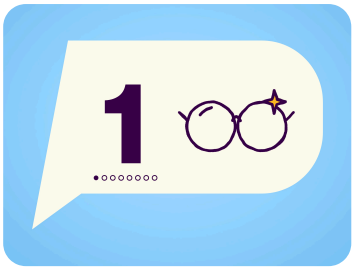
Wahrnehmen

Daily Guide



Den Moment wahrnehmen

Fällt es dir manchmal schwer, dich beim Bibellesen oder Beten zu konzentrieren? Ja, das kennen wir. Und wir möchten dir von Anfang an sagen: Die wichtigste »Regel« ist, dass du dich deswegen nicht fertigmachen sollst. Die zweite »Regel« – oder besser gesagt Einladung – ist, dass du dem Ganzen eine Chance gibst, auch wenn es dir normalerweise schwerfällt.

Während dieser 8-wöchigen Reise werden wir eine Methode üben, die dir vielleicht bekannt ist oder auch nicht. Es geht mehr darum, mit der Bibel zu beten. Du liest nicht, um einen Abschnitt »abzuarbeiten« oder »etwas Neues zu lernen«, sondern du liest die Bibel als einen Weg, um Gott wahrzunehmen.

Hier sind unsere Vorschläge, um das auszuprobieren:

Suche dir zunächst einen Ort, an dem du für eine Weile ungestört und ruhig sein kannst. Schalte dein Handy und andere elektronische Geräte aus (ja, wirklich!) und fange an, zur Ruhe zu kommen. Manchen Leuten hilft es, die Augen zu schließen. Andere schauen gerne auf etwas, das ihnen hilft, ihre Aufmerksamkeit zu zentrieren, zum Beispiel ein Fenster, eine Kerze oder ein Kreuz.

Atme ein paar Mal langsam und tief ein und aus, und mach für ungefähr eine Minute nichts anderes als zu atmen. Sag Gott, dass du bereit bist, wahrzunehmen.

Hetze diesen Prozess des Zur-Ruhe-Kommens nicht. Wenn es sich richtig anfühlt, gehe zum nächsten Schritt über.

Was ich wahrnehme

Nutze diesen Platz für Gedanken, Fragen oder Zeichnungen.

Gottes Wort wahrnehmen

Unten findest du einen Abschnitt aus der Bibel (Psalm 25), den wir für eine Übung nutzen werden, die die Kirche im Laufe der Geschichte Lectio Divina genannt hat (das bedeutet »geistliche [oder heilige] Lesung« und wird »LEKZ-io Di-WI-na« ausgesprochen). Du kannst auch deine eigene Bibel benutzen, um ihn zu lesen, wenn du das bevorzugst.

Wir wissen, dass David der Autor von Psalm 25 ist. Obwohl wir den genauen Zeitpunkt nicht kennen, wird angenommen, dass er diesen Psalm schrieb, nachdem er die Sünde des Ehebruchs mit Batseba begangen hatte. In diesem Psalm zeigt David sein Verlangen nach einer intimen Beziehung zu Gott. Inmitten einer Kultur, die Gottes Wort und Wahrheit als Regeln sah, die man befolgen muss, bittet David beispielsweise in Vers 5 darum: »Leite mich durch deine Wahrheit«.

Anleitung für Lectio Divina

Lies den Abschnitt dreimal langsam durch und mach zwischen jedem Lesen eine Pause der Stille.

Beim ersten Lesen: Höre einfach nur auf die Worte. Es kann helfen, laut zu lesen, wenn du an einem Ort bist, wo das geht.

Beim zweiten Lesen: Achte darauf, was du sonst noch wahrnimmst. Vielleicht ist es ein Satz, der dich anspringt, ein Wort, auf das du beim ersten Mal nicht geachtet hast, oder etwas anderes, das dir bewusst wird. Vielleicht ist es eine Emotion oder ein inneres Bild, das lebendig wird.

Beim dritten Lesen: Lade Gott ein, dir ein bestimmtes Wort, einen Satz, ein Gefühl oder ein Bild zu zeigen, das dich heute ganz persönlich anspricht. Bitte ihn darum, dir genau jetzt, an diesem Tag, in diesem Moment, zu zeigen, was er dir durch diesen Text sagen möchte. Es ist okay, wenn hier nichts »passiert«, aber lass Gott einfach wissen, dass du offen dafür bist und hinhörst.

Was ich wahrnehme

Nutze diesen Platz für Gedanken, Fragen oder Zeichnungen.

Bereit? Los geht's:

> **1** Zu dir erhebe ich meine Seele, Jahwe.
> **2** Mein Gott, ich vertraue auf dich:
> Lass mich nicht im Stich!
> Gönn meinen Feinden nicht diesen Triumph!
> **3** Wer auf dich hofft, wird niemals enttäuscht,
> doch wer dich treulos verlässt, wird beschämt.
> **4** Zeig mir deine Wege Jahwe,
> lehre mich auf ihnen zu gehn.
> **5** Leite mich durch deine Wahrheit und belehre mich,
> denn du bist der Gott, der mir hilft.
> Auf dich warte ich den ganzen Tag.
> **6** Denk an dein Erbarmen, Jahwe,
> und an die Beweise deiner Gunst,
> denn sie waren immer schon da.
> **7** Denk nicht an meine Jugendsünden
> und an meine Vergehen!
> Denk nur in deiner Liebe an mich;
> tu es, weil du gütig bist, Jahwe.
>
> **Psalm 25**

Gott wahrnehmen

Bleib nach dem dreimaligen Lesen einen Moment still sitzen mit deinem Wort, Bild oder Satz, falls du eines hast. Ob ja oder nein, sag Gott auf jeden Fall Danke.

