

## Wie gestalte ich meinen Weg zu den Quellen des Lebens?

---

Verzichten Sie täglich mindestens 15 Minuten auf das Übliche des Alltags, und machen Sie sich stattdessen auf zu den Quellen des Lebens. Überlegen Sie, wann dies am Besten sein kann, so dass Sie nicht von Stimmungen, Umständen, von der Tagesform oder anderen Störungen abhängig werden. Es sollte eine Zeit sein, in der es kaum Störungen gibt: weder durch Radio und Fernseher, durch das Telefon, durch Familienmitglieder oder Kollegen. Schaffen Sie sich diesen Raum, gönnen Sie ihn sich und signalisieren Sie nach außen: diese Zeit gehört mir!

1. Schritt: Ich stimme mich ein. Ich spüre, wie ich jetzt da bin. Ich darf so da sein, auch vor Gott.

2. Schritt: Ich richte mich auf unseren Herrn und Gott aus und erbitte von ihm, was ich von ihm wünsche, z.B. mit folgendem Gebet

*Gott, du wartest auf mich.*

*Mit allem, was ich bin, darf ich vor dir da sein.*

*Voll Vertrauen warte ich auf dein Wort.*

*Lass mich hören und erspüren, im Hier und Jetzt,*

*was Du mir sagen möchtest,*

*wo die Quellen meines Lebens sind.*

3. Schritt: Ich lese den Schrifttext und den Impuls

4. Schritt: Abschluss - Ich schaue auf die Zeit, wie ist es mir ergangen. Was ist jetzt? Ich trage es vor Gott.

Die Begegnung mit den Quellen des Lebens will nicht ein Element des Tages unter vielen in dieser Zeit sein. Sie soll sich wie ein roter Faden durch den Alltag ziehen. Deshalb:

- seien Sie aufmerksam auf Erfahrungen, Momente, Tätigkeiten, die Sie betroffen machen, in denen Sie Leben spüren auf unterschiedlichste Weise. Was es auch ist, sagen Sie sich: Das darf so sein! Mein Gott ist ein Freund des Lebens!
- registrieren Sie Situationen, in denen Sie Gottes Liebe und Gegenwart gespürt haben.
- führen Sie ein „geistliches Tagebuch“, in das Sie täglich Gedanken und Erfahrungen eintragen können, die wichtig geworden sind. Sie dienen der Erinnerung und können helfen, den Verlauf des eigenen Weges zu erkennen.
- stellen Sie andere Aktivitäten zurück, die nicht unbedingt sein müssen. Lernen Sie in diesen Wochen auch, Prioritäten zu setzen. Leben Sie immer mehr aus der Stille heraus - selbst wenn Sie sich im größten Lärm befinden.