

# EINÜBUNG UND WEISUNG

## Unterbrechungen

*Die Abschnitte dieser „Einübung und Weisung“ wurden zur Vorbereitung des Weltjugendtages 2005 einer neuen, ignatianischen Publikation entnommen, die noch im Herbst dieses Jahres unter dem Titel „Wie Beten geht“ in Freiburg i. Br. erscheinen wird. Das Buch versteht sich als eine erste Heranführung ans Beten. Es ist zweifarbig gestaltet und mit modernen, untypischen Fotografien aus dem urbanen Milieu illustriert. Der folgende Text stammt aus dem zweiten Hauptteil des Buches. Wir danken dem Herder Verlag für die freundliche Genehmigung des Vorabdrucks.*

Die Redaktion.

Unterbrechen, Stille, Danken, Bitten, Amen: Das sind Grundvollzüge des Betens. In dieser Reihenfolge bilden sie die Grundstruktur eines Gebetes.

Diese Struktur kann nun je nach Lebenssituation und Anlass verschieden ausgestaltet werden. Aus dieser Vielfalt an Gestaltungsmöglichkeiten haben sich im Laufe der Zeit bestimmte, besonders hilfreiche Gebetsweisen entwickelt. Einige von ihnen werden im folgenden Teil vorgestellt.

Die hier ausgewählten Gebetsweisen stammen aus der spirituellen Tradition der Jesuiten. Es sind Gebetsformen, die vielen Menschen heute helfen und sich im Alltag bewährt haben. Probieren Sie ruhig das eine oder andere aus. Im Laufe der Zeit werden Sie spüren, welche Gebetsweise am besten zu Ihnen passt und Ihnen am meisten hilft, ins Gebet zu finden.

*Nicht das Vielwissen sättigt und befriedigt die Seele, sondern das Verspüren und Verkosten der Dinge von innen her.*

Ignatius von Loyola

## Der Tagesrückblick

Der Tagesrückblick ist *die* tägliche Auszeit.

Am Abend oder zu einer anderen fixen Zeit halte ich inne und schaue auf den Tag zurück: Was war los? Wem bin ich begegnet? Welche Gefühlsstimmungen waren da?

Gönne ich mir täglich diese Unterbrechung, entdecke ich, dass mein Alltag bunter und reichhaltiger ist als zunächst erwartet. Der Tagesrückblick schult den Blick für die Details und hilft, hier und da die Spuren Gottes zu erkennen.

Der Tagesrückblick ist eine Zeit, in der ich innerlich Abstand gewinne und zurückfinde zu dem, was mir wirklich wichtig im Leben ist. Als tägliche Unterbrechung und Auswertung des Alltags hilft er mir, mich zu orientieren und meinen ganz individuellen Lebensweg zu finden.

Der Tagesrückblick beginnt mit dem Dank. Er ruft die schönen und gelungenen Dinge des Tages in Erinnerung und lädt ein, sich an ihnen zu freuen.

Aus dieser positiven Lebenssicht richte ich einen ehrlichen und liebevollen Blick auf mich selbst. Die eigenen Schattenseiten dürfen genauso da sein wie das Positive, denn beides gehört zum eigenen Leben: das Gute und Helle wie das Schwere und Finstere. Ich komme darüber mit Gott ins Gespräch und vertraue ihm alles an. Gegebenenfalls bitte ich ihn um Hilfe oder um Verzeihung.

Auf den Rückblick folgt schließlich der Vorblick: Ich nehme den nächsten Tag in den Blick und gehe ihn überlegt und ruhig an.

### *Gebet konkret*

#### *Die fünf Schritte des Tagesrückblicks*

Nehmen Sie sich 10 bis 15 Minuten Zeit.

Suchen Sie sich einen Ort, an dem Sie ungestört sind.

Kommen Sie zur Ruhe.

1. *Danken* Sie für alles Gute und Schöne an diesem Tag.

*Lassen Sie sich Zeit dabei.*

2. *Bitten* Sie Gott, sich und den Tag ehrlich anschauen zu können.

3. Gehen Sie den Tag Stunde um Stunde durch. *Erinnern* Sie sich an Ihre Tätigkeiten, Begegnungen, Gefühle und Gedanken. Achten Sie dabei auf das, was an Ihrem Handeln gut und was daran ungut war und lernen Sie, das Gute vom Bösen zu unterscheiden.

4. Danken Sie für alles, was gut und gelungen war, und *bitten* Sie Gott *um Verzeihung* für das, was dunkel und zerstörerisch war.

5. *Schauen Sie auf den nächsten Tag*. Betrachten Sie Ihre Vorhaben und vertrauen Sie Gott Ihre Hoffnungen und Befürchtungen an.

Schließen Sie mit einem *Vaterunser*.

