es ist ziemlich dunkel und eng. Du fängst an, die Treppe hochzusteigen. Am Anfang macht sie noch Kehrtwenden und du zählst die Stufen. Aber bald kommst du zur Wendeltreppe. Es wird immer enger.*

*Nach über 400 Stufen hast du das Zählen aufgegeben. Es ist anstrengend und du gehst langsamer. Aber je höher du steigst, desto mehr lässt du von deinem Alltag unter dir.*

*Du musst aufpassen, dass dir nicht schwindelig wird. Und du musst aufpassen wegen der ausgetretenen Stufen.*

*Mit jedem Schritt, den du höher steigst, fühlst du dich freier und leichter ums Herz, weil immer mehr belastender Kleinkram von dir abfällt.*

*Ab und zu kommst du an kleinen Mauerspalten oder winzigen Fensterlöchern vorbei. Du versuchst, einen kurzen Blick nach unten zu erhaschen. Häuser und Autos sehen inzwischen aus wie Spielzeug, so klein. Und die Menschen kommen dir vor wie Ameisen, die über den Münsterplatz wuseln.*

*Endlich hast du es geschafft. Du bist oben und trittst ins Freie.*

*Ein großartiger Ausblick belohnt dich für deine Mühe. Du siehst die ganze Stadt zu deinen Füßen, das herrliche Kirchengebäude von oben.*

*Und durch die filigrane Turmspitze hindurch ein Stück Himmel.*

*Du fühlst dich dem Himmel nahe.*

*Ein frischer Wind weht dir immer wieder um die Nase und ins Gesicht. Er weht wann und wo er will.*

*So ist es auch mit dem Heiligen Geist. Auch er weht wann und wo er will.*

*Stell dir vor, der Wind weht dir jetzt durch Herz, Gemüt und Gedanken.*

*Du lässt dich von ihm kräftig durchblasen.*

*Du merkst, wie sich in dir etwas sortiert.*

*Das Unwichtige wird weggetragen und wird so klein wie die Menschen, Autos und Häuser unter dir.*

*Du erkennst immer genauer, was wichtig ist in deinem Leben. Du kannst Wesentliches von Unwesentlichem unterscheiden.*

*Jetzt packst du alle deine Gedanken und Gefühle in ein Gebet!*

(längere Stille)

*Wenn du dein Gebet abgeschlossen hast, machst du dich an den Abstieg.*

*Vorsichtig gehst du Stufe um Stufe wieder nach unten und versuchst, dir dieses Erlebnis und deine Gedanken fest einzuprägen. Wenn du unten angekommen bist, kommst du wieder hierher zu uns und öffnest die Augen.*

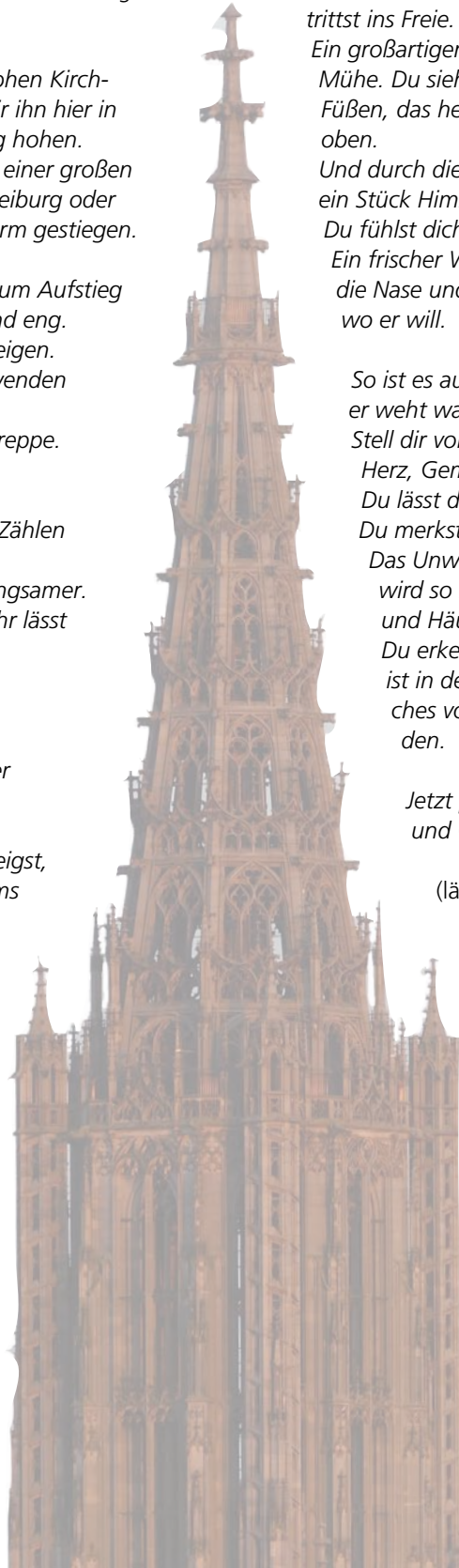




Foto © C.Falk | www.pixello.de

## 5. Muschel

Zur Inspiration kann man Muscheln in eine gestaltete Mitte legen.

