

**Kleingruppen-Einheiten**

*Stille gemeinsam  
erleben*

**von Mirjam Puppe**





## Herzlich willkommen zu den Kleingruppen-Einheiten!

**V**or Ihnen liegen sechs Treffen, während derer Sie sich jeweils mit einem Thema und einer Stille-Übung auseinandersetzen können. Ich hoffe, Sie finden auf diese Weise Anregungen, wie Sie die Stille als einen »Raum« der ganz persönlichen Begegnung mit Gott erleben können.

Er wartet in der Stille auf Sie, um Sie zu beschenken.

Jede Einheit ist so aufgebaut, dass Sie sie gemeinsam in einer kleinen Gruppe durchgehen können. Vielleicht fragen Sie jetzt: »Ist Stille nicht etwas Persönliches, etwas für mich alleine?« Einerseits ja, denn Gott möchte Ihnen persönlich begegnen. Doch Gott nutzt auch andere Menschen, um durch sie zu uns zu sprechen. Die Erfahrung anderer kann für Sie ermutigend sein. Vielleicht erleben Sie während Ihrer Gruppentreffen, dass Gott Sie auffordert, etwas an andere weiterzugeben? Ohne Gemeinschaft mit anderen würden wir uns dieser Möglichkeit berauben.

Die meisten von uns wünschen sich mehr Stille, das Erleben, einfach sein zu dürfen, wie wir sind, und dabei ganz zur Ruhe zu kommen. Wir wissen aber auch, dass uns das schwerfällt; »einfach mal hinsetzen und Stille erleben« – das gelingt den wenigsten. Hier kann uns die Gruppe unterstützen. Die Anwesenheit von anderen, die sich genauso nach Stille sehnen und in ihr Gott begegnen möchten, hilft uns. Wir werden nicht so schnell auf dem Stuhl hin- und herrutschen, aufstehen, irgend-einer Pflicht nachgehen oder noch mal eben schnell telefonieren. Wir lassen uns nicht so leicht ablenken und entmutigen, wenn es mal nicht so klappt.

Jede Einheit beginnt mit dem Abschnitt ANKOMMEN. Einige Fragen sollen Ihnen dabei helfen, in der Gruppe miteinander warm zu werden und locker ins Thema einzusteigen.





Zunächst sollten Sie sich gemeinsam den DVD-Einspieler<sup>2</sup> ansehen oder die in etwas kleinerer Schriftgröße gedruckte Einführung in den Bibeltext laut Vorlesen.



Im Anschluss finden Sie unter ERARBEITEN den Schwerpunkt des Abends. Sie können gemeinsam die Stille-Übung machen bzw. über den Bibeltext ins Gespräch kommen. Es ist gut, wenn sich eine Person aus Ihrer Gruppe schon vor dem gemeinsamen Treffen mit den Anregungen beschäftigt hat. Das kann auch jedes Mal jemand anderes sein. Der Entsprechende übernimmt dann die Anleitung, damit sich alle auf die jeweilige Anregung konzentrieren können. Die Hinweise zur Durchführung sind im Text etwas kleiner und kursiv gedruckt, sodass sie gleich zu erkennen sind und von den anderen überlesen werden können.

Nehmen Sie sich bitte die Zeit, die Sie brauchen. Wenn Ihnen eine Anregung fremd erscheint, dann geben Sie ihr dennoch eine Chance. Es ist vielleicht wie mit einer fremden Speise. Erst wenn ich sie ausprobiert und gekostet habe, kann ich sagen, ob sie mir schmeckt. Wenn ich sie gut finde, möchte ich sie selbst auch einmal zubereiten können, und beschäftige mich intensiver damit.



Jeder darf sich schließlich das mitnehmen, was er möchte. Zum Ende jeder Einheit gibt es den Abschnitt MITNEHMEN – eine Art »Wegzehrung«.

Es gibt unterschiedliche »Geschmacksrichtungen der Stille«, verschiedene Möglichkeiten, Stille zu erleben, Gottes Wort aufzunehmen, mit ihm zu sprechen und auf ihn zu hören. Entdecken Sie, was Ihnen »schmeckt«. Wer weiß, was Gott Ihnen in diesen sechs Wochen alles anbieten möchte? Probieren Sie es aus!

---

<sup>2</sup> Die DVDs sind zu beziehen über Kirche mit Vision, [www.kirchemitvision.de](http://www.kirchemitvision.de).