### *Variante*

- Konzentrieren Sie sich im Gebet auf nur *eine* wichtige Situation des Tages. Vielleicht hat sie Sie besonders berührt oder beschäftigt Sie immer noch. Erleben Sie die Begebenheit intensiv nach. Besprechen Sie sie mit Gott. In der Detailbetrachtung wird Ihnen vieles deutlicher und verständlicher werden.

### *Andere Formen des Tagesrückblicks*

- Tagebuch schreiben.
- Unterhalten Sie sich am Abend mit Ihrem Partner oder mit einem Freund über den Tag. Erzählen Sie einander, was Sie erlebt haben und was Sie bewegt hat.

## Beten in Zeitnot

Wer kleine Kinder hat, wer viel reisen muss oder Stress bei der Arbeit hat, dem fällt es schwer, längere freie Zeiten zum Beten zu finden. Der Wunsch zu beten ist da, aber er scheint sich nicht immer verwirklichen zu lassen.

Es braucht jedoch gar keine langen Zeiten, um mit Gott in Kontakt zu kommen. Der kurze Blick zum Himmel oder die Minute der Stille reichen oft schon aus. Gott kennt unsere Lebenssituation und weiß unsere kleinen Zeichen der Aufmerksamkeit zu schätzen.

Daher hier ein Vorschlag für das Beten in Zeitnot: Nutzen Sie die kleinen, natürlichen Pausen des Alltages. Beten Sie dort!

Immer wieder gibt es während des Tages kleine Zeiten des Leerlaufs: die Autofahrt zur Arbeit oder zum Einkaufen, der Gang zur U-Bahn, der Weg zum Kopierer oder zurück von der Toilette, die Minuten im Wartezimmer, die Zigarettenpause, der Moment bis der Computer hochgefahren ist, ...

Sie werden erstaunt sein, wie viele kleine Pausen Sie in Ihrem Alltag entdecken können. Nutzen Sie den einen oder anderen kleinen Freiraum für ein kurzes Stoßgebet, einen bedachten Seufzer oder indem Sie einen Moment darauf achten, wie Gottes liebender Blick auf Ihnen ruht. Sie werden sehen: Der Tag wird anders verlaufen.

### *Gebet konkret:*

- *Das Stoßgebet:* Das Stoßgebet ist ein kurzes, spontanes, freiformuliertes Gebet, das Ihre Bitte oder Ihren Dank in wenigen Worten zusammenfasst, z.B.: „Herr, hilf!“, „Lieber Gott, das war toll!“, „Gott, steh ihm bei!“, „Danke!“
- *Der bedachte Seufzer:* Legen Sie Ihre ganze Gefühlslage in einen Seufzer. Sprechen Sie dabei aus, was Sie bewegt. Machen Sie ihn zum Gebet, indem Sie sich bewusst an Gott wenden.
- *Der Blick Gottes:* Halten Sie kurz inne. Versuchen Sie, einen Moment lang Gottes Gegenwart wahrzunehmen. Stellen Sie sich vor, wie er Sie anschaut. Spüren Sie, wie sein wohlwollender und liebender Blick auf Ihnen ruht.

Hier noch zwei weitere Anregungen für das Beten in Zeitnot:

- *Beten beim Zeitunglesen oder Nachrichtenschauen:*  
Nehmen Sie aufmerksam zur Kenntnis, was passiert. Lassen Sie sich die Ereignisse zu Herzen gehen.  
Wenden Sie sich innerlich Gott zu.  
Bitten Sie darum, das Wahre von der Propaganda und das Wichtige vom Belanglosen unterscheiden zu können.  
Bitten Sie für die betroffenen Menschen. Klagen Sie. Fragen Sie Gott nach seiner Meinung. Vertrauen Sie ihm alles an.
- *Beten mit dem Terminkalender:*  
Nehmen Sie sich einmal in der Woche, z.B. am Wochenanfang, Ihren Kalender vor und gehen Sie Ihre Termine durch: Wen werden Sie treffen? Was werden Sie tun müssen?

Schauen Sie auf die Gefühle, die sich dabei regen: Vorfreude, Sorge, Ungewissheit, Überdruß, ...

Sprechen Sie mit Gott über alles, was Sie bewegt. Reden Sie mit ihm über Ihre Befürchtungen oder Erwartungen. Besprechen Sie mit ihm Ihre Woche.

Wenn Sie Ihre Termine auf diese Weise in den Blick nehmen, werden Sie merken, dass Sie ganz anders auf sie zugehen können. Gerade bei schwierigen Terminen werden Sie ruhiger und vorbereiteter sein.

