

### **Am Anfang:**

einen ruhigen Rahmen schaffen

- wo?
- wann?
- wie lange?
- Text auswählen
- für bequemen Sitz sorgen
- oder: an einem ruhigen Ort langsam spazieren?

### **Dann:**

- a) Sich sammeln
  - einige Male tief und langsam ausatmen
  - was spüre ich von meinem Körper: Schultern, Rücken, Bauch...?
  - Loslassen, entspannen;
  - Das Atmen nicht vergessen!
  - wie fühle ich mich?
  - die "störenden" Gedanken z. B ins Heft schreiben
- b) Sich vom Wort Gottes ansprechen lassen
  - den Text (mehrmals/langsam/laut) lesen
  - was spricht mich an, betrifft mich?
  - Wahrnehmen, aufmerksam werden aus das, was mich anspricht, bewegt;
  - was will dieser Text / eine Passage davon / ein Wort daraus mir sagen?
  - Verweilen in dem, was mich anspricht!
- c) Ins Gespräch mit Gott kommen
  - was mich anspricht, löst etwas in mir aus:
  - Gedanken, Gefühle, Empfindungen
  - damit Gott ansprechen, was immer es sei
  - sein Innerstes vor Gott aussprechen
  - Hören, aufmerksam sein, wahrnehmen

### **Am Ende:**

Rückschau halten

- wie ist es mir ergangen?
- wie fühle ich mich jetzt?
- klingt etwas in mir nach? Was?
- Vielleicht etwas davon ins Heft schreiben
- Will ich es morgen wieder so machen wie heute?