

GCL Regionalgemeinschaft Aachen-Köln
Harald Klein – Kempener Str. 86 – 50733 Köln



Regionalgemeinschaft Aachen und Köln

Harald Klein, Kempener Str. 86, 50733 Köln
Tel.: 0221-16834069
harald.klein@koeln.de

Methodenblatt „Gestaltung einer Gebetszeit nach Ignatius von Loyola“

Mich einfinden

Den Schrifttext wählen, mit dem ich beten will.

Mir den Raum zum Beten schaffen

Ich Sorge für die „äußere Stille“, d.h., ich wähle einen ruhigen Platz und nehme die Körperhaltung ein, die mir jetzt hilft, wach da zu sein. Ich versuche, möglichst ruhig in meinem Leib zu bleiben, damit ich die inneren Bewegungen besser wahrnehmen kann.

Und ich Sorge für die „innere Stille“, d.h., ich mache mir bewusst, dass ich jetzt ungestört Zeit habe für mich – vor Gott, vor Jesus Christus. Ich brauche nichts zu leisten. Ich darf da sein mit meinem ganzen Sein; mit Körper, Geist und Seele; mit allem, was mich beschäftigt; so, wie ich jetzt bin, in Seiner Gegenwart.

Mich aufmachen

„Bitten“, dass ich jetzt ganz auf Gott, auf Jesus Christus hin ausgerichtet sei, und dass Sein Geist jetzt in mir bete.

Den Schrifttext „lesen“, mir dabei den Schauplatz, die Atmosphäre vergegenwärtigen, die Bühne, auf der die Geschichte spielt.

Ich „erbitte“, was ich sehne und wünsche; vielleicht, dass Er mich ansprechen möge, dass ich Ihm begegnen darf – oder dass ich nicht taub sei für Sein Wort, Seine Einladung, sondern voll Bereitschaft; oder dass ich sehen darf, was Er mir mit dieser Schriftstelle für mein Leben zeigen will.

Verweilen

Ich gehe den Schrifttext langsam – vielleicht laut – durch; Wort für Wort, Satz für Satz. Oder: ich lasse das Geschehen auf mich wirken, ich nehme innerlich daran teil, ich schaue, höre, spreche, glaube ...

Ich bleibe bei dem, wo ich angesprochen bin, lasse es einsinken, lasse mich betreffen...

Wenn mich nichts betrifft, halte ich aus, wartend, hoffend...

Ins Gespräch kommen

Ich knüpfe an dem an, was ich anfangs als Wunsch oder Sehnsucht ausgesprochen habe; ich versuche, mit Ihm – wie er spricht oder handelt – ins Gespräch zu kommen: dankend, fragend, lobend, bit-tend, z.B. um Entschlossenheit, Schritte in die Richtung zu tun, die ich sehe...

Rückschauen

Nach der Gebetszeit mache ich mir klar, wie es mir ergangen ist, was in mir nachklingt. Vielleicht kann es helfen, einiges davon aufzuschreiben.

Harald Klein, Köln

Quelle: GCL Deutschland (o.J.):
GCL-Werkmappe. Damit Gruppe mehr leben kann,
Augsburg