### **Beten mit dem Atem**

Erst wenn er wegbleibt, bemerkt man ihn: den Atem. Neben dem Herzschlag ist er der bestimmende Rhythmus unseres Körpers. Seit jeher ist der Atem Zeichen für das Leben und den Geist. Wir können ihn zwar beeinflussen, aber nie ganz kontrollieren. Ständig und unablässig strömt er in uns ein und aus.

Als fundamentaler Grundrhythmus des Lebens kann er helfen, zur Ruhe und zur inneren Sammlung zu gelangen. Viele Gebetstraditionen nutzen die beruhigende Wirkung des Atems: Achte ich auf ihn, bringt er mich mit mir selbst in Kontakt und weist gleichzeitig über mich hinaus. Gerade im Stress des Alltags ist das Beten mit dem Atem besonders geeignet, um zu entspannen und zu mir selbst zurückzufinden.

#### *Gebet konkret*

Nehmen Sie sich 10 bis 15 Minuten Zeit und kommen Sie zur Ruhe.

Achten Sie auf Ihren Atem, wie er kommt und geht.

Sprechen Sie dann ein Ihnen bekanntes Gebet im Rhythmus Ihres Atems - bei jedem Atemzug ein Wort: z.B. das Vaterunser, das Ave-Maria, das Ehre-sei-dem-Vater, religiöse Liedtexte, ...

Haben Sie ein Gebet beendet, beginnen Sie mit einem anderen oder wiederholen Sie es.

Sie können Ihre Aufmerksamkeit auf verschiedene Aspekte richten:

- auf die Bedeutung des Wortes, das Sie gerade sprechen,
- auf die Person, zu der Sie sprechen,
- auf Ihre Haltung Gott gegenüber.

#### *Varianten*

- Sprechen Sie beim Ausatmen „Ja“ und lassen Sie es beim Einatmen nachklingen.
- Sprechen Sie beim Ausatmen „Du“, beim Einatmen „Ich“.
- Sprechen Sie beim Ausatmen „Jesus“ und beim Einatmen „Christus“.

Beachten Sie: Entscheiden Sie sich *vor Beginn* der Gebetszeit, auf welche dieser Weisen Sie beten möchten. Springen Sie während des Gebetes nicht hin und her. Die Wirkung des Gebetes zeigt sich erst nach längerer Zeit. Haben Sie Geduld.

## Der Wüstentag

Man kann auch einen ganzen Tag lang den Alltag unterbrechen. Ein solcher Tag wird „Wüstentag“ genannt. Wüstentag deshalb, weil man in die Stille und die Einsamkeit geht. Man schirmt sich vom äußeren Trubel ab, um mit sich und mit Gott allein zu sein.

Wüstentage ermöglichen in besonderer Weise, zu sich zu kommen und zur eigenen Mitte zurückzufinden. Sie geben Raum, auf die vergangenen Wochen zurückzublicken und sie auszuwerten; zu erkennen, wo man im Augenblick steht und zu entscheiden, in welche Richtung es weiter gehen soll.

Ein Wüstentag ist ein Tag der Ruhe, der Besinnung und der Neuorientierung. Sich einen solchen Tag frei zu nehmen kann schwierig sein, aber: Der Aufwand lohnt sich.

### *Gebet konkret*

#### *Die Vorbereitung zum Wüstentag*

Nehmen Sie sich einen ganzen Tag frei.

Gehen Sie am Vortag rechtzeitig ins Bett oder schlafen Sie sich in Maßen aus.

Stellen Sie sicher, dass Sie den ganzen Tag über nicht gestört werden. Stellen Sie das Telefon ab und lassen Sie Radio und Fernseher aus. Räumen Sie alles weg, was Sie ablenken könnte.

#### *Am Wüstentag*

Versuchen Sie, die Stille des Tages auszuhalten.

Machen Sie ein oder zwei ausgedehnte Spaziergänge in der Natur und gönnen Sie sich einen Mittagsschlaf.

Nehmen Sie sich mehrere Zeiten zum Gebet: Machen Sie z.B. eine Schriftbetrachtung oder andere Übungen aus diesem Buch.

Sie können aber auch in drei Gebetszeiten den folgenden Fragen nachgehen:

1. *Rückblick*: Was hat sich in den letzten Wochen alles ereignet? Wie geht es mir jetzt damit? Bringen Sie das ins Gebet.
2. *Situation*: Wo stehe ich im Augenblick? Was beschäftigt mich gerade? Was treibt mich um? Beten Sie damit.
3. *Vorblick*: Was sind meine nächsten Projekte? Welche Gefühle befallen mich dabei? Was sind meine Sehnsüchte? Gehe ich in meiner Zukunftsplanung auf sie ein? Sprechen Sie mit Gott darüber.

Tipp: Sich jeweils zu den Punkten etwas zu notieren, kann sehr hilfreich sein.