Gott lässt sich finden, wenn wir suchen,  
Gott antwortet, wenn wir bitten,  
Gott ist da – und in der Stille können wir ihm begegnen!

Mögen Sie in diesen Kleingruppen-Zeiten dem Gott begegnen,  
der Ihre Sehnsucht stillt, und »auf den Geschmack« der persönlichen Stille kommen!

*Ihre Mirjam Puppe*



# Einheit 1

## In der Stille Gott begegnen

*Beten heißt: Stillewerden und Stillesein  
und Hören, bis der Betende Gott hört.*

*Sören Kierkegaard*



**N**ehmen Sie sich ein paar Minuten Zeit, um darüber zu sprechen, warum Sie an der Aktion »Stille – 40 Tage Gott erleben« teilnehmen und welche Erwartungen Sie haben. Wenn Sie sich noch nicht kennen, dann stellen Sie sich dabei gegenseitig kurz vor und tauschen Sie ggf. Ihre Kontaktdaten aus.

## Einführung



*Lesen Sie diese Einführung laut vor oder sehen Sie sich den DVD-Einspieler an.*

**S**tille. Absolute Stille. Der Mann kann nichts hören und nicht sprechen. Ob in ihm drin auch Stille ist? Oder »hört« er seine Gedanken, hört er innere Stimmen, so wie wir, wenn wir still sind?

Wie es wirklich ist, wenn ein Mensch nicht hören und auch nicht sprechen kann, können wir kaum nachempfinden. Diese Behinderung bringt eine Art Isolation mit sich. Zum Glück gibt es heute durch die frühe Förderung von Kindern die Möglichkeit, ihnen einen Zugang zur Außenwelt zu vermitteln. Doch damals, zur Zeit Jesu, hieß das, dass man unweigerlich auf die Hilfe anderer angewiesen war. Und dass man von vielen Dingen des öffentlichen Lebens ausgenommen war. Schauen wir, wie Jesus so einem Taubstummen begegnet. In Markus 7,32-37 lesen wir:

*Und sie brachten zu ihm einen, der taub und stumm war, und baten ihn, dass er die Hand auf ihn lege. Und er nahm ihn aus der Menge beiseite und legte ihm die Finger in die Ohren und berührte seine Zunge mit Speichel und sah auf zum Himmel und seufzte und sprach zu ihm: Hefata!, das heißt: Tu dich auf! Und sogleich taten sich seine Ohren auf und die Fessel seiner Zunge löste sich, und er redete richtig. Und er gebot ihnen, sie sollten's niemandem sagen. Je mehr er´s aber verbot, desto mehr breiteten sie es aus. Und sie wunderten sich über die Maßen und sprachen: Er hat alles wohl gemacht; die Tauben macht er hörend und die Sprachlosen redend (LUT).*

Ich möchte aus dieser Begegnung zwischen Jesus und dem taubstummen Mann drei Punkte ableiten, die für uns in den kommenden sechs Wochen wichtig sein werden:

## **1. Jesus nimmt den Mann aus der Menge heraus**

Seine ganze Aufmerksamkeit gilt jetzt diesem einen. Er ist an ihm interessiert, er will ihm begegnen und widmet sich ihm ganz, obwohl viele andere auch noch auf ihn warten. Er will mit ihm allein sein, unbeobachtet und ungestört. So ist Jesus. Er ist interessiert an der ganz persönlichen Begegnung.

Ich weiß nicht, wie viel Sie schon von Jesus gehört haben. Ich weiß nicht, ob Sie ihm schon ganz persönlich begegnet sind. Aber ich weiß, dass er an dieser Begegnung interessiert ist.

Wie mag das Gespräch zwischen Jesus und dem Mann, der nicht hören und nicht sprechen konnte, wohl verlaufen sein? Der Mann ist stumm und unfähig, sich zu äußern. Taub und nicht in der Lage, die Worte von Jesus zu hören, geschweige denn zu verstehen. Doch er ist bereit. Ganz allein steht er vor Jesus. In der Stille begegnet er ihm.

Viele Menschen, die mit Jesus leben, erzählen von ähnlichen Erfahrungen. Sie sind in einer Veranstaltung wie einem Gottesdienst und plötzlich steht die Frage im Raum: Bin ich überhaupt bereit, Jesus zu begegnen?

