

Mich mit Hilfe der
Phantasie betend in
eine biblische Szene
hineinversetzen.

IGNATIANISCHE SCHRIFT- BETRACHTUNG

IGNATIANISCHE SCHRIFTBETRACHTUNG

Wenn wir beten, treten wir in Beziehung zu Gott. Beziehung lebt von Begegnung und Gespräch. Manchmal kann es schwierig sein, mit Gott ins Gespräch zu kommen. Das Betrachten eines Bildes in dem Bewusstsein der Gegenwart Gottes und der Hinwendung auf ihn kann helfen, ins Gespräch zu kommen.

Als Bilder eignen sich besonders Darstellungen biblischer Szenen und Gestalten. Sie bringen uns in innere Bewegung, wecken in uns Stimmungen, Gefühle, Sorgen, Hoffnungen ..., über die wir dann mit Gott ins Gespräch kommen können. Und dabei gibt es kein „richtig“ oder „falsch“. Jeden spricht ein Bild individuell an. Und alles, was sich in uns zeigt, darf in der Gegenwart Gottes aufsteigen und da sein.

Es ist sinnvoll, eine gewisse Zeit lang zu Beginn der Gebetszeit das gleiche Vorbereitungsgebet zu sprechen, um in die Haltung der Hinwendung hineinzuwachsen. Mit der Zeit kann daraus auch eine ganz persönliche Formulierung entstehen.

Ich kann es einmal mit dem folgenden
Evangelium, Mt 1, 18-24, ausprobieren:

Mit der Geburt Jesu Christi war es so: Maria, seine Mutter, war mit Josef verlobt; noch bevor sie zusammengekommen waren, zeigte sich, dass sie ein Kind erwartete- durch das Wirken des Heiligen Geistes. Josef, ihr Mann, der gerecht war und sie nicht bloßstellen wollte, beschloss, sich in aller Stille von ihr zu trennen. Während er noch darüber nachdachte, siehe, da erschien ihm ein Engel des Herrn im Traum und sagte: Josef, Sohn Davids, fürchte dich nicht, Maria als deine Frau zu dir zu nehmen; denn das Kind, das sie erwartet, ist vom Heiligen Geist. Sie wird einen Sohn gebären; ihm sollst du den Namen Jesus geben; denn er wird sein Volk von seinen Sünden erlösen. Dies alles ist geschehen, damit sich erfüllte, was der Herr durch den Propheten gesagt hat: Siehe: Die Jungfrau wird empfangen und einen Sohn gebären und sie werden ihm den Namen Immanuel geben, das heißt übersetzt: Gott mit uns. Als Josef erwachte, tat er, was der Engel des Herrn ihm befohlen hatte, und nahm seine Frau zu sich.

Anleitung zur Ignatianischen Schriftbetrachtung

Mich einfinden und bereiten

Ich finde mich an meinem Gebetsplatz ein und lege die Zeit fest, wie lange ich beten will. Ich versuche wahrzunehmen, wie es mir jetzt geht, still zu werden und mit dem, was mich bewegt, in die Gegenwart Gottes zu stellen, der liebevoll auf mich schaut. Ich habe jetzt Zeit – für mich – für Gott.

Vorbereitungsgebet

Herr, mein Gott

Du hast mich geschaffen. In Liebe bist du mir zugetan und erhältst mich. Sende mir Deinen Hl. Geist, dass ich immer mehr Deine Wege erkenne und Deine Gegenwart in meinem Leben entdecke.

Bitten, was ich ersehene

Was ist meine Sehnsucht für diese Gebetszeit? Ich lausche in mich hinein. Ich bleibe nicht schon beim Ersten, was in mir aufsteigt, sondern warte, ob sich dahinter vielleicht noch eine tiefere Sehnsucht meldet.

Betrachten und verweilen

Schauen: den Ort und den Raum, an dem Josef sich aufhält; sein Gesicht, seine Kleidung, seine Haltung; den Engel, der erscheint ...

Hören: die Geräusche der Umgebung, die Worte des Engels

Spüren und Riechen: die Temperatur der Umgebung, die Luft

Sich in Josef **hineinversetzen** – den Traum erleben – Erwachen – Handeln

Mich an Gott wenden

Mit dem, was jetzt in mir lebendig ist, wende ich mich an Gott und komme mit ihm ins Gespräch. Ich kann loben, klagen, bitten, ihm sagen, was vielleicht an Sorgen, Unruhe, Hoffnungen, Sehnsucht in mir ist. Und ich lausche auf die Antwort Gottes.

Rückschau halten

Nach der Gebetszeit schaue ich zurück. Wie ist es mir ergangen? Wo war ich in dem Geschehen? Hat mich etwas überrascht? Sagt es mir etwas über meine Beziehung zu mir, zu meinem Leben, zu Gott?

*© Sr. Dr. Johanna Schulenburg CJ,
Mitarbeiterin des Programmbereichs Spiritualität
und Exerzitien, Kardinal König Haus, Wien*