

# Mit der Bibel Beten lernen

Eine begleitete Gebetswoche



John Veltri SJ

Bearbeitet von Th. Neulinger SJ/ B. Mayerhofer-Schöpf

# Inhalt

<b>Teil 1</b>	<b>Was diese Woche ist und will – Ein Überblick</b> .....	3
	Elemente der Gebetswoche – Herkunft – Vorteile – zur vorliegenden Fassung	
<b>Teil 2</b>	<b>Das Eröffnungstreffen</b> .....	4
	Dauer – Termin – Vorbereitung – Ziel	
	Vorschlag für einen Ablauf	
	1. Willkommen	
	2. Allgemeine Hinweise zur Woche	
	3. Das Begleitgespräch	
	4. Allgemeine Hinweise zum Gebet	
	5. Einführung in die Ignatianische Bibelbetrachtung	
	6. Gemeinsame Bibelbetrachtung	
	7. Hinweis auf die erste Bibelstelle	
<b>Teil 3</b>	<b>Das Abschlusstreffen</b> .....	8
	Dauer – Termin – Vorbereitung – Ziel	
	Vorschlag für einen Ablauf	
	1. Willkommen	
	2. Stille	
	3. Austausch	
	4. Frage und Antwort	
	5. Möglichkeiten der Fortsetzung	
	6. Gemeinsames Gebet	
<b>Teil 4</b>	<b>Weitere Hinweise</b> .....	10
<b>Anhang 1:</b>	Die ignatianische Bibelbetrachtung .....	11
<b>Anhang 2:</b>	Mögliche Textstellen die Gebetswoche .....	12

„Mit der Bibel Beten Lernen“ eröffnet den Teilnehmer/innen die Möglichkeit, im alltäglichen Leben einen geistlichen Weg zu gehen. Aufgrund ihrer einfachen Struktur haben bereits Pfarren und Jugendzentren, Studierende und unterschiedliche Gruppen diese Gebetswoche ohne große Schwierigkeiten durchgeführt.

## Elemente der Gebetswoche

Die beiden wesentlichen Elemente sind: eine tägliche halbstündige Gebetszeit mit der Heiligen Schrift in den eigenen vier Wänden und ein tägliches, ebenfalls halbstündiges Gespräch mit einer Begleiterin/ einem Begleiter in der Pfarre (oder an einem anderen vereinbarten Ort). Dazu kommen gemeinsame Treffen aller Teilnehmer/innen und aller Begleiter/innen zu Beginn und am Ende der Gebetswoche.

## Herkunft dieses Modells

Der kanadische Jesuit John Veltri SJ entwickelte 1982 das Konzept für diese Gebetswoche. Im Jänner 1983 wurde sie dann erstmals in einer Pfarre in Toronto (damals noch in einer zweiwöchigen Form) durchgeführt und erhielt bald darauf den Namen „Week of Directed Prayer“. In weiterer Folge verbreitete sich dieses Modell in Kanada und den USA, über Großbritannien kam es dann nach Europa. Die erste Woche „Mit der Bibel Beten Lernen“ im deutschen Sprachraum fand 1994 in Innsbruck statt. Mittlerweile ist sie ein in vielen Ländern und mit unterschiedlichsten Personengruppen bewährtes Modell.

## Gewinn für die Teilnehmer/innen

Viele bisherige Teilnehmer/innen berichten, dass die Erfahrung dieser Woche ihnen geholfen hat, ihr Leben und ihr Gebet zu verbinden. Darüber hinaus hat sie vielen einen Zugang zum Beten mit der Heiligen Schrift eröffnet. Zudem hält sich der benötigte Zeitaufwand in Grenzen: es geht um eine Woche, mit einer Stunde täglich für Gebet und Gespräch. Viele Teilnehmer/innen sehen diese Woche als eine spezielle Zeit an und streichen andere Aktivitäten. Vielfach versuchen sie spontan, in größerem Einklang mit der Gebetserfahrung dieser ihrer „speziellen Woche mit Gott“ zu leben. Dieses Modell kann auch ein guter Weg sein, um sich für eine Teilnahme an Ignatianischen Einzelexerzitien vorzubereiten.

