

Vom Hungern und Sattwerden

7 wöchiger Kurs mit gemeinsamen und individuellen geistlichen Übungen

Erfülltes Leben trotz unerfüllter Bedürfnisse

Exerzitien im Alltag - Zeitraum: 9.09.2022. – 24.10.2022

via Zoom: Freitag: 9:30 – 10:30 Uhr, Möglichkeit zum Gespräch bis 11 Uhr

Vertiefter beten und glauben lernen durch Einübung in christliche Meditation

[Was ist christliche Meditation?](#)

Stille und Meditation im christlichen Sinne ist immer eine beziehungsorientierte Stille. Christinnen und Christen bekennen und erfahren Gott als persönliches Gegenüber, als «Du». Gott hat sich in Jesus Christus ein für allemal offenbart als Immanuel – «Gott mit uns». Wenn Christen still werden, ist innere Leere Übergang, jedoch nicht Ziel. Ziel ist die Begegnung mit Gott. Eine solche Begegnung kann nicht «gemacht» werden, auch nicht mit Hilfe von Meditationstechniken. Die Übungen verhelfen aber dazu, dass wir unser menschliches «Gefäß» (d.h. Körper, Seele, Geist) vorbereiten, damit Gottesbegegnung möglich wird. Ob, wann und was Gott dann schenkt, liegt nicht in unserer Hand.

[Exerzitien: Vom Hungern und Sattwerden](#)

Leittext ist die Geschichte der „Speisung der 5000“, in der vieles zur Sprache kommt: Hungern und satt werden, arm sein und reich machen, sich überfordert fühlen und überrascht werden, den Segen empfangen und ein Segen sein. Eine Geschichte von Jesus, seinen Jüngern und den Menschen. Eine Geschichte, in der auch mein Lebensthema erklingt und sich meine Lebensfragen nach Sehnsucht und Erfüllung, Heil und Heilung, Glaube und Angst, meinem Hunger und Durst nach (mehr) Leben melden.

An sieben Treffen im Verlauf von sieben Wochen üben wir in Gemeinschaft mit anderen die Grundlagen christlicher Meditation ein. Die Gruppentreffen können durch tägliche, persönliche Übungen ergänzt werden. Die Möglichkeit zu einem Begleitgespräch besteht.

Angebote des Kurses, die individuell genutzt werden können.

1. Täglich sich Zeit nehmen

- Für persönliches Beten / Meditieren mit Hilfe der per Email zugesandten Anregungen (etwa 15 - 30 Minuten)
- Für eine Rückbesinnung auf den Tag (etwa 10 Minuten)

2. Wöchentlich sich via Zoom als Gruppe zu treffen, um

- Gemeinsam still zu werden und verschiedene Arten des Beten, Meditieren und Bibellesen einzuüben
- Anregungen für das Thema der kommenden Woche und die tägliche Gebetszeit zu erhalten

3. Ein Einzelgespräch via Zoom/Telefon/ (Kirche falls möglich)

- Persönlichen Erfahrungen nachzuspüren und diese zu reflektieren
- Auftretende Fragen zu klären

Kursunterlagen: werden elektronisch per Mail zugesandt

Kosten: 75 Euro (35 Euro für Mitarbeiter von NGO's und in der weltweiten Arbeit Gottes)
(Finanzierung des theologischen Studiums)

Verbindliche Anmeldung zum Kurs oder weiteren Fragen: mueller_o@gmx.de

Überweisung der 75 Euro an:

Evangelische Bank, IBAN DE61 5206 0410 0000 4055 31 , BIC GENODEF1EK1.

Verwendungszweck: 117037 Projekt: Müller, Katja

Geistliche Übungen im Alltag laden dazu ein, in Gemeinschaft mit anderen den eigenen Lebensalltag bewusst in den Blick zu nehmen und im Licht von Gott zu betrachten. Indem wir uns bewusst auf die Begegnung mit Gott einlassen, tut sich ein Wandlungsweg auf und wir werden sensibler in der Wahrnehmung unserer Mitmenschen, unseres eigenen Lebens und in der Begegnung mit Gott.

Statement einer Teilnehmerin aus 2021:

Der Schlüsselsatz war für mich, **ich werde getragen und ich lasse mich tragen.**

Ich spüre den Segen Gottes in meinem Leben und kann seine Liebe täglich annehmen. Ich bin sehr dankbar, diesen Kurs besucht zu haben.