

1. Grundsätzliches

Hier sind ein paar grundsätzliche Dinge für eine längere Gebetszeit, die bei allen Übungen helfen können.

- Gebet ist individuell. Es wird dich nicht alles ansprechen und es gibt noch viel mehr, als ich hier vorstelle. Auch sind die Übungen nicht in Stein gemeißelt. Zum Teil gibt es Varianten davon. Manche habe ich auch etwas für mich abgewandelt. Es geht nicht darum, etwas 1 zu 1 nachzumachen, sondern eine gute Gebetszeit für sich zu gestalten
- Habe immer eine Bibel (Buch) und etwas zu schreiben dabei. Wenn du es regelmäßig machen willst, bietet sich ein Notizbuch an. Für Manche kann es hilfreich sein, bunte Stifte dabei zu haben, um mit unterschiedlichen Farben zu arbeiten.
- Versuch eine passende Atmosphäre für dich zu schaffen. Das kann ganz unterschiedlich sein. Finde deinen Weg. Helfen können z.B.:
 - Lobpreismusik
 - Stille
 - Kerzen...
 - Ablenkungen beseitigen
 - Ablenkungen aus dem Weg gehen bzw. wegschaffen/ausschalten
 - Ablenkende Gedanken aufschreiben, um sie aus dem Kopf zu bekommen
- Es kann helfen Gebete laut auszusprechen oder zumindest die Lippen zu bewegen

Außerdem halte ich für wichtig zu verstehen, dass unser Inneres und unser Äußeres zusammenhängen. Zum einen betrifft das die Körperhaltung. Es gibt Körperhaltungen, die uns in unserem Gebet unterstützen. Es kann auch zum Teil ein Ausdruck sein (vor Gott knien, Hände heben). Andere Dinge, wie sich bewegen kann die Konzentration fördern. Wenn du merkst, dass du abschweifst, du müde wirst oder dich etwas Anderes aus dem Gebet bringt, dann kann es helfen, die Körperhaltung zu verändern.

Das zweite ist unser Atem. Eine ruhige und gleichmäßige Atmung kann uns auch innerlich ruhig machen. Es bringt uns mehr in den Moment – einfach da zu sein.

2. Unter Gottes/Jesus liebenden Blick sein

Hier geht es darum, sich selbstbewusst den liebenden Blick von Gott, dem Vater oder Jesus wahrzunehmen. Gerade zu Beginn einer Gebetszeit kann das helfen reinzukommen.

Der Gedanke dahinter ist, dass wir (fast) immer unter einem Blick stehen oder es jedenfalls denken. Sei es andere die gerade da sind und uns sehen oder Personen, die sich bei uns eingebrannt haben. Eltern, Bekannte, Freunde oder andere Menschen, deren (kritische) Blicke wir abgespeichert haben und uns immer wieder verunsichern können. Das kann auch mein eigener Blick auf mich sein.

Es geht darum sich bewusst davon frei zu machen. Dabei hilft es die Blicke im Gebet zu nennen und abzugeben und gleichzeitig für die Wahrnehmung von Gottes/Jesus liebenden Blick zu bitten.

3. Das Wort beten (die Bibel beten)

Hierbei geht es darum, direkt in der Bibel Dinge zu finden, für die wir beten. Gerade wenn wir nicht wissen, was wir beten sollen, eignet sich diese Methode. Hier eine kurze Anleitung mit einem Beispiel dazu:

- Das Wort beten (die Bibel beten)
- Einen Vers suchen und wiederholen
- Psalm eignen sich gut, aber es geht auch mit anderen Bibeltexten
- Man fängt an einen Psalm zu lesen bis wir an einem Vers hängen bleiben
- Ps 27,1

Der HERR ist mein Licht und mein Heil

- Übereinstimmen (Ja, du bist wirklich mein Licht und mein Heil)
- Danken (Danke, dass du mein Licht bist, mein Leben hell machst...)
- Bitte um Erkenntnis (Bitte zeige mir Licht, Leuchte auch noch dorthin...)
- Entscheidung (Ich entscheide mich zu vertrauen, dass du mein Licht bist, ich will alles in dein Licht stellen...)
- Für das eigene Herz beten
- Verlangen nach Gott ausdrücken, tröste mich, stärke, bewahre mich vor Versuchungen, gib meinem Herzen Freude...
- Glaube es

4. Vater unser

Wenn wir nicht wissen, was wir beten sollen, dann können wir auch das Vater unser beten. Zum einen können wir das Vater unser einfach beten. Wenn wir es alleine beten können wir es auch in einem langsameren Tempo beten und so die Worte auf uns mehr wirken lassen.

