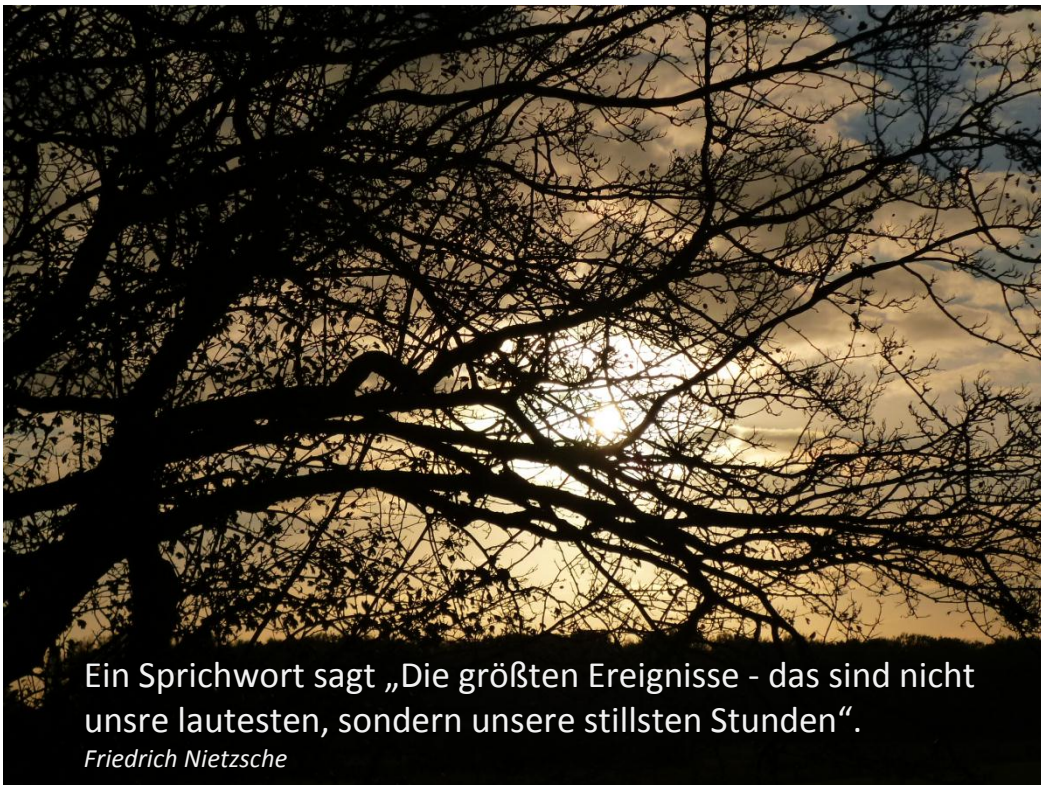


Zur Ruhe kommen – still werden.

Im November gedenken wir unserer Toten, suchen ihre Gräber auf und werden oft ganz still. Eigentlich ist der November der Monat der Stille – zumindest war das früher so. Während der „Stillen Tage“ gab es keine Weihnachtsdeko mit viel „Bling Bling“. Die Spekulatius blieben noch in den Regalen im Supermarkt und wir konnten durchatmen und zu Ruhe kommen. Heute ist es oft anders: Wir geraten immer früher in Vorweihnachtsstress, nehmen Termine an, denn alles muss noch geregelt werden. Aber müssen wir wirklich alles noch regeln...?



Guter Gott,
es ist gut, dass du da bist.
Nimm mich mit in deine Stille, lass mich ganz ruhig werden.
Es ist gut zu wissen, dass ich hier vor dir ganz ICH sein kann.
Auf dich vertraue ich heute, gestern und morgen.
Mit dir gehe ich Wege, die ich alleine nicht zu gehen schaffe.
Danke dir Gott, dass du es bist, der mich mitnimmt in die erlebnisreiche Stille.

Kleine Übung für einen Moment der Stille

Suche dir einen ruhigen Ort. Schließe die Augen und konzentriere dich ganz auf deinen Atem. Bleibe mit der Aufmerksamkeit ganz beim Atem. Fühle, wie der Luftstrom durch die Nase fließt. Oder achte darauf, wie sich dein Brustkorb hebt und senkt.

Die Übung dauert eine Minute. Wenn die Gedanken zwischendurch abschweifen, macht das nichts. Nimm es zur Kenntnis, aber kehre dann zum Atem zurück.

Danach notiere deine Erfahrungen.
Mache die Übung am besten jeden Tag.