Bete jetzt dein eigenes Gebet. Vielleicht möchtest du Psalm 25,4–5 als Startgebet nutzen, das anschließend in deine eigenen Worte an Gott übergeht. Oder dein Gebet wird für ein paar weitere Momente zu einem stillen Wahrnehmen in Gottes Gegenwart.

Zeig mir deine Wege Jahwe, / lehre mich auf ihnen zu gehn. Leite mich durch deine Wahrheit und belehre mich, / denn du bist der Gott, der mir hilft. / Auf dich warte ich den ganzen Tag. (Psalm 25,4–5)

Was ich wahrnehme

Nutze diesen Platz für Gedanken, Fragen oder Zeichnungen.

Weglassen + Hinzufügen

Im Sinne davon, Gott mehr wahrzunehmen: Vielleicht gibt es etwas in deinem Leben, das du weglassen könntest, um mehr Raum, Energie, Zeit und Fokus zu haben, um inmitten deines Alltags auf Gott zu achten.

Ebenso gibt es vielleicht etwas, das du hinzufügen könntest (etwas mehr Zeit im Gebet oder mehr Musik, die dir hilft, dich auf Gott zu fokussieren), das dir helfen würde, sensibler für Gott zu sein.

Denke im Gebet darüber nach, was du aus deinem Leben weglassen könntest und welche Praktik(en) du hinzufügen möchtest, um Raum zu schaffen, Gott mehr wahrzunehmen. Schreibe hier ein paar Ideen auf. Wenn du eine feste Entscheidung triffst, schreibe sie so konkret wie möglich auf.

Ich entscheide mich, Folgendes aus meinem Leben wegzulassen, um Gott jeden Tag mehr wahrzunehmen:

Ich entscheide mich, Folgendes zu meinem Leben hinzuzufügen, um Gott jeden Tag mehr wahrzunehmen:

Was ich wahrnehme

Nutze diesen Platz für Gedanken, Fragen oder Zeichnungen.

Diese Woche wahrnehmen

Nimm dir diese Woche jeden Tag Zeit, um zu Psalm 25 zurückzukehren. Du kannst ihn auf dieselbe Weise lesen oder auf verschiedene Arten – das liegt bei dir.

Fang auch an, mehr Bewusstsein für Gott in deinem Alltag zu kultivieren (wie man Erde in einem Garten umgräbt). Halte zu verschiedenen Zeitpunkten des Tages inne, um nach Gottes aktiver Gegenwart zu schauen, zu hören und sie zu spüren. Es ist okay, wenn du nichts Greifbares hörst oder spürst, aber manchmal öffnet es uns dafür, mit der Zeit mehr wahrzunehmen, was Gott um uns herum tut, wenn wir Gottes Geist einladen, uns aufmerksamer zu machen.

Versuch, diesen Abschnitt aktiv zu lesen, zum Beispiel während du zur Schule oder durch deine Nachbarschaft läufst, oder kurz bevor du joggen gehst. Achte darauf, was du dadurch anders wahrnimmst.

Wenn du diese Woche nach Wegen suchst, Gottes Gegenwart und Handeln wahrzunehmen, könntest du auch dieses Gebet von Jesus nutzen, das oft als das »Vaterunser« bekannt ist (aus Matthäus 6,9–13). Manche Menschen empfinden es als hilfreichen Rhythmus, dieses Gebet jeden Tag zu beten.

> Unser Vater im Himmel!
> Dein Name werde geheiligt.
> Dein Reich komme.
> Dein Wille geschehe
> wie im Himmel so auf Erden.
> Unser tägliches Brot gib uns heute.
> Und vergib uns unsere Schuld,
> wie auch wir vergeben unsern Schuldigern.
> Und führe uns nicht in Versuchung, sondern erlöse uns von dem Bösen.
> Denn dein ist das Reich und die Kraft
> und die Herrlichkeit in Ewigkeit.
> Amen.
>
> *(nach Luther-Übersetzung)*

Was ich wahrnehme

Nutze diesen Platz für Gedanken, Fragen oder Zeichnungen.

© Fuller Youth Institute · Deutsche Fassung von Pulse, mit freundlicher Genehmigung von Fuller Youth Institute.

Die Bibelverse sind, wenn nicht anders angegeben, der Neuen evangelistischen Übersetzung (NeÜ) entnommen, © 2025 Karl-Heinz Vanheiden (Textstand 2025.10) und Christliche Verlagsgesellschaft Dillenburg, www.derbibelvertrauen.de. Abdruck mit freundlicher Genehmigung.

Kostenlos für deine Arbeit mit jungen Menschen. Was du damit tun darfst: **thepulse.org/de/terms**