

# 5 Minuten Gott und ich

Kleine Auszeiten  
für hektische Alltage



# SCM

## Stiftung Christliche Medien

SCM ist ein Imprint der SCM Verlagsgruppe, die zur Stiftung Christliche Medien gehört, einer gemeinnützigen Stiftung, die sich für die Förderung und Verbreitung christlicher Bücher, Zeitschriften, Filme und Musik einsetzt.



© 2025 SCM Verlag in der SCM Verlagsgruppe GmbH  
Max-Eyth-Straße 41 · 71088 Holzgerlingen

Internet: [www.scm-verlag.de](http://www.scm-verlag.de); E-Mail: [info@scm-verlag.de](mailto:info@scm-verlag.de)

Soweit nicht anders angegeben, sind die Bibelverse  
folgender Ausgabe entnommen:

Neues Leben. Die Bibel, © der deutschen Ausgabe 2002 und 2006  
SCM R.Brockhaus in der SCM Verlagsgruppe GmbH Witten/Holzgerlingen  
Weiter wurden verwendet:

Elberfelder Bibel 2006, © 2006 by SCM R.Brockhaus in der  
SCM Verlagsgruppe GmbH Witten/Holzgerlingen (ELB)

Das Buch. Neues Testament, Psalmen, Sprichwörter – übersetzt von Roland  
Werner, © 2022 SCM R.Brockhaus in der SCM Verlagsgruppe GmbH,  
Holzgerlingen (DBU)

Gesamtgestaltung: Miriam Gamper-Brühl, [www.3kreativ.de](http://www.3kreativ.de)

Redaktion: Annegret Prause

Bildnachweis: Unsplash: Debby Hudson, Tim Johnson, Hansjorg Rath,  
Cole Keister, Filip Zrnzevic, Aaron Burden, Patrick Mueller, Sacre Ble,  
Maria Orlova, Jodie Morgan, Davies Designs

Druck und Verarbeitung: Finidr s.r.o.

Gedruckt in Tschechien

ISBN 978-3-7893-9933-6

Bestell-Nr. 629.933

# Eine Einladung

Pausen sind wichtig, das wissen wir – zumindest theoretisch. Wir können auf Dauer nicht leben, arbeiten und unserem Alltag nachgehen, wenn wir uns nicht regelmäßig ausruhen und neue Kraft schöpfen.

Und nicht nur unser Körper braucht solche Zeiten zum Auftanken, sondern auch unsere Seele.

Dieses Büchlein enthält 50 Einladungen zum Innehalten – für eine kurze Pause mitten am Tag oder ein Atemholen am Morgen. 5 Minuten für Gott und dich.

Jeder dieser Mini-Impulse beginnt mit einem Bibelvers. In der Regel folgen ein kurzer Gedanke und ein Gebet, das gern durch eigene Worte ersetzt oder fortgeführt werden kann.

Diese Texte zu lesen, dauert weniger als 5 Minuten.  
Die Worte sind nur der Auftakt, ein Türöffner zur Stille.  
Sie dürfen noch eine Weile nachklingen. Und sie sind  
auch eine Einladung zum Hören: Spricht das Gelesene  
gerade in meinen Alltag? Bringt es etwas zum Klingen –  
oder gerade nicht? Weckt es eine Sehnsucht?

Vor allem sind diese kleinen Impulse eine Erinnerung da-  
ran, dass Gott auch im hektischsten und anstrengendsten  
Alltag gegenwärtig ist. Er hat immer Zeit für einen Kaffee  
oder ein Gespräch mit uns. Wir brauchen nicht mehr tun,  
als kurz innezuhalten und uns zu ihm an den Tisch zu  
setzen. Und sei es nur für 5 Minuten ...



Bittet, und ihr werdet  
erhalten. Sucht, und ihr  
werdet finden. Klopf  
an, und die Tür wird  
euch geöffnet werden.

Matthäus 7,7



Rede mit Gott über alles, was dir auf dem Herzen liegt. Dann sage Amen und geh in Ruhe deinem Alltag und deinen Alltagsbeschäftigungen nach. Es ist in deinen Alltagsbeschäftigungen, wo Gott dich weiterführen und zum Ziel bringen wird.

*Oswald Chambers*



## GEBET

Gott, es gibt so vieles, was mich gerade beschäftigt und was heute getan werden muss.


Danke, dass du in alldem bei mir bist.

Schenk mir offene Augen, damit ich erkenne, wo du mir heute begegnest und wohin du mich führen willst.

Gott hat allem auf  
dieser Welt schon  
im Voraus seine Zeit  
bestimmt, er hat sogar  
die Ewigkeit in die  
Herzen der Menschen  
gelegt.

Prediger 3,11





Öffne uns die Augen, Herr,  
dass wir die weiten Räume der Ewigkeit sehen.  
Hilf uns, über die kleinen Sorgen des Lebens,  
die so leicht an unseren Nerven zerren,  
und den Kummer,  
der uns den Mut nehmen will, hinwegzuschauen.  
Hilf doch, dass wir unsere Herzen auf deine  
große Harmonie einstimmen lassen,  
sodass alles schließlich in einem einzigen,  
vollkommenen, wunderbaren Akkord erklingt.

*Corrie ten Boom*