



Katholische Kirche
im WDR

Katholisches Rundfunkreferat beim WDR
Wallrafplatz 7
50667 Köln
Tel. 0221 / 91 29 781
Fax 0221 / 27 84 74 06
www.kirche-im-wdr.de
E-Mail: info@katholisches-rundfunkreferat.de

Die Text-Rechte liegen bei den Autoren und beim Katholischen Rundfunkreferat. Verwendung nur zum privaten Gebrauch!

Kirche in 1Live | 27.02.2026 floatend Uhr | Tobias Schulte

Hat da Gott zu mir gesprochen?

Bella Roma! Ey, ich bin in Rom, mit einer Pilgergruppe und neben dem Sightseeing, Pasta essen und Messe feiern, was wir machen, haben wir auch einen Abend, wo wir mal was Neues ausprobieren, nämlich so eine christliche Form der Meditation.

Der Grundgedanke ist genauso wie beim normalen Meditieren auch, dass man voll im Hier und Jetzt ist. Nur wahrnehmen, nix denken. Und dann aber im Vertrauen darauf, dass wenn man diesen Zustand erreicht, dass man ganz bei Gott ist, dass Gott vielleicht sogar in der Stille zu einem spricht.

Also fangen wir erstmal damit an, dass wir unseren Körper spüren, dass wir lernen, Gedanken kommen und gehen zu lassen. Und dann: 20 Minuten Stille.

Und Alter Schwede ist das schwer. Meine Gedanken sind sowas von am Kreisen, mir wird heiß, ich fang an zu schwitzen und ich habe das Gefühl: Boah alter, das halt ich nicht aus. Das ist so schwer – aber zum Aufgeben ist mir das nach ein paar Momenten natürlich auch zu doof.

Also: einfach zurück zu deinem Körper, auf die Atmung achten, die Gedanken, kommen und gehen lassen und so weiter und...

Wow, ab und zu kommt da diese Stille. Ab und zu klappt das. Klar ist das schwer, aber ich sag mir innerlich so: Ich kann und will das schaffen.

Und in dem Moment habe ich das Gefühl: Krass, vielleicht hat Gott gerade wirklich zu mir gesprochen, nämlich dass er wirkt, wo ich von diesem Boah ist das schwer hinkomme zu dem Okay, aber trotzdem kann ich das schaffen.

Tobi Schulte, Soest.