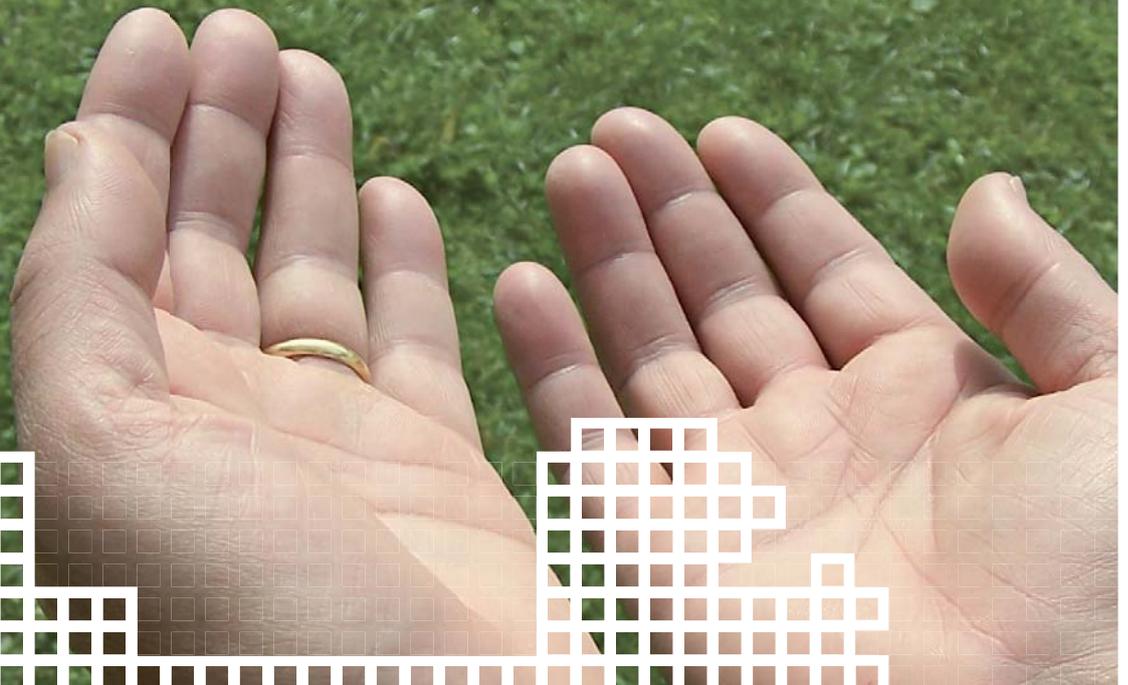


# Beten

# mit Leib & Seele





# Inhaltsverzeichnis



## **Einführung**

**E 1-E 5**

## **Tagesimpulse**

**1. Woche-4. Woche**

- Mit dem Leib, allen seinen Sinnen und Fähigkeiten beten
- Was bete ich, wenn ich bete?
- Beten mit Worten der heiligen Schrift
- Beten und Heilung

## **Gruppentreffen**

**G 1-G 5**

## **Bildnachweis & Impressum**

## Einige Tipps am Beginn

Für deinen Exerzitienweg ist es hilfreich, wenn du folgende Punkte beachtest:

### Meine Zeit

Es ist sinnvoll, dir eine bestimmte, fixe Zeit für die Übungen zu nehmen. Das betrifft sowohl den Zeitpunkt als auch die Dauer (täglich etwa 30 Minuten und abends 10 Minuten für den Tagesrückblick). Ein fester Rhythmus ist wie ein Netz, das trägt, das durchhalten hilft.

Es sollte eine Zeit sein, in der du die entsprechende Ruhe findest (wenn die Kinder schlafen oder selbst beschäftigt sind, ...)

### Mein Ort und meine Haltung

Auch der Ort ist ein wichtiger Faktor. Du solltest dort wirklich ungestört sein und dich wohl fühlen. Es könnte ein Zimmer, ein »Winkel« in deiner Wohnung sein, eine Kirche, für manche (geübte) Menschen ist auch ein Spaziergang der Ort, wo sie in Ruhe nachdenken und meditieren können.

Vielleicht kannst du deinen Ort einfach und liebevoll gestalten: ein Bild oder eine Kerze, Blumen, ein Jesusbild – etwas, das dir zur Sammlung hilft, ...

Wähle eine Sitzgelegenheit, in der du entspannt, offen und aufmerksam einige Zeit verweilen kannst ohne dauernd deine Körperhaltung verändern zu müssen.

### Ich wollte ja, aber ... – Tipps, um sich nicht stören zu lassen

- Mit den Mitbewohnern/der Familie absprechen, dass du in dieser Zeit nicht gestört werden möchtest.
- Telefon abstellen, Anrufbeantworter einschalten, einen Polster darauf legen, oder auch einmal den Mut haben, nicht hinzugehen.
- Vor der Meditation bereitlegen was du brauchst an Stiften, Papier, Bibel, ..., damit du nicht mitten in der Meditation aufstehen und suchen musst.
- Zettel und Stift bereit legen, um dir notieren zu können, wenn dir etwas einfällt, was du anschließend noch zu erledigen hast (dann kannst du es inzwischen ruhig vergessen).
- Wenn ich Zeit für etwas haben möchte, muss ich sie mir nehmen! Das gilt auch für die Zeit des Gebets. Vielleicht muss ich gar nicht immer überall dabei sein, vielleicht kann ich leicht auf eine Fernsehsendung verzichten ... – das schafft Freiräume. Und die Zeit der Exerzitien wäre damit auch eine Chance, deinen Alltag bewusster zu gestalten.

### Exerzitien-Tagebuch

Eine große Hilfe zum Vorankommen in der Meditation ist die Reflexion. Leg dir ein »geistliches Tagebuch« an, wo du deine Erfahrungen festhalten kannst. So kannst du noch später auf deinen »Werdegang« zurückschauen. Deine Aufzeichnungen könnten auch eine Grundlage für das Gespräch in der Gruppe sein.

## Anregungen zur Gestaltung einer Schriftmeditation

### ■ Mich bereiten

Ich finde mich ein an meinem Gebetsplatz.

Ich nehme die Haltung ein, die mir hilft, ganz da zu sein.

Ich nehme mich wahr in meinem Leib.

Ich mache mir bewusst: Ich habe jetzt Zeit – für mich – für Gott.

Ich brauche nichts zu leisten.

### ■ Bitten um das, was ich zuinnerst suche

Ich höre in mich hinein, was mein Wünschen und meine Sehnsucht für diese Gebetszeit ist:

Wohin der Geist Gottes mich ziehen, mich führen will.

### ■ Betrachten – verweilen

Ich lese langsam den ausgewählten Schrifttext – vielleicht laut:

Wort für Wort – Satz für Satz.

Was fällt mir auf? Was spricht mich an? Was beunruhigt mich vielleicht?

Ich nehme am Geschehen des Textes teil, lasse mich hineinziehen, schaue, höre, rede mit ...

Ich bleibe bei dem, was mich innerlich bewegt, was ich empfinde, fühle, und lasse es in mich einsinken.

Wenn mich nichts betrifft: aushalten, harren, hoffen ...

### ■ Ins Gespräch kommen

Ich versuche, mit Gott über das, was mich betroffen hat, ins Gespräch zu kommen:

dankend, lobend, bittend, klagend ...

### ■ Zurückschauen

Nach der Gebetszeit schaue ich zurück, wie es mir ergangen ist, was in mir nachklingt (dabei geht es mehr um innere Bewegungen als um Einsichten). Vielleicht werde ich mir einiges aufschreiben.

## Anregungen zur Meditation eines Bildes

Bilder wollen ansprechen, betreffen, herausfordern zu einer Antwort. Es geht nicht um eine objektive Deutung des Bildes, sondern um ein tieferes Erspüren der eigenen Wirklichkeit in der Begegnung mit dem Bild.

- Ich gehe an den Ort, wo ich ungestört da sein kann.  
Ich mache mir bewusst, dass jetzt meine Zeit des Gebetes ist.
- Ich nehme mir Zeit, um mich zu sammeln, still zu werden und mich zu öffnen für das, was mir jetzt geschenkt wird.
- Ich bitte Gott um das, was ich mir für diese Zeit des betenden Verweilens ersehne.
- Ich wende mich dem Bild zu und lasse es in seiner Gesamtheit auf mich wirken.  
Was kommt mir entgegen? Die äußere Wahrnehmung kann zu einer inneren Ergriffenheit führen.

Was empfinde ich beim Anschauen?

Was spricht mich an? Was stößt mich ab?

Woran erinnert mich das Bild?

Wo finde ich mich vielleicht selbst in dem Bild wieder?

- So verweile ich bei dem Bild und da, wo ich mich angesprochen fühle –  
schauend, hörend, wartend, aufnehmend, staunend lasse ich mich in das Bild hineinnehmen.
- Ich kann die Augen schließen und wahrnehmen, ob und inwieweit das Bild  
mir innerer Besitz geworden ist.
- Abschließend schaue ich zurück auf das, was ich in dieser Zeit erfahren habe  
und bringe Lob, Dank oder Bitte vor den, der mir in dieser Zeit nahe sein wollte.

