

## Wann und wo?

Wann und wo passen meine 10 Minuten „Raum für Gott & mich“ am besten in meinen Tagesablauf? Das kann jeden Tag dieselbe oder täglich eine andere Uhrzeit sein. Auch der Ort kann unterschiedlich oder auch beständig sein. Vielleicht hilft es mir, diese 10 Minuten als Termin in meinen Kalender einzutragen.

Die folgenden Vorschläge können eine Inspiration sein. Vielleicht finden Sie auch Ihren eigenen Ablauf. Experimentieren Sie ruhig ein bisschen. Das, was in mir inneren Frieden und/oder Vorfreude auf die nächste Stillezeit auslöst, können Orientierungspunkte sein.

## Begleitung

Wenn Sie über Ihre Erfahrungen mit einer erfahrenen Person sprechen möchten, wählen Sie eine Geistliche Begleiterin oder einen Geistlichen Begleiter aus einer Reihe qualifizierter Personen. Zu finden unter: [www.geistliche-begleitung.wien](http://www.geistliche-begleitung.wien)

Impressum:  
Christsein.Christwerden/Pastoralamt der Erzdiözese Wien  
Dr. Beate Mayerhofer-Schöpf  
Stephanspl. 6/555, 1010 Wien, christsein-christwerden@edw.or.at  
[www.spiritualitaet.wien](http://www.spiritualitaet.wien)



**„Die FASTENZEIT ist nicht bloß eine Reihe von Vorsätzen, sondern sie lässt uns erkennen, worauf das Herz gerichtet ist“, erinnert Papst Franziskus.**

Das Spüren, worauf das Herz gerichtet ist, braucht Raum. Wenn ich selbst rede, höre ich nur mich. Wenn ich schweige, kann ich auch andere und anderes hören. Stille ist eine Gelegenheit, Gottes zarte Stimme zu vernehmen. Schon 10 Minuten jeden Tag können diesen Raum offen halten: für Gott & mich.

Hier finden Sie vier Vorschläge zur individuellen Gestaltung.

Wählen Sie aus diesen vier Möglichkeiten die passende für sich aus!

### 10 Minuten am Morgen



- Eine Tasse Kaffee oder Tee zubereiten. Mir einen ruhigen Ort suchen. Eine Kerze entzünden.
- Mit den Händen die Tasse umschließen und die Wärme bewusst wahrnehmen.
- Meine Gedanken kommen und gehen lassen, wie Wolken am Himmel. Keinen Gedanken festhalten.
- Nach 10 Minuten das, was in mir gerade da ist, Gott hinhalten: mit einem Dank, einer Bitte, einer Klage.
- Zum Beispiel mit einer Verbeugung abschließen.

### 10 Minuten vor dem PC



- Die Augen schließen.
- Spüren, wie sich mein Körper in diesem Moment anfühlt. Wahrnehmen, was ist, ohne jetzt etwas ändern zu wollen.
- Hören, welche Umgebungsgeräusche ich jetzt gerade wahrnehmen kann.
- Der schöpferischen Geistkraft Gottes danken, die alles mit Leben durchflutet.
- Um Gottes Schutz bitten für alles, was lebt.

### 10 Minuten in der Natur



- Sich an einen Baum lehnen.
- Seine Borke spüren.
- Seinen Duft wahrnehmen.
- Versuchen, die Bewegung seiner Blätter oder Äste zu hören.
- „Gott, du liebst alles, was ist, und verabscheust nichts von dem, was du gemacht hast; denn hättest du etwas gehasst, so hättest du es nicht geschaffen.“ (Weisheit 11,24)

### 10 Minuten am Abend



- Mit einem Kreuzzeichen beginnen.
- Zehnmal bewusst ein- und ausatmen. Versuchen, alles loszulassen.
- An zehn Dinge denken, die mir heute gut getan haben. Gott dafür danken.
- An zehn Menschen denken, die es schwer haben. Sie unter Gottes Segen stellen.
- Zehnmal bewusst ein- und ausatmen. Sich für Gottes Geist öffnen.
- Mit einem Kreuzzeichen abschließen.

(Zum Zählen eignen sich die eigenen zehn Finger oder die Perlen eines Rosenkranzes. Wenn einem nicht zehn Dinge einfallen, einfach zum nächsten Schritt weitergehen.)

Raum  
für Gott  
&  
mich

In der Fastenzeit