

## Markus 6,45-54 (Einheitsübersetzung)

Die Jünger von Jesus haben gerade ein großes Wunder miterlebt: Jesus hat mit fünf Broten und zwei Fischen fünftausend Menschen gesättigt; und es sind noch viele Brotreste übrig geblieben. Nun passiert Folgendes. (*Ich lese aus Markus 6, die Verse 45-54, in kleinen Abschnitten, und dazwischen gibt es jeweils ein paar kleine Impulse für die eigene Stille.*)

**Gleich darauf drängte Jesus seine Jünger, ins Boot zu steigen und ans andere Ufer nach Betsaida vorauszufahren. Er selbst wollte inzwischen die Leute nach Hause schicken. Nachdem er sich von ihnen verabschiedet hatte, ging er auf einen Berg, um zu beten.**

*[Für Leser: Ich lese diese Verse laut und lasse sie auf mich wirken.] Was sehe ich? Was höre ich? Was spüre ich? Wie erlebe ich die Stimmung und die Atmosphäre? Eine Zeit der Stille.*

**Als es Abend wurde, war das Boot mitten auf dem See, er aber war allein an Land. Und er sah, wie sie sich beim Rudern abmühten, denn sie hatten Gegenwind.**

Ich schaue hin auf das, was mir hier entgegenkommt: Wie erlebe ich das alles? Ich lasse die Atmosphäre auf mich wirken und versuche dabei, meine eigenen Gefühle zu spüren. *Eine Zeit der Stille.*

**In der vierten Nachtwache kam er zu ihnen; er ging auf dem See, wollte aber an ihnen vorübergehen. Als sie ihn über den See gehen sahen, meinten sie, es sei ein Gespenst, und schrien auf. Alle sahen ihn und erschrakten. Doch er begann mit ihnen zu reden und sagte: Habt Vertrauen, ich bin es; fürchtet euch nicht!**

Wieder sehe ich zu, was geschieht. Ich erlebe das Erschrecken und die Angst der Jünger mit, als sie Jesus auf dem Wasser gehen sehen. Ich höre die Worte, die Jesus sagt und lasse das alles auf mich wirken. Und dann versuche ich, in Kontakt mit meiner eigenen Sehnsucht zu kommen: Was wünsche ich mir jetzt? Wo bin ich selber? *Eine Zeit der Stille.*

**Dann stieg er zu ihnen ins Boot und der Wind legte sich. Sie aber waren bestürzt und fassungslos. Denn sie waren nicht zur Einsicht gekommen, als das mit den Broten geschah; ihr Herz war verstockt.**

Ich erlebe mit, was nun geschieht und lasse es auf mich wirken. Kenne ich solche Gefühle auch? *Eine Zeit der Stille.*

Nach einer Weile komme ich mit Gott, mit Jesus ins Gespräch über das, was mir jetzt während dieser Meditation bewusst geworden ist. Was wünsche ich mir von ihm? Das kann ich ihm sagen. ... Und dann mein Gebet beenden, vielleicht mit dem Vater Unser oder mit dem Segen oder mit einem ganz schlichten „Amen“.