## Tagesrückblick

Folgende Hinweise sind eine mögliche Form für einen Tagesabschluss. Es geht darum, dass ich noch einmal mit liebevoller Aufmerksamkeit auf meinen Tag schaue. Ich bitte Gott um sein Licht für dieses Schauen. Es geht nicht darum, dass ich bewerte oder beurteile, sondern einfach nur schaue, achtsam wahrnehme.

■ Ich gehe an meinen Ort und setze meinen Anfang.

■ Da sein vor Gott – ich mache mir folgendes bewusst:

Ich bin jetzt da.

Ich darf da sein wie ich bin – mit meinem Leib, meinen Gedanken und Gefühlen.

Ich muss nichts leisten.

Ich habe Zeit.

Ich bin da vor Gott.

Gott ist da für mich.

■ Den Tag anschauen

Was hat mich im Verlauf des Tages **bewegt**?

Ich **verweile** noch einmal bei dem einen oder anderen.

Wie erging es mir während der **Gebetszeit**?

Wie konnte ich das Besinnungsthema, die Besinnungsübungen in den **Alltag** hineinnehmen?

■ Ich schließe mit einem kurzen Gebet, in dem ich den Tag, alle Ereignisse und mich selbst in die Hand Gottes lege.

### Zum Beispiel:

»Herr, mein Gott, ich danke dir, dass du diesen Tag zu Ende gebracht hast.

Ich danke dir, dass du Leib und Seele zur Ruhe kommen liebst.

Deine Hand war über mir und hat mich behütet und bewahrt.

Vergib allen Kleinglauben und alles Unrecht dieses Tages und hilf, dass ich allen vergebe, die mir Unrecht getan haben.

Lass mich in Frieden unter deinem Schutz schlafen

und bewahre mich vor den Anfechtungen der Finsternis.

Ich empfehle dir meinen Leib und meine Seele. Gott, dein heiliger Name sei gelobt.«

(nach: Dietrich Bonhoeffer)

## Übungen zur Einstimmung

### Aufgerichtet stehen

Ich ziehe die Schuhe aus und suche einen guten Stand, die Beine etwa hüftbreit auseinander. Ich lockere mich in meinen Gelenken, atme ruhig ein und aus und spüre den Boden, der mich trägt. Nun lasse ich mein Kinn zur Brust sinken. Nach und nach sinkt der Kopf durch sein Gewicht zum Boden, so dass mein Rücken Wirbel für Wirbel abgerollt wird (soweit es geht). Die Arme hängen dabei locker. Unten angekommen, lasse ich mich ein wenig aushängen und richte mich dann vom Becken her langsam Wirbel für Wirbel wieder auf, bis ich aufrecht stehe. Ich atme ruhig durch und nehme wahr, wie ich jetzt aufgerichtet zwischen Himmel und Erde dastehe (aufrichtig und aufrecht).

### Im Liegen

Ich lege mich bequem auf den Rücken auf eine Decke (eventuell Beine anstellen). Ich nehme wahr, wo ich Kontakt mit dem Boden habe. Vom Becken ausgehend nehme ich meine Körperteile wahr, erst nach unten bis zu den Zehen, dann nach oben bis zum Scheitel. Mit jedem Ausatmen kann ich etwas von meiner Schwere, von meinen Spannungen dem Boden überlassen, der mich trägt. Wenn meine Gedanken abschweifen, setze ich da wieder ein, wo ich mich verloren habe. Schließlich nehme ich mich im Ganzen wahr und spüre noch einige Zeit meinem Atem nach, so wie er ist. Ich nehme mein Ausatmen wahr und warte, bis mein Einatmen von alleine wiederkommt. Ich beende die Übung, indem ich mich dehne, so wie es mir gut tut.

### Im Sitzen

Ich dehne meinen Körper in alle Richtungen, vielleicht mag ich auch gähnen. Dann setze ich mich aufrecht und möglichst entspannt auf meinen Stuhl oder Meditationshocker. Ich nehme Kontakt auf mit dem Boden, mit den Füßen. Ich spüre, wie der Sitz mich trägt, der Boden, die Erde (durch das Gebäude hindurch die Erde). Ich bleibe eine Zeitlang bei dieser Wahrnehmung. Wenn ich das Becken leicht nach vorne kippe, richtet sich die Wirbelsäule von selbst mehr auf. Mein Kinn ist leicht zur Brust gezogen, so dass der Scheitel zum Himmel weist. Ich kann mir vorstellen, dass ich an meinem Scheitelpunkt mit einem goldenen Faden gehalten werde. Schultern und Arme können locker hängen. Es tut gut, sich als lebendiger Mensch getragen zu fühlen.

### Im Stehen

Ich suche mir einen guten Stand, die Beine etwa hüftbreit auseinander. Mit dem Scheitel bin ich zum Himmel aufgerichtet. Mit den Füßen spüre ich den Boden, der mich trägt. Wie stehe ich da? – Liegt mein Gewicht eher auf den Fersen, als wollte ich mich zurücklehnen, oder eher auf den Zehen, als wollte ich weitergehen? Ich kann mein Gewicht behutsam nach vorne und nach rückwärts verlagern oder von einem Bein auf das andere. Ich spüre mein Gewicht auf dem Boden. Im Ausatmen kann ich mir vorstellen, dass sich meine Fußsohlen verwurzeln. Nach einiger Zeit löse ich die Füße vom Boden (löse die Wurzeln wieder aus der Erde) und gehe langsam ein paar Schritte. Dann setze ich mich bewusst auf meinen Platz und lausche auf meinen Atem.

# Wochenüberblick



## 1. Woche

### Mit dem Leib, allen seinen Sinnen und Fähigkeiten beten

- 1. Tag ■ Ich nehme mich wahr
- 2. Tag ■ Sehen
- 3. Tag ■ Hören
- 4. Tag ■ Gehen und Stehen
- 5. Tag ■ Meine Hände
- 6. Tag ■ Schmecken und Riechen
- 7. Tag ■ Wochenreflexion

# Ich nehme mich wahr



## Ich setze einen bewussten Anfang.

Stillwerden

Ich versuche ganz da zu sein und nehme mich wahr wie ich mit meinem Körper jetzt da bin.  
Ich lasse mir Zeit dazu.

## Ich lese langsam den Text »Die längste Reise nach innen«

Ich sitze hier vor dir, Herr,  
aufrecht und entspannt, mit geradem Rückgrat.  
Ich lasse mein Gewicht senkrecht durch meinen Körper hinuntersinken auf den Boden, auf dem ich sitze.  
Ich halte meinen Geist fest in meinem Körper. Ich widerstehe seinem Drang, aus dem Fenster zu entweichen, an jedem anderen Ort zu sein als diesem hier, in der Zeit nach vorn und hinten auszuweichen, um der Gegenwart zu entkommen.  
Sanft und fest halte ich meinen Geist dort, wo mein Körper ist:  
Hier in diesem Raum.  
In diesem gegenwärtigen Augenblick lasse ich alle meine Pläne, Sorgen und Ängste los. Ich lege sie jetzt in deine Hände, Herr.  
Ich lockere den Griff, mit dem ich sie halte und lasse sie dir.  
Für den Augenblick überlasse ich sie dir.  
Ich warte auf dich – erwartungsvoll.  
Du kommst auf mich zu,  
und ich lasse mich von dir tragen.  
Ich beginne die Reise nach innen.  
Ich reise in mich hinein, zum innersten Kern meines Seins, wo du wohnst.  
An diesem tiefsten Punkt meines Wesens bist du immer schon vor mir da,  
schaffst, belebst, stärkst ohne Unterlass meine ganze Person.

(nach: Dag Hammarskjöld)

■ Ich verweile bei jedem Gedanken, der mich anspricht so lange, bis er sich erschöpft hat.

**Ich schließe die Besinnungszeit** mit einem Dankgebet.

# Sehen: Und er sah, dass es gut war

# 2

**Ich wähle für die heutige Besinnungszeit** einen Weg durch einen Park, eine ruhige Straße ...

Ich setze meinen Anfang und versuche, still zu werden.

Nun nehme ich bewusst wahr, was um mich ist: Sonne, Wolken, Pflanzen, Bauwerke, Menschen, ...

Ich gehe ins Detail und schaue mir eine Blume, ein Bild, eine Kirche genau an.

**Ich denke über das Schriftwort nach:** Gen 1,31

Gott sah alles, was er gemacht hatte: es war sehr gut.

- Nun überprüfe ich mein Sehen im Alltag.  
»Man sieht nur mit dem Herzen gut ...«

**Abschließendes Gebet:**

Gott, öffne mir die Augen, mach weit meinen Blick und mein Interesse,  
damit ich sehen kann, was ich noch nicht erkenne.

