



# *WEGE DES GEBETES UND DER BETRACHTUNG FÜR JEDEN TAG DER WOCHE*

## **Wege um mit Hilfe der Evangelien ins Gebet zu finden**

Die einzelnen Tage bauen aufeinander auf. Wer schon geübt ist und mit einer Gebetsweise gut zurecht kommt, kann auch mehrere Tage dort verweilen. Nicht jeder Text eignet sich gleich gut für jede Gebetsweise. Und auch Menschen sind unterschiedlich. Was für den einen gut ist, kann der andere als hinderlich erleben. Lassen Sie sich auf das Ausprobieren und Üben ein und gehen Sie dabei liebevoll und respektvoll mit sich selber um. Entscheidend ist nicht das „richtige“ Beten, viel wichtiger ist Ihre Sehnsucht, Gott zu suchen und sich von ihm anrühren und überraschen zu lassen. Wenn Sie beten, beten Sie – egal, ob Sie noch diesen Vorschlägen folgen.

Wir sind eingeladen mit Leib, Herz und Verstand zu beten:

- Seien Sie aufmerksam auf Ihre Position und Haltung. Der **Körper** ist eingeladen zur Ruhe zu kommen.
- Seien Sie aufmerksam für die eigenen Gefühle und alles, was Ihr **Herz** berührt.
- Seien Sie aufmerksam für die eigenen **Gedanken**, Fragen, und Erkenntnisse.

## Beginn einer Gebetszeit

- Treten Sie bewusst in die Gebetszeit ein.
- Suchen Sie sich eine Position, die für das Gebet gut passt.
- Beginnen Sie vielleicht mit einem Kreuzzeichen.
- Sprechen Sie das Vorbereitungsgebet.
- Atmen Sie ruhig und langsam. Bemühen Sie sich Ihren Körper zur Ruhe zu bringen.
- Was wünschen Sie sich für diese Gebetszeit?
- Was erwarten Sie jetzt von Gott?



## Gebetswege

### 1. Tag:

Lesen Sie den Text langsam durch, lesen Sie ihn laut. Hören Sie ihn, als sei es zum ersten Mal. Sie können staunen und sich wundern. Was ist das für ein Mensch - dieser Jesus!

- Was spricht Sie spontan an? Markieren Sie es im Text.
- Was stößt Sie ab? Markieren Sie es ebenfalls.
- Welche Fragen wirft der Text auf? Notieren Sie diese.
- Welche Verben finden Sie im Text? Wer tut was?
- Was erscheint Ihnen wichtig? Nehmen Sie sich Zeit dafür.

### 2. Tag:

Stellen Sie sich die Szene vor Ihrem inneren Auge wie einen Film vor: Betrachten Sie das Geschehen als Zuschauer\*in und malen Sie sich die Details aus.

- Was sehen Sie (Ort, Personen, Farben, Details)?
- Was hören Sie (Geräusche, Gespräche, Klänge)?
- Was kann man riechen, fühlen, spüren?
- Welche Gedanken kommen Ihnen dazu?
- Was rührt Sie innerlich an?



### 3. Tag:

Betrachten Sie die Geschichte aus unterschiedlichen Perspektiven:

- Wie mag es Jesus dabei ergehen? Was denkt und fühlt er?
- Wie geht es seinem Gegenüber?
- Wie den Zuschauern?
- Und wie geht es Ihnen damit? Wer ist Ihnen in seiner Reaktion sympathisch oder unsympathisch? Wo finden Sie sich wieder?

### 4. Tag:

Treten Sie in der Phantasie in das Geschehen hinein und suchen Sie sich einen eigenen Platz und Ihre eigene Rolle.

- Wo möchten Sie sein?
- Was möchten Sie tun?
- Möchten Sie etwas sagen? Wie würden Sie die Dialoge ändern oder erweitern?

### 5. Tag:

Schauen Sie noch einmal in den Text.erspüren Sie, welcher Satz Sie persönlich anspricht und Ihr Herz in Schwingung bringt. Verbringen Sie eine Gebetszeit damit, diesen Satz langsam zu wiederholen. Sie können ihn eventuell leicht verändern, damit er zu Ihrem persönlichen Gebet werden kann. Beispiele finden Sie in den wöchentlichen Anregungen.

### 6. Tag:

Suchen Sie sich ein Wort im Text, das Ihnen wichtig oder lieb geworden ist und wiederholen Sie es sehr langsam im Rhythmus Ihres Atems. Wenn Sie abschweifen, kommen Sie zu Ihrem Wort zurück. Setzen Sie sich nicht unter Druck, wenn Ihnen bewusst wird, wie unruhig Sie innerlich sind. Wiederholen Sie dies eine Wort. Tun Sie es so lange, bis Sie merken, wie das Wort in Ihnen eine Wirkung entfaltet.



## 7. Tag:

Schauen Sie auf die Gebetsetappen der Woche zurück.

- Was hat sich verändert? Sehen Sie eine Entwicklung?
- Was scheint Ihnen besonders wichtig?
- Was hat Sie innerlich bewegt? Was fiel Ihnen schwer?
- Wo haben Sie etwas von der Gegenwart Gottes erahnt oder gespürt?
- Was möchten Sie im Begleitgespräch oder in der Gruppe mitteilen?

## Ende einer Gebetszeit

Kommen Sie mit Gott ins Gespräch über das, was Sie gesehen, gehört, verstanden, erkannt, gespürt und erlebt haben. Reden Sie wie mit einem Freund:

- Was möchten Sie Gott hier und jetzt sagen?
- Möchten Sie ihn um etwas bitten?
- Möchten Sie ihn etwas fragen?
- Hören Sie, ob er Ihnen durch einen Gedanken oder eine innere Empfindung oder auf andere Weise „antwortet“.
- Vielleicht enden Sie wieder mit einem Kreuzzeichen.
- Jetzt wäre die Gelegenheit ein paar Notizen zu machen.



## IMPRESSUM

### Herausgeber

Erzbistum Köln | Generalvikariat  
Hauptabteilung Seelsorge  
V.i.S.d.P. Petra Dierkes  
Abteilung Erwachsenenseelsorge

[www.erzbistum-koeln.de](http://www.erzbistum-koeln.de)

### Redaktion

Dr. Hannah A. Schulz

### Verantwortlich

Diakon Patrick Oetterer  
Leiter Referat Geistliches Leben und  
Exerzitienhaus

### Abdruckgenehmigung

© Gerhard Mevissen, „Heute V.2“