

"MÜDE BIN ICH, GEH ZUR RUH'"



Beten

Beten mit Kindern

Wie ein Abendgebet mit den eigenen Kindern am Abend aussehen kann.

- In Freude gemeinsam mit einem Lied beginnen, das den Kindern vertraut ist.
- Dann bringen die Kinder ihre Erlebnisse des Tages, ihren Dank und ihre Bitten in freien Worte vor Gott.
- Gemeinsam das Vaterunser beten.
- Eltern und Kinder segnen einander: „Im Namen des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes. Amen“.

" GEBET DER LIEBENDEN AUFMERKSAMKEIT "



Beten

Einige Schritte, wie ein geistlicher Tagesabschluss gelingen kann:

- Ich suche mir einen ruhigen Platz: in meinem Zimmer, in einer Kirche ...
Ich atme ruhig und langsam ein und aus.
- Ich spüre in mich hinein: wie geht es mir jetzt gerade?
Ich versuche die Gegenwart Gottes zu erspüren.
- Ich bitte IHN, dass er mir hilft, mich und meinen Tag heute mit wachem Herzen wahrnehmen zu können.
- Was habe ich heute erlebt? Welchen Menschen bin ich begegnet?
Was bewegt mich jetzt noch?
Ich weiß: Gott schaut liebevoll auf mich.
- Wofür bin ich dankbar? Was macht mich froh?
Was macht mich traurig? Was ärgert mich noch?
- Ich komme mit Gott ins Gespräch wie mit einem guten Freund:
Ich bitte, lobe, klage, danke ...
Evtl. bete ich für ein bestimmtes Anliegen.
- Ich lege diesen Tag – so wie er eben ist – vertrauensvoll in Gottes Hände.
- Ich schließe den Tagesrückblick mit einem Vater unser oder einem anderen Gebet.

" ENGEL DES HERRN "



Beten

Der „Engel des Herrn“ entstammt einer alten Gebetstradition der Kirche.
Drei Mal am Tag – morgens, mittags, abends – läuten die Glocken und rufen zum Gebet.

Der „Engel des Herrn“ meditiert die Frage des Engels Gabriel, ob sie Mutter des Erlösers werden will. (Nachzulesen: Lukas 1,26-38)

So wird er gebetet:

*Der Engel des Herrn brachte Maria die Botschaft,
und sie empfing vom Heiligen Geist.
Gegrüßet seist du Maria ...*

*Maria sprach: „Siehe, ich bin die Magd des Herrn.
Mir geschehe nach deinem Wort.“
Gegrüßet seist du Maria ...*

*Und das Wort ist Fleisch geworden
und hat unter uns gewohnt.
Gegrüßet seist du Maria...*

*Bitte für uns, heilige Gottesmutter,
dass wir würdig werden der Verheißungen Christi.*

*(Wenn mehrere zusammen beten):
Lasset uns beten!*

- Gebetsstille -

Allmächtiger Gott, gieße deine Gnade in unsere Herzen ein. Durch die Botschaft des Engels haben wir die Menschwerdung Christi, deines Sohnes, erkannt, Führe uns durch sein Leiden und Kreuz zur Herrlichkeit der Auferstehung. Darum bitten wir dich durch Christus, unserem Herrn. Amen.

SPIRITUELLE BILD - BETRACHTUNG



Beten

1. Vorbereiten

- Den Platz bereiten, wo ich beten möchte: Kerze, Bild bereit legen ...
- Störungen soweit als möglich ausschalten: Telefon stumm schalten, evtl. Bescheid geben, dass ich jetzt nicht gestört werden möchte ...
- Die Dauer des Gebetes festlegen (und auch einhalten).

2. Still werden:

- Eine Körperhaltung einnehmen, die für mein Gebet passt.
- Zur Ruhe kommen. Ein paar Atemzüge lang auf meinen Atem achten.

4. Betrachten und verweilen:

- Ich lege das Bild vor mich hin und lasse es auf mich wirken.
- Was empfinde ich beim Anschauen? Woran erinnert es mich?
- Ich verweile bei dem Bild und bei dem, was sich in mir bewegt.

5. Mich an Gott wenden:

- Mit dem, was jetzt in mir lebendig ist, wende ich mich an Gott.
- Ich kann ihm sagen, was vielleicht an Sorgen, Unruhe, Hoffnungen, Sehnsucht in mir ist.
- Und ich lausche auf Seine Antwort.