(nach: Willi Lambert SJ)

# Hören



3

**Ich setze meinen Anfang** und werde still.

**Ich schaue auf das Bild** und lasse es auf mich wirken.



(Der lauschende Pilger, Schnitzerei aus den Philippinen)

- Welche Gedanken kommen mir, welche Bilder und Wirklichkeiten ruft es in mir wach?
- Ich verweile beim Bild, solange es mir etwas sagt.
- Ich werde ganz Ohr: Ich lenke nun meine ganze Aufmerksamkeit auf das Hören und versuche, alle Töne, Geräusche, Vogelgezwitscher, Wind, Regen, ... wahrzunehmen. Kann ich auch Stille „hören“?
- Nun überdenke ich das Schriftwort:  
 »Jeden Morgen weckt er mein Ohr, damit ich auf ihn höre wie ein Jünger.« (Jes 50,4)
- Ich denke nach über meine Bereitschaft, wie ein Jünger zu hören.

**Gebet:**

Gott, öffne mir die Ohren, mach mich hellhörig und aufmerksam, damit ich hören kann, was ich noch nicht verstehe.

(nach: Willi Lambert SJ)

# Gehen und Stehen

**Für die heutige Besinnung** wähle ich wieder eine ruhige Möglichkeit im Freien.

Ich setze meinen Anfang und löse mich von allen Störfaktoren.

**Dann lenke ich die Aufmerksamkeit auf das Gehen.**

- Wie ist der Körper beteiligt?
- Ich verhalte den Schritt, fühle die Bodenbeschaffenheit.
- Fühle mich hinein in das aufrechte Stehen.
- Spüre, wie der Boden mich trägt.
- Setze meinen Weg fort und sinne nach über „meine Gangart“.  
Bewusstwerden der Bewegungsmöglichkeiten – flüchten – Hindernisse
- Jeder Schritt ein Vertrauensakt – Tritt ins Leere

■ Nun denke ich über das Schriftwort nach:

»Ich bin Gott, der Allmächtige. Geh deinen Weg vor mir und sei ganz.« (Gen 17,1)

■ Ich denke nach, was jedes Wort dieses Satzes für mich bedeutet.

**Abschließendes Gebet:** Ps 139,2-3

Ob ich sitze oder stehe, du weißt von mir. Von fern erkennst du meine Gedanken.

Ob ich gehe oder ruhe, es ist dir bekannt; du bist vertraut mit all meinen Wegen.

# Meine Hände



# 5

## **Ich setze meinen Anfang.**

Stillwerden

## **Ich lege meine Hände geöffnet auf meinen Schoß und betrachte sie.**

Ich gehe den Gedanken nach, was »Hände als vergeistigte Leiblichkeit«, als Ausdruck für eine größere Wirklichkeit sein können:

- Zartheit,
- Geschicklichkeit,
- Kunstfertigkeit,
- Hilfe geben,
- Berührung ...

Ich vergegenwärtige mir folgende Szene mit Thomas: Joh 20,25-28

Die anderen Jünger sagten zu ihm: Wir haben den Herrn gesehen. Er entgegnete ihnen: Wenn ich nicht die Male der Nägel an seinen Händen sehe und wenn ich meinen Finger nicht in die Male der Nägel und meine Hand nicht in seine Seite lege, glaube ich nicht. Acht Tage darauf waren seine Jünger wieder versammelt und Thomas war dabei. Die Türen waren verschlossen. Da kam Jesus, trat in ihre Mitte und sagte: Friede sei mit euch! Dann sagte er zu Thomas: Streck deinen Finger aus – hier sind meine Hände! Streck deine Hand aus und leg sie in meine Seite, und sei nicht ungläubig, sondern gläubig. Thomas antwortete ihm: Mein Herr und mein Gott!

## **Abschließendes Gebet:**

Ich halte meine Hände Jesus hin ...

# Schmecken und Riechen



# 6

**Ich suche mir einen Ort**, wo ich dieser Besinnung am besten nachkommen kann. (Park, Garten, Haus, ...)

Ich setze bewusst einen Anfang und werde still.

**Ich nehme die verschiedenen Düfte wahr:**

Haus, Lebensmittel ...

Park, Straße ...

- Ich esse ein Stück trockenes Brot oder einen Apfel  
und achte bewusst auf den Geschmack

Ich denke über die Schriftstelle nach: (2 Kor 2,15)

»Denn wir sind Christi Wohlgeruch für Gott unter denen, die gerettet werden,  
wie unter denen, die verloren gehen.«

Ich danke Gott, dass mir auch über Riechen und Schmecken  
ein Zugang zu seiner Schöpfung möglich ist.

Finde ich darin auch einen Zugang zu IHM, dem Schöpfer aller Dinge?

Ps 34,9: »Kostet und seht, wie gütig der Herr ist, wohl dem Menschen, der sich ihm zuwendet.«

**Abschließend:** Freies Dank- oder Bittgebet

# Wochenreflexion



# 7

## Ich setze meinen Anfang.

Stillwerden

- Ich gehe im Geiste die Themen der Woche durch.
- Wo habe ich Neues entdeckt?
- Wo ist mir der Zugang zum Gebet besonders leicht gefallen?
- Erlaube ich mir so zu sein wie ich bin?

## Ich bete langsam folgendes Gebet:

»Gott, öffne mir die Augen,  
mach weit meinen Blick und mein Interesse,  
damit ich sehen kann,  
was ich noch nicht erkenne.

Gott, öffne mir die Ohren,  
mach mich hellhörig und aufmerksam,  
damit ich hören kann,  
was ich noch nicht verstehe.

Gott, gib mir ein vertrauensvolles Herz,  
das sich deinem Wort und deiner Treue überlässt  
und zu tun wagt,  
was es noch nicht getan hat.

Gott, ich weiß, dass ich nur lebe,  
wenn ich mich von dir rufen  
und verändern lasse. Amen!«

(nach: Willi Lambert, aus: »Begleitet von guten Mächten« Segensworte für ein ganzes Leben)

# Wochenüberblick



## 2. Woche

### Was bete ich, wenn ich bete?

- 1. Tag ■ **Das Kreuzzeichen**
- 2. Tag ■ **Das Vaterunser**
- 3. Tag ■ **Das Schuldbekenntnis**
- 4. Tag ■ **Das Glaubensbekenntnis**
- 5. Tag ■ **Gegrüßet seist du, Maria**
- 6. Tag ■ **Das persönliche Gebet**
- 7. Tag ■ **Wochenreflexion**

# Das Kreuzzeichen

**Ich beginne mit dem Kreuzzeichen** und spreche es laut und langsam.

Ich sinne nach über die Worte des Kreuzzeichens – Was sagen sie mir?

Welchen Sinn gebe ich der Symbolik des Zeichens?

Vertikale – Horizontale; Berührungspunkte: Stirn – Herz – Schulter

oder: Stirn – Mund – Herz

oder: Hände nach oben »Im Namen des Vaters, der mich erschaffen hat« –  
Arme wie beim Gekreuzigten »im Namen des Sohnes, der mich erlöst, hat« –  
Hände aufs Herz »im Namen des Heiligen Geistes, der in mir wohnt.«

Ich nehme ein Kreuz und betrachte es, und verbinde mein Lebenskreuz mit dem Kreuz Jesu.

## **Abschluss:**

Ich schließe mit dem bewusst gebeteten Kreuzzeichen, mit dem ich bei der Taufe bezeichnet worden bin.

# Das Vaterunser

# 2

**Ich setze den Anfang** mit dem Kreuzzeichen.

Ich versuche, mich von allem Störenden zu lösen und still zu werden.

**Besinnung:** Mt 6,9-15

So sollt ihr beten:

Unser Vater im Himmel, dein Name werde geheiligt,  
 dein Reich komme, dein Wille geschehe  
 wie im Himmel, so auf der Erde.

Gib uns heute das Brot, das wir brauchen.

Und erlass uns unsere Schulden, wie auch wir sie unseren Schuldnern erlassen haben.

Und führe uns nicht in Versuchung, sondern rette uns vor dem Bösen.

Denn wenn ihr den Menschen ihre Verfehlungen vergebt, dann wird euer  
 himmlischer Vater auch euch vergeben.

Wenn ihr aber den Menschen nicht vergebt,  
 dann wird euch euer Vater eure Verfehlungen auch nicht vergeben.

- Ich lese den Text langsam durch und verweile bei der Stelle, die mich anspricht.
- Ich spüre nach, ob das „Vater unser“ ein Lebenskonzept für mich beinhaltet.
- Ich denke nach über meine Vatererfahrung und meine Erfahrung mit Autoritätspersonen.
- Vater unser: Wen schließe ich ein?

**Abschließendes Gebet:**

Ich bete das Vaterunser und wiederhole den Teil, der mich heute am meisten angesprochen hat.