## Weitere Vorteile

Für Begleiter/innen, die am Beginn dieses Dienstes stehen, bietet diese Woche eine gute Möglichkeit, in der Kunst der geistlichen Begleitung zu wachsen. Aufgrund der Kürze sind oft auch viel beschäftigte Menschen ohne allzu große Schwierigkeiten in der Lage, Zeit für die Begleitung anderer zu erübrigen. Gleichzeitig ermöglicht die Dauer von einer Woche – falls nötig – auch eine Supervision durch erfahrene Begleiter/innen.

## Ein Wort zu vorliegenden Fassung

Die Unterschiede im Sprechen über den Glauben zwischen den Vereinigten Staaten und dem deutschen Sprachraum sind nicht unerheblich. Eine bloße Übersetzung des englischen Originals war aus diesem Grund nicht möglich, die vorliegende Fassung stellt eine an unsere Gegebenheiten angepasste Version dar.

Das (wesentlich umfangreichere) Original ist zu finden unter <http://www.jesuits.ca/orientations/bob/retreat.htm> (27. 7. 2006).

# TEIL 2

## Das Eröffnungstreffen

**Dauer:** etwa 2 Stunden (abhängig von der Gruppengröße)

**Empfehlenswerter Termin:** Freitag Abend, Samstag oder Sonntag Nachmittag

### Vorbereitung

- Aufteilung der einzelnen Abschnitte des Eröffnungstreffens auf einzelne Begleiter/innen
- Raum für das Gruppentreffen festlegen und gestalten (Sesselkreis, Kerze usw.)
- Entsprechende Anzahl von Kopien des Handouts „Ignatianische Bibelbetrachtung“

### Ziel

Einerseits hat das Eröffnungstreffen zum Ziel, dass die Teilnehmer/innen einander kennen lernen und sich gemeinsam auf diesen Weg einlassen sowie eine/n Begleiter/innen finden und Gesprächstermine und -orte vereinbaren. Andererseits will dieses Treffen einen Überblick über den Inhalt und den Ablauf dieser Woche vermitteln.

## Vorschlag für den Ablauf des Eröffnungstreffens

### 1 „Willkommen“

🕒 20 Min.

- Begrüßung
- Einleitung
  - o Überblick über den Ablauf des Eröffnungstreffens
  - o Kurzvorstellung der Begleiter/innen: Name, berufliche Tätigkeit, „Warum ich als Begleiter/in zur Verfügung stehe“
  - o Kurzvorstellung der Teilnehmer/innen: Name, berufliche Tätigkeit, „Was ich mir von dieser Woche erwarte“

### 2 Allgemeine Hinweise zur Woche

🕒 10 Min.

- „Diese Woche: eine Chance, eine Zeit, die Sie (die Teilnehmer/innen) Gott und sich selbst schenken. Tage, die helfen können, Gott und sich selbst näher zu kommen. Er ist in diesen Tagen mit Ihnen und bei Ihnen, er begleitet Sie. Er ist der gute Gott, der uns Menschen wohl will, der jede und jeden bei ihrem/ seinem Namen ruft. Diesem Gott können wir vertrauen – und für diese Tagen hilft es und ist es nützlich, dieses Vertrauen bewusst zu leben, uns – bildlich gesprochen – in die Hände unseres Gottes fallen zu lassen. Auch: eine Möglichkeit, mit der Heiligen Schrift beten zu lernen, Glauben und Leben mehr miteinander zu verbinden.“
- Zwar gehört das tägliche Gespräch mit der/m Begleiter/in zu dieser Woche unverzichtbar dazu, dennoch ist die mit Gott verbrachte Gebetszeit, die Begegnung mit ihm der wesentlichste Teil dieser Woche.
- Bestandteile dieser Woche:
  - o dieser Eröffnungsabend
  - o täglich 30 Minuten (nach freier Wahl) betendes Betrachten einer Bibelstelle
  - o täglich 30 Minuten für ein Begleitgespräch (Zeit und Ort werden mit der/dem Begleiter/in vereinbart; Inhalt des Gesprächs und Organisatorisches werden im nächsten Schritt geklärt)
  - o Abschlusstreffen

### 3 Das Begleitgespräch

🕒 20 Min.

