

## ■ AUS DER MITTE LEBEN ■



Wir brauchen eigene, passende Wege, um vor Gott zur Ruhe zu kommen und auf ihn zu sehen, um verbunden mit ihm zu leben.

Was mir gut tut, hat vielleicht für andere weniger Bedeutung. Um das herauszufinden, ist es gut, unterschiedliche Wege für eine gewisse Zeit zu probieren.

Nach einigen Wiederholungen kann ich dann sagen, ob dieser Weg mir hilft. Einiges werde ich für mich aussortieren anderes behalten.

Wir möchten Euch hier ein paar dieser Wege vorstellen.

## ■ STUNDENGEBETE

Zu drei Zeiten des Tages nehme ich mir eine kurze Auszeit, vielleicht nur wenige Minuten.

Ich lese einen Text, singe eine Strophe eines Liedes, zünde eine Kerze an, bete, schweige, oder ...

**Gott ist gütig und barmherzig. Er wird sich nicht von euch abwenden, wenn ihr zu ihm kommt.**

2. Chronik 30,9

## ■ ELEMENTE MEINES TAGES

- Den Tag in meiner eigenen passenden Form bewusst mit Jesus vor allem anderen beginnen.
- Mich am Tag fragen: was habe ich heute Gutes, Schönes erlebt? Was hat mich begeistert? Wofür bin ich dankbar? Vielleicht macht es Sinn, es mir für später aufzuschreiben?
- Etwas für meinen Körper tun.
- Etwas Frohes, Lebensspendendes an diesem Tag tun.
- Vielleicht Medien begrenzen?
- Mich am Tag fragen: Was hat mich enttäuscht, geängstigt, überrascht? Wie kann ich dem zusammen mit Jesus begegnen?
- Was wollte Gott mir heute deutlich machen? Was konnte ich lernen?

## ■ GUTE WORTE SAGEN

Gute Worte, die ich anderen sage, sind Wohltuendes für ihr ganzes Leben.

Petrus sagt es so:

Zahlt nicht Böses mit Bösem zurück oder Beleidigung mit Beleidigung, sondern im Gegenteil: segnet, denn dazu seid ihr gerufen damit ihr Segen erbt. (1. Petrus 3,9)

*Ich mache mir bewusst, was ich selbst an Segen von Gott erfahren habe. Gutes, Heilendes, Helfendes, Schönes, Kraft, ...*

*Wofür bin ich dankbar?*

*Und dann: wem kann ich Gutes tun?*

*Wie kann ich gute Worte sagen?*

*Wie begegne ich meinerseits anderen in Ehrfurcht, Güte und Respekt - auch dort wo Situationen schwierig sind?*

Wie kann es zudem gelingen, andere zu segnen?  
Vielleicht so:

**S - Starte mit Gebet**  
**E - Empathisch zuhören**  
**G - Gemeinsam essen**  
**N - Not lindern**  
**E - Evangelium teilen**



## ■ FRAGENDES GEBET

Gott die Frage stellen: was sagst Du zu mir und zu dem, was ich tue? Was kann ich Gott sagen, das die Wirklichkeit über mein Leben beschreibt?

Ich kann alles sagen, was in mir ist:

- wenn mir Gott ferne scheint, ihm das zu sagen.
- wenn ich ärgerlich bin, ihm das zu sagen.
- wenn mir nichts einfällt: Gott genau das zu sagen.
- Sehnsüchte und Wünsche zu sagen, die vielleicht sehr irdisch sind.
- was ich in mir entdecke und eigentlich gar nicht wahrhaben möchte.

## ■ GEBET MIT DEM GANZEN KÖRPER

Ich kann das Beten mit einer Körperbewegung verbinden.

Ich lese Psalm 23 und lege dabei meine rechte Hand auf mein Herz oder meine Schulter - und stelle mir vor, dass Gott mich zart berührt.

Ich bete das Vater Unser und strecke Gott die Arme und Hände entgegen, als Bild dafür, dass er mich füllen darf.

Ich bete im Knien und drücke Gott seine Erhabenheit aus.

Ich hebe einen Arm beim Beten, als wollte ich Gott ergreifen oder berühren.

...

## ■ LÄNGERE AUSZEITEN

Viele Klöster und Kommunitäten bieten Wochenenden oder Wochen an, um gemeinsam solche Wege zu erfahren. Manche dieser Tage werden schweigend erlebt, andere mit Austausch. Diese Angebote unterscheiden sich in ihrer Gestaltung sehr, informiert Euch unbedingt zuvor, was in solch einer Zeit geschieht. Für mich war es oft eine bedeutsame Zeit, eine Woche meines Urlaubs im Kloster zu verbringen.

## ■ LECTIO DIVINA

Ein bekannter Weg aus der Kirchengeschichte sich mit Bibeltexten zu beschäftigen.

- **Lesen**

Ich lese einen Bibeltext laut vor. Höre beim ersten Lesen einfach zu, wie die Worte klingen.