# Das Schuldbekenntnis



# 3

**Ich setze meinen Anfang** mit einem persönlichen Gebet.

Stillwerden

**Besinnung:** Das Schuldbekenntnis in der Eucharistiefeier

Ich bekenne Gott, dem Allmächtigen,  
und allen Brüdern und Schwestern,  
dass ich Gutes unterlassen und Böses getan habe,  
ich habe gesündigt in Gedanken, Worten und Werken  
(alle schlagen an die Brust)  
durch meine Schuld, durch meine Schuld,  
durch meine große Schuld.  
Darum bitte ich die selige Jungfrau Maria,  
alle Engel und Heiligen  
und euch, Brüder und Schwestern,  
für mich zu beten bei Gott, unserem Herrn.

- Ich lese langsam den Text - was macht er mit mir?
- Gibt es Worte im Text, mit denen ich mir schwer tue?
- Wie geht es mir mit der Bitte an die Engel und Heiligen, an die Brüder und Schwestern?
- Kann ich zu meiner Schuld stehen und sie bekennen?

**Abschluss:**

Ich danke Jesus für sein Wort: »Deine Sünden sind dir vergeben.« (Lk 5,23)

# Das Glaubensbekenntnis



# 4

**Beginn:** Persönliches Gebet

Sammlung

**Besinnung:** Das Glaubensbekenntnis

Ich glaube an Gott, den Vater, den Allmächtigen,  
 den Schöpfer des Himmels und der Erde,  
 und an Jesus Christus, seinen eingeborenen Sohn, unseren Herrn,  
 empfangen durch den Heiligen Geist, geboren von der Jungfrau Maria,  
 gelitten unter Pontius Pilatus, gekreuzigt, gestorben und begraben,  
 hinab gestiegen in das Reich des Todes, am dritten Tage auferstanden  
 von den Toten, aufgefahren in den Himmel,  
 er sitzt zur Rechten Gottes, des allmächtigen Vaters,  
 von dort wird er kommen, zu richten die Lebenden und die Toten.  
 Ich glaube an den Heiligen Geist, die heilige katholische Kirche,  
 Gemeinschaft der Heiligen, Vergebung der Sünden,  
 Auferstehung der Toten und das ewige Leben.  
 Amen

Ich bete langsam das Glaubensbekenntnis und sinne nach, was es mir sagt.

- Glaube ich wirklich, was ich bekenne:  
 Zum Beispiel:  
 Vergebung der Sünden  
 ... die heilige katholische Kirche
- Glaube ist zuerst personale Beziehung (»Du«-Glaube) dann auch Glaube an Wahrheiten (»Was«-Glaube).
- Als Glaubender stehe ich nicht allein, sondern ich bin mit der großen Gemeinschaft der Glaubenden verbunden.
- Nun formuliere ich selbst ein Glaubensbekenntnis, das für meine jetzige Situation passt. Oder ich bete abschließend noch einmal das betrachtete Glaubensbekenntnis.

# Gegrüßet seist du, Maria

# 5

**Ich beginne mit einem Gebet** und sammle mich.

**Besinnungstext:** Gegrüßet seist du, Maria

Gegrüßet seist du, Maria, voll der Gnade, der Herr ist mit dir.  
Du bist gebenedeit unter den Frauen,  
und gebenedeit ist  
die Frucht deines Leibes, Jesus.  
Heilige Maria, Mutter Gottes, bitte für uns Sünder  
jetzt und in der Stunde unseres Todes. Amen.

Ich lese langsam den Text und lasse das Bild auf mich wirken.



- Grüßt auch mich der Bote Gottes wie er Maria begrüßt hat?  
Ich setze meinen Namen ein.
- Ich überdenke meine persönliche Beziehung zu Maria (Sie – mit mir – eine Glaubende – eine Betende).
- Ich lasse geistig die vielen Mariendarstellungen an mir vorüberziehen bzw. die vielen Namen, die ihr gegeben wurden. (Lauretische Litanei, GL Nr. 769)
- Welchen Namen würde ich ihr geben?

**Abschluss:** Gegrüßet seist du, Maria

# Das persönliche Gebet



6

**Ich setze bewusst einen Anfang** und werde still.

## **Besinnung:**

Ich wähle ein Gebet, das ich oft, gern bete und betrachte seinen Inhalt.  
(Jesus-Gebet, Stoßgebet, Morgengebet, Lobpreis, ...)

- Ich spüre nach, welche Seiten es in mir zum Klingen bringt.
- Welche »Seite Gottes« ist mir darin nahe, spricht mich an.
- Wann fällt mir Beten leicht, wann nicht?

## **Abschluss:**

Ich bete mit neuer Aufmerksamkeit »mein Gebet«.

# Wochenreflexion



# 7

## **Ich beginne mit dem Kreuzzeichen.**

Stillwerden

## **Besinnung:**

- Ich gehe die Gebete der Woche durch und verweile bei dem Gebet, welches ich mir noch intensiver zu eigen machen möchte.

## **Abschluss:**

Komm,  
Heiliger Geist,  
heilige uns.  
Erfülle unsere Herzen mit brennender Sehnsucht  
nach der Wahrheit, dem Weg  
und dem vollen Leben.  
Entzünde in uns dein Feuer,  
dass wir selber davon zum Lichte werden,  
das leuchtet und wärmt und tröstet.  
Lass unsere schwerfälligen Zungen Worte finden,  
die von deiner Liebe und Schönheit sprechen.  
Schaffe uns neu,  
dass wir Menschen der Liebe werden,  
deine Heiligen,  
sichtbare Worte Gottes,  
dann werden wir das Antlitz der Erde erneuern  
und alles wird neu geschaffen.  
Komm,  
Heiliger Geist,  
heilige uns, stärke uns, bleibe bei uns.  
Amen.

(Aus der Ostkirche)

# Wochenüberblick



## 3. Woche

### Beten mit Worten der heiligen Schrift

- 1. Tag ■ **Vertrauensvolles Gebet**
- 2. Tag ■ **Lobpreis und Dank**
- 3. Tag ■ **Klage als Gebet**
- 4. Tag ■ **Lernen vom Gebet Jesu**
- 5. Tag ■ **Gebet verändert**
- 6. Tag ■ **Gebet am Ölberg**
- 7. Tag ■ **Jesus betet für die Jünger  
und für alle Glaubenden**

# Vertrauensvolles Gebet (Ps 121)

1

**Ich setze meinen Anfang** und versuche still zu werden.

**Besinnung:** Ps 121

Ich hebe meine Augen auf zu den Bergen: Woher kommt mir Hilfe?  
Meine Hilfe kommt vom Herrn, der Himmel und Erde gemacht hat.

Er lässt deinen Fuß nicht wanken; er, der dich behütet, schläft nicht.  
Nein, der Hüter Israels schläft und schlummert nicht.  
Der Herr ist dein Hüter, der Herr gibt dir Schatten; er steht dir zur Seite.  
Bei Tag wird dir die Sonne nicht schaden  
noch der Mond in der Nacht.

Der Herr behüte dich, vor allem Bösen, er behüte dein Leben.  
Der Herr behüte dich, wenn du fort gehst und wiederkommst,  
von nun an bis in Ewigkeit.

- Ich bete langsam Psalm 121 und lasse die Worte in mich eindringen.
- Kann ich so vertrauensvoll beten wie der Psalmist?
- Das Beten des Psalms kann und will mein Vertrauen wecken und stärken.

**Abschließendes Gebet:**

Ich bete nochmals den Psalm und setze eine besondere Geste: »Ich hebe meine Augen auf.«

# Lobpreis und Dank

# 2

**Ich beginne** und sammle mich.

**Besinnung:** »Lobet die Größe und Güte Gottes« Ps 145

Ich will dich rühmen, mein Gott und König, und deinen Namen preisen immer und ewig; ich will dich preisen Tag für Tag und deinen Namen loben immer und ewig.  
 Groß ist der Herr und hoch zu loben, seine Größe ist unerforschlich.  
 Ein Geschlecht verkünde dem anderen den Ruhm deiner Werke und erzähle von deinen gewaltigen Taten. Sie sollen vom herrlichen Glanz deiner Hoheit reden; ich will deine Wunder besingen.  
 Sie sollen die Erinnerung an deine große Güte wecken und über deine Gerechtigkeit jubeln.  
 Der Herr ist gnädig und barmherzig, langmütig und reich an Gnade.  
 Der Herr ist gütig zu allen, sein Erbarmen waltet über all seinen Werken.  
 Danken sollen dir, Herr, all deine Werke und deine Frommen dich preisen.  
 Sie sollen von der Herrlichkeit deines Königtums reden, sollen sprechen von deiner Macht, den Menschen deine machtvollen Taten verkünden und den herrlichen Glanz deines Königtums.  
 Dein Königtum ist ein Königtum für ewige Zeiten, deine Herrschaft währt von Geschlecht zu Geschlecht.  
 Der Herr stützt alle, die fallen, und richtet alle Gebeugten auf. Aller Augen warten auf dich und du gibst ihnen Speise zur rechten Zeit. Du öffnest deine Hand und sättigst alles, was lebt, nach deinem Gefallen.  
 Gerecht ist der Herr in allem, was er tut, voll Huld in all seinen Werken.  
 Der Herr ist allen, die ihn anrufen nahe, allen, die zu ihm aufrichtig rufen.  
 Die Wünsche derer, die ihn fürchten, erfüllt er, er hört ihr Schreien und rettet sie.  
 Alle, die ihn lieben, behütet der Herr, doch alle Frevler vernichtet er.  
 Mein Mund verkünde das Lob des Herrn. Alles, was lebt, preise seinen heiligen Namen immer und ewig!