„Inhalt der Begleitgespräche sind die Gebetserfahrungen des/der Teilnehmers/in: Das, was Sie beim Beten mit der Bibelstelle erlebt haben, wie es Ihnen dabei ergangen ist (die Einsichten, die „aufbauenden“ Erfahrungen, der Zuwachs an Glaube, Hoffnung und Liebe; Schwierigkeiten, Langeweile, Zerstreuungen, Fragen zur Methode der Bibelbetrachtung usw.). Aufgabe des/der Begleiter/in: vor allem als Schwester/ Bruder in Christus zuzuhören (wobei der Inhalt vertraulich ist), auf dem Weg dieser Woche zu begleiten, mitzugehen, auch Hinweise zu geben, und als Abschluss des Gesprächs die nächste Bibelstelle mitzugeben. Für die Begleitgespräche sind 30 Minuten vorgesehen (wenn ein Gespräch einmal kürzer ausfällt, weil an einem Tag nicht viel zu besprechen ist, ist das in Ordnung).“

*Die anwesenden Begleiter/innen sagen, zu welchen Tageszeiten sie Gesprächstermine anbieten und an welchem Ort. Nachdem alle Begleiter/innen dies getan haben, wählen die Teilnehmer/innen sich ihre/n Begleiter/in (diese/r bleibt für die ganze Woche der/die selbe).*

Wenn der Eröffnungs- und Abschlusstreffen an einem Freitag stattfinden, sind die Begleitgespräche für Samstag bis Donnerstag vorgesehen.

### 4 Allgemeine Hinweise zum Gebet

🕒 15 Min.

- Gebetshaltung: eine Haltung wählen, die eine gute Aufmerksamkeit möglich macht (Sitzen, Knien, Liegen, Stehen ...); auch aktiv nach einer solchen Haltung suchen, ausprobieren, welche Haltung mehr ins Gebet führt
- Zeit: empfehlenswert ist eine feste Zeit (möglichst jeden Tag zur gleichen Stunde), eine ruhige, ungestörte Zeit, und eine gute Zeit (keine „Abfallzeit“, zu der ich zu nichts anderem mehr fähig bin)
- Ort: empfehlenswert ist ähnlich wie bei der Zeit: ein gleich bleibender und ruhiger Ort; oft hilft es, sich eine „Gebetsecke“ zu schaffen, einen besonderen Platz mit Sessel, Kerze, Tisch usw.
- das Telefon abstellen, und zwar von 10 Minuten vor bis 10 Minuten nach der Gebetszeit
- nicht unmittelbar vor der Gebetszeit fernsehen
- mit der/m Partner/in, der Familie darüber sprechen, welche Bedeutung diese Woche hat, und sie um ihre Mithilfe beim Schutz der Gebetszeit und des Ortes bitten
- außerhalb der Gebetszeit – soweit es möglich ist – auf eine Tagesgestaltung achten, die einen ausgeruhten Zustand stützt und fördert, die Tage nicht mit Arbeit und anderen Aktivitäten „voll stopfen“
- ausreichend Schlaf und Bewegung.

## 5 Einführung in die Ignatianische Bibelbetrachtung

🕒 20 Min.

Die Weise des Betens mit der Heiligen Schrift, um die es hier geht, folgt dem Modell, das der hl. Ignatius von Loyola (in seinem Exerzitienbuch) vorgelegt hat und das bis heute von vielen Menschen als Hilfe für ihr Gebet erfahren und geschätzt wird.

*Handout (siehe Anhang 1) austeilen.*

### Bemerkungen zum Handout

Zu 1: Ankommen

- ein bewusster Schritt aus dem Alltag in die Gebetszeit; eine Möglichkeit, all das, was umtreibt und beschäftigt, ruhen zu lassen

Zu 2: Vorbereitungsgebet

- Immer das gleiche Gebet zu beten, ist empfehlenswert.  
Ignatius: Gott, unseren Herrn, um die Gnade zu bitten, dass all meine Absichten, Betätigungen und Handlungen rein auf den Dienst und Lobpreis seiner göttlichen Majestät hingebordnet seien.