- **Nachdenken**

Frage dich beim zweiten Lesen des gleichen Textes:  
Was an diesem Text berührt mein Leben heute?

- **Reagieren**

Frage dich nach dem dritten Lesen des Textes:  
Wozu fordert Gott mich heute auf?

- **Ruhen**

Frage dich beim vierten Lesen nichts, sondern ruhe einfach in der Gegenwart Gottes, und erlebe, wie er dich durch sein Wort anrührt.

Lasse nach jedem Lesen eine Zeit der Stille zu, damit die Worte dein Herz durchdringen können.

In Kleingruppen sind noch zwei weitere Schritte möglich:

- **Mitteilen**

Teilt einander mit, was Gott durch sein Wort zu euch gesprochen hat (aber keine Diskussionen).

- **Beten**

Betet für jeden der Gruppe, dass er aus der Kraft des Gelesenen lebt.

## ■ DAS HERZENSGBET DER ALTEN KIRCHE

Wir finden es in verschiedenen Formen. Gemeinsam ist ihnen, dass ich ein kurzes Gebet für eine Zeit wiederhole. Vielleicht magst Du mit wenigen Minuten beginnen?

Manche verbinden gern den ersten Teil des Gebets mit dem Einatmen und den zweiten Teil mit dem Ausatmen.

Finde heraus, was Dir gut tut. Wie Einatmen und Ausatmen sich in ständigem Fluss befinden, so kann auch das Herzensgebet zum Teil des Lebens werden.

Ein klassisches Gebetswort ist  
„Jesus Christus, erbarme dich meiner.“

Lukas 17,13

Oder auch  
„Jesus Christus, Sohn des lebendigen Gottes,  
erbarme Dich unser“

Viele Menschen beten zudem auch einen zweiten Satz  
„Du in mir, ich in Dir.“

Johannes 17,21



## ■ Die Betrachtung eines Bibeltexes nach Ignatius

### 1. Mit dem Text vertraut machen

Die Schriftstelle öfter lesen und das Geschehen wirken lassen.  
Vielleicht auch einmal laut lesen.

### 2. Den Schauplatz bereiten

Vor dem inneren Auge den Ort entstehen lassen, an dem das Geschehen spielt und mit allen Sinnen wahrnehmen und erkunden.  
Es kommt nicht darauf an, wie es „wirklich“ dort ausgesehen hat.

### 3. Die Szene geschehen lassen

Das Geschehen in der Vorstellung ablaufen und wirken lassen.  
Mit allen Sinnen dabei sein:

- sehen, wer dabei ist und was diese Personen tun;
- hören, was gesprochen wird;
- riechen, was in der Luft liegt;
- je nach Szene auch tasten, fühlen oder schmecken ...

### 4. Den eigenen Platz als Zuschauender wahrnehmen

Wo befinde ich mich, während die Begebenheit geschieht?  
Verändert sich mein Ort im Laufe der Zeit?  
Wie geht es mir in der Zuschauerrolle?

### 5. In die Szene selbst hineingehen

Wenn ich mit dabei sein könnte:

- was wäre mein Platz, mein Ort, meine Rolle?
- was würde ich tun, sagen, empfinden ...?
- wie würde ich diese Szene dann erleben?

Dabei über diese Fragen nach-denken und nach-empfinden,  
in die inneren Bilder einsteigen und mit allen Sinnen wahrnehmen.

### 6. Abschied

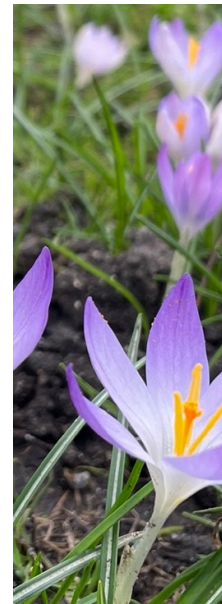
Aus der Szene verabschieden und das innerlich Erlebte nachklingen lassen.  
In die Gegenwart meiner Gebetszeit zurückkehren.

### 7. Etwas festmachen

Was ist mir deutlich geworden über Jesus,  
über die Aussage dieser biblischen Erzählung  
und über ihre Bedeutung heute für mich?

### 8. Gebet

Die Betrachtungszeit im Austausch mit Jesus beenden.



## ■ Ein Gebetsspaziergang

Ich gehe ins Freie.

Ich atme bewusst tief ein und tief aus.

Ich gehe, ich bleibe stehen  
und nehme wahr, was da ist.

Was sehe ich, was kann ich hören, riechen,  
betasten, ist es warm oder kalt, wie ist  
der Boden, wie der Wind, wie die Luft, ...

Ich beobachte, was in mir vorgeht,  
welche Gedanken und Gefühle da sind.

Ich beginne mit Jesus darüber zu sprechen.

Ich achte auf das, was Jesus in mir anrührt.