- Ich lese den Psalm einmal langsam durch.
- Ich lese den Psalm noch einmal und verweile bei dem Satz, der mich anspricht.
- Wofür möchte ich Gott (Jesus) loben?
- Bekommen Menschen von mir ein Lob?
- Bei welchen Gelegenheiten ist mein Herz voll des Lobes?
- Wofür habe ich noch nicht gedankt? – Kann ich auch für das Schwere und Leidvolle danken?
- Bin ich ein dankbarer Mensch oder nehme ich alles (vieles) selbstverständlich?

**Abschluss:**

Ich danke und preise Gott mit meinen eigenen Worten.

# Klage als Gebet



# 3

**Ich setze meinen Anfang** und sammle mich.

**Besinnung:** Klgl 3,1-23

Ich bin der Mann, der Leid erlebt hat durch die Rute seines Grams.  
 Er hat mich getrieben und gedrängt in Finsternis, nicht ins Licht.  
 Täglich von Neuem kehrt er die Hand nur gegen mich.  
 Er zehrte aus mein Fleisch und meine Haut, zerbrach meine Glieder,  
 umbaute und umschloss mich mit Gift und Erschöpfung.  
 Im Finstern ließ er mich wohnen wie längst Verstorbene.  
 Er hat mich ummauert, ich kann nicht entrinnen. Er hat mich in schwere Fesseln gelegt.  
 Wenn ich auch schrie und flehte, er blieb stumm bei meinem Gebet.  
 Mit Quadern hat er mir den Weg verriegelt, meine Pfade irregeleitet.  
 Ein lauernder Bär war er mir, ein Löwe im Versteck.  
 Er hat mich vom Weg vertrieben, mich zerfleischt und zerrissen.  
 Er spannte den Bogen und stellte mich hin als Ziel für den Pfeil.  
 In die Nieren ließ er mir dringen die Geschosse seines Köchers.  
 Ein Gelächter war ich all meinem Volk, ihr Spottlied den ganzen Tag.  
 Er speiste mich mit bitterer Kost und tränkte mich mit Wermut.  
 Meine Zähne ließ er auf Kiesel beißen, er drückte mich in den Staub.  
 Du hast mich aus dem Frieden hinaus gestoßen; ich habe vergessen, was Glück ist.  
 Ich sprach: Dahin ist mein Glanz und mein Vertrauen auf den Herrn.  
 An meine Not und Unrast denken ist Wermut und Gift.  
 Immer denkt meine Seele daran und ist betrübt in mir.  
 Das will ich mir zu Herzen nehmen, darauf darf ich harren:  
 Die Huld des Herrn ist nicht erschöpft, sein Erbarmen ist nicht zu Ende.  
 Neu ist es an jedem Morgen; groß ist deine Treue.

- Ich lese das Klagelied langsam durch und achte darauf, welche Gefühle in mir wachgerufen werden.
- Bringe ich mein Leid, meine Not, meine Zweifel ins Gebet?
- Getraue ich mich vor Gott zu klagen, ihn anzuklagen, zu hadern?
- Ich klage vor Gott, weil letztlich ER allein mein Halt ist.

**Abschließendes Gebet:**

Ich bringe meine persönlichen Probleme in einem Gebet vor Gott.

# Lernen vom Gebet Jesu



## Gebet zum Anfang, Stillwerden

**Besinnung:** Lk 6,12 – 16

In diesen Tagen ging er auf einen Berg, um zu beten. Und er verbrachte die ganze Nacht im Gebet zu Gott. Als es Tag wurde, rief er seine Jünger zu sich und wählte aus ihnen zwölf aus; sie nannte er auch Apostel. (Es waren) Simon, dem er den Namen Petrus gab, und sein Bruder Andreas, dazu Jakobus und Johannes, Philippus und Bartholomäus, Matthäus und Thomas, Jakobus, der Sohn des Alphäus, und Simon, genannt der Zelot, Judas, der Sohn des Jakobus, und Judas Iskariot, der zum Verräter wurde.

Ich lese die Schriftstelle durch und verweile dann beim ersten Vers:

»In diesen Tagen ging er auf einen Berg, um zu beten.  
 Und er verbrachte die ganze Nacht im Gebet zu Gott.«

- Jesus sucht den Berg als guten Ort des Gebetes auf.
- Er betet lange – die ganze Nacht.
- Er betet vor wichtigen Entscheidungen.
- Ich übertrage diese Aspekte auf mein Leben:
  - Wo sind meine guten Gebetsorte?
  - Habe ich ungestörte Gebetszeiten?
  - Welcher Anlass verhilft mir zum Gebet?

## Abschließendes Gebet:

Ich bitte Jesus, dass er mich Beten lehrt.

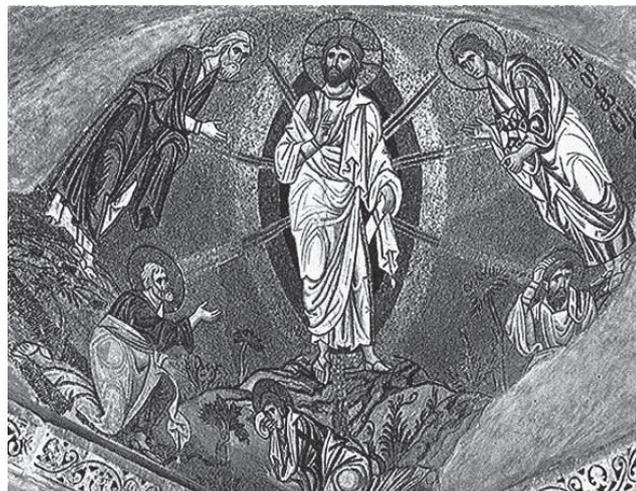
# Gebet verändert

**Ich beginne mit einem Gebet** und suche, mich zu sammeln.

**Besinnung:** Lk 9,28-36

Etwa acht Tage nach diesen Reden nahm Jesus Petrus, Johannes und Jakobus beiseite und stieg mit ihnen auf einen Berg, um zu beten. Und während er betete, veränderte sich das Aussehen seines Gesichtes, und sein Gewand wurde leuchtend weiß. Und plötzlich redeten zwei Männer mit ihm. Es waren Mose und Elija; sie erschienen in strahlendem Licht und sprachen von seinem Ende, das sich in Jerusalem erfüllen sollte. Petrus und seine Begleiter aber waren eingeschlafen, wurden jedoch wach und sahen Jesus in strahlendem Licht und die zwei Männer, die bei ihm standen. Als die beiden sich von ihm trennen wollten, sagte Petrus zu Jesus: Meister, es ist gut, dass wir hier sind. Wir wollen drei Hütten bauen, eine für dich, eine für Mose und eine für Elija. Er wusste aber nicht, was er sagte. Während er noch redete, kam eine Wolke und warf ihren Schatten auf sie. Sie gerieten in die Wolke hinein und bekamen Angst. Da rief eine Stimme aus der Wolke: Das ist mein auserwählter Sohn, auf ihn sollt ihr hören. Als aber die Stimme erklang, war Jesus wieder allein. Die Jünger schwiegen jedoch über das, was sie gesehen hatten, und erzählten in jenen Tagen niemand davon.

Ich lese den Text langsam und lasse das Bild auf mich wirken.



(Verklärung Christi, Kloster Daphni, Griechenland, Mosaik aus dem 11. Jhdt.)

- Wenn ich mich im Gebet ganz Gott öffne, hat er für mich unerwartete Überraschungen bereit.
- Der betende Mensch – von der Lichtherrlichkeit Gottes durchstrahlt. Habe ich auch schon solches erfahren?
- Kann ich mich beschenken lassen?
- Kann ich im Gebet auch schweigen und Gott zu mir sprechen lassen?

**Abschließendes Gebet:**

Ich bin einfach da und lasse mich beschenken.

