

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 Begriffen 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!