Vor einigen Monaten war ich in Kapstadt. Dort traf ich einen Taxifahrer, der mit Nelson Mandela, dem berühmten südafrikanischen Friedensnobelpreisträger, im Hochsicherheitsgefängnis Robben Island gesessen hatte. Beide waren verurteilt worden, weil sie sich als Schwarze für die Abschaf-

fung der Apartheid in Südafrika eingesetzt hatten. Als unser Taxifahrer nach einigen Jahren Haft auf der Insel wieder bei seiner Familie war, nahm seine Frau ihn mit in einen Gottesdienst. Er selbst war dem Glauben gegenüber eher abweisend eingestellt. Doch dann fragte der Pastor, wer von den anwesenden Männern Lust habe, zu einem gemeinsamen Wochenende mitzufahren, um dort mehr über Jesus zu erfahren. Seine Frau stieß ihn überrascht an und fragte: »Wieso ist dein Arm oben? Wieso meldest du dich?« Auch er war überrascht, weil er selbst gar nicht bemerkt hatte, dass er seinen Arm gehoben hatte. Im Rückblick meinte er, dass die Sehnsucht nach einem befreiten Leben ihn dazu gebracht habe, dieses Wochenende mit Christen zu verbringen. Und dass Gott ihn, ähnlich wie den taubstummen Mann, beiseitegenommen habe, um sich ihm zu offenbaren. Noch auf dem Wochenende mit den Männern entschied er sich, sein Leben ganz Gott anzuvertrauen. Er begann eine Freundschaft mit Jesus, die alles veränderte. Zurück zur Begegnung zwischen Jesus und dem taubstummen Mann: Jesus nimmt also erstens den Mann aus der Menge heraus und

## **2. Jesus berührt ihn**

Jesus beginnt mit dem Mann zu kommunizieren, und zwar durch Berührung. Er berührt seine Ohren und seine Zunge.

Wahrscheinlich haben schon sein Leben lang Leute an ihm herumgezogen. Doch die Berührung von Jesus ist liebevoll und fast wie die eines Arztes, der eine Diagnose stellen will und deshalb die kranken Organe untersucht. Jesus zeigt mit dieser Berührung: Ich weiß, was dein Problem ist. Man könnte auch sagen, dass er die wunden Punkte berührt, die Bereiche, die Heilung brauchen. Und dann betet Jesus. Er seufzt und spricht: »Hefata!« Hefata ist Hebräisch und bedeutet: »Öffne dich.« Es ist ein Befehl, wie ihn nur Jesus aussprechen kann. Er ist nicht nur ein Mensch, er ist Gott selbst.

Augenblicklich geschieht das Wunder, das der Mann und seine Freunde erhofft hatten, als sie zu Jesus kamen. Die Heilung ändert das ganze Leben dieses Mannes. Er kann hören und er kann sprechen! Wir alle wissen, dass beides zusammengehört. Wer nie richtig gehört hat, hat auch oft Schwierigkeiten beim Sprechen.



In unserer Beziehung zu Jesus müssen wir ebenfalls lernen zu hören. Zu hören, was er uns sagen will. Denn von Natur aus geht es uns so wie diesem Mann: Wir sind taub. Erst in dem Moment, wo wir zu Jesus kommen und in diese Zeit zu zweit mit ihm eintreten, kann er uns berühren, kann sein Wort zu uns durchdringen. Dann kann das Wunder geschehen und wir fangen an, das Reden Jesu zu hören.

Doch wir können nicht einfach beschließen, dass wir Gottes Reden hören wollen. Es kann nur durch sein heilendes Handeln geschehen. Jesus muss uns die Ohren unseres Herzens öffnen. Wir treten ein in eine Beziehung zu ihm, und diese Beziehung öffnet uns nicht nur die Ohren, sondern auch das Herz. Wenn wir dann sein Wort gehört haben, wenn unsere Ohren und Herzen geöffnet sind, dann folgt ein dritter Punkt:

### **3. Wir können reden**

Reden über das, was wir erlebt haben, was Jesus uns in diesen besonderen Momenten gesagt hat und wie er unser Leben verändert.

In den nächsten vierzig Tagen werden wir nach Wegen und Möglichkeiten suchen, in diese enge Beziehung zu Jesus einzutauchen, uns von ihm berühren zu lassen und ihm zu begegnen. Wir wollen hinhören und dann reden. Wir wollen unsere Freundschaft mit ihm intensivieren.

(Nach einer Predigt von Elke Werner.)