# Gebet am Ölberg

# 6

**Ich versuche alle Störungen auszuschalten** und einfach da zu sein.

**Besinnung:** Lk 22, 39-46

Dann verließ Jesus die Stadt und ging, wie er es gewohnt war, zum Ölberg; seine Jünger folgten ihm. Als er dort war, sagte er zu ihnen: Betet darum, dass ihr nicht in Versuchung geratet! Dann entfernte er sich von ihnen ungefähr einen Steinwurf weit, kniete nieder und betete: Vater, wenn du willst, nimm diesen Kelch von mir! Aber nicht mein, sondern dein Wille soll geschehen. Da erschien ihm ein Engel vom Himmel und gab ihm (neue) Kraft. Und er betete in seiner Angst noch inständiger, und sein Schweiß war wie Blut, das auf die Erde tropfte. Nach dem Gebet stand er auf, ging zu den Jüngern zurück und fand sie schlafend; denn sie waren vor Kummer erschöpft. Da sagte er zu ihnen: Wie könnt ihr schlafen? Steht auf und betet, damit ihr nicht in Versuchung geratet.

- Ich lese den Text zweimal langsam durch und lasse ihn auf mich wirken.
- Ich suche die Situation Jesu nachzuspüren:
  - Jesus betet sich »hinein in Gottes Willen«.
  - Er erfährt Stärkung in seiner großen Angst.
- Ich vergleiche Jesu Situation mit meinem Leben.
  - Habe ich schon einmal »auf Tod und Leben« den Willen Gottes gesucht?

**Abschlussgebet:**

Ich formuliere selbst ein Gebet, das Vertrauen und Hingabe ausdrückt.

# Jesus betet für die Jünger und für alle Glaubenden

7

**Ich bitte um Hilfe für meine Gebetszeit** und sammle mich.

**Besinnung:** Joh 17, 9 – 26

Für sie bitte ich; nicht für die Welt bitte ich, sondern für alle, die du mir gegeben hast; denn sie gehören dir. Alles, was mein ist, ist dein, und was dein ist, ist mein; in ihnen bin ich verherrlicht. Ich bin nicht mehr in der Welt, aber sie sind in der Welt, und ich gehe zu dir. Heiliger Vater, bewahre sie in deinem Namen, den du mir gegeben hast, damit sie eins sind wie wir. Solange ich bei ihnen war, bewahrte ich sie in deinem Namen, den du mir gegeben hast. Und ich habe sie behütet, und keiner von ihnen ging verloren, außer dem Sohn des Verderbens, damit sich die Schrift erfüllt. Aber jetzt gehe ich zu dir. Doch dies rede ich noch in der Welt, damit sie meine Freude in Fülle in sich haben. Ich habe ihnen dein Wort gegeben, und die Welt hat sie gehasst, weil sie nicht von der Welt sind, wie auch ich nicht von der Welt bin. Ich bitte nicht, dass du sie aus der Welt nimmst, sondern, dass du sie vor dem Bösen bewahrst. Sie sind nicht von der Welt, wie auch ich nicht von der Welt bin. Heilige sie in der Wahrheit; dein Wort ist Wahrheit. Wie du mich in die Welt gesandt hast, so habe auch ich sie in die Welt gesandt. Und ich heilige mich für sie, damit auch sie in der Wahrheit geheiligt sind.

Aber ich bitte nicht nur für diese hier, sondern auch für alle, die durch ihr Wort an mich glauben. Alle sollen eins sein: Wie du, Vater, in mir bist und ich in dir bin, sollen auch sie in uns sein, damit die Welt glaubt, dass du mich gesandt hast. Und ich habe ihnen die Herrlichkeit gegeben, die du mir gegeben hast; denn sie sollen eins sein, wie wir eins sind, ich in ihnen und du in mir. So sollen sie vollendet sein in der Einheit, damit die Welt erkennt, dass du mich gesandt hast und die Meinen ebenso geliebt hast wie mich. Vater, ich will, dass alle, die du mir gegeben hast, dort bei mir sind, wo ich bin. Sie sollen meine Herrlichkeit sehen, die du mir gegeben hast, weil du mich schon geliebt hast vor der Erschaffung der Welt. Gerechter Vater, die Welt hat dich nicht erkannt, ich aber habe dich erkannt, und sie haben erkannt, dass du mich gesandt hast. Ich habe ihnen deinen Namen bekannt gemacht und werde ihn bekannt machen, damit die Liebe, mit der du mich geliebt hast, in ihnen ist und damit ich in ihnen bin.

■ Ich lese langsam den Text und verweile bei der Stelle, die mich anspricht.

■ Dann denke ich an mein Leben:

- Bete ich für andere?
- Bin und will ich »eins sein« mit meinen Mitmenschen?
- Bin ich »eins« mit mir selbst? – Oder unzufrieden, zerrissen, ...
- Ist mein Beten selbstlos? Erbitte ich für andere alles Gute, auch wenn ich es selbst nicht habe?

**Abschließendes Gebet:**

Ich bitte um das »Einssein« für mich und meine Mitmenschen.

# Wochenüberblick



## 4. Woche

### Beten und Heilung

- 1. Tag ■ Heil als Überraschungsgeschenk
- 2. Tag ■ Heilung durch Berührung –  
»Es ging eine Kraft von ihm aus«
- 3. Tag ■ Heilwerden durch Sündenvergebung
- 4. Tag ■ Heil im »Unheil des Todes«
- 5. Tag ■ Der Schrei um Heilung
- 6. Tag ■ Von der Heilung zum Heil
- 7. Tag ■ Wochenreflexion

# Heil als Überraschungsgeschenk

1

**Ich beginne mit meinem persönlichen Glaubensbekenntnis** und sammle mich.

**Besinnung:** Jesus im Haus des Zöllners Zachäus (Lk 19, 1-10)

Dann kam er nach Jericho und ging durch die Stadt. Dort wohnte ein Mann namens Zachäus; er war der oberste Zollpächter und war sehr reich. Er wollte gern sehen, wer dieser Jesus sei, doch die Menschenmenge versperrte ihm die Sicht; denn er war klein. Darum lief er voraus und stieg auf einen Maulbeerfeigenbaum, um Jesus zu sehen, der dort vorbeikommen musste. Als Jesus an die Stelle kam, schaute er hinauf und sagte zu ihm: Zachäus, komm schnell herunter! Denn ich muss heute in deinem Haus zu Gast sein. Da stieg er schnell herunter und nahm Jesus freudig bei sich auf. Als die Leute das sahen, empörten sie sich und sagten: Er ist bei einem Sünder eingekehrt. Zachäus aber wandte sich an den Herrn und sagte: Herr, die Hälfte meines Vermögens will ich den Armen geben, und wenn ich von jemand zu viel gefordert habe, gebe ich ihm das Vierfache zurück. Da sagte Jesus zu ihm: Heute ist diesem Haus das Heil geschenkt worden, weil auch dieser Mann ein Sohn Abrahams ist. Denn der Menschensohn ist gekommen, um zu suchen und zu retten, was verloren ist.



(»Die Geschichte von Jesus und Zachäus oder die Geschichte vom Anteilnehmen und Anteilgeben«, aus dem MISEREOR-Hungertuch )

- Ich lese den Text langsam durch und lasse das Bild auf mich wirken.
- Ich denke mich in Zachäus hinein: Neugier – im Baum verstecken – ist nicht geachtet, möchte nicht entdeckt werden – Baum als Hilfsmittel, um Jesus zu sehen – Umkehr und Freude – Jesus beachtet und achtet jeden Menschen.
- Ich denke mich in die Empörung der Leute hinein. – Wäre das auch meine Reaktion?
- Welche Leute verachte ich?
- Nun stelle ich mich Jesu Blick: Darf er mich von meinem »Baum der sicheren Distanz« holen und mich retten? Welchen Baum als »Hilfsmittel«, um Jesus zu sehen, verwende ich?

**Abschließendes Gebet:**

Bitten, dass ich meinem Heil nicht ausweiche.

# Heilung durch Berührung –

# 2

## »Es ging eine Kraft von ihm aus, die alle heilte« (Lk 6,19)

**Gebet zum Beginn** (nach persönlicher Wahl)

Stillwerden

**Besinnung:** Mk 5, 24-34

... Da ging Jesus mit ihm. Viele Menschen folgten ihm und drängten sich um ihn. Darunter war eine Frau, die schon zwölf Jahre an Blutungen litt. Sie war von vielen Ärzten behandelt worden und hatte dabei sehr zu leiden; ihr ganzes Vermögen hatte sie ausgegeben, aber es hatte ihr nichts genutzt, sondern ihr Zustand war immer schlimmer geworden. Sie hatte von Jesus gehört. Nun drängte sie sich in der Menge von hinten an ihn heran und berührte sein Gewand. Denn sie sagte sich: Wenn ich auch nur sein Gewand berühre, werde ich geheilt. Sofort hörte die Blutung auf, und sie spürte deutlich, dass sie von ihrem Leiden geheilt war. Im selben Augenblick fühlte Jesus, dass eine Kraft von ihm ausströmte, und er wandte sich in dem Gedränge um und fragte: Wer hat mein Gewand berührt? Seine Jünger sagten zu ihm: Du siehst doch, wie sich die Leute um dich drängen, und da fragst du: Wer hat mich berührt? Er blickte umher, um zu sehen, wer es getan hatte. Da kam die Frau, zitternd vor Furcht, weil sie wusste, was mit ihr geschehen war; sie fiel vor ihm nieder und sagte ihm die ganze Wahrheit. Er aber sagte zu ihr: Meine Tochter, dein Glaube hat dir geholfen. Geh in Frieden! Du sollst von deinem Leiden geheilt sein.

