

## **Einführung in Exerzitien**

### **Hinweise und Anregungen für das Beten mit der Heiligen Schrift (Ignatianische Schriftmeditation)**

#### **I. Vorbereitung auf die Gebetszeit**

Ich schaffe mir einen - äußeren und inneren - Raum für die Meditation des Textes.

„Sein Leben ordnen,, - das fängt mit dem äußeren Raum an, in dem ich lebe und jetzt bin.

➔ Ich wähle den Ort, an dem ich diese Zeit verbringen möchte.

➔ Ich achte auf eine gute Haltung (auf guten Sitz).  
Als Hilfe dazu: Ich nehme mich in meinem Leib wahr.  
Ich sammle mich und suche das Zur-Ruhe-Kommen.

➔ Ich mache mir bewusst:  
Ich habe jetzt Zeit für mich - vor Gott.  
Ich brauche nichts zu leisten!  
Ich darf da sein mit meinem ganzen Sein, mit Leib, Seele und Geist,  
mit allem, was mich beschäftigt, so wie ich jetzt bin - vor Gott!

„Ich darf vor dir sein.  
Du wartest auf mich ...“

#### **II. Vorbereitungsgebet**

➔ Ich bitte,  
dass diese Zeit jetzt mich zu Gottes Lob führt und seiner Ehre dient  
und dass der Geist Gottes jetzt in mir betet.

➔ **Vorschlag für ein Vorbereitungsgebet:**  
*Guter Gott, du allein weißt,*

*wie mein Leben gelingen kann.  
Hilf mir,  
in der Stille deiner Gegenwart  
dem Geheimnis näherzukommen,  
wie ich in der Begegnung mit dir,  
in deinem Anblick  
und in deinem Wort  
mich erkennen kann  
als dein Bild und Gleichnis.  
Hilf mir loszulassen,  
was mich daran hindert,  
dir zu begegnen  
und mich von deinem Wort  
ergreifen zu lassen.  
Hilf mir zuzulassen,  
was in mir Mensch werden will  
nach dem Bild und Gleichnis,  
das du dir von mir gemacht hast.*

### **III. Betrachtung und Meditation des Bibeltextes**

➔ Erst jetzt lese ich den Text.  
Ich stelle mich ein auf den „Schauplatz“,  
stelle mir die beteiligten Personen vor,  
was sie reden und was sie tun,  
und die Gegend, in der die Geschichte spielt.  
Ich vergegenwärtige mir die Atmosphäre.

Vielleicht kann ich (innerlich) hören,  
was und wie die Personen sprechen,  
wie sie zueinander sind,  
welche Gefühle sie ausdrücken.

Vielleicht kann ich wahrnehmen,  
wie der Raum aussieht, in dem die Geschichte spielt.

Ist es warm? Ist es kalt?  
Ist es hell? Ist es dunkel?

Und besonders: Was für Gefühle ruft das alles in mir hervor?  
Ich gehe also gleichsam in die Geschichte hinein wie in einen Raum.

➔ Ich erbitte von Gott, was ich begehre und ersehne, damit mein Leben gelingt.

Ich lasse meine tiefen Wünsche und Sehnsüchte vor ihm da sein.  
Es kann auch die Bitte sein,

- dass er mich ansprechen möchte, dass ich ihm begegnen darf;
- oder dass ich nicht taub sei für sein Wort, seine Einladung, sondern voll Bereitschaft und Offenheit;
- oder dass ich sehen darf, was er mir jetzt mit dieser Schriftstelle für mein Leben zeigen möchte.

➔ Dann gehe ich das Gelesene durch:

Wort für Wort, Satz für Satz, Szene für Szene, Person für Person,  
so lange, bis ich auf etwas stoße, was mich selbst unmittelbar angeht:  
z.B. ein Wort, das mich stärkt und befreit  
oder eine plötzliche Einsicht, die mich heilsam schmerzt oder  
beunruhigt.

Ich lasse das Geschehen auf mich und in mir wirken:

- so, dass ich selbst dabei bin, schaue, höre, glaube, frage und antworte.

Jede kleine innere Bewegung, der ich nachspüre, kann mich zu dem verborgenen Schatz im Acker des Textes führen.