## **Ein Gespräch von Herz zu Herz**

*Es ist hilfreich, wenn eine Person durch diesen Teil des Treffens führt, die sich schon vorher mit dem Material beschäftigt hat. Bitte lesen Sie den folgenden Text vor oder geben ihn in eigenen Worten wieder.*

**H**inhören setzt Beziehung voraus. Gott will mit Ihnen in Beziehung treten. Er ist kein Automat für Ihre Wünsche und Sie sind keine Marionette, die nur so handeln kann, wie er es vorherbestimmt hat. In der Gemein-



schaft mit Gott können Sie entdecken, wie Gott ist und wie er Sie sieht. Sie sind sein Ebenbild und er hat Sehnsucht nach Gemeinschaft mit Ihnen, nach einem Gespräch von Herz zu Herz.

Sind Sie bereit für ein Gespräch von Herz zu Herz?

Wir machen uns jetzt als Gruppe auf den Weg. Wir wollen Gott begegnen, uns berühren lassen und entdecken, wie er zu uns redet. Wir werden Gott bitten, uns das Ohr und das Herz zu öffnen, damit wir seine Stimme hören können und sein Wort in unser Herz fallen kann.

Wenn man etwas Neues lernt, eine bestimmte Technik, ein Instrument oder eine Sportart, dann ist erst einmal Üben dran. Nur durch regelmäßige Übung können wir Gewohnheiten entwickeln – so ist das auch beim Beten. Heute wollen wir das Herzensgebet kennenlernen und versuchen, unser Herz für Jesus zu öffnen. Das Herzensgebet wurde im 5. und 6. Jahrhundert von den sogenannten Wüstenvätern praktiziert und ist heute weltweit verbreitet. Es umfasst nur einen Satz, der immer wieder gebetet wird. Die ursprüngliche Form lautet: »Herr Jesus Christus, erbarme dich meiner«, eine neuere Variante ist: »Du in mir, ich in dir.« In diesem Gebet schwingen folgende Gedanken mit:

- Jesus: Wer war Jesus? Was weiß ich von ihm?
- Christus – der Gekreuzigte: Was bedeutet er für mich?
- Erbarme dich meiner: Wo gibt es Schuld in meinem Leben?  
Kann ich Jesu Vergebung annehmen?

Das Herzensgebet ist ein meditatives Gebet. Dabei nutzen wir unseren Atem, um Kontakt mit unserem Herzen aufzunehmen.

Im biblischen Verständnis verbindet das Herz als die Mitte des Lebens unser Fühlen mit unserem Denken und Wollen. Hier wohnt Gott, hier erfahren wir, wie sehr uns Gott liebt, weil er uns den Heiligen Geist geschenkt hat, der unsere Herzen mit seiner Liebe erfüllt (Römer 5,5; NLB).

Sie werden durch einen Anleitungstext in dieses Gebet eingeführt. Wenn Sie mehrere Minuten in der Stille beim Einatmen

»Jesus Christus« und beim Ausatmen »erbarme dich meiner« beten, sind Sie angekommen. Wenn Ihre Gedanken dabei abdriften, dann kommen Sie beim bewussten Ein- und Ausatmen innerlich immer wieder auf diese Worte zurück: »Jesus Christus, erbarme dich meiner.«

## **Das Herzensgebet**

*Der Anleitungstext sollte von einer Person ruhig vorgelesen werden, die sich zuvor schon mit dieser Übung beschäftigt hat. Sie kann innerlich mitmachen, sodass sie merkt, wo Zeit gebraucht wird (Pausen sind mit »...« gekennzeichnet). Wenn Sie sich in der Gruppe vertraut sind, dann wählen Sie bitte die Anrede mit Du.*

Bitte setzen Sie sich bequem hin, entspannt, aber wach. ... Wenn Sie mögen, schließen Sie die Augen. ... Nehmen Sie in der Stille Ihren eigenen Atem wahr, ... wie er kommt ... und geht, ... wie er dann eine kleine Pause macht und wieder kommt und geht ...

*Machen Sie vier bis fünf bewusste Atemzüge, bevor Sie weitermachen.*

Spüren Sie Ihrem Atem nach, welche Körperbereiche sich beim Einatmen ausdehnen und beim Ausatmen wieder kleiner werden ... .. Wenn bestimmte Gedanken immer wieder Ihr bewusstes Atmen überdecken wollen, dann lassen Sie sie bewusst mit jedem Ausatmen ziehen ... .. Verbinden Sie nun mit dem Ausatmen, dass Sie die Themen und Gedanken des Tages loslassen ... .. Machen Sie sich beim Einatmen bewusst, dass Gott da ist und durch seinen Geist in Ihnen ist. ...