Ich lese aufmerksam die angegebene Schriftstelle.

- Ich denke mich hinein in die Not und Verzweiflung dieser Frau, aber auch in ihren Glauben.
- Dann denke ich über Jesus nach und über sein Verhalten der Frau gegenüber.  
Er lässt sie nicht in der Menge verschwinden – sie ist »ansehnenswert«, hat Heil erfahren durch den Glauben. (Durch ihre Krankheit ist sie ständig »unrein«, darf kein Gotteshaus betreten ...)
- Wo habe ich meine verborgenen Wunden? Ich möchte sie »geheilt« sehen ohne Aufsehen.
- Wo kann ich in der Kraft Jesu anderen zum Heil sein?

**Gebet:**

Ich bitte um die Heilung meiner Wunden.

# Heilwerden durch Sündenvergebung

# 3

**Ich beginne mit einem persönlichen Gebet** und sammle mich.

**Besinnung:** Die Heilung eines Gelähmten (Lk 5,17-26)

Eines Tages, als Jesus wieder lehrte, saßen unter den Zuhörern auch Pharisäer und Gesetzeslehrer; sie waren aus allen Dörfern Galiläas und Judäas und aus Jerusalem gekommen. Und die Kraft des Herrn drängte ihn dazu, zu heilen. Da brachten einige Männer einen Gelähmten auf einer Tragbahre. Sie wollten ihn ins Haus bringen und vor Jesus hinlegen. Weil es ihnen aber wegen der vielen Leute nicht möglich war, ihn hineinzubringen, stiegen sie aufs Dach, deckten die Ziegel ab und ließen ihn auf seiner Tragbahre in die Mitte des Raumes hinunter, genau vor Jesus hin. Als er ihren Glauben sah, sagte er zu dem Mann: Deine Sünden sind dir vergeben. Da dachten die Schriftgelehrten und die Pharisäer: Wer ist das, dass er eine solche Gotteslästerung wagt? Wer außer Gott kann Sünden vergeben? Jesus aber merkte, was sie dachten, und sagte zu ihnen: Was habt ihr für Gedanken im Herzen? Was ist leichter, zu sagen: Deine Sünden sind dir vergeben! Oder zu sagen: Steh auf und geh umher? Ihr sollt aber erkennen, dass der Menschensohn die Vollmacht hat, hier auf der Erde Sünden zu vergeben. Und er sagte zu dem Gelähmten: Ich sage dir: Steh auf, nimm deine Tragbahre, und geh nach Hause! Im gleichen Augenblick stand der Mann vor aller Augen auf. Er nahm die Tragbahre, auf der er gelegen hatte, und ging heim, Gott lobend und preisend. Da gerieten alle außer sich; sie priesen Gott und sagten voller Furcht: Heute haben wir etwas Unglaubliches gesehen.

- Ich lese den Text genau durch.
- Ich achte auf das Tun derer, die den Kranken bringen.
- Dann schau ich auf das Tun Jesu.
- Was überrascht mich?  
Ich bedenke, dass Jesus den Gelähmten zuerst ins Heil bringt durch die Vergebung der Sünden, bevor er ihn körperlich heilt.
- Was tut der Gelähmte?
- Was tue ich, wenn ich merke, dass jemand der Heilung bedarf?
- Wem muss ich vergeben, damit er ins Heil kommt?

**Gebet:**

Ich bete heute für Kranke meiner Umgebung und tue etwas für sie (Besuch, Anruf, Einkauf, ...).

# Heil im »Unheil des Todes«



**Ich beginne mit einem Gebet** und versuche alles Störende auszuschalten.

**Besinnung:** Die Auferweckung der Tochter des Jairus (Mk 5,21-23;35-43)

Jesus fuhr im Boot wieder ans andere Ufer hinüber, und eine große Menschenmenge versammelte sich um ihn. Während er noch am See war, kam ein Synagogenvorsteher namens Jairus zu ihm. Als er Jesus sah, fiel er ihm zu Füßen und flehte ihn um Hilfe an; er sagte: Meine Tochter liegt im Sterben. Komm und leg ihr die Hände auf, damit sie wieder gesund wird und am Leben bleibt.

Während Jesus noch redete, kamen Leute, die zum Haus des Synagogenvorstehers gehörten, und sagten (zu Jairus): Deine Tochter ist gestorben. Warum bemühst du den Meister noch länger? Jesus, der diese Worte gehört hatte, sagte zu dem Synagogenvorsteher: Sei ohne Furcht: glaube nur! Und er ließ keinen mitkommen außer Petrus, Jakobus und Johannes, den Bruder des Jakobus. Sie gingen zum Haus des Synagogenvorstehers. Als Jesus den Lärm bemerkte und hörte, wie die Leute laut weinten und jammerten, trat er ein und sagte zu ihnen: Warum schreit und weint ihr? Das Kind ist nicht gestorben, es schläft nur. Da lachten sie ihn aus. Er aber schickte alle hinaus und nahm außer seinen Begleitern nur die Eltern mit in den Raum, in dem das Kind lag. Er fasste das Kind an der Hand und sagte zu ihm: Talita kum! Das heißt übersetzt: Mädchen, ich sage dir, steh auf! Sofort stand das Mädchen auf und ging umher. Es war zwölf Jahre alt. Die Leute gerieten außer sich vor Entsetzen. Doch er schärfte ihnen ein, niemand dürfe etwas davon erfahren; dann sagte er, man soll dem Mädchen etwas zu essen geben.

■ Ich lese zuerst den ersten Absatz und verweile dabei:

- Ein Synagogenvorsteher wirft sich Jesus zu Füßen.
- Er sagt Jesus, was er tun soll.
- Jesus geht darauf ein.

■ Nun lese ich weiter den zweiten Absatz:

- Jesus ermutigt den Synagogenvorsteher zum Glauben, als er vom Tod seiner Tochter hört.
- Tod ist für Jesus »Schlaf«.
- Die Auferweckung löst Entsetzen aus.

■ Wie ehrlich setze ich mich mit dem »Unheil des Todes« auseinander?

■ Ist Jesus für mich der Retter aus jeder unheilen Situation?

**Gebet:**

Ich bitte Jesus heute, dass ich meinen Tod annehmen kann.

# Der Schrei um Heilung

# 5

**Ich beginne mit dem Gebet »Herr, öffne mir die Augen«** (siehe 1. Woche/7.Tag) und sammle mich.

**Besinnung:** Die Heilung eines Blinden bei Jericho (Mk 10,46-52)

Sie kamen nach Jericho. Als er mit seinen Jüngern und einer großen Menschenmenge Jericho wieder verließ, saß an der Straße ein blinder Bettler, Bartimäus, der Sohn des Timäus. Sobald er hörte, dass es Jesus von Nazaret war, rief er laut: Sohn Davids, Jesus, hab Erbarmen mit mir! Viele wurden ärgerlich und befahlen ihm zu schweigen. Er aber schrie noch viel lauter: Sohn Davids, hab Erbarmen mit mir! Jesus blieb stehen und sagte: Ruft ihn her! Sie riefen den Blinden und sagten zu ihm: Hab nur Mut, steh auf, er ruft dich. Da warf er seinen Mantel weg, sprang auf und lief auf Jesus zu. Und Jesus fragte ihn: Was soll ich dir tun? Der Blinde antwortete: Rabbuni, ich möchte wieder sehen können. Da sagte Jesus zu ihm: Geh! Dein Glaube hat dir geholfen. Im gleichen Augenblick konnte er wieder sehen, und er folgte Jesus auf seinem Weg.

- Ich lese aufmerksam den Text und lasse ihn auf mich wirken.
- Ich schaue mir aufmerksam den Blinden an und achte darauf, was ihm wichtig ist:  
Heilung – Leute sind unwichtig – läuft auf Jesus zu, ohne zu sehen – wirft seinen Mantel weg, seinen größten Besitz ...
- Dann achte ich auf das Gespräch Jesu mit dem Blinden.  
Jesus will, dass er geht.  
Der nun Sehende geht, folgt Jesus nach.
- Ich schaue auf mein Leben: Wo bin ich blind?  
Brauche ich Jesu Heilung?  
Traue ich mich darum zu schreien?

**Abschließendes Gebet:**

Ich bitte Jesus um eine klarere Sicht.



# Wochenreflexion

7

**Ich beginne mit einem Gebet** und sammle mich.

## **Besinnung:**

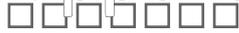
- Ich gehe alle Heilungstexte dieser Woche durch und vergleiche sie mit meinem Leben.
- Habe ich auch einen ähnlichen Heilungsweg hinter mir?
- Ich denke über meinen persönlichen BEKEHRUNGS-, HEILUNGS- oder GEISTLICHEN WEG nach und versuche ihn aufzuschreiben.
- Das Aufschreiben verhilft zur Klarheit.  
Ich erkenne besser Gottes Weg mit mir.
- Vielleicht ist mir auch sein besonderer Auftrag an mich klar geworden.

