

Silent Talk – Zeit für dich & Gott

Material:

- Hinweis-Schild an der Tür: Bitte leise – hier ist Zeit für dich & Gott
- Raum, wenn möglich abgedunkelt
- Sitzkissen, Teppiche am Boden
- Kerze, wenn beaufsichtigt oder sanftes Licht
- Hintergrund leise Instrumentalmusik
- Kleine, bunte Zettel, Kugelschreiber

Impulskarte 1:

„Das leise Flüstern“

Tom war immer online. TikTok, Insta, WhatsApp – sein Tag war voll mit Geräuschen und Nachrichten. Doch innerlich fühlte er sich leer.

Eines Tages ging er mit seiner Klasse in eine Kirche. Alle sollten für ein paar Minuten still sein. Tom dachte: „Langweilig!“

Er setzte sich hin, hörte die Stille – und plötzlich war da etwas anderes. Kein Ton, kein Handy, nur Ruhe.

In dieser Ruhe spürte er einen Gedanken: „**Ich bin bei dir. Du bist nicht allein.**“

Tom wusste nicht, ob das Gott war. Aber es tat gut. Er blieb noch länger sitzen. Zum ersten Mal seit Wochen fühlte er Frieden.

- Setz dich – versuche ruhig zu werden.
- Schalte kurz ab – kein Handy, kein Stress. Atme tief durch.
- Sag Gott, was gerade in deinem Kopf ist – leise oder in Gedanken.
- Hör hin: Was könnte Gott dir heute sagen?
- Lass dir genügend Zeit, wenn du die Stille aushalten kannst.
- Wenn dir ein Wort richtig hängenbleibt, schreib's auf einen Zettel und pack es in deine Handyhülle – so hast du's immer bei dir  .

Impulskarte 2:

Für daheim: Vielleicht findest du im Laufe des Tages kleine Chill-Momente – morgens beim Aufwachen, nach dem Mittagessen oder kurz vor Schlafen. Nutze die Ruhe, um kurz mit Gott zu quatschen. Vielleicht schaffst du's, immer wieder einen ‚Silent Talk‘ mit Gott in deinen Alltag einzubauen.