1062 | 12.11.2026

MännerMail

Liebenzeller Gemeinschaftsverband
gemeinsam glauben leben



STILLE ZUM BETEN

IMPULS

Und **frühmorgens**, als es noch sehr dunkel war, stand er auf, ging hinaus und begab sich an einen **einsamen Ort** und betete dort. (Markus 1,35)

Wer christlich sozialisiert ist, weiß Bescheid: Beten ist wichtig! Ein Tipp: Beobachte einmal, wie wir in der Gemeinde oder in anderen christlichen Kreisen beten.

Ich möchte euch aus Markus 1,35 zwei Anregungen mitgeben:

1. Wann?

Frühmorgens. Viele von euch werden protestieren und sagen: „Mein Tag ist so voll, und noch früher aufstehen kann ich nicht." Das mag alles sein. Es ist auch kein Muss, sondern vielmehr ein Angebot.

Jesus ist früh am Morgen aufgestanden, obwohl er am Abend davor noch alle Kranken geheilt und Dämonen ausgetrieben hatte (vgl. Mk 1,32-34). Für das, was uns wichtig und wertvoll ist, werden wir Zeit finden.

2. Wo?

Der einsame Ort ist der Ort, an dem es keine Ablenkung gibt, an dem wir ungestört und frei von den Belangen dieser Welt sind. Falls du diesen Ort einmal erreichst, wirst du merken: Wenn es außen ruhig wird, wird es innen laut.

Vertraue mir und probiere es aus! Lass dabei bewusst dein Smartphone liegen, lege auch kein Buch neben dich und widerstehe dem Drang, jede Stille sofort mit Musik, Nachrichten, sozialen Medien oder anderer Beschäftigung zu füllen. Halte die Stille einfach einmal aus und richte deine Aufmerksamkeit auf Gott.

Wir brauchen in unserer Zeit diese Orte mehr denn je. Orte, an denen wir innerlich zur Ruhe kommen und die Gemeinschaft mit Gott suchen können. Und zwar ganz einfach, weil Jesus es selbst so getan hat. Deshalb ist es gut, richtig und wichtig.

Zitat aus der Bibel

Nur bei Gott wird meine Seele still, denn meine Hilfe kommt von ihm. Nur er ist mein Fels, meine Rettung, meine sichere Burg, in der mir kaum etwas geschehen kann.

Psalm 62,2+3

Liedzitat

In der Stille angekommen, werd ich ruhig zum Gebet.
Große Worte sind nicht nötig, denn Gott weiß ja, wie's mir geht.
In der Stille angekommen, leg ich meine Masken ab.
Und ich sage Gott ganz ehrlich, was ich auf dem Herzen hab.
In der Stille angekommen, schrei ich meine Angst heraus.
Was mich quält und mir den Mut nimmt,
all das schütt' ich vor Gott aus.
In der Stille angekommen, nehm ich dankbar, was er gibt.
Ich darf zu ihm „Vater" sagen, weil er mich unendlich liebt.

Christoph Zehendner

Danke... Impuls: Tom Saueregger, OM Mosbach
Bildrechte: Adobe.Stock

DAS KLEINGEDRUCKTE

Sie erhalten diesen Newsletter, weil Sie ihn über www.lgv.org bestellt haben. Sollten Sie den Newsletter abbestellen oder Ihre Bezugsdaten ändern wollen, schicken Sie bitte eine E-Mail an: maennermail@lgv.org – Betreff: Austragung Newsletter. Sie wollen die MännerMail empfehlen? Klasse! Interessierte können die Männermail durch Anmeldung über oben genannten Link beziehen. Die Rechte an den geistlichen Impulsen der MännerMail liegen beim Liebenzeller Gemeinschaftsverband. Sie können gerne unter Angabe der Quelle (LGV | MännerMail) und des Internetlinks (maennermail.lgv.org) zitiert werden.

Weitere Informationen zur MännerMail finden Sie unter maennermail.lgv.org

© MännerMail-Team (Redakteur: Klaus Ehrenfeuchter | Grafik: Christian Käfferlein)