Eine Stilleübung – Was mir Gott verspricht

Stelle dich auf folgende Situation ein: Du bist jetzt allein **auf einer einsamen Insel**. Bearbeite die folgenden fünf Punkte in einem dir angemessenen und stressfreien Tempo.

**1. Schreibe** **dein KONFIRMATIONSWORT** oder anderes Bibelwort auf,  
betrachte es und lass es auf dich wirken. Lies den Text mehrmals still durch. Streiche evtl. was dir überflüssig erscheint.

2. **Mein erster Eindruck**. Markiere deine Einschätzung zwischen den jeweiligen  
Begriffe mit einem X. (z.B. interessant ------X------------------------ langweilig)

Überraschend ----------------------- bekannt

höflich ---------------------------- aufdringlich

aktuell ---------------------------- überholt

stark ------------------------------ schwach

klar ------------------------------- verschwommen

sympathisch ------------------------ unsympathische

wichtig ---------------------------- unwichtig

froh (machend)---------------------- traurig (machend)

gutes Gewissen---------------------- schlechtes Gewissen

interessant ------------------------ langweilig

beschäftigt mich ------------------- beschäftigt mich nicht

richtig ---------------------------- falsch

gute Erfahrung --------------------- keine/schlechte Erfahrung gemacht

Verbinde anschließend die X miteinander. So entsteht ein graphisches Profil.

**3. Überlege etwa 5 Minuten:**  
- Was verspricht mir Gott in meinem Konfirmationswort/Bibelwort?

- Habe ich das schon erlebt?

- Was wäre, wenn ich es erleben würde?

- Was bedeutet mir mein Konfirmationswort/Bibelwort?

**4. Mal-Übung (auf einem eigenen Blatt)**Suche dir einige (3-5) Farben aus, die zu deinem Konfirmations-  
Wort/Bibelwort passen und male spontan dazu.  
Gebe deinen Gefühlen und Empfindungen Farben und Formen  
und lass dich überraschen!

5. Schreibe 1-2 Sätze/Bemerkungen/Gedanken/Einfälle zu deinem Wort  
auf die Rückseite deines Bildes.

Ich hoffe und wünsche, dass dir diese Stille gutgetan hat. Wenn du willst,  
dann spreche ein einfaches Dankgebet. Und: Hänge dein Bild an einem schönen  
Ort in deinem Zimmer auf, so dass dein Blick immer mal wieder darauf fällt und  
dich daran erinnert was Gott dir verspricht. Ich wünsche dir gute Erfahrungen damit!