

# Stille vor Gott

Für eine Folge deiner Lieblingsserie oder ein Youtube-Video ist immer noch Zeit. Aber 20 Minuten Bibellesen? Puh also nee, das ist zu lang/anstrengend/... (beliebiges Wort hier einfügen). Doch darum soll es diese Woche gehen. Also trau dich. Raff dich auf. Nimm dir die Zeit. Lass eine Folge auf Netflix weg und nimm deine Bibel in die Hand.

Wir haben dir mehrere Methoden zusammengestellt, wie du dich dem Bibeltext widmen kannst. Manche brauchen ein kleines bisschen Vorbereitung. Such dir eine davon raus für den Text, um den es gleich gehen soll.

- Lies den Text (mehrfach) laut vor.
- Lies den Text in verschiedenen Übersetzungen (schon mal die Volxbibel gelesen?).
- Stehe zum Lesen auf.
- Lies die Parallelstelle(n) aus den anderen Evangelien: Mt 26,36-46; Lk 22,39-46 - Suche nach Unterschieden/Übereinstimmungen.
- Schreib den Text ab.

Für diese Methoden braucht es etwas Vorbereitung und Material. Falls du das nicht in deiner normalen Bibel machen möchtest, findest du im Anhang auch ein Dokument, sodass du den Text ausdrucken kannst.

- Den Text farblich gestalten und mit Symbolen hervorheben, was du wichtig/komisch/unsinnig findest/nicht verstehst...
  - Beispiele für Farben und Bedeutungen sind:
    - Grün: Das finde ich gut!
    - Gelb: Das verstehe ich nicht.
    - Blau: So ist Gott.
    - Rot: Das stößt mir auf.
    - Lila: Das will ich mir unbedingt merken.
    - Grau: Diese Aussage will ich im Alltag umsetzen.
    - ...
- Blackout-„Gedicht“
  - Schwarzen Edding oder Filzstift bereithalten (eine Unterlage ist hilfreich)
  - Lies den Text mehrfach aufmerksam und achte dabei auf Wörter, die dir ins Auge springen (am besten diese mit Bleistift markieren).
  - Schwärze dann alle anderen Wörter und lass die für dich persönlich wichtigen Worte und Aussagen stehen.
- Bible Art Journaling
  - Eine kreative Auseinandersetzung mit dem Bibeltext. Fühl dich frei, Dinge zu übermalen, überkleben, zu markieren usw.
  - Eine detaillierte Anleitung findest du im Anhang.

*Und jetzt geht's los:*

- Stell dein Handy auf stumm und leg es außer Reichweite (außer du brauchst es dringend zum Bibellesen).
- Hol dir was Leckeres zu Trinken.
- Setz dich an einen Platz, an dem du dich entspannen kannst (Couch, an die Heizung, an den Tisch, im Garten...).
- Lass die Musik aus und halte die Stille aus.
- Bete zu Beginn und lade Gott ein, dir Dinge in seinem Wort zu erklären.

*Wir befinden uns mit diesem Bibeltext mitten in der Passionsgeschichte. Jesus hat mit den 12 Jüngern gemeinsam Abendmahl gefeiert. Dabei hat er schon angedeutet, dass ihn einer seiner besten Freunde verraten wird. Gemeinsam haben sie sich danach auf den Weg in den Garten Gethsemane gemacht.*

- Widme dich dem Bibeltext: **Mk 14,32-42**. Such dir dazu eine der oben genannten Methoden aus.
- Nimm diese Fragen mit hinein, wenn du liest:
  - Gebetspraxis: Wie gehst du damit um, wenn Gebete nicht erhört werden oder dich trotz Gebeten und Nähe zu Gott Angst und Unsicherheit plagen?
  - Einsamkeit in Corona-Zeiten: Wie entgegnest du der Situation, dass man kaum Menschen um sich rum hat? Heißt Alleine-sein für dich auch Einsam-sein? Was hilft dir, der Einsamkeit entgegenzuwirken?
  - Gottes Willen erkennen: Was hilft dir dabei, Gottes Plan und Willen für dein Leben zu erkennen und zu verinnerlichen?
- Bete zum Abschluss das Vater unser.
- Wenn du Lust hast, kannst du zum Ausklang noch Folgendes tun:
  - Setz dich mit einem Glas Wein (oder Traubensaft) auf den Balkon/in deinen Garten. Nimm dir Zeit für Ruhe. Vielleicht hörst du Gottes leises Flüstern.