

## Üben: Stille und Abgeschlossenheit



### Eisbrecher (= erster Einstieg in einer Gruppe)

- Bist du eher Frühaufsteher oder Nachteule?
- Welche Rituale hast du morgens? Snooze-Taste? Kaffee? Zeitung? Insta?
- Was wäre für dich ein „einsamer Ort“ zum Auftanken?

### Persönliche Fragen (zur Eigenreflexion, je nach Offenheit auch zum Austausch geeignet)

- Wann und wie schaffst du es, Zeit mit Gott zu verbringen?
- Was hilft dir dabei? Was lenkt dich eher ab?
- Wie würde sich dein Alltag verändern, wenn du regelmäßig „einsame Orte“ mit Gott suchen würdest?

**Bibelstelle** (Lies oder lest gemeinsam): *Früh am Morgen, als es noch völlig dunkel war, stand Jesus auf, verließ 'das Haus' und ging an einen einsamen Ort, um dort zu beten. Markus 1,35*

### Einsteigerfragen

- Gibt es einen Ort, an dem du dich Gott besonders nahe fühlst?

### Tiefer bohren

- Warum nimmt sich Jesus gerade am frühen Morgen Zeit für Gebet?
- Warum zieht er sich allein zurück?
- Was bedeutet dieser Vers für unser Leben heute?

### Abschluss

- Was macht dir beim Thema „Stille Zeit“ manchmal Druck?
- Was brauchst du, damit Gebet keine Pflichtübung wird?
- Wie kann man eine echte Sehnsucht nach der Nähe Gottes entwickeln?
- Wie kannst du kleine Inseln der Stille in deinen Alltag einbauen?

### Challenge der Woche: „Stille ist der Anfang jeder Offenbarung.“ – Henri Nouwen

- Keine digitalen Geräte im Schlafzimmer

„In die ersten Augenblicke des neuen Tages gehören nicht eigene Pläne und Sorgen, auch nicht der Übereifer der Arbeit, sondern Gottes befreiende Gnade, Gottes segnende Nähe. Wir schweigen am frühen Morgen des Tages, weil Gott das erste Wort haben soll. Und wir schweigen vor dem Schlafengehen, weil Gott auch das letzte Wort gehört.“ Dietrich Bonhoeffer

- **Plane bewusst 5-20 Minuten täglich mit Gott.** Wähle einen festen Ort und eine feste Zeit. Ideen: einen Psalm lesen und in ein Gebet umwandeln, ein Gebetsspaziergang, ein Gebetsjournal führen

### Buch-Empfehlung:

- „Digitaler Minimalismus: Besser leben mit weniger Technologie“ von Cal Newport
- „Einfach Gebet: Zwölfmal Training für einen veränderten Alltag“ von Johannes Hartl