

NOTIZEN



Eisenbahnstrasse 58
3645 Gwatt

+41 (0)33 336 01 45
info@feggwatt.ch
www.feggwatt.ch



FOLGE UNS
AUF INSTAGRAM

@feggwatt

Predigt
nachsehen!



**Gottesdienstflyer vom
15. Februar 2026**

NACHFOLGE FEIERN UND GESTALTEN

Meditation – das Absorbieren von Gottes Wort

Psalm 1,2-3

- Donald Whitney schreibt in *Simplify Your Spiritual Life*: „Die Lösung besteht darin, die Heilige Schrift nicht nur zu lesen, sondern über sie zu meditieren. Das Lesen ist natürlich der Ausgangspunkt. Das Lesen ist die Kontaktaufnahme mit der Schrift, aber die Meditation ist das Absorbieren der Schrift. Und es ist das Absorbieren der Schrift, das zur Veränderung unseres Lebens führt.“

Meditation – wer hat's erfunden?

Josua 1,8; Psalm 19,14

- Schon Jahrhunderte vor dem Aufkommen des Buddhismus wurde das Meditieren bereits im Volk des alten Bundes praktiziert und später vom Volk des neuen Bundes übernommen.

Christliche vs. fernöstliche Meditation

Psalm 103,2

- Ein wesentlicher Punkt fernöstlicher Meditation hat damit zu tun, den eigenen Geist zu „entleeren“. Christliche Meditation hingegen zielt darauf ab, seinen Geist zu „füllen“, Gott zu sich sprechen zu lassen und sich dieses in Herz und Sinn zu prägen.
- Richard Foster betont, dass die Bibel eine zentrale Rolle in der christlichen Meditation spielt: „Ähnlich einer Radnabe ist die Meditation über die Schrift der zentrale Punkt, zu dem alle anderen Meditationen im rechten Verhältnis stehen müssen ... Das geschriebene Wort wird dabei zu einem lebendigen Wort, das an Sie gerichtet ist.“
- Christliche Meditation ist weit entfernt von einem „stillen Nichtstun“. Sie ist eher eine „hörbare“ Angelegenheit.
- Ursprünglich ging es dabei um ein Rezitieren der Aussprüche Gottes, um sich diese selbst zuzusprechen, sich selbst daran zu erinnern und sich einzuprägen.

Meditation – sola scriptura?

2. Timotheus 3,16-17

- Beim christlichen Meditieren geht es vorrangig nicht darum, unser inneres Gleichgewicht wiederherzustellen oder unseren Blutdruck zu senken, sondern der Ausgangspunkt ist die Sehnsucht nach Gott.
- Meditation geschieht, um Gott persönlich zu erfahren und zu erleben, wie er zu uns spricht und sein Wort in uns aufnehmen.
- Neben der Meditation mit der Bibel praktizieren Christen auch noch andere Formen der Kontemplation. Je weniger wir uns jedoch beim Meditieren mit der Bibel beschäftigen, desto grösser wird die Gefahr sein, dass die Dinge, die wir hören und die Erfahrungen, die wir machen, am Ende womöglich gar nicht von Gott kommen.
- Sind Herz und Sinn jedoch von Gottes Wort durchdrungen, können alle Dinge des Alltags zum stillen Meditieren anregen. Wie der englische Puritaner Thomas Manton einst sagte: „Siehe, wie [der Gläubige] alle Dinge in Gott sieht, so sieht es Gott in allen Dingen.“

Meditation – kann ich das auch?

- Meditieren über das Wort Gottes ist genauso schwer wie sich selbst Sorgen zu machen. Es fällt uns allgemein nicht schwer, über das zu brüten, was wir alles befürchten. Ersetzen wir das doch besser damit, darüber zu meditieren, was Gott uns in seinem Wort alles verspricht!
- Praktische Tipps: Bibelverse auswendig lernen mit der Smartphone App „Remember Me“; Meditieren mithilfe einer MindMap; Worte eines Verses einzeln betonen; Bibelverse mit eigenen Worten wiedergeben ...

Konkret

Habe ich verstanden, warum Meditieren für mich wichtig sein könnte?

- Was sind die Hauptunterschiede zwischen dem Lesen und dem Meditieren der Bibel?
- Inwiefern unterscheidet sich die christliche von der fernöstlichen Meditation?
- Auf welche Weise willst du es einmal mit Meditation versuchen?