

Praktische Beispiele zur Umsetzung von Stille und Einsamkeit:

Der Sprecher ermutigt, **klein anzufangen und Gewohnheiten einzuüben**, anstatt Perfektion anzustreben. Gott kann uns zeigen, wie wir dies in unserem jeweiligen Lebensabschnitt (Mutter kleiner Kinder, Schichtarbeiter, Rentner etc.) umsetzen können.

- **Tägliche kurze Zeiten:**

- **Fünf Minuten täglich** fest im Kalender einplanen, am besten direkt nach dem Aufstehen am Morgen oder abends.
- **Körperwahrnehmung** nutzen: Auf Füße, Sitz oder Atem achten, um im Hier und Jetzt anzukommen.
- **Auf dem Heimweg von der Arbeit:** Fünf Minuten auf einer Parkbank oder im Auto/auf dem Fahrrad, bevor man nach Hause kommt, um durchzuatmen und Gedanken vor Gott zu bringen.
- **Mittagspause:** Kurz aus dem Büro gehen.
- **Kurze Innehalten:** 30 Sekunden vor einem Telefonat, einem Meeting oder einer neuen Aufgabe, um sich mit Gott zu verbinden und ein kurzes Gebet zu sprechen.
- **Spaziergänge in der Natur:** Ohne Kopfhörer, stattdessen innerlich Bibelverse rezitieren (z.B. „Jesus Christus, erbarme dich meiner“ oder „Der Herr ist mein Hirte, mir wird nichts mangeln“) im Rhythmus der Schritte, um aus dem Kopf zu kommen.

- **Längere Zeiten (regelmäßig planen):**

- **Wöchentlich/Monatlich:** Ein bis zwei Stunden wöchentlich oder vier Stunden monatlich in Abgeschiedenheit verbringen, ohne zu lesen oder Musik zu hören. Einfach nur da sein und Gott Raum geben.
- **Jährlich:** Zwei bis drei Übernachtungen oder Exerzitien, um den Kopf zu sortieren und sich bewusst zurückzuziehen.