

Gebetsübung Einführung: **Der Ort des Gebets**

Er lässt mich lagern auf grünen Auen und führt mich zum Ruheplatz am Wasser. (Ps 23, 2)

Der Ort, an dem wir beten, bestimmt die Tiefe unseres Gebets mit. Deshalb suchen Menschen zu allen Zeiten bestimmte „Kraftorte“ auf. Doch nicht immer ist es möglich, physisch an diese Orte zu wandern. Aber wir können in unserer Vorstellung an die Orte tiefer Erfahrungen zurückkehren. Du kannst es sofort versuchen:

Komme zunächst zur Ruhe, dann besuche in deiner Vorstellung einen Ort, der wahrscheinlich dein Gebet fördern wird: einen Berggipfel, ein Flussufer, einen Meeresstrand, eine Blumenwiese, eine ruhige Kirche, einen Balkon, von dem du in den nächtlichen Sternenhimmel blicken kannst, einen Garten,

Stelle dir den Ort so lebhaft wie möglich vor ... Alle Farben ... Höre alle Geräusche (den Wind, die Wellen, die Insekten) ... Du bist mitten drin. Hebe nun dein Herz zu Gott und sprich mit ihm. Schweige vor ihm. Beende das Gebet, indem du noch einmal die Atmosphäre des Platzes spürst und mit einem Kreuzzeichen abschließt.

Wenn dir diese Art des Betens vertraut wird, wird sich in deinem Herzen ein Ort des Friedens auf tun, an den du dich immer wieder zurückziehen kannst, wenn du Stille und Einsamkeit brauchst, selbst wenn du gerade in der Großstadt bist oder in einem vollen Zug sitzt.

[Antony de Mello SJ, Der Ort des Gebets]

Bildbetrachtung zum Glasfenster:

Eine Bildbetrachtung ist immer ein Abenteuer. Wenn ich mich aufmerksam, ohne vorgefasste Meinung einem Bild zuwende, kann in mir etwas zum Schwingen kommen. Es können in mir Erfahrungen, Gefühle und eigene Bilder aufsteigen. Diese können mich weiterführen zu einem Gespräch mit Gott und zu einer neuen inneren Erfahrung.

1. **Schritt:** Was sehe ich? Welche Farben und Formen entdecke ich?
2. **Schritt:** Ich lasse das Bild als Ganzes auf mich wirken:
Wohin geht mein Blick als erstes?
Was bewegt mich?
Was spricht mich an?
Welche inneren Bilder tauchen in mir auf?
3. **Schritt:** Ich gehe den Hinweisen zum Bild nach (siehe Text unter dem Bild).
4. **Schritt:** Ich komme mit Gott in ein Gespräch und erzähle ihm, was mich bewegt. Dabei hat alles Platz im Gespräch.
5. **Schritt:** Was will mir das Bild sagen? Jetzt, für meinen Alltag?
6. **Schritt:** Ich bete die Strophe des Pfingsthymnus.
7. **Schritt:** Ich beende die Bildbetrachtung.

**KOMM herab, o Heiliger Geist,
der die Finstre Nacht zerreißt,
strahle Licht in diese Welt.**

(Pfingsthymnus „Veni sancte spiritus“ 1. Strophe)



„Als Jesus die vielen Menschen sah, stieg er auf den Berg. Er setzte sich und seine Jünger traten zu ihm. Und er öffnete seinen Mund, er lehrte sie und sprach.“ (Mt 5, 1-2)

(Dargestellt mit dem Berg, dem blauen Glas, das vom Buch bis zu den Menschen und in sie hinein geht)

Was mich bewegt**Lebendig glauben**

- » Ich bin von Gott gerufen, sein pulsierendes Herz in dieser Welt zu sein, Zeugin/Zeuge für ihn zu sein, indem ich in meinem Alltag in der Liebe und Barmherzigkeit lebe, an dem Platz, an dem ich mich befinde.
- » Es kommt darauf an, meinen eigenen Weg zu erkennen und das Beste zum Vorschein zu bringen, das Gott persönlich in mich hineingelegt hat.
- » Ich brauche keine Angst davor zu haben, durch mein ChristIn-Sein etwas zu verlieren, weniger Kraft, Freude oder Leben zu haben. Stattdessen kann ich darauf vertrauen, immer mehr zu dem Menschen zu werden, den Gott sich bei meiner Erschaffung erträumt hat.
- » Ich bin nicht allein auf meinem Weg mit Christus in dieser Welt. Wie in einer Wolke, wie in einem Fluss umgeben mich andere, die vor mir, neben mir und nach mir glauben und lieben.
- » Diese Schar der Heiligen Gottes schützt, stützt und trägt mich. Sie ermutigen mich, auf dem Weg des ChristIn-Seins nicht stehen zu bleiben, sondern weiter dem Ziel entgegen zu gehen. Gemeinsam sind wir als Volk Gottes unterwegs.
- » Es gibt aber nicht nur die großen Heiligen, die vor uns gelebt haben, sondern auch die „Mittelschicht der Heiligen“, die „Heiligen von nebenan“, die in meiner Nähe wohnen und mich durch ihren Glauben und ihre Liebe die Gegenwart Gottes spüren lassen.
- » Manchmal werde ich durch das Leben vor größere Herausforderungen gestellt und von Gott gerufen, Veränderungen vorzunehmen. Manchmal geht es nur darum, etwas, das ich bereits tue, auf eine liebevollere Art und Weise zu tun.

Vgl. Gaudete et exsultate 3-17/32/97

Lebendig glauben bedeutet für mich heute?

Ich erzähle Gott meine Gedanken, Fragen, Widerstände.
Ich horche in die Stille, was für Gedanken und Gefühle aufsteigen.

Welches Wort, welchen Gedanken nehme ich mit in den Tag?

Was mich bewegt**Die Seligpreisungen**

- » Wenn sich jemand die Frage stellt: „Wie macht man es, ein guter Christ/eine gute Christin zu werden?“, dann ist die Antwort einfach: Es ist notwendig, dass ein jeder und eine jede auf seine und ihre Weise das tut, was Jesus in den Seligpreisungen sagt. In ihnen wird sichtbar, wofür das Herz Jesu schlägt.
- » Es sind Worte, die dem gesellschaftlichen Trend entgegenstehen. Deshalb können wir die Seligpreisungen auch nur leben, wenn wir uns ganz vom Geist Gottes durchdringen lassen.
- » Glücklich/selig werden wir,
 - ... wenn wir unser ganzes Vertrauen auf Gott setzen.
 - ... wenn wir uns vom Wort Gottes immer wieder herausfordern lassen und versuchen, danach zu handeln.
 - ... wenn wir bereit sind, unser Leben für Gott und die Welt einzusetzen, weil wir uns von Gott geliebt wissen.
- » Lassen wir uns von den Worten treffen und herausfordern. Überdenken wir unser Tun und setzen wir die richtigen Schritte, damit unser Christsein nicht nur aus Worten besteht.

Vgl. Gaudete et exsultate 63 – 66

Glücklich/selig bedeutet für mich heute?

Ich erzähle Gott meine Gedanken, Fragen, Widerstände.
Ich horche in die Stille, was für Gedanken und Gefühle aufsteigen.

Welches Wort, welchen Gedanken nehme ich mit in den Tag?

Am Beginn des Exerzitienweges

Ich komme zur Ruhe und gehe zu meinem inneren Gebetsort (siehe Gebetsübung zur Einführung) und nehme die beiden Fragen mit:

- » Was wünsche ich mir von den Exerzitien?
- » Welche Sehnsucht habe ich?

Dann achte ich darauf, welche Antworten zu den Fragen in mir entstehen.

Anschließend komme ich mit Gott ins Gespräch.

Ich beende meine Gebetszeit.

Das, was mir in der Gebetszeit aufgegangen ist, kann ich jetzt niederschreiben.

Was mich bewegt