## **Gebet:**

Lob/Dankgebet für meinen persönlichen Heilsweg.



# Gruppentreffen



## Mit dem Leib, allen seinen Sinnen und Fähigkeiten beten

### Begrüßung

**Lied:** »Alle meine Quellen«

**Vorstellrunde:** ca. 10'

### Erwartungen ausdrücken:

In der Mitte sind verschiedene Gegenstände ausgelegt. Meditative Musik.

Zuerst die Gegenstände anschauen, dann einen auswählen. Was verbinde ich damit?

Erwartungen ausdrücken. Wie fühle ich mich zurzeit? (ca 30')

**Lied:** Öffne mich Hl. Geist (oder ein anderes Hl.-Geist-Lied)

**Einführung in die Exerzitien im Alltag:** siehe Hinweise in der Kursmappe

**Wahrnehmungsübung** und **Gebet der liebenden Aufmerksamkeit**

### Abschluss:

Vaterunser und Lied: »Segne uns« (oder ein anderes Segenslied)



# Gruppentreffen



# 2

## Was bete ich, wenn ich bete?

### Begrüßung

**Lied:** »Sei gelobt mein König und mein Gott«

**Tanz:** »Navidadau« oder ein anderer meditativer Tanz

**Austausch:** in Kleingruppen (ca. 6 Personen)

1. Wieweit ist es mir gelungen, mich auf die Betrachtungszeit einzulassen?  
Was half mir besonders, zur Ruhe zu kommen?
2. Was hat mich besonders angesprochen, was hat mich über die Betrachtungszeit hinaus in den Alltag begleitet?
3. Was ist mir schwer gefallen?

**Lied:** »Öffne mich, Hl. Geist«

**Brainstorming:** zum Thema »Credo«

### Impuls

Metaphermeditation: Gebet ist für mich wie ...  
und/oder Impuls zum Thema »Credo«

**Lied:** »O Herr, mein Gott«

### Leib-Wahrnehmungsübung

### Abschluss:

Vater unser und Segenslied



## Beten mit Worten der heiligen Schrift

**Lied:** »Lobpreiset unsern Gott«

**Gebet mit Gesten:** (meditative Musik, Text lesen, dazu passende Gesten)

Wir suchen dich oben, (Hände nach oben)  
du sprichst aus der Tiefe. (Hände nach unten)  
Wir fragen nach innen, (Hände auf Brust)  
du antwortest außen. (Hände nach vorne)  
Wir erwarten dich vorne, (Hände ausbreiten)  
du stößt uns von hinten. (Hände in den unteren Rücken stemmen)  
Wir müssen uns wenden, (sich drehen)  
um dich zu finden. (Hände als Schale)

Wir graben in die Tiefe, (gebückt, Hände nach unten)  
du segnest von oben. (sich strecken, Hände nach oben)  
Wir suchen dich außen, (Hände weit nach vor)  
du antwortest innen. (Hände auf Brust)  
Wir fürchten dich vorne, (Hände nach vorne)  
du umschließt uns von hinten. (Hände in die Taille legen)  
Wir dürfen uns wenden, (sich drehen)  
um dich zu finden. (Hände als Schale)

**Austausch:** Kleingruppen zu den Fragen:

1. Konnte ich die Übungen machen?
2. Was hat mir gut getan, was war hilfreich?
3. Was ist mir schwer gefallen?

**Lied:** »Herr, füll mich neu«

**Impuls:** zum Thema »Wort Gottes«

und/oder Austausch zum Thema: Welches Wort der Schrift bedeutet mir sehr viel?

**Lied:** „Alle meine Quellen“

**Gebet:** Psalm 63 gemeinsam beten, anschließend kann jeder einen Vers wiederholen, evtl. mit einem Lied abschließen.

**Abschluss:**

Vater unser und Segenslied



# Gruppentreffen

## Beten und Heilung

### Begrüßung

**Lied:** »Sei gelobt« (oder ein anderes Loblied)

### Meditation:

Gebet im Alltag

Du bist arm und ein wenig zerschlissen und mitgenommen wie der Alltag selbst.

Hohe Gedanken und erhabene Gefühle fallen dir schwer.

Du bist keine erhabene Symphonie in einem hohen Dom, sondern wie ein frommes Lied, gut gemeint und simpel.

Aber, Gebet des Alltags, du bist das Gebet der Treue und Verlässlichkeit, das Gebet des selbstlosen, unbelohnten Dienstes der göttlichen Majestät, du bist die Weihe, die die grauen Stunden hell und die kleinen Augenblicke groß macht.

Du fragst nicht nach dem Erlebnis des Beters, sondern nach der Ehre Gottes.

Du willst nicht erfahren, sondern glauben.

Dein Gang mag manchmal müde sein, aber du gehst!

Du magst manchmal bloß von den Lippen zu kommen scheinen und nicht aus dem Herzen.

Aber ist es nicht besser, dass wenigstens noch die Lippen Gott benedeien, als dass der ganze Mensch stumm werde?

Und ist nicht mehr Hoffnung, dass auch im Herzen Widerhall finde, was auf den Lippen klingt, als wenn alles im Menschen stumm bleibt?

Und in unseren gebetsarmen Zeiten ist, was man bei sich oder anderen als Lippengebet schildert, meist in Wirklichkeit das Gebet eines armen, aber treuen Herzens, das sich mühsam und ehrlich durch alle Schwäche, Müdigkeit und innere Verdrossenheit immer wieder wenigstens einen kleinen Schacht gräbt, durch den dann ein kleiner Strahl des ewigen Lichtes in unser vom Alltag zugeschüttetes Herz fällt.

(Quelle unbekannt)

**Blütentanz** oder ein anderer meditativer Tanz

**Austausch:** in Kleingruppen

**Lied:** »O Herr, mein Gott«

**Bildmeditation:** Bild von Sieger Köder: Zachäus

### Abschluss:

Vater unser und „Segne uns“ (oder ein anderes Segenslied)



## Abschlussmesse

**Eingangslied:** »Lobpreiset unsern Gott«

**Kyrie:** Meditation »Wir suchen dich« (siehe 3. Gruppentreffen)

**Lesung:** Jes 55,11

**Lied:** »Alle meine Quellen«

**Evangelium:** Johannesprolog (Joh 1)

**nach Evangelium:**

Austausch in Zweiergruppen: über die 4. Woche

**Gabenbereitung:** »Siehe wir kommen«

mitgebrachte Symbole bringen Teilnehmer/innen zum Altar (evtl. mit Kommentar)

Nach der Kommunion:

**Sendung:** Kerzen und Bilder werden den Teilnehmer/innen übergeben



# Bildnachweis & Impressum

**Deckblatt:**

Foto Sr. Helene Maria Berger SSpS

**1. Woche/3. Tag:**

Der lauschende Pilger, Schnitzerei aus den Philippinen, Privatbesitz, Foto: Sr. Helene Maria Berger SSpS

**2. Woche/5. Tag:**

Marienstatue, Kloster St. Koloman, Stockerau, Foto: Sr. Helene Maria Berger SSpS

**3. Woche/5. Tag:**

Verklärung Christi, Kloster Daphni, Griechenland, Mosaik aus dem 11. Jhdt., Foto: privat

**4. Woche/1. Tag:**

Motiv VIII »Die Geschichte von Jesus und Zachäus oder die Geschichte vom Anteilnehmen und Anteilgeben«, aus dem MISEREOR-Hungertuch aus Äthiopien von Alemayehu Bizuneh, © MVG Medienproduktion & Vertriebsgesellschaft mbH, Aachen 1978

**erstellt von:**

Sr. Vera Maria Holzbauer SSpS

**überarbeitet von:**

P. Ludwig Hauser SVD und Sr. Helene Maria Berger SSpS

**Grafik und Layout:**

Vera Rieder

**herausgegeben von:**

Referat für Spiritualität,  
Pastoralamt der Erzdiözese Wien,  
Stephansplatz 6/554, 1010 Wien,  
Tel. 01/51 552-3309, fgl@edw.or.at

# Besinnungsbild

3



Der lauschende Pilger, Schnitzerei aus den Philippinen, Privatbesitz, Foto: Sr. Helene Maria Berger SSpS

# Besinnungsbild

5



Marienstatue, Kloster St. Koloman, Stockerau, Foto: Sr. Helene Maria Berger SSpS

# Besinnungsbild



Verklärung Christi, Kloster Daphni, Griechenland, Mosaik aus dem 11. Jhdt., Foto: privat

# Besinnungsbild

□□□□□□□□



»Die Geschichte von Jesus und Zachäus oder die Geschichte vom Anteilnehmen und Anteilgeben«, aus dem MISEREOR-Hungertuch aus Äthiopien