Zu 3: Bitten, worum ich begehre

- Worum geht es mir jetzt, was suche ich? Was steht jetzt vor Gott an? Was erbitte ich von ihm? (2-3 Minuten)

Zu 4: Sich dem Bibeltext zuwenden

- Schriftstelle langsam und bewusst lesen; quasi Tagträumen – die Szene ausmalen: die Landschaft, das Wetter, die Gerüche, die Menschen...; mich in die Szene hineinbegeben: als aufmerksame/r Beobachter/in oder in die Haut der einen und der anderen Person schlüpfen
- Es muss keine Leistung erbracht werden – einfach einlassen und schauen, was sich tut; Gott diese Zeit schenken, der „Rest“ ergibt sich
- Innehalten, wo eine Stelle anspricht – keine Bibelstelle muss durchmeditiert werden: „Nicht das viele Wissen sättigt und befriedigt die Seele, sondern das Verspüren und Verkosten der Dinge von innen her“ (Ignatius)

Zu 5: Gespräch mit Gott

- mit Gott wie mit einem Freund/ einer Freundin nochmals besprechen, was sich ergeben/ gezeigt hat (3-5 Minuten)

Zu 7: Rückschau

- Reflexion (nach der eigentlichen Gebetszeit): Wie ist es gegangen? Was hat sich mir gezeigt, mir erschlossen, in mir geregt? Was hat mich berührt? Wo bin ich auf Schwierigkeiten gestoßen? Was hat mich gefreut, erhoben? Was hat mich traurig gestimmt, „hinuntergezogen“? Um welche Gnade habe ich gebeten? Habe ich diese Gnade empfangen? Wo habe ich Gottes Gegenwart oder Abwesenheit empfunden? War da etwas, zu dem ich in meiner nächsten Gebetszeit zurückkehren sollte?  
Ein Tipp: das Wichtigste kurz notieren, damit es bis zum Begleitgespräch nicht vergessen wird.
- Nicht jede Betrachtung verläuft gleich: manchmal fällt sie schwer, dann wieder vergeht die Zeit schnell – wichtig ist, Gott die vorgenommene Zeit zu schenken.

## **6 Gemeinsame Bibelbetrachtung**

 **30 Min.**

*Nach der theoretischen Erklärung wird diese Gebetsweise durch eine gemeinsame, durch eine/n Begleiter/in angeleitete Betrachtung „eingeübt“.*

Mögliche Stellen dafür können sein:

Mk 4,35-41     Der Sturm auf dem See  
Mk 10,46-52    Die Heilung eines Blinden bei Jericho  
Lk 19,1-10     Jesus im Haus des Zöllners Zachäus

Weitere Vorschläge: siehe Anhang 2

## **7 Hinweis auf die erste Bibelstelle**

 **5 Min.**

*Zum Abschluss des Eröffnungstreffens erhalten alle Teilnehmer/innen für die erste Gebetszeit eine (allen gemeinsame) Bibelstelle für die Betrachtung.*

Mögliche Stellen dafür können sein:

Joh 1,35-42     Die ersten Jünger  
Joh 3,1-13     Das Gespräch Jesu mit Nikodemus  
Lk 13,10-17    Die Heilung einer Frau am Sabbat

Weitere Vorschläge: siehe Anhang 2

**Dauer:** 1 Std. 40 Min. (abhängig von der Gruppengröße)  
**Termin:** wie das Eröffnungstreffen (nur eine Woche später)

#### Vorbereitung

- Aufteilung der einzelnen Abschnitte des Abschlusstreffens auf einzelne Begleiter/innen
- Raum für das Gruppentreffen festlegen und gestalten (Sesselkreis, Kerze usw.)
- Musik für die Stille und Lied für das Abschlussgebet vorbereiten

#### Ziel

Dieses Treffen hat zum Ziel, die Erfahrungen der Woche zu reflektieren und die Woche abzuschließen.

## Vorschlag für den Ablauf des Abschlusstreffens

### 1 „Willkommen“ 🕒 10 Min.

- Begrüßung
- Überblick über den Ablauf des Abschlusstreffens

„Der Weg einer Woche liegt hinter uns. Wenn auch in dieser Woche jede und jeder ihren bzw. seinen eigenen Weg gegangen ist, so war doch keine/r allein unterwegs – alle wussten, dass sie sich in einer Gemeinschaft mit anderen aufgemacht haben. Bei diesem Treffen geht es darum, zurückzublicken und die anderen an den eigenen Erfahrungen teilhaben zu lassen, anders gesagt: Glauben miteinander zu teilen, zu geben und sich beschenken zu lassen. Aber: Glaubenserfahrungen sind oft etwas sehr Persönliches und Intimes – deshalb ist jede/r frei, nur davon zu erzählen, wovon sie/er erzählen will, oder auch gar nichts zu sagen.“