*Sicher hat die eine oder der andere von euch schon einmal Muscheln gesammelt. Die Vielfalt an Größe, Form, Muster oder Farbe der Muscheln ist ganz enorm. Wir Menschen sind in unserer Vielfältigkeit mindestens genau so faszinierend wie die Muscheln. Stell dir vor, wie die Muschel in der Tiefe und Stille des unendlich scheinenden Meeres lebt. Oft hat sie sich an einem Felsen fest verankert, sodass sie trotz der ständigen Bewegung des Wassers an ihrem Ort bleibt. Sie kann nicht verloren gehen. Sie lässt sich vom Wasser durchströmen und empfängt dabei alles, was zum Leben nötig ist. Sie kann nichts festhalten. Sie nimmt, was kommt, und lässt weiterströmen, was weiterströmen will. Sie kann sich nur öffnen und wieder schließen. In so einem Leben kann im Innern ein Schatz reifen, eine Perle.*

*Stell dir nun vor, du bist so eine Muschel.*

*Erfinde deine Traummuschel oder such dir eine Muschel aus, deren Aussehen du kennst und die dir gut gefällt.*

*Auch du machst dich irgendwo fest, damit du nicht verloren gehst.*

*Du öffnest dich für alles, was kommt.*

*Und du lässt los, was vergangen ist.*

*Du wirst durchströmt vom Puls des Lebens.*

*Auch in dir kann ein wertvoller Schatz reifen.*

*Du kannst jetzt alles vor Gott bringen, was in dir ist:*

*Deine Schätze,*

*aber auch deine Schmerzen, wenn du etwas loslassen musst,*

*deine Sehnsüchte.*

*Bringe alles zu Gott, mach dich fest in ihm,*

*indem du ihm dankst oder klagst,*

*ihn bittest oder lobst.*

(längere Stille)

*Dann schließe dein Gebet ab, tauche wieder auf, bewahre die Ruhe und Stille in dir, komm wieder hierher in den Raum zurück und öffne die Augen.*

## Ideenpool

Weitere Bilder und Ideen bieten sich an für Stilleübungen in dieser Art:

- ▶ Wege ganz allgemein oder ein Weg vom Dunkeln ins Licht (Auferstehung), ein Weg in die Nacht (Passion), Wege der Stille.
- ▶ Wasser (Taufe)
- ▶ Hände – handeln (Gebote)
- ▶ Staunen über Schöpfungswunder
- ▶ Licht
- ▶ Baum
- ▶ Zeitreise

Gerne können Sie der Redaktion anKnüpfen auch Ihre eigenen Texte zur Verfügung stellen, sie werden dann im Internet auf [anknuepfen.de](http://anknuepfen.de) veröffentlicht

## Stilleübungen

Dorothea Gollsch | anKnüpfen update 2.1 | Materialien auf [www.anknuepfen.de](http://www.anknuepfen.de)

### Übersicht

6. Wüste
7. Schalen-Brunnen
8. Tagesablauf
9. Wind
10. Lebendige Steine

## 6. Wüste

*Stell dir vor, du bist allein unterwegs durch die Wüste: nichts als Sand, so weit das Auge reicht. Kein Baum, kein Strauch, kein Lebewesen und kein Schatten.*

*Die Sonne brennt unerbittlich vom Himmel. Es ist heiß, heiß, heiß. Dir wird schnell klar, in der Wüste geht es um Leben und Tod. Es geht ums Überleben. Dazu brauchst du Wasser und den richtigen Weg. Der Horizont zeichnet eine klare Linie zwischen Himmel und Sand. Dazwischen bist du. Sonst gibt es nichts.*

*In dieser Extremsituation wird dir bewusst, wie wenig du dir selbst das geben kannst, was du zum Leben brauchst.*

*Du erlebst dich abhängig.*

*Abhängig von Gott.*

*„Jeder Mensch braucht ab und zu ein wenig Wüste“, so sagt es der Schriftsteller Sven Hedin.*

