# Stilleglas

## Für diese Gebetsstation brauchst du:

- Ein großes Einmach- oder Schmuckglas, gefüllt mit einer Glycerin-Wasser-Glitzer-Mischung
- Evtl. eine Lampe

## Vorbereitung

- Ein großes Einmach- oder Schmuckglas zur Hälfte mit Glycerin und Wasser füllen und das Glitzer (am besten unterschiedliche Größen) dazugeben. Einen kleinen Tropfen Spühlmittel hinzugeben und das Glas randvoll füllen.
- Den Deckel fest zudrehen oder optimalerweise den Deckel vor dem Zudrehen von innen mit Silikon abdichten.
- Das Glas aufstellen und mit der Lampe hinterleuchten.

Um uns und in uns ist es meist laut. Und voll. Unsere Tage fliegen dahin. Was wir brauchen, sind heilsame Unterbrechungen, die uns innehalten lassen und mit Gott verbinden.

## Anleitung der Gebetsstation

> „Seid stille und erkennt, dass ich Gott bin." **Psalm 46,11**

- In uns ist es oft laut und turbulent: wir müssen dies und wollen das, wir denken und reden, wir sorgen und machen, wir freuen uns vor und ärgern uns nach, wir lesen, checken 'nur kurz' das Smartphone, konsumieren und verbrauchen.
- Schüttle das Glas, bis das Glitzer wild durchs Glas fegt. Dann stell das Glas wieder hin und warte. Sieh zu und spüre, wie all die Gedanken und Gefühle langsam zur Ruhe kommen.
- Das Einzige, was gegen Chaos und Überfülle in uns hilft, sind Stille und Vertrauen.
- Halte still und vertraue dich Gott an.

# Stilleglas

„Seid stille und erkennt, dass ich Gott bin.“ Psalm 46,11

Um uns und in uns ist es meist laut. Und voll. Unsere Tage fliegen dahin. Was wir brauchen, sind heilsame Unterbrechungen, die uns innehalten lassen und mit Gott verbinden.

**Anleitung:**

- In uns ist es oft laut und turbulent: wir müssen dies und wollen das, wir denken und reden, wir sorgen und machen, wir freuen uns vor und ärgern uns nach, wir lesen, checken ‘nur kurz’ das Smartphone, konsumieren und verbrauchen.
- Schüttle das Glas, bis das Glitzer wild durchs Glas fegt. Dann stell das Glas wieder hin und warte. Sieh zu und spüre, wie all die Gedanken und Gefühle langsam zur Ruhe kommen.
- Das Einzige, was gegen Chaos und Überfülle in uns hilft, sind Stille und Vertrauen.
- Halte still und vertraue dich Gott an.