### 2 Stille 🕒 10 Min.

„Nehmen wir uns Zeit, um in Ruhe zunächst für uns die Woche nochmals durchzugehen, uns zu erinnern an all das, was sich getan hat: Ich sammle zunächst für mich, was mir wichtig und wertvoll geworden ist usw. – und ich überlege mir, was davon ich (mit-) teilen will.“

*Während dieser Zeit der persönlichen Überlegung und Vorbereitung kann ruhige, meditative Musik gespielt werden.*

### 3 Austausch im Plenum oder in Kleingruppen 🕒 45 Min.

*Damit für alle Teilnehmer/innen genügend Zeit zur Verfügung steht, ist je nach Gruppengröße eine Aufteilung in Kleingruppen (mit maximal 5 Mitgliedern) notwendig.*



#### **4 Frage und Antwort**

🕒 15 Min.

Eine Zeit, in der die Teilnehmer/innen alle offen gebliebenen Fragen und Punkte ansprechen können.

#### **5 Möglichkeiten der Fortsetzung**

🕒 10 Min.

Für manche Teilnehmer/innen ist diese Woche eine Zeit besonders intensiven Gebets, nach der sie wieder zu ihrem bisherigen Gebetsleben zurückkehren. Andere möchten diese Gebetsweise weiter fortsetzen. Dafür haben sich zwei Möglichkeiten bewährt:

- Ein Evangelium Perikope für Perikope durchgehen:  
Wenn jemand ein Lieblingsevangelium hat, dann ist es sinnvoll, dieses zu wählen, sonst ist das Markus-Evangelium ein guter Einstieg; empfehlenswert ist es dabei, jeden Abschnitt mehrmals, zumindest aber zweimal zu betrachten.
- Das Evangelium des nächsten Sonntags und die beiden Lesungen betend meditieren:  
Dabei werden das Evangelium insgesamt dreimal und die beiden Lesungen je zweimal betrachtet.  
Die jeweiligen Stellen sind zu finden etwa auf der Website des Deutschen Liturgischen Instituts <http://www.liturgie.de/wortgottesfeier/index.php?datei=leseordnung>

#### **6 Gemeinsames Gebet**

🕒 10 Min.

Das Abschlusstreffen und die ganze Woche „Mit der Bibel Beten Lernen“ endet mit einer kurzen Zeit der Stille, einem Lied (zum Beispiel: Ubi caritas oder Nada te turbe) und einem gemeinsamen Vater unser.

# TEIL 4

## Weitere Hinweise für die Vorbereitung

- Zeitgerecht die notwendigen Vorgespräche mit dem Pfarrer und anderen Verantwortlichen in der Pfarre führen; mit anderen Pfarraktivitäten abstimmen
- „Mit der Bibel Beten Lernen“ im Voraus ankündigen: im Pfarrblatt, durch Aushänge, in Gruppen, durch persönliche Gespräche, bei den Verlautbarungen am Ende der Messe
- Zusammenstellen eines Teams von Begleitern/innen; Einführung in ihre Aufgaben; Klärung, wie viel Zeit für Begleitgespräche zur Verfügung steht (und wie viele Personen deshalb an der Gebetswoche teilnehmen können)
- Wenn nötig: Festlegung von Terminen für Treffen der Begleiter/innen während der Woche (dies empfiehlt sich vor allem dann, wenn noch nicht alle Begleiter/innen mit dieser Gebetswoche bzw. mit der Begleitungstätigkeit sehr vertraut sind).
- Terminisierung eines Auswertungstreffens für die Begleiter/innen nach der Woche
- Reservierung der Räume für Eröffnungs- und Abschlusstreffen sowie für die Begleitgespräche (soweit nötig)
- Zentrale Anmeldung der Teilnehmer/innen organisieren (um sicherzustellen, dass für alle ein/e Begleiter/in zur Verfügung steht)