*Auch in der Bibel wird von Menschen erzählt, die in der Wüste waren: Das Volk Israel zog 40 Jahre durch die Wüste, Jesus verbrachte 40 Tage dort und Elia floh in die Wüste.*

*Die Wüste hilft, die eigene Gottesbeziehung zu klären, Versuchungen anzugehen, oder sich stärken zu lassen.*

*Auf deinem Fantasieweg durch die Wüste taucht hinter einem Sandberg die langersehnte Oase auf. Hier ist alles grün, Palmen und herrliche Wüstenblumen umgeben die Quelle.*

*Im kühlen Schatten kannst du dich erholen.*

*Es gibt Wasser in Hülle und Fülle.*

*Du trinkst bis dein Durst gestillt ist.*

*So langsam lebst du wieder auf.*

*Deine Sorgen fallen von dir ab.*

*Ein Psalmvers sagt (Psalm 36,10): „Bei Dir, Gott, ist die Quelle des Lebens.“*

*Das Wesentliche für dein Leben kommt von Gott.*

*Er gibt dir alles, was du zum Leben brauchst.*

*Ihm kannst du jetzt alles sagen, was du gerade auf dem Herzen hast.*

(längere Stille)

*Jetzt schließe dein Gebet ab, verlass die Wüste und die Oase, komm wieder hierher in den Raum zurück und öffne die Augen.*

Foto © Katharina Wieland | [www.pxello.de](http://www.pxello.de)

## 8. Tagesablauf

*Schau dir in Gedanken einen normalen Tagesablauf von dir an:*

*Beginne mit dem Aufwachen,  
dann geh weiter zum Aufstehen mit allem  
Drum und Dran,  
Waschen,  
Anziehen,  
Frühstücken, ...*

*Dann schau dir zu bei deinem Schulweg, wie du das  
Haus verlässt,  
den Weg entlang gehst,  
weiter bis zum Fahrrad oder zum Bus,  
wie du in der Schule ankommst,  
deine Freundinnen und Freunde triffst,  
wie du in die Schule hineingehst.*

*Dann beobachte dich in der Schule;  
was du dort tust, sagst, denkst ...*

*(Zeit lassen)*

*Geh jetzt in deiner Phantasie deinen Weg zurück nach  
Hause,  
genau umgekehrt wie am Morgen.*

*Schau dich zu Hause an beim Essen,  
Hausaufgaben machen,  
bei deinen Freizeitaktivitäten;  
bei allem, womit du deinen Nachmittag ausfüllst  
und deinen Abend, bis du wieder ins Bett gehst.*

*Jetzt schau dir deinen Tag noch einmal im Ganzen an  
und überlege:*

*Was von dem allem, was du im Laufe eines Tages tust,  
tut dir gut?*

*Was tust du, das anderen gut tut?*

*Was tut dir nicht gut von all deinem Tun?*

*Was tut anderen nicht gut von dem, was du tust?*

*Bringe alles vor Gott. Du kannst ihn bitten, auch  
darum, dass er dir vergibt,*

*oder dass er dir hilft, etwas zu ändern an deinem  
Verhalten,*

*du kannst Gott aber auch danken, ihm deine Freude  
bringen und ihn loben.*

*(längere Stille)*

*Schließe dein Gebet jetzt ab, komm wieder hierher  
zurück in den Raum und öffne die Augen.*



Foto © Lupo | www.pixelfo.de

## 9. Wind

*Stell dir vor, du bist im Freien und spürst die Luft auf  
deiner Haut. Du fühlst, wie warm oder wie kalt sie ist.  
Und dann stell dir vor, es ist ein Tag, an dem die Luft  
bewegt ist. Es weht ein leichter Wind. Schon oft hast  
du den Wind gespürt, stark oder schwach. Eisig oder  
lau. Such in deiner Erinnerung nach beängstigenden  
Erlebnissen, die du mit Wind gehabt hast.  
Zeit lassen. Bring diese Erinnerungen im Gebet vor  
Gott.*

*Stille*

*Suche in Deiner Erinnerung nach angenehmen  
Erlebnissen mit Wind.  
Bring auch sie im Gebet vor Gott.*

*Stille*

*Wenn Du Dir vorstellst, der Wind kann Angst, Ärger,  
Probleme, schlechte Angewohnheiten, lästige Gedan-  
ken, usw. wegblasen, was möchtest Du dann wegge-  
blasen bekommen?  
Formuliere daraus ein Gebet.*



