

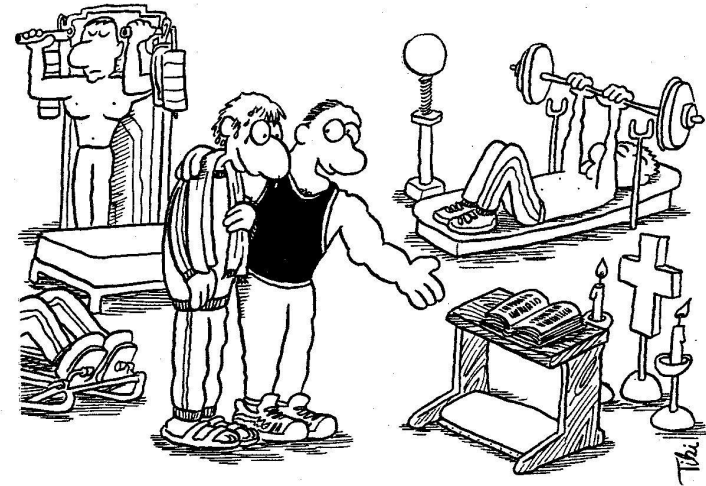
H e u t e noch  
zu jeglicher Stunde  
ohne Unterlass  
füllst und überströmst  
Du, Heiliger Geist,  
meinen Grund und meine Seele  
da, wo Du Raum findest.

Du füllst meine Täler  
und meine Tiefen,  
die Dir geöffnet sind.

Heiliger Geist,  
belebe mich neu!

„Heiliger Geist“, frei nach Johannes Tauler

## Das Gebet als „geistliche Übung“ Hilfestellungen zum ganzheitlichen Beten



### Einladung:

Finde Deine eigene, für Dich stimmige Weise...

An der Karikatur (Tiki Küstenmacher) habe ich meine Freude, denn mit einem Augenzwinkern sagt sie uns: „Exerzitien“ bedeutet tatsächlich „exerzieren“. Gemeint sind „Geistliche Übungen“, gemeint ist „geistliches Einüben“.

Wir können uns durch unser eigenes Tun keinerlei Zuwendung Gottes erarbeiten, verdienen oder gar erzwingen! Wohl aber können wir uns **einübend disponieren**, auf dass wir empfänglich, sensibel und bereit werden für die „Gratis-Gabe“, die Gott für uns bereit hält.

Die erprobten **Empfehlungen** im Nachgang habe ich im Laufe der Jahre im Rahmen meiner Tätigkeit in der Exerzitienbegleitung zusammengetragen. Sie wollen nichts vorschreiben, sondern vielmehr auf einzelne Aspekte hinweisen und laden dazu ein, diese **für sich selbst zu übersetzen, um eine eigene stimmige Weise des persönlichen Betens zu entwickeln...**

/1993/2016 Klaus Stemmler

## I. (Vor-)Bereitung und Einstieg

### 1. einen geeigneten „Ort der Stille“ finden

- Kirche, Kapelle, Meditationsraum... oder im eigenen Zimmer einen Platz herrichten und so gestalten, dass er mir hilft, mich zu sammeln („Herrgottswinkel“: Kreuz, Bild, Kerze, Blume... „Weniges ist oft mehr“).

### 2. sich einfinden

- sich einige Schritte vor den Ort hinstellen und verweilen...
- sich bewußt in die Gegenwart Gottes einfinden...
- sich kurz verneigen, als Zeichen innerer Bereitschaft, Ehrfurcht und Offenheit...

### 3. die äußere Gebets-Haltung bewußt einnehmen

sich am Gebets-Platz einfinden:

- hinsetzen, hinknien, in der Bauchlage ausstrecken, ...
- sich einspüren: Kontakt aufnehmen mit dem tragenden Grund (Bank, Stuhl, Hocker, Kissen, Boden)
- ein Vorbereitungsgebet sprechen: z.B. ein „Vater unser“, ein freies selbst formuliertes oder ein vorher(!) ausgesuchtes Gebet (Beispiele siehe Anhang) oder einfach für die Dauer eines solchen Gebetes still sein...
- den eigenen Atem wahrnehmen... sich ihm überlassen...
- (evtl. *im Laufe der Gebetszeit* einmal bewußt „mit dem Leib beten“ um die innere Gestimmtheit auszudrücken: sich entsprechend auf Gott hin ausrichten in Haltung und Gestik, z.B. stehend, kauern/ingerollt, zu-/abgewandt...)

### 4. die innere Gebets-Haltung einnehmen

- sich durchspüren, wahrnehmen: **Wie bin ich jetzt da?**  
Was geht mir so alles durch den Kopf?  
Wie ist es mir ums Herz zumute?  
Was lebt / pulsiert in meiner Leibmitte?  
Wie bin ich gestimmt?  
Was ist mein Anliegen / Begehren für diese Gebetszeit?
- einfach **DA-SEIN** und **DA-SEIN-LASSEN** was bewegt!

- nichts machen und nichts erreichen wollen in der Grundhaltung einer „erwartungsvollen Absichtslosigkeit / absichtslosen Erwartung“..., Gott die Initiative überlassen!

## II. Die Mitte der Gebetszeit

Sich nunmehr dem „Gegenstand der Betrachtung“ zuwenden:

- die eigene konkrete und aktuelle Lebens-Erfahrung:  
Wie bin ich derzeit bewegt?
- ein Schrifttext, ein Bild, eine Erfahrung aus einer angeleiteten Übung, eine Empfehlung aus dem Begleitgespräch...
- sich ganz und ganzheitlich darauf einlassen, sich anrühren und innerlich bewegen lassen (alle Regungen sind erlaubt)!
- **Gott / Jesus all das hinhalten, was tatsächlich bewegt...**
- sich gegebenenfalls immer wieder liebevoll zurückholen in den zu lebenden Augenblick:
- in der Gegenwart Gottes „mit allen Sinnen“ verweilen, verspüren, verkosten...

## III. Ausklang/Zwiegespräch

- Gegen Ende der Gebetszeit noch einmal bewusst vor Gott / mit Gott (oder Jesus) da sein „**wie ein Freund mit seinem Freunde**“: Ausdrücken können, was mich bewegt, und in diesen inneren Bewegungen Gottes/Jesu Zuwendung, seine Antwort, seine Nähe herausspüren... Der Freundschaft aber auch dann trauen, wenn diesmal nichts zu spüren ist.
- Zum Abschluss ein „Ehre sei dem Vater...“ beten: Sich bewusst verabschieden, wie es stimmig ist...

## IV. Auswertung

- Nach der Gebetszeit noch einmal nachklingen lassen, was gewesen ist. Nicht außergewöhnliche Erkenntnisse stehen dabei im Vordergrund, sondern vielmehr Empfindungen und Gedanken (innere Regungen und Bewegungen) die mich durch diese Gebetszeit begleitet haben. Dazu einige Notizen machen (auch als Hilfe für das Begleitgespräch).

## Die Reise nach innen

Ich sitze hier vor Dir, Gott,  
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 an 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 all meine Pläne,  
Sorgen und Ängste los.

Ich lege sie jetzt in Deine Hände, Gott.  
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 und Willi Lambert SJ