Zusätzlich ist es möglich das Vater unser als Gebetsgerüst zu nehmen und nach einem Gebetsteil das Anliegen mit unseren eigenen Worten zu füllen.

- Vater unser selbst füllen z.B.
- „Dein Reich komme“
- Wo kann ich Gottes Reich ausbreiten (z.B. indem ich entsprechen lebe)
- In welchem Bereich wünsche/bitte ich Gottes Reich hinein
- „Vergib uns unsere Schuld“
- Ich nenne meine Schuld
- ...

5. Jesusgebet/Herzensgebet

Das Jesusgebet entstand in der orthodoxen Kirche abgeleitet aus 1.

Thessalonicher 5,17 „*Betet unablässig!*“

Das Ziel ist einen kurzen Satz immer wieder zu wiederholen, dass er sich ins Innere einbrennt. Dabei ist das bewusste Sprechen von diesem Satz wichtig. Es soll dabei in einem guten Atemrhythmus gesprochen werden.

Es gibt kein feste Form oder einen festen Text, sondern verschiedene Varianten. Wichtig ist jedoch, dass Jesus angesprochen wird.

Mögliche Formulierungen sind:

- Herr Jesus Christus.
- Jesus Christus.
- Jesus.
- Christus Jesus.

Nach der Anrufung des Namens Jesu kann eine Erbarmungsbitte angeschlossen werden. Mögliche Formulierungen sind:

- Herr Jesus Christus, erbarme dich meiner.
- Herr Jesus Christus, (du) Sohn Gottes, erbarme dich meiner.
- Herr Jesus Christus, (du) Sohn Gottes, hab Erbarmen mit mir (Sünder).

Statt der Erbarmungsbitte kann auch eine Bitte um Hilfe geäußert werden.

Mögliche Formulierungen sind:

- Herr Jesus Christus, steh mir bei.
- Herr Jesus Christus, (du) Sohn Gottes, steh mir bei.
- Heiligstes Herz Jesu, sei meine Rettung.

6. Kurzmediation nach Ignatius von Loyola

Die Kurzmeditation eignet sich gut um bei Gott anzukommen und sich auf ihn auszurichten. Es kann auch helfen im Alltag etwas runterzukommen.

1. Schritt

- Aufrecht hinsetzen, Füße ganz auf den Boden
- Ruhig werden und bewusstmachen, dass Gott da ist
- Einatmen - sagen: Gott ist da
- Ausatmen - sagen: Ich bin da
 - o Das Ein- und Ausatmen kann auch beliebig zwischen den Schritten eingefügt werden

2. Schritt

- Danke sagen
- 2-3 Dinge sagen, für die wir dankbar sind
 - o Die kleinen Dinge, die schönen Dinge, die großen Dinge

3. Schritt

- Ich bin ganz bei mir
 - o Wie fühlt sich mein Körper an?
 - o Welche Gedanken gehen mir durch den Kopf?
 - o Was freut mich oder was ist nicht schön?
 - o Was fordert mich heraus?
 - o Schmerzt etwas?
 - o Fühlt sich etwas gut oder schlecht?
- Ganz bei mir sein und wahrnehmen, was da ist

4. Schritt

- Das, was da ist Gott anvertrauen
- Dann wieder atmen

5. Schritt

- Ich denke an das, was in der Zukunft auf uns zukommt (nahe Zukunft)
- Gott dort mithinein nehmen
- So wie er jetzt mit dabei ist, wird er auch dann dabei sein
- Dann wieder atmen
- Amen

7. Lectio Divina

Bei der Lectio Divina geht es darum in einen Bibeltext einzutauchen Das geschieht in 4 Schritten.

