

Magnify 90

Wachstum im persönlichen Gebet

Impuls am 10.03.26

Erster Teil: Einführung und Haltungen

Kleine Schritte:

- schon ganz kurze gemeinsame Gebete sind wertvoll: Vaterunser, Engel des Herrn, einfach am Sonntag zu Beginn des Frühstücks nur einmal ruhig das Sonntagsevangelium vorlesen und jeder sagt kurz, was ihn berührt hat.
- FÜREINANDER BETEN:
 - zur ggs. Heiligung.
 - In Krisensituationen
 - Ggf. Beten mit Autorität für den Ehepartner oder für Kinder!
 - Beispiel: „Im Namen Jesu befehle ich dem Geist der Angst / Bedrückung / Niedergeschlagenheit / Erfolglosigkeit etc, verlasse meinen Ehepartner sofort.“ Und dazu: „Jesus, bitte erfülle meinen Ehepartner mit dem Heiligen Geist, besonders mit“ (entsprechend einsetzen, was der Ehepartner im Moment am meisten braucht).

Haltungen – innere Einstellungen:

- Glauben
- Empfänglichkeit
 - Erinnern: Gott ist die Quelle aller Gnaden. Ich bin arm.
 - Gott ist wie ein guter Vater, er möchte mich erfreuen, aufbauen, stärken.
 - Gott dürstet nach MIR! Vgl. S. 18f. In „Das innere Gebet“
- Erinnern: Im Gebet geht es weniger um Wissen. Es geht mehr um Vertrauen und Lieben.
- Der Hl. Geist möchte uns immer tiefer in die Beziehung zu Gott hineinführen.
- Zitat S. 57 in „Das innere Gebet“ (Jacques Philippe)

Zweiter Teil: Lectio Divina

Als Beispiel: Brotvermehrung

Beispiel und Ablauf einer Lectio Divina

Die *Lectio Divina* ist eine Form der Meditation über das Wort Gottes. Diese betende Lesung der Bibel ist in vier Schritte gegliedert: **Lectio**, **Meditatio**, **Oratio** und **Contemplatio**.

Wie geht man bei der *Lectio Divina* vor?

Hier ist eine Schritt-für-Schritt-Anleitung zur *Lectio Divina*, anhand der Erzählung von der **Brotvermehrung** (Mk 8,1–10), die hilft, über einen biblischen Text zu meditieren.

Bevor man mit der Lectio Divina beginnt

In die richtige Stimmung kommen

Siehe dazu auch „erster Teil“ dieses Merkblattes.

In das Gebet eintreten

Wenn wir uns bereit fühlen, können wir uns innerlich Gott zuwenden. Dazu können wir das Kreuzzeichen machen und/oder uns mit wenigen Worten an den Herrn wenden, zum Beispiel:

„Jesus, ich bete dich an. Du bist mein Herr und mein Gott. Ich freue mich darauf, dir zuzuhören und über dein Wort nachzusinnen.“

Es ist auch gut, den **Heiligen Geist** anzurufen, damit er uns beim Verstehen der Schrift führt und erleuchtet. Das kann ganz einfach geschehen, etwa mit den Worten: „Komm, Heiliger Geist“, oder mit einem Gebet an ihn.

Lectio Divina – Schritt für Schritt

Ausgewählten Stelle einmal laut lesen

Wenn möglich, sollte diese erste Lesung **laut** erfolgen, damit wir das Wort Gottes mit Augen und Ohren aufnehmen – und auch mit unserem Mund gewissermaßen kosten können: „Wie süß ist dein Wort meinem Gaumen, süßer als Honig meinem Mund“ (Ps 119,103).

Die Lesung erfolgt langsam und ruhig.

Mk 8,1–10

- 1 In jenen Tagen war wieder eine große Menschenmenge da, und sie hatten nichts zu essen. Da rief Jesus seine Jünger zu sich und sagte zu ihnen:
- 2 „Ich habe Mitleid mit diesen Menschen; sie sind schon drei Tage bei mir und haben nichts zu essen.“
- 3 Wenn ich sie hungrig nach Hause schicke, werden sie unterwegs zusammenbrechen; denn einige von ihnen sind von weit her gekommen.“
- 4 Seine Jünger antworteten ihm: „Woher soll jemand hier in der Wüste Brot nehmen, um sie zu sättigen?“
- 5 Er fragte sie: „Wie viele Brote habt ihr?“ Sie sagten: „Sieben.“
- 6 Da befahl er der Menge, sich auf die Erde zu setzen. Dann nahm er die sieben Brote, sprach das Dankgebet, brach sie und gab sie den Jüngern, damit sie sie austeilten; und sie teilten sie an die Menge aus.
- 7 Sie hatten auch noch einige kleine Fische; Jesus segnete sie und ließ auch sie austeilen.
- 8 Die Leute aßen und wurden satt. Und man sammelte die übrig gebliebenen Stücke – sieben Körbe voll.
- 9 Es waren etwa viertausend Menschen. Dann entließ er sie.
- 10 Gleich danach stieg er mit seinen Jüngern ins Boot und fuhr in die Gegend von Dalmanuta.

Zweite Lesung und Meditation Abschnitt für Abschnitt

Bei dieser zweiten Lesung achten wir darauf, **was der Text in uns weckt**: Gefühle, Bilder, Gedanken. Welche Worte oder Verse berühren uns besonders, ziehen unsere Aufmerksamkeit auf sich oder stellen uns Fragen?

Dazu lesen wir die Bibelstelle abschnittsweise:

Erster Abschnitt: Verse 1–4

Erneutes Lesen

Nachdenken über den wörtlichen Sinn des Textes:

Was geschieht in dieser Evangelienstelle? Der Ruf Jesu verbreitet sich, und Menschen kommen von überall her, um seine Lehre zu hören und den Mann zu sehen, der wunderbare Heilungen vollbringt. Sie verbringen lange Zeit damit, ihm zuzuhören.

Ich kann mir die Szene vorstellen und die Haltung der Menschenmenge betrachten, die zu Jesus gekommen ist. Ebenso kann ich die Haltung Jesu betrachten – und die der Jünger.

Nachdenken über den Bezug zu meinem Leben (der „moralische“ Sinn des Textes):

Wie berührt mich diese Menschenmenge? Ich kann über Jesu Worte nachdenken: „Ich habe Mitleid mit diesen Menschen.“

Was lösen diese Worte in mir aus? Was sagen sie mir über Jesus und über seine Beziehung zu uns?

Habe ich jemals Jesu Sorge um mich erfahren?

Und erinnert mich die Frage der Jünger an Fragen, die ich selbst manchmal stelle?

Zweiter Abschnitt: Verse 5–7

Erneutes Lesen

Nachdenken über den wörtlichen Sinn:

Was geschieht hier? Welche einzelnen Schritte werden beschrieben?

Welche Gesten und Worte Jesu erscheinen?

Was wird von den