## Anhang 1: Ignatianische Bibelbetrachtung

## IGNATIANISCHE BIBELBETRACHTUNG

1. *Ankommen* vor Gott: Ich bin da – vor Gott – um zu beten; Kreuzzeichen
2. *Vorbereitungsgebet*: Gott bitten, dass er meine Aufmerksamkeit ganz auf ihn ausrichte (z. B. Ehre sei dem Vater ...)
3. *Bitten, worum ich begehre* (z. B. Christus zu lieben und ihm zu folgen; Klarheit in einer Frage ...)
4. *Der Bibelstelle zuwenden*: Text langsam lesen, sich die Szene vorstellen; einzelne Worte auf mich wirken lassen, wiederholen; sich in eine Person versetzen (z. B. Zuhörer, Jünger, Geheilte ...)
5. Gebet in Form eines *Gespräch*es mit Gott, mit Jesus über das, was ich erlebt, gefühlt ... habe; Dank, Bitte, Lob, Klage ...
6. *Abschlussgebet* (z. B. Vater unser); Kreuzzeichen
7. Nach der Betrachtung: kurze *Rückschau* – Wie geht es mir jetzt? Was war leicht, was schwierig? Was ist mir aufgegangen? ...

## IGNATIANISCHE BIBELBETRACHTUNG

1. *Ankommen* vor Gott: Ich bin da – vor Gott – um zu beten; Kreuzzeichen
2. *Vorbereitungsgebet*: Gott bitten, dass er meine Aufmerksamkeit ganz auf ihn ausrichte (z. B. Ehre sei dem Vater ...)
3. *Bitten, worum ich begehre* (z. B. Christus zu lieben und ihm zu folgen; Klarheit in einer Frage ...)
4. *Der Bibelstelle zuwenden*: Text langsam lesen, sich die Szene vorstellen; einzelne Worte auf mich wirken lassen, wiederholen; sich in eine Person versetzen (z. B. Zuhörer, Jünger, Geheilte ...)
5. Gebet in Form eines *Gespräch*es mit Gott, mit Jesus über das, was ich erlebt, gefühlt ... habe; Dank, Bitte, Lob, Klage ...
6. *Abschlussgebet* (z. B. Vater unser); Kreuzzeichen
7. Nach der Betrachtung: kurze *Rückschau* – Wie geht es mir jetzt? Was war leicht, was schwierig? Was ist mir aufgegangen? ...

## IGNATIANISCHE BIBELBETRACHTUNG

1. *Ankommen* vor Gott: Ich bin da – vor Gott – um zu beten; Kreuzzeichen
2. *Vorbereitungsgebet*: Gott bitten, dass er meine Aufmerksamkeit ganz auf ihn ausrichte (z. B. Ehre sei dem Vater ...)
3. *Bitten, worum ich begehre* (z. B. Christus zu lieben und ihm zu folgen; Klarheit in einer Frage ...)
4. *Der Bibelstelle zuwenden*: Text langsam lesen, sich die Szene vorstellen; einzelne Worte auf mich wirken lassen, wiederholen; sich in eine Person versetzen (z. B. Zuhörer, Jünger, Geheilte ...)
5. Gebet in Form eines *Gespräch*es mit Gott, mit Jesus über das, was ich erlebt, gefühlt ... habe; Dank, Bitte, Lob, Klage ...
6. *Abschlussgebet* (z. B. Vater unser); Kreuzzeichen
7. Nach der Betrachtung: kurze *Rückschau* – Wie geht es mir jetzt? Was war leicht, was schwierig? Was ist mir aufgegangen? ...

## IGNATIANISCHE BIBELBETRACHTUNG

1. *Ankommen* vor Gott: Ich bin da – vor Gott – um zu beten; Kreuzzeichen
2. *Vorbereitungsgebet*: Gott bitten, dass er meine Aufmerksamkeit ganz auf ihn ausrichte (z. B. Ehre sei dem Vater ...)
3. *Bitten, worum ich begehre* (z. B. Christus zu lieben und ihm zu folgen; Klarheit in einer Frage ...)
4. *Der Bibelstelle zuwenden*: Text langsam lesen, sich die Szene vorstellen; einzelne Worte auf mich wirken lassen, wiederholen; sich in eine Person versetzen (z. B. Zuhörer, Jünger, Geheilte ...)
5. Gebet in Form eines *Gespräch*es mit Gott, mit Jesus über das, was ich erlebt, gefühlt ... habe; Dank, Bitte, Lob, Klage ...
6. *Abschlussgebet* (z. B. Vater unser); Kreuzzeichen
7. Nach der Betrachtung: kurze *Rückschau* – Wie geht es mir jetzt? Was war leicht, was schwierig? Was ist mir aufgegangen? ...

