



Gebetsübung

Wenn Sie diese Seite angeklickt haben, sind Sie vielleicht auf der Suche oder spüren eine Sehnsucht:

- Wo kann ich Hilfe bekommen, um mein Leben nicht zu verfehlen?
- Wo gibt es eine Chance, zu wachsen und zu reifen?
- Wo finde ich Sinn, wo kann ich das Feuer wiederentdecken, nach dem ich mich sehne?

Immer mehr Menschen machen sich auf, suchen Stille statt Ablenkung, suchen Gott statt Konsum, suchen Sinn statt Überfüllung.

Eine schöne Möglichkeit, wieder ein wenig zu sich (und zu Gott) zu finden, habe ich bei den Exerzitien entdeckt: Es nennt sich "Das Gebet der liebenden Aufmerksamkeit". Wie ich finde, ist hier mit wenigen, einfachen Schritten viel gewonnen:

Mögliche Schritte für das Gebet der liebenden Aufmerksamkeit

1. Vorbereitung (mich einfinden)

Der **erste Schritt** besteht in dem Kunststück, ein paar Minuten Zeit zu finden, in denen ich allein und ungestört da sein kann. Das kann noch am Abend sein, aber ehe ich zu müde bin und darüber einschlafe. Oder, wie ich finde, ist auch der darauffolgende Morgen gut geeignet für diesen Rückblick.

Mich in Stille vor Gott einfinden.

Ich will mit allem da sein, was ich bin und was zu mir gehört.

Ich nehme die Bewegungen meines Atems wahr und spüre in meinen Körper hinein.

"Gott, du bist da, ich bin da. Öffne die Augen meines Herzens, und lass mich sehen, was du mir jetzt zeigen willst!"

2. Dank und Bitte

Im **zweiten Schritt** geht es darum, den Tag anzuschauen. Wie man dies macht, kann ganz verschieden sein:

Man kann ganz ungeordnet die Bilder, Erinnerungen, Erlebnisse, Gespräche einfach "kommen lassen".

“Staunend darf ich da sein vor Dir, Gott meines Lebens.”

Oder man geht den Tag systematisch durch, vom Aufwachen bis zur jetzigen Stunde.

Welchen Menschen bin ich begegnet?

Wie habe ich mich gefühlt?

Waren irgendwelche besonderen Vorkommnisse?

Mit liebender Aufmerksamkeit – ohne gleich zu werten – kann ich mich dem zuwenden, was heute war: In mir, durch mich, um mich ...

Stunde für Stunde, Ort um Ort, Begegnung nach Begegnung an mir vorbeiziehen lassen; es geht nicht um Vollständigkeit, sondern um Verweilen bei dem, was sich anbietet.

Empfindungen (Sinneswahrnehmungen), Gefühle (Freude, Ärger, Angst),

Gedanken, die ich hatte, können wieder aufsteigen, andere melden sich neu.

3. Innwerden und verstehen

In diesem Schritt geht es darum, sozusagen mit den "Augen des Herzens" (Eph 1,18) tiefer zu schauen und zu verstehen, was *eigentlich* an diesem Tag geschehen ist.

Es gilt zu sehen, wie in all dem verschiedenen Erleben der Geist Gottes am Werk war.

Wo nahm ich Spuren Gottes wahr, wo nicht?

In einer Begegnung, einem Wort, einem Blick oder in einem Konflikt, einem Schmerz, einer Enttäuschung.

Wo verspüre ich Gottes Geist, wo nehme ich - vielleicht auch erst jetzt im Rückblick - Widerstände wahr?

“Herr, was wolltest Du mir mit all dem sagen?”

In allem dürfen Sie Gott suchen und finden.

Wie war der "Geschmack" dieses Tages?

Es ist gut, hier nicht vorschnell zu sein und gleich nach dem ersten Biss zu urteilen.
Manchmal kommt man erst langsam auf den Geschmack.

4. Schritt: Gespräch mit Gott wie mit einem Freund

Dank - Versöhnung Hoffnung

Zum Gebet der liebenden Aufmerksamkeit gehört die Dankbarkeit.

Wer auf den "Nachgeschmack" eines Tages achtet und die Ereignisse eines Tages zu verstehen sucht, dem kann das, was er wahrgenommen hat, zur Botschaft, zum Evangelium (zur guten Nachricht) werden:

"Was ist mir heute alles geschenkt worden! Gesundheit, Arbeit, Menschen, Begegnungen, Fügungen, Bewahrung! Wie gut, danke, Herr!"

Vor Gott bringen, was ich wahrgenommen haben:

Was ist in mir da? Freude, Betroffenheit, Unruhe, Trauer.

Was war gut, was lässt mich hoffen?

Und:

Was ist da an Ungelöstem, an Verletzungen, Wunden oder Schuld?

Was beschäftigt mich jetzt noch, was macht mir jetzt noch zu schaffen?

Was will ich, kann ich alles in Gottes Hand legen?

Mein Empfinden vom Tag in einer körperlichen Geste oder in Worten ausdrücken.

Mich neu Gott anvertrauen:

“Herr, in deine Hände lege ich mein Leben!”

“Ich danke dir für Deine Gegenwart und für Dein Wirken in meinem Leben an diesem Tag.”

Spüre ich neue Hoffnung in mir?

Drängt mich eine Sehnsucht?

Schließlich bitte ich Gott um Kraft und Zuversicht zum Weitergehen.

Das Gebet der liebenden Aufmerksamkeit kann man mit dem Vaterunser oder einem anderen Gebet beenden.

Ihr Pfarrer Christoph Böhlau, Eichenau

November 2014