- Lectio (Lesung)
 - Laut lesen
 - Sprache will gehört sein
 - Langsam lesen
 - Wiederholt lesen
 - Solange lesen, bis es in mein Herz eindringt
 - Jedes Wort bewusst laut und l a n g s a m lesen
 - Sich selbst lauschen und es so ins Herz dringen lassen
 - Wie klingt es? Wie fühlt sich das an? Welche Resonanz hat es?
 - Es geht nicht darum, darüber „nach-zudenken“ bzw. zu verstehen; es geht vielmehr darum sich von diesem Wort in der Stille „treffen“ zu lassen.

- meditatio (Betrachtung)
 - Bei jedem kleinen Satzteil fragen:
 - Sinne einschalten
 - Wie sieht das aus?
 - Sehe ich das vor mir?
 - Bilder oder mehr Filme
 - Was höre ich?
 - Wie riecht es?
 - Welche Gefühle habe ich?
 - Welche Verbindungen kommen mir zu meinem Leben?
 - Aus dem Abschnitt wählt der Beter sich einen Vers aus, der ihn besonders anspricht. Diesen Vers wiederholt er immer wieder und meditiert über ihn.
 - Damit sind die Vorstellungskraft und Denkfähigkeit gemeint
 - „schauen“
 - Innerliches vorstellen, Bilder kommen lassen, hineinfühlen mit allen Sinnen
 - Beim „Schauen“ sehe ich auf das, was mich „getroffen“ hat und schaue, wie Gott sich in diesem Text vorstellt
 - „klären“

- Was verstehe ich nicht?
 - Was müsste ich klären?
 - Die Klärung ist kein distanzierteres Nachdenken, sondern dient dazu, das Bild immer schärfer vor dem Inneren zu sehen.
 - Gott, was willst du mir sagen?
- oratio (Gebet)
- Die Geschichte beten
 - Auch mich einbeziehen und meine Gedanken und Erlebnisse einbeziehen
 - Mit den Worten der Geschichte beten
 - Das, was ich wahrgenommen habe, „wird mir zum Gebet“.
 - Ich halte das, was mich bewegt hat, Gott hin.
 - „anwenden“ (optional)
 - „Gott, zeige mir, wo ich das Erfahrene anwenden kann.“
- contemplatio (Schweigegebet)
- „Es ist kein Verstummen, sondern eher ein Schweigen, das die Worte vergisst, weil es der „Fülle des Wortes“ nahe gekommen ist.“
 - „Einfach da sein in der Gegenwart Gottes – „und sich lieben lassen“.“
 - In der Gegenwart Gottes still verweilen

8. Bibelmeditation

Bei dieser Bibelmeditation geht es nicht darum, die Bibel zu studieren und zu lernen, sondern sie in Innere eindringen zu lassen. Die Bibelmeditation wird schriftlich gemacht und es eignen sich vor allem Psalmen, Evangelientexte und Texte aus den Briefen dafür.

Man geht folgendermaßen an diese Bibelmeditation:

- Eine Seite im Notizbuch/ ein Blatt Papier
 - Bibelstelle oben hinschreiben (Ps 16)
 - Dann Versnummer in den „Schreibbereich“ schreiben
 - Es geht darum, bei einzelnen Versen oder Aussagen in die Tiefe zu gehen und nicht möglichst viele Verse zu bearbeiten
 - V. 1
 - „Bewahre mich Gott“ hinschrieben und unterstreichen

- So gehst du in die Tiefe:
 - W-Fragen
 - Gebete
 - Parallelstellen
- Wenn ich etwas gefunden habe, Stichpunkt notieren
 - Z.B. „Gott ist der einzige, der mich beschützen kann“
- Alles, was uns einfällt ins Gebet bringen
 - Danken, für das, was man verstanden hat
 - Sagen, wenn ich etwas nicht verstehe
 - Bitten, dass Gott mir mehr davon zeigt
 - Gebete können auch aufgeschrieben werden