## Anhang 2: Mögliche Textstellen für die Gebetswoche

### Vertrauen

Mt 6,24-34	Lk 21,1-4
Mt 14,22-33	Joh 15,1-8
Lk 1,26-38	Röm 8,31-39
Lk 11,9-13	Phil 4,8-13
Lk 12,22-32	

### Heilung und Beziehung mit Jesus

Mk 1,40-45	Lk 5,12-16
Mk 5, 21-24, 35-43	Lk 7,39-50
Mk 5,25-34	Joh 3, 1-13
Mk 7,31-37	Joh 4,1-26
Mk 8,22-26	Joh 5,1-18
Mk 10,46-52	Joh 8,1-11

### Gott will uns vergeben

Mt 9,10-13	Lk 23,39-43
Lk 7,36-50	Joh 4,5-42
Lk 15,11-32	Joh 8,1-11
Lk 18,9-14	Joh 21,15-19
Lk 23,33-34	

### Wir vergeben anderen

Mt 5,20-26	Lk 23,33-34
Mt 5,43-48	Joh 13,1-17
Mt 6,7-16	1 Kor 13,4-13
Mt 7,1-5	

### Mitleid und Barmherzigkeit

Lk 10,25-37	Lk 16,19-31
Lk 15,11-24	Lk 23,32-43

### Jesus und das Gebet

Mt 14,22-25	Lk 9,18-21
Mk 1,35-39	Lk 9,28-36
Lk 3,21-22	Lk 11,1-13
Lk 5,15-16	Lk 22,39-46
Lk 6,12-16	

### Auferstehung und Aufbruch

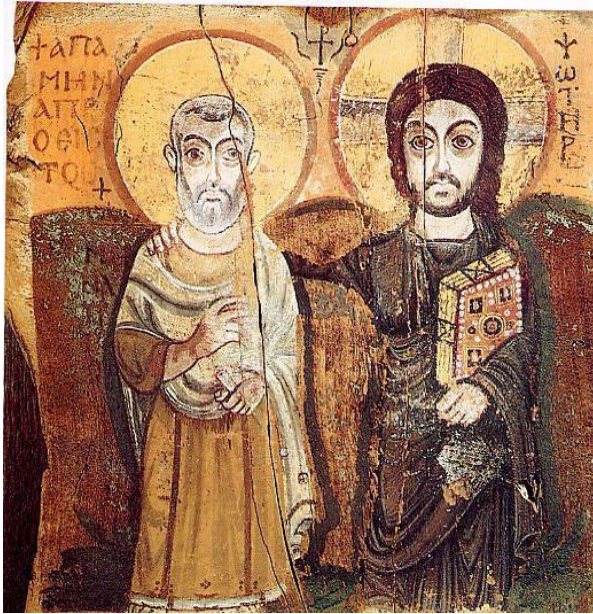
Lk 24,13-35	Röm 8,31-39
Joh 13,1-15	Phil 1,3-11
Joh 21,15-17	Phil 4,4-9

### Maria

Lk 1,26-38	Lk 2,41-50
Lk 1,39-45	Joh 2,1-12
Lk 2,1-20	Joh 19,25-28
Lk 2,22-38	Apg 1,12-14

### Stellen aus dem Alten Testament

Ps 23	Jes 43,1-7
Ps 42	Jes 46,3-4
Ps 63	Jes 49,14-16
Ps 131	Jes 55,1-5
Ps 139	Jer 29,11-14
Jes 35,1-10	Ez 37, 1-11
	Hos 11,1-11



*Christus und Abt Menas.  
Koptische Ikone  
aus dem 6.-7.Jhdt.,  
Louvre, Paris.*

*© Foto: wikicommons/  
ghirlandajo*

Mit ihm kann ich reden wie mit einem Freund,  
obwohl er doch der Herr ist.

Teresa von Avila

### **Impressum**

Herausgeber: Referat für Spiritualität  
Stephanspl. 6/1.Stg./554, 1010 Wien  
Tel. 01/51552-3309, [fgl@edw.or.at](mailto:fgl@edw.or.at)  
[www.erzdioezese-wien.at/spiritualitaet](http://www.erzdioezese-wien.at/spiritualitaet)

***Pastoralamt***  
*der Erzdiözese Wien*