6. Abschluss und Rückschau

- Ich schließe mit einem äußeren Zeichen ab (Verneigung, Kreuzzeichen ...)
- Nach der Gebetszeit schaue ich zurück.
- Wie ist es mir ergangen? Hat mich etwas überrascht?
- Evtl. ein paar Notizen niederschreiben
→ geistliches Tagebuch

IGNATIANISCHE SCHRIFTBETRACHTUNG



Beten

1. Vorbereiten

- Den Platz bereiten, wo ich beten möchte: Kerze, Bild, den Bibeltext bereit legen ...
- Störungen soweit als möglich ausschalten: Telefon stumm schalten, evtl. Bescheid geben, dass ich jetzt nicht gestört werden möchte ...
- Die Dauer des Gebetes festlegen (und auch einhalten).

2. Still werden:

- Eine Körperhaltung einnehmen, die für mein Gebet passt.
- Zur Ruhe kommen. Ein paar Atemzüge lang auf meinen Atem achten.

3. Vorbereitungsgebet:

- Gott sieht mich liebevoll an.
- Gott bitten, dass meine Aufmerksamkeit ganz auf ihn hin ausgerichtet ist.
- Mit einem äußeren Zeichen die Gebetszeit beginnen (Kreuzzeichen, Verneigung ...).

4. Mich der Bibelstelle zuwenden:

- Den Text einmal zur Gänze lesen. Dann den Text Wort für Wort langsam lesen.
- Mir die Szene vorstellen. Die Phantasie miteinbringen: Was sehe ich? Was höre ich? Was damals geschah, geschieht jetzt. Mich in einzelne Personen hineinversetzen.

5. Gebet

- Bei dem verweilen, was mich anspricht und bewegt – und zwar so lange, bis es sich erschöpft hat. „Nicht das Vielwissen sättigt die Seele, sondern das Verkosten der Dinge von innen her.“ (Ignatius v. L.)
- Über meine Gedanken und Gefühle, die sich aus der Betrachtung ergeben, mit Gott/ mit Jesus reden.
- Danken, bitten, loben, klagen ...

6. Abschluss

- Vater unser (oder ein anderes vorformuliertes Gebet)
- Mit einem äußeren Zeichen schließen (Kreuzzeichen, Verneigung ...).

7. Nach der Betrachtung:

- Was nehme ich als „Frucht“ mit?
- Welche Störungen gab es?
- Evtl. ein paar Notizen niederschreiben.

→ geistliches Tagebuch

Einige Bibelstellen, mit denen ich beginnen kann:

Maria und Marta: Lk 10,38-42

Heilung eines Mannes mit einer verdorrten Hand: Mk 3,1-6

Jesus geht auf dem Wasser und ruft Petrus: Mt 14,22-33

Fußwaschung: Joh 13,1-15



Unterscheidung
der Geister



Unterscheidung der Geister



Geistliches Tagebuch schreiben

Warum?

- # ich sehe klarer
- # erinnere mich besser und bleib dran
- # erkenne den „roten Faden“
- # reagiere im Alltag reflektierter auf Situationen und Emotionen
- # kann nachlesen, was mich z.B. vor einem Jahr bewegt hat

Was?

- # ein Gedanken- und Gebetsbuch
- # ich notiere gute Gedanken und geistliche Erkenntnisse
- # gebe meiner Sehnsucht Raum
- # trete mit Jesus in einen Dialog: „Jesus, heute war ... Ich fühle ... bitte ... danke ...“
- # Was möchtest du mir sagen, zeigen, Jesus?

Wie viel?

- # ein kurzer Satz oder mehr – wie es für mich passt!
- # Worte, Symbole, eine Zeichnung
- # klein anfangen, aber dran bleiben!

Wann?

- # Täglich: morgens oder abends
- # Wochenrückblick: um den roten Faden zu finden
- # Monatsrückblick: wohin wurde ich geführt

Womit?

- # in einem schönen Tagebuch aus Papier
- # oder mit einer App: z.B. „Journey - Tagebuch“ oder „Notability“
- # andere zum Austausch darüber finden



Geistliches Tagebuch schreiben