*Vier bis fünf bewusste Atemzüge, bevor es weitergeht.*

Jetzt können Sie innerlich beginnen, das Herzensgebet zu sprechen: »Jesus Christus« beim Einatmen, »erbarme dich meiner« beim Ausatmen ... Jesus Christus – erbarme dich meiner ...  
*Sprechen Sie nun mehrere Minuten in der Stille dieses Gebet; Ungeübte drei bis vier Minuten, Geübte länger als fünf Minuten.*

... Jesus Christus – erbarme dich meiner ...

*Erinnern Sie die anderen: Wenn Sie abschweifen, kehren Sie zurück zu »Jesus Christus – erbarme dich meiner«.*

*Als Abschluss der Gebetszeit beten Sie laut: »Jesus Christus, erbarme dich unser und sprich du zu uns, direkt in unsere Herzen. Amen.«*

## **Tauschen Sie Ihre Erfahrungen aus**

- Wie wirkt diese Form des Gebets auf Sie?
- Wie haben Sie dieses Herzensgebet erlebt?

*Bitte achten Sie darauf, dass nicht diskutiert wird, sondern lassen Sie die Personen kurz zu Wort kommen, die sich zu ihren Erlebnissen mit dem Herzensgebet äußern möchten.*

## **Mit Gott ins Gespräch kommen**

*Gehen Sie nun vom Herzensgebet weiter zu Ihrem persönlichen Gebetsleben und wie Sie mit Gott ins Gespräch kommen. Lesen Sie folgenden Text gemeinsam durch:*

**S**ie und ich, wir sind darauf angewiesen, dass Gott uns das Ohr öffnet. Wir können es nicht selbst tun. Aber wir dürfen zu ihm kommen. So wie wir sind. Es kommt nicht auf unsere Worte an. Es kommt letztendlich darauf an, dass wir offen sind für ein Wunder, für Veränderung, für ein neues Leben. Gott ist der Handelnde.

Doch das geschieht nur, wenn wir zu Jesus gehen. Wenn wir uns für diese Begegnung keine Zeit nehmen, wird es zu keinem Gespräch, zu keinem Gebet kommen. Jesus verbrachte ganz bewusst und absichtlich Zeit in der Gegenwart seines Vaters, im Gebet. Er wollte in Kontakt bleiben. Das war seine Entscheidung. Es gibt keinen Hinweis, dass ihn Gott aufgefordert oder zuerst angesprochen hätte. Jesus hat die Initiative ergriffen. Er wählte dazu die frühen Morgenstunden oder die Zeit, wenn das Tagwerk getan war (siehe Lukas 5,15; 6,12-13; 9,28; 22,39-46). Dazu begab er sich an einsame Orte.

## Austausch

- Wo ist Ihr einsamer Ort, an dem Sie niemand stört?

Das kann im Auto auf dem Parkplatz vor der Arbeit sein oder in der Frühstückspause. Das kann die Küche sein, wenn morgens die Kinder aus dem Haus sind, oder abends ein bequemer Sessel im Wohnzimmer, wenn der Fernseher und das Telefon abgestellt sind.

- Wann finden Sie Zeit zum Beten im Alltag?

Legen Sie sich fest, planen Sie. Pflegen Sie die Beziehung zu Jesus. Wenn Sie das Beten einüben, festigt sich die Beziehung und wird Sie auch durch schwere Zeiten tragen.

Was möchten Sie in der kommenden Woche tun oder lassen, um Zeit und Ruhe für eine Begegnung mit Gott zu haben?