#### *Anmerkungen*

- Wenn Sie normalerweise viel lesen, versuchen Sie am Wüstentag nichts zu lesen. Lesen Sie sonst wenig, könnten Sie einige Kapitel im Neuen Testament lesen.
- Auch wenn Sie sich am Wüstentag von allzu viel Aktivität zurückhalten sollten,

können Sie Dinge tun, bei denen Sie nicht viel nachdenken müssen, wie Abwaschen, Bügeln, Unkrautjäten etc.

#### *Varianten*

- Statt eines ganzen freien Tages ginge auch ein halber.
- Machen Sie einen stillen Ausflug allein, z.B. eine Wanderung. Meiden Sie aber belebte Orte.

### **Tipps zum Beten**

Die Gebetsformen der vorherigen Kapitel können auf den ersten Blick grundverschieden erscheinen. Und doch bilden sie eine Einheit. Sie entspringen alle aus einem gemeinsamen Grundanliegen: Gott in allen Lebenslagen und auf die unterschiedlichste Weise zu entdecken. Oder wie Ignatius von Loyola sagt: *Gott zu suchen und zu finden in allen Dingen*.

In diesem Kapitel finden Sie einige Tipps, die Ihnen beim Beten hilfreich sein können. Schauen Sie, was Ihnen weiterhilft:

#### *Allgemeine Tipps zum Beten*

1. Beten Sie lieber *regelmäßig* und weniger als selten und im Übermaß.
2. *Rituale* sind für das persönliche Gebet sehr hilfreich: Finden Sie für sich feste Zeiten, einen besonders gestalteten Ort, klare Eröffnungs- und Schlussgesten, eine stimmige Körperhaltung.
3. *Schlafen* Sie ausreichend und *bewegen* Sie sich genügend, dann sind Sie im Gebet aufmerksamer und entspannter.
4. *Entscheiden Sie sich vorher, wie und wie lange* Sie beten wollen. So verhindern Sie, dass Sie im Gebet durch diese Fragen ständig abgelenkt werden.

#### *Während des Gebetes*

5. *Bitten Sie* zu Beginn jeder Gebetszeit Gott *um seine Unterstützung*, z.B. so: „Herr, ich möchte diese Zeit ganz für Dich da sein. Bitte lass alles, was ich jetzt denke, will und fühle, ganz auf Dich und das Gebet ausgerichtet sein.“
6. Seien Sie im Gebet *wach und aufmerksam*.  
Falls Sie Schwierigkeiten haben, innerlich zur Ruhe zu kommen, machen Sie zu Beginn der Gebetszeit die erste Übung aus dem Kapitel „Unterbrechen“ (oder eine ähnliche). Ein kurzer Spaziergang um den Block vor dem Gebet kann ebenfalls helfen, ruhig zu werden.
7. Bleiben Sie im Gebet bei den Dingen, bei denen Sie spüren, dass sie im Augenblick wichtig sind. *Verweilen Sie* dort, bis Sie sie innerlich „ausgekostet“ oder durchgestanden haben.

8. Haben Sie den Mut, *alles zur Sprache zu bringen*. Klagen Sie ruhig oder bringen Sie Ihren Zorn oder Ihre Wut zum Ausdruck. Im Gebet hat alles Platz.
9. Falls Ihre Gedanken im Gebet abschweifen und Sie zerstreut sind, *kehren Sie einfach*, sobald Sie es bemerken, immer wieder *zum Gebet zurück*. Ärgern Sie sich nicht darüber: Ihre gute Absicht ist das, was zählt.
10. *Manchmal kann das Beten sehr leicht, manchmal sehr schwer fallen*. Lassen Sie sich davon nicht verunsichern. Dieser Wechsel gehört zur Dynamik des Betens und ist ganz normal. Beten Sie weiter regelmäßig, denn es beginnt schon etwas in Ihnen zu wachsen.
11. Wenn das Gebet einmal sehr trocken ist, *halten Sie trotzdem die Gebetszeit aus*, die Sie sich vorgenommen haben. Denn auch wenn Sie mal nichts spüren, entwickeln und verändern sich Dinge in Ihnen.
12. Hat Ihnen ein Text viel gegeben, *wiederholen Sie* ruhig das Gebet mit ihm bei der nächsten Gebetszeit.

#### *Nach dem Gebet*

13. *Blicken Sie* am Ende eines jeden Gebetes auf die Gebetszeit *zurück*: Womit haben Sie begonnen? Wie hat sich Ihr Gebet entwickelt? Welche Gedanken und Gefühle stiegen in Ihnen auf? Was stand am Ende? Sie werden staunen, wie reich Ihre Gebetszeit war.
14. Es kann sehr hilfreich sein, ein kleines *Gebetstagebuch* zu führen. Ihre inneren Prozesse werden Ihnen so deutlicher werden.

*Johannes Maria Steinke, München*