

Sieben Schritte der geistlichen Schriftbetrachtung

Ich nehme mir **Zeit** für mich und bereite den **Raum** für die Stille.
Den zuvor gewählten **Text** schlage ich auf und beginne.

1. Zur **Ruhe** kommen:
Meine Körperhaltung entspannen –
mehrmals tief durchatmen –
hinter mir lassen, was mich beschäftigt –
mich mit einer Gebetsgeste auf die Zeit der Stille einlassen.
2. In **Gottes Gegenwart** ankommen:
„Gott ist schon da“ –
für Gottes Gegenwart danken –
um die Führung und Erhellung durch Gottes Geist bitten.

Gebet zur Sammlung – Bereitung für die Stille:

In dir sein, Gott, das ist alles.
Das ist das Ganze, das Vollkommene,
das Heilende.

Die leiblichen Augen schließen,
die Augen des Herzens öffnen
und eintauchen in deine Gegenwart.
Ich hole mich aus aller Zerstreutheit zusammen
und vertraue mich dir an.

Ich lege mich in dich hinein
wie in eine große Hand.
In dir sein, Gott, das ist alles,
was ich mir erbitte.

3. Den **Schrifttext** mit allen Sinnen wahrnehmen:
wiederholt langsam und laut lesen –
in Pausen nachklingen lassen –
Bilder, Assoziationen, Einsichten aufsteigen lassen.
- 4a Bei einem **Wort oder Satz** verweilen:
Dem Wort, das mich jetzt anspricht, Raum geben –
einfach anhören – klingen lassen – „wiederkäuen“:
Warum spricht es mich an?
Worauf will Gott meine Aufmerksamkeit lenken?
- 4b Bei einer **Erzählung**:
mir die Szene vorstellen –
in die Szene eintreten –
mich mit Personen identifizieren oder mit ihnen in Kontakt treten:

Welche eigene Lebenserfahrung wird hier angesprochen?
Was sagt das Geschehen über mich selbst aus?
Was will Gott mir mit diesem Geschehen sagen?

5. Das Erlebte und Erkannte ins **Gebet** wenden:
Was kommt im Hören auf den Text
bei mir an die Oberfläche?
Welche Gefühle, Einsichten, Fragen kommen mir
und möchte ich vor Gott aussprechen?
Mit welchem Anliegen möchte ich vor Gott
für andere eintreten?
6. Alle Gedanken, Gefühle und Absichten wieder loslassen
und in der **Gegenwart Gottes** verweilen:
mich an einem „Ruheort am Herzen Gottes“ niederlassen –
mir den Frieden Gottes schenken lassen.
7. Den **Weg in den Alltag** bereiten:
Den Kern der empfangenen Botschaft in ein
Wort, Bild oder einen Satz fassen –
mit einem Gebet und einem deutlichen „Amen“ die
stille Zeit beschließen.

Gebet zur Sendung – Bereitung für den Alltag:

Gott, dieser Tag und was er bringen mag,
sei mir aus deiner Hand gegeben:
du bist der Weg, die Wahrheit und das Leben.
Du bist der Weg:
ich will ihn gegen.
Du bist die Wahrheit:
ich will sie sehen.
Du bist das Leben:
Mag mich umwehen
Leid und Kühle,
Glück und Glut,
alles ist gut,
so wie es kommt.
Gib, dass es frommt!
in deinem Namen beginne ich. Amen.

Ich nehme nun das **Wort**, das **Bild** oder den **Satz** mit in den Alltag,
um es weiter wirken, vertiefen und arbeiten zu lassen.

Quellen

Sieben Schritte der geistlichen Schriftbetrachtung: Kurt Dantzer nach: Marjorie Thompson, Christliche Spiritualität entdecken, Herder, Freiburg i.Br. 2004, S. 35 – 50.

In dir sein, Gott: nach: Jörg Zink, Wie wir beten können, Kreuz-Verlag, Stuttgart 1970, S. 21.

Gott, dieser Tag: Hubertus Halbfas. Der Sprung in den Brunnen. Eine Gebetsschule, Patmos Verlag, Düsseldorf 1981, S. 146.

