

Gemeinsam still werden. Aufatmen. Ankommen. – Kontemplative Gebetsgruppe

Herzliche Einladung zu einer Zeit der Stille – einer Zeit, um sich selbst und Gott neu zu begegnen.

Das kontemplative Gebet ist eine jahrhundertealte christliche Gebetstradition, die der Meditation nahekommt. Es ist eine klar strukturierte und zugleich sehr schlichte Weise zu beten. Gerade in ihrer Einfachheit liegt ihre Tiefe. Doch weil der Weg in die Stille nicht immer leicht ist, tut es gut, ihn gemeinsam zu gehen. Miteinander üben wir eine kontemplative Lebenshaltung ein – und entdecken ihre Früchte: mehr Gelassenheit, Klarheit, inneren Frieden, Freiheit, Verbundenheit und eine tiefe, leise Freude.



Im kontemplativen Gebet verweilen wir in der Stille und üben uns darin, einfach präsent zu sein. Alles, was sich zeigt, darf da sein. Dabei richten wir uns – so gut wir können – auf Gott aus. Hilfreich ist es, die Aufmerksamkeit auf den eigenen Körper, den Atem oder auf ein innerlich wiederholtes Gebetswort zu lenken, zum Beispiel den Namen „Jesus Christus“.

Was in der Stille geschehen kann, lässt sich vielleicht am besten mit einer kleinen Geschichte beschreiben:

Ein Mensch besucht einen Einsiedler, weil er verstehen möchte, warum jemand die Einsamkeit sucht. „Da muss es ein Geheimnis geben“, denkt er und fragt danach. Der Einsiedler führt ihn zu einem Brunnen, wirft einen Stein hinein und bittet ihn hineinzuschauen. „Was siehst du?“ – „Nichts. Das Wasser ist aufgewühlt, ich erkenne nichts.“ Der Einsiedler bittet ihn zu warten. Nach einer Weile fragt er erneut: „Und jetzt?“ – „Jetzt sehe ich mein Spiegelbild.“ Wieder warten sie. Dann schaut der Besucher ein drittes Mal hinein: „Nun kann ich sogar bis zum Grund sehen!“ Der Einsiedler lächelt: „Jetzt kennst du das Geheimnis.“

Im stillen Dasein vor Gott darf sich auch in uns das Aufgewühlte beruhigen. Wir erkennen klarer, was in uns lebt und wer wir sind. Und mit der Zeit wird der Grund unseres Lebens immer deutlicher – wir Christen nennen ihn Gott.

Seit 2013 bin ich selbst täglich auf diesem Weg des kontemplativen Gebets unterwegs. Es ist für mich zu einem unverzichtbaren Teil meines Alltags geworden, zu einer Quelle von Halt und Kraft. Es hat meine Achtsamkeit im Alltag vertieft und mir geholfen, freier und gelassener mit meinen Gedanken und Gefühlen umzugehen. Vor allem aber hat es mir einen Weg eröffnet, mein Leben bewusster mit Gott zu leben und in der Liebe zu wachsen.

Weil mir diese Gebetsweise so kostbar geworden ist, möchte ich sie gerne mit anderen teilen. Gemeinsam mit meiner Mitschwester Sr. Maria Elisabeth lade ich daher herzlich ein zu einer offenen Kontemplationsgruppe – an **jedem ersten und dritten Montag im Monat von 19:30–20:30 Uhr in der Brandts Kapelle (St Aloisius). Wir starten am 02.03.2026**



Ein Treffen beginnt mit einer kurzen Einführung. Anschließend folgen 20 Minuten angeleitete Meditation. Danach hören wir beispielhafte Erfahrungen und erhalten hilfreiche Hinweise zum Umgang mit typischen Schwierigkeiten auf diesem Weg. In einer zweiten Phase meditieren wir weitere 20 Minuten – mit etwas weniger Anleitung und mehr eigenständigem Verweilen in der Stille. Im Laufe der Zeit wird die Anleitung behutsam reduziert, sodass die gemeinsame Stille immer mehr Raum gewinnen kann.

Die Gruppe ist offen für Anfängerinnen und Anfänger ebenso wie für Menschen mit Erfahrung. In den kommenden Monaten gestalten wir das Angebot bewusst offen, sodass jederzeit neue Teilnehmende dazukommen können.

Wir freuen uns auf alle, die sich nach Stille sehnen und sich gemeinsam auf den Weg machen möchten.

Sr. Maria Müller SSpS