Foto © www.shutterstock.com

*Stille*

*Wenn der Wind dir auch etwas zublasen könnte, so  
dass es dir zufliegt, was sollte das für dich sein?  
Formuliere daraus eine Gebetsbitte!*

*Stille*

*Was ist dir in deinem Leben schon zugeflogen? Zeit  
lassen. Danke Gott dafür und drücke ihm darüber  
deine Freude aus.*

*Stille*

*Und dann komm wieder hierher und öffne deine  
Augen.*



## 7. Schalen-Brunnen

*Lass dich in Gedanken mitnehmen in eine fremde Stadt. Dort entdeckst du auf deinem Bummel einen dreistöckigen Brunnen. Es sind drei Schalen, die übereinander angeordnet sind. Oben ist die Kleinste, weiter unten kommt eine etwas Größere und ganz unten ist die Größte. Der Brunnen ist leer, weil er geputzt wurde. Gerade sind die Arbeiter fertig geworden und fangen an, den Brunnen wieder zu füllen. Du bleibst stehen und schaust zu. Du beobachtest, wie sich die oberste Schale füllt. Jetzt ist sie voll und sie fängt an, in die nächste Schale überzufließen. Immer mehr Wasser fließt nach bis auch diese Schale voll ist. Sie läuft über und füllt die nächste Schale. Du siehst, wie sich das Wasser ständig bewegt. Es plätschert herab, trifft auf, spritzt und verursacht kleine Wellen. Gedankenversunken siehst du, was sich im Brunnen tut.*

*Und jetzt stell dir vor, du bist so ein Brunnen: Was erfüllt dich, setzt dich in Bewegung und fließt über? Was davon empfängst du von Gott? Was davon gibst du überströmend weiter an andere? Kennst du vielleicht auch Situationen aus deinem Leben, wo du leer warst?*

*Bring alles vor Gott in Dank, Lob, Bitte, Fürbitte oder Klage, so, wie es dir gerade ums Herz ist!*

(längere Stille)

*Schließe dein Gebet jetzt ab, komm wieder hierher zurück in den Raum und öffne die Augen.*



Foto © Marco völkner | www.pixello.de

## 10. Lebendige Steine

Die erste urkundliche Erwähnung der Kirche muss vorher recherchiert und in den Text eingefügt werden.

*Stell dir vor, du bist ein Stein in unserer Kirche. Mit vielen anderen Steinen bist du sinnvoll zusammengesetzt zu einem Ganzen, zu einer Kirche.*

*Such dir einen Platz aus, der dir gefällt: Möchtest du deinen Platz im Chorbogen haben, an einer der Außenwände, im Sockel der Kanzel, in einer Säule oder im Gewölbe? Oder wo sonst ist dein Platz?*

*Und dann stell dir vor, dieser Stein ist lebendig. Im Jahr ... (entsprechende Jahreszahl einfügen) wird unsere Kirche erstmals urkundlich erwähnt. Stell dir vor, was dieser Stein in dieser langen Zeit schon alles erlebt hat: Wie viele Gottesdienste hat er mit den anderen zusammen gefeiert? Wie viele Lieder hat er mitgesungen? Wie viele Klagen und Bitten, was für Lob und Dank hat er zu Gott gebracht? Wie oft hat er welche biblischen Texte schon gehört? Welche Erfindungen hat er mitbekommen? Was für schreckliche Kriege hat er überlebt?*

*Nach welcher Mode waren die Menschen gekleidet, die im Lauf der Jahrhunderte in die Kirche gekommen sind?*

*Welche Sorgen und Nöte haben die Menschen hierher mitgebracht?*

*Wie hat sich unsere Sprache inzwischen verändert?*

*Auch du bist ein lebendiger Stein und kannst heute im Jahr ... (aktuelles Jahr einfügen) alles vor Gott bringen, was dich jetzt beschäftigt.*

(längere Stille)

*Schließe dein Gebet ab.*

*Wir Christen sind lebendige Steine (1. Petr 2,5). Wir sind zusammengebaut zur Gemeinschaft der Heiligen, zur Kirche. Ganz egal, ob wir eine tragende Funktion haben, oder das Loch in der Mauer schließen und gemeinsam eine Wandfläche bilden, wir gehören zusammen mit den Glaubenden aller Zeiten zur weltweiten Gemeinschaft der Kirche.*

*Wenn du unterwegs auf Fragen gestoßen bist, dann bringe sie mit hierher, wenn du jetzt die Augen wieder öffnest.*

Foto © www.shutterstock.com