---

---

---

## Beten üben, Gott begegnen

*Gehen Sie als Abschluss dieses Treffens gemeinsam Schritt für Schritt im Gebet durch den folgenden Leitfaden. Wenn für die Gruppe das laute Beten ungewohnt ist, dann geben Sie Zeit, damit jeder still für sich beten und zu jedem der einzelnen vier Schritte etwas aufschreiben kann.*

*Wenn das laute Beten in der Gruppe zu Ihrer Glaubenspraxis gehört oder Sie es gemeinsam einüben möchten, dann vereinbaren Sie, wer die einzelnen Schritte mit dem jeweiligen Bibelvers einleitet und beendet. Nehmen Sie sich für jeden Abschnitt ein paar Minuten*

*Zeit. Halten Sie es aus, wenn für einige Zeit niemand laut betet und jeweils nur die Bibelverse laut von Ihnen vorgelesen werden. Wer laut beten möchte, darf das, wer lieber schreiben möchte, tut das, wer schweigen möchte, schweigt. Stellen Sie sich vor, dass genau in dieses Schweigen Gott persönlich zu jedem sprechen kann, dass Jesus uns einzeln zur Seite nimmt und uns berühren möchte, wenn wir still sind.*

*Wenn Ihnen das Reden mit Jesus und Hören auf Gott noch ungewohnt ist oder Sie sich in einer Routine gefangen fühlen, dann kann Ihnen ein Gebetsleitfaden helfen.*

## **Gebetsleitfaden**

1. Anbetung (Jesus nimmt uns aus der Menge heraus und bringt uns vor den Thron Gottes.) Lesen Sie Psalm 46.

Ich lobe und preise dich, weil ...

---

---

---

*Seid stille und erkennet, dass ich Gott bin! (Psalm 46,11a; LUT).*

2. Bekenntnis (Jesus berührt unsere wunden Punkte, das, was nicht heil ist.)

*Doch wenn wir ihm unsere Sünden bekennen, ist er treu und gerecht, dass er uns vergibt und uns von allem Bösen reinigt (1. Johannes 1,9; NLB).*

Ich bekenne, dass ...

---

---

---

Es tut mir leid, dass ...

---

---

---

Bitte verleihe mir die Kraft, Folgendes in Ordnung zu bringen:

---

---

---

*Das bedeutet aber, wer mit Christus lebt, wird ein neuer Mensch. Er ist nicht mehr derselbe, denn sein altes Leben ist vorbei. Ein neues Leben hat begonnen! (2. Korinther 5,17; NLB).*

3. Dank (Jesus sah auf zum Himmel; er weiß, dass Gott handelt.)

*Was immer auch geschieht, seid dankbar, denn das ist Gottes Wille für euch, die ihr Christus Jesus gehört (1. Thessalonicher 5,18; NLB).*

Herr, ich danke dir, dass du folgendes Gebet erhört hast:

---

---

---

Danke, dass du mich gesegnet hast mit:

---

---

---

---

Danke für:

---

---

---

*Lobt den Herrn, weil er meinen Hilferuf erhört hat. Der Herr ist meine Stärke und beschützt mich. Ich habe von ganzem Herzen auf ihn vertraut und er hat mir geholfen. Darum freue ich mich und danke ihm mit meinem Lied (Psalm 28,6-7; NLB).*

4. Bitte (Wir dürfen für andere bitten; Jesus seufzt, fühlt mit, kennt jeden Schmerz.)

*Sorgt euch um nichts, sondern betet um alles. Sagt Gott, was ihr braucht, und dankt ihm (Philipper 4,6; NLB).*

Herr, ich bitte dich für ... andere Menschen: Familie, Freunde, Bekannte, Kollegen, Gemeinde, Politiker und ...

---



---

---

für mich: meinen Charakter, meine Gesundheit, meine Arbeit,  
meine Ängste, meine ...

---

---

---

*Überlasst all eure Sorgen Gott, denn er sorgt sich um alles, was  
euch betrifft! (1. Petrus 5,7; NLB).*

*Amen.*

**N**ehmen Sie das Herzensgebet mit in Ihren Alltag:  
Lassen Sie sich eine Woche lang morgens, mittags  
und abends (oder jede Stunde) von Ihrem Handy, einem  
Wecker, Ihrem PC daran erinnern, dass Gott da ist: Beten  
Sie das Herzensgebet für wenige Minuten. Jesus Chris-  
tus (beim Einatmen) – erbarme dich meiner (beim Ausatmen).  
Vielleicht wird Ihnen dieses Gebet auch darüber hinaus zur Ge-  
wohnheit: beim Gang zum Briefkasten, wenn Sie sich die Schu-  
he anziehen und das Haus verlassen, bei der Fahrt zur Arbeit ...



Notieren Sie einmal am Tag kurz, was Sie mit dem Herzensgebet erlebt haben, ein paar Stichworte genügen als Erinnerung, dass Jesus in Ihnen ist und Sie jederzeit und überall auf ihn hören und mit ihm sprechen können.