



## DingensBlatt #5 - Heiliger Geist & Heilige Schrift...

Wer als Christ leben will, kommt nicht an der frohen Botschaft Jesu in der Bibel vorbei. Im Kopf hat man ja so manches zu dieser Botschaft: Nächstenliebe, Weihnachtsgeschichte, ein paar Wunder vielleicht, Leidensweg von Gründonnerstag bis ans Kreuz und natürlich die Auferstehung.

Aber welche frohe Botschaft will jetzt in dein Leben kommen? Wie kannst du dein Leben, dich selbst, deine Erfahrungen, deinen Alltag als Christ deuten bzw. ihm Bedeutung verleihen?

Die ignatianische Schriftbetrachtung ist, vereinfacht gesagt, so etwas wie Kopfkino mit biblischen Geschichten.

Leichter "lernt" sich die ignatianische Schriftmeditation unter Anleitung. Im Folgenden beschreibe ich den Ablauf. Wir probieren in dieser Variante mal die Ich-Form .

1. Ich finde mich an meinem Gebetsplatz ein und nehme eine Haltung ein, in der ich gut eine Stunde konzentriert dasein kann; ein paar Minuten Aufmerksamkeit für meinen Leib, die Wahrnehmung meines Atems helfen mir, im Hier und Jetzt anzukommen. Bedrängende Gedanken und Gefühle kann ich kommen lassen und für diese Zeit beiseite legen – später können sie wieder Raum haben.

Nun bitte ich Gott, dass er mir helfe, meine Gedanken und Wünsche auf ihn hin auszurichten und hören zu können, was er mir sagen will.

2. Ich lese die Geschichte – langsam, vielleicht auch laut, und bitte um das, was ich "zuinnerst wünsche und begehre": eine Begegnung, Berührung, Erfahrung, Klärung, Ausrichtung...

3. Ich lasse vor meinem inneren Auge die Szenerie entstehen: die Landschaft, das Dorf, Wüste oder See, was kann ich hier sehen, hören, riechen, wahrnehmen? Hitze, Staub, Blumenduft, eine Menschenmenge, Stimmen...

Ich habe die Menschen dieser Geschichte vor Augen und identifiziere mich mit einer Person, zu der es mich hinzieht. Vielleicht bin ich aber auch nur Beobachter dieser Szene.

4. Ich fühle mich hinein in diesen Platz und erlebe von hier aus mit, was passiert. Welche Gedanken oder Gefühle löst das Geschehen in mir aus? Was wird in mir angerührt? Fühle ich mich angezogen oder verwirrt oder herausgefordert? Ich bleibe mit meiner Aufmerksamkeit bei dem, was mich besonders anrührt.

5. Ich spreche mit Gott über das, was ich erlebe; ich erzähle ihm, was in mir vorgeht. Alles ist Teil meiner Beziehung zu ihm. Ganz zum Schluss nehme ich mir ein paar Minuten Zeit, um zurückzuschauen und wahrzunehmen, was ich erlebt habe, und um vielleicht ein paar Notizen zu machen.

Inspiziert durch/zitiert nach: Dr. Stefan Kiechle SJ in: Ignatius von Loyola, Herder Spektrum 2003, und Größer als unser Herz. Biblische Meditationen – Exerziten im Alltag, Herder 2003