➔ Ich verweile jeweils bei dem, was mich persönlich anspricht und „bewegt“, so lange bis es sich „erschöpft“ hat.

Sonst würde sich das eben Entdeckte im Gedränge ruhelooser Gedanken und flüchtiger Eindrücke verlieren.

Ziel ist, den Text von innen her zu spüren und zu „verkosten“:  
dabei zu bleiben, sich betreffen zu lassen, auszuhalten, zu warten, zu hoffen ...

- ❖ Keinesfalls geht es um Wissensvermittlung. *„Nicht das Vielwissen sättigt die Seele, sondern das Spüren und Verkosten der Dinge von innen.“* (Ignatius v. Loyola)

➔ Dieses Verkosten des Textes will helfen, dass ich mit dem, der der eigentlich Handelnde in diesem biblischen Text ist, mit Gott, mit Jesus Christus, ins Gespräch komme.

#### **IV. Abschließendes Gebet**

Es ist wichtig, dass die Meditation einen ausdrücklichen Abschluss findet.

➔ Ich komme zurück auf das, was ich am Anfang – im Vorbereitungsgebet – erbeten habe.

Wie geht es mir jetzt mit dieser Bitte?

Möchte ich danken? Oder bitte ich jetzt anders?

So schließe ich die Gebetszeit bewusst ab.

Ich versuche,

nochmals mit Gott ins Gespräch zu kommen, ihn zu loben, ihm zu danken, ihn zu bitten ...

Es kann auch die Bitte um Entschlossenheit sein, den nächsten Schritt zu tun.

#### **V. Nach der Gebetszeit**

➔ Nach jeder Schriftmeditation empfiehlt es sich, darüber zu reflektieren, was sich im Verlauf der Meditation ereignet (oder nicht ereignet) hat.

Welches Gefühl, welches Verlangen, welche Einsicht, welcher Gedanke, welches Wort, welche Frage hat mich angesprochen, „bewegt“?

Welche Entdeckung habe ich gemacht?

➔ Es ist ratsam, diese Entdeckung(en) bzw. das, was mich bewegt hat, kurz und prägnant zu notieren. Mit diesen Notizen kann die nächste Gebetszeit vorbereitet werden, in der ich auf Anregungen aus der vorangegangenen Meditation zurückkomme.

## VI. Vertiefung durch Wiederholungsmeditation

„*Maria aber behielt alle diese Worte und bewegte sie in ihrem Herzen.*“ (Lk 2,19).

Die christliche Tradition kennt die „*ruminatio*“, das „Wiederkäuen“ eines Wortes, eines Schrifttextes.

➔ Dabei verweile ich bei allem, was mich in der voraufgegangenen Gebetszeit stärker bewegt hat, wo ich größeren Trost (oder Trostlosigkeit) oder ein Anrühren des Geistes gespürt habe.

❖ Mit „Trostlosigkeit“ ist nicht eine Depression gemeint, die mich nur hinabzieht, sondern jene heilsame Trostlosigkeit oder ein Erschrecken, das mir falschen 'Trost' entzieht und mich Gottes Gnade näher bringt.

In dieser Wiederholungsübung kann sich das, was ich in der ersten Gebetszeit erfahren habe, vertiefen. Wenn ich so an demselben Text bleibe, wird er sich mir noch weiter erschließen und ich kann an ihm neue Funde machen.

➔ Die Erfahrungen dieser Übung sollten ebenfalls schriftlich festgehalten werden.

➔ Die Wiederholungsmeditationen können so lange fortgesetzt werden, bis der Text im Moment nichts Neues mehr für mich hergibt.

- ➔ Alle Wiederholungsmeditationen haben die gleiche Vorbereitung, werden mit einem Gebet eingeleitet und enden mit abschließendem Gebet und Reflexion (s.o. Nr. I - V).

*Udo Hofmann*  
(nach Vorlagen von H.J. Kreutler und P. Köster)

*Hinweis:*

- ➔ *signalisiert einen neuen Meditationsschritt*
- *bezeichnet gleichwertige Alternativen*
- ❖ *leitet eine Erläuterung ein*