



Atem holen.
Die Bibel betrachten.
Den eigenen Weg gehen.

KLARHEIT FINDEN

Es ist nicht einfach, sich selbst treu zu bleiben. Vieles verstellt die Sicht auf das, was mich im Kern ausmacht und was meinem Leben Bedeutung verleiht. Wenn ich meine Ausrichtung verloren habe, muss ich meinen eigenen Weg wiederfinden. Die Bibel ist dazu ein wertvoller Schlüssel.

»Ich darf vor Dir sein. Du wartest auf mich.«

Ich nehme mir Zeit für mich. Mit einem Gebet richte ich mich auf Gott aus, ruhig und mit Zeit. So wie ich in diesem Augenblick bin, stelle ich mich vor ihn.

Sich öffnen

Ich nehme meine Wünsche wahr, meine Sehnsucht. Was erhoffe ich jetzt gerade für mich und von meinem Leben? Ich öffne mich für all das, was Gott mir sagen möchte.

Die Bibel sprechen lassen

Wie war das mit Jona und dem Wal? Wie wird die Heilung des Gelähmten erzählt? Was geschah, als Jesus seinen Jüngern erschien? Ich wähle frei eine Stelle aus und lese sie mal laut, mal leise. Verweile bei Worten, die mich besonders ansprechen.

Schauen, hören, riechen, spüren

Ich vertiefe mich in die Schrift, lasse meine Gedanken fließen. Mit allen Sinnen verkoste ich den Text. Ich versetze mich in verschiedene Figuren, spüre Details nach, spreche Dialoge neu und mit eigenen Worten, mache mir Stimmungen und Gefühlslagen bewusst. Ich stelle mich in die Szene.

Sich berühren lassen

Welcher Aspekt berührt mich in besonderer Weise, fordert mich heraus – vielleicht ein Wort, ein Satz, eine Person oder eine Assoziation: Ich selbst bin das Netz, in dem genau das hängenbleibt, was in mir die größte Resonanz hervorruft.

Mit Gott ins Gespräch kommen

Ich gehe auf Spurensuche: Warum beschäftigt mich gerade dieser Inhalt so stark? Die Antwort zeigt mir, wo ich gerade stehe. Meine Ängste, Wünsche und Sehnsüchte werden mir bewusster. All das bringe ich vor Gott – bittend, lobend oder auch klagend. Und ich lausche auf seine Antwort.

Reflektiert weitergehen

Ich schließe die Gebetszeit, indem ich nachspüre, wie es mir ergangen ist. Vielleicht schreibe ich auch einiges davon auf und wende mich dem Leben neu zu.

