maxhaus
KATHOLISCHES STADTHAUS
IN DÜSSELDORF

SLOT MIT GOTT – Begegnungen mit Blick auf Ostern

Begleitung: Hannelore Eibler, Martina Schröder, Silvio Vallecoccia und Gabriele Wolters

Gestaltung der Zeiten

1. Ich finde meine Zeit und bleibe ihr treu

Es ist wichtig, an jedem Tag feste Zeiten (Zeitpunkt und Dauer) zu haben, zu denen ich mich zu den Übungen dieses Tages zurückziehe:

- als Hauptbesinnungszeit etwa 20 - 30 Minuten
- zum Tagesabschluss etwa 10 - 15 Minuten

Es soll jeweils eine Zeit sein, in der es die Umstände am besten zulassen (z.B., wenn die Kinder schlafen, weg oder intensiv beschäftigt sind; der Ehepartner es akzeptiert; meine persönliche Verfasstheit und Gewohnheit es zulässt).
Ein fester Rhythmus hilft durchzuhalten.

2. Ich finde meinen Ort und meine Haltung

Es ist wichtig, den Ort zu finden, an dem ich ungestört bin und mich wohl fühle.

- ein Zimmer, in dem ich zur Ruhe komme; eine Kirche; ...
- den Ort einfach und liebevoll herrichten: ein Bild, ein Kreuz, eine Kerze, eine Pflanze, eine leere Wand ... vor mir; so, dass es mir zur Sammlung verhilft;
- evtl. einen Zettel an die Tür hängen: Bitte nicht stören";
- eine Sitzgelegenheit und eine Art zu sitzen, die mir hilft, entspannt, offen und wach zu sein.

3.Ich finde den Weg, um mich nicht ablenken zu lassen

Einige weitere Tipps, um in der Übungszeit zur Ruhe zu kommen:

- Telefon abstellen; sich entscheiden, nicht abzuheben;
- Absprache mit den Mitbewohnern, in dieser Zeit absolut nicht zu stören - dies schließt ein, dass ich konsequent sitzen bleibe, wenn jemand ruft oder klingelt;
- Zettel und Stift bereitlegen, um evtl. notieren zu können, was mir an nötigen Erledigungen einfällt (damit ich es vergessen kann!);
- Wecker oder besser Timer bereitstellen und evtl. mit Kissen / Decke abdecken (damit ich nicht ständig auf die Uhr schauen muss);
- meine Texte für den Tag am Vorabend bereitlegen, auch Papier und Stifte, um mir Notizen machen zu können.