

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 auftun, 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 Heilger 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

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for handwritten text. The box is mostly blank, with a few small, faint marks near the bottom center.