

Hilfen (H)

1. Formen der Betrachtung

1.1. Stille Betrachtung

Ich lese den Text leise für mich mit heller Aufmerksamkeit.

Und verweile dort, wo mich ein Wort, eine Aussage anspricht.

Ich lasse die Gedanken und Gefühle dazu kommen,
verweile kurz bei ihnen.

Lasse zu, was sich da zeigt und bewerte nichts!

Dann lese ich weiter, bis wieder eine Stelle meine Aufmerksamkeit auf sich zieht.

So Abschnitt für Abschnitt.

Ich kann das Ganze wiederholen, muss es aber nicht.

Am Ende halte ich eine kurze Stille und frage mich:

Was war da jetzt wichtig für mich?

Was stört mich, was schenkt mir etwas?

Ich kann mir dies auch aufschreiben.

1.2. Ganzheitliche Betrachtung

Bei der ganzheitlichen Textbetrachtung lese ich den Text 2 oder 3 mal in seiner Gesamtheit mit halblauter Stimme. Dann schließe ich die Augen und lasse zu, was er in meinem Innern auslöst – Vorstellungen, Gefühle, innere Bilder, Worte

Ich lasse alles zu und werte nicht. Beginne ich zu „theologisieren“, zu grübeln, über den Text nachzudenken, zu vergleichen, kehre ich zum Text zurück und lese ihn erneut, wach und aufmerksam. Schließe danach wieder die Augen

Am Ende meiner Betrachtung schaue ich zurück:

- Wohin hat der Text mich geführt, was hat er ausgelöst?
- Was ist mir wichtig geworden, was möchte ich festhalten?

1.3. Ruminatio

Bei dieser Form der Meditation wird das Meditationswort in einem inneren Sprechen ständig wiederholt.

Das Wort wird nicht reflektiert, es geht hier nicht um Erkenntnis.

Es soll im Wiederholen mehr und mehr in mein Herz gelangen.

Unser Vorbild ist da Maria, von der es heißt, dass sie all die Worte, die sie bei der Geburt Jesu gehört hatte, ‚in ihrem Herzen bewegte‘ (Lk 2, 19).

Bei der Ruminatio ist darauf zu achten, dass durch das innere Sprechen der Atemstrom nicht beeinflusst wird. Da hilft es, erst eine Weile ruhig zu atmen, ehe ich mit dem inneren Sprechen beginne.

2. Gebete

2.1. Atemgebet

Das Atemgebet ist eine Meditationsform gleich der Ruminatio, es Gebetswort wird in einem inneren Sprechen beständig wiederholt. Beim Atemgebet erfolgt dies jedoch in Verbindung mit dem Atem. Das Gebetswort wird in 2 Teile gegliedert. Der 1. Teil wird dann beim Einatmen gesprochen (im inneren Sprechen) und der zweite Teil beim Ausatmen, und dies wie bei der Ruminatio in steter Wiederholung.

Zum Beispiel bei dem Gebetswort **Markus 9, 24b** (C/4) in dieser Weise:

„**Ich glaube**“ beim Einatmen - „**hilf meinem Unglauben**“ beim Ausatmen.

Wichtig ist, dass dies im ruhigen Fluss des Atmens geschieht, der Atem also nicht gesteuert und dafür die ganze Länge des Atems genutzt wird. Wie bei der Ruminatio sollen auch hier die Worte nicht meditiert werden, sondern durch das stete Wiederholen immer tiefer in die Seele dringen.

2.2. Hingabegebet

Hingabegebete sind kurze Gebete, mit denen wir uns von allem Eigenen lossagen und uns ganz Gott überlassen.

Heiliger Gott,
dir vertraue ich mich an
mit Leib, Seele und Geist.
Deine Liebe erfülle mich
und komme durch mich in diese Welt. (CCB Selbitz)

Hier bin ich, Herr. Ich weihe mich dir.
Öffne mich für dich, dass deine Liebe in mir brenne
Und mein Herz sich zu Dir wendet.
Lass mich beständig in dir bleiben,
damit du in mir wachsen kannst. (CCB Selbitz)

Mein Herr und mein Gott,
nimm alles von mir,
was mich hindert zu Dir.

Mein Herr und mein Gott,
gib alles mir,
was mich fördert zu Dir.

Mein Herr und mein Gott,
nimm mich mir
und gib mich ganz zu eigen Dir. (Niklaus v.d. Flüe)

2.3. Gebet der liebenden Aufmerksamkeit

Das Gebet der liebenden Aufmerksamkeit geht auf ein Gebet zurück, das Ignatius von Loyola „Gewissensprüfung“ nennt. Es stellt eine Tagesauswertung dar, die ich vor Gott, in seiner Gegenwart vollziehe – mit liebender Aufmerksamkeit, nicht mit kritischem Verstand. Hierzu nehme ich mir am Abend 10-15 Minuten Zeit.

- **Als erstes versuch ich, in die Stille zu kommen.**
Ich lenke meine Aufmerksamkeit auf den Atem, wie er kommt und geht, und verweile kurz in dieser Wahrnehmung.
- **Dann bitte ich Gott in einem kurzen Gebet, er möge mir helfen, in Aufrichtigkeit auf diesen Tag zurückzublicken.**
- **Jetzt lasse ich den zurückliegenden Tag in meinem inneren Auge nochmals an mir vorüberziehen. Ereignis um Ereignis, Begegnung um Begegnung Nehme wahr - mit liebender Aufmerksamkeit, beurteile nichts. Es darf sein, wie es war.**
- **Im nächsten Schritt komme ich ins Gespräch mit Gott. Sage ihm, wofür ich ihm dankbar bin, klage ihm, was mich schmerzt, bitte ihn um Vergebung, wo ich schuldig geworden bin**
- **Abschließend schaue ich auf den nächsten Tag voraus und bitte Gott um seine Nähe und Hilfe bei allem, was auf mich zukommen wird.**

3. Anregungen

3.1. Der Gebetsplatz

Es ist nützlich, für Deine Meditation/Dein Gebet einen festen Platz zu haben, einen Ort in der Wohnung, der nur diesem Zwecke dient (so möglich), einen „Herrgottswinkel“.

Wähle dazu einen Ort in Deiner Wohnung, der Dir eine gewisse „Abgeschiedenheit“ bietet. Stelle dort eine Kerze auf oder ein kleines Kreuz, vielleicht auch eine Blume. Vielleicht magst Du Dir auch einen Gebetsschemel besorgen, um im Knien zu beten. Versuch es, vielen schenkt diese Haltung „mehr an Stille“. Es stellt aber keine höhere Qualität des Betens dar, wenn wir dazu knien!! Auch der sog. Lotus-sitz stellt eine mögliche Gebetshaltung dar. Probiere es aus, wenn Du magst. Wichtig ist, dass es Dir gelingt, die ganze Gebetszeit in dieser Weise still und entspannt zu sitzen.

Eine Hilfe ist es, mit einer kleinen Zeituhr, einem „Timer“, die Zeit festzulegen, die Du jetzt im Gebete verbringen willst. Du musst dann nicht ständig auf die Uhr schauen und dich so aus dem Gebet holen. Auch wird es hilfreich sein, dass Du für Deine Gebetszeit eine feste Tageszeit festlegst.

Stehe, wenn Du Deinen Gebetsplatz betrittst, erst für eine kurze Zeit still, um Dich zu sammeln.

Setze dann ein Zeichen der Demut (verneige Dich oder schlage ein Kreuz) und lasse Dich dann nieder.

3.2. Stille-Pausen

Diese Übung will helfen, Alltagbelastungen, wie Eile und Betriebsamkeit zu mindern.

Dazu unterbreche ich für einige Minuten meine Arbeit und mache eine Stille-Pause:

**Ich stelle mich an eine geeignete Stelle im Zimmer,
aufrecht mit hängenden Armen.**

Ich richte meine Aufmerksamkeit auf meine Füße, „bin“ ganz in den Füßen.

Ich spüre den Kontakt zum Boden.

Nun richte ich meine Aufmerksamkeit auf meinen Atem.

Lasse ihn aus- und einströmen, steure da nicht, lasse es einfach nur geschehen.

Nehme wahr, wie er kommt und geht - ganz von selbst.

Spüre, wie er mich belebt, mir neue Kraft schenkt.

3.3. Hinweis

Die hier vorgeschlagenen Übungen sind nicht so gedacht, dass sie „abgearbeitet“ werden. Sie können immer wieder einmal aufgegriffen werden.

Auch bei den Reflexionen kann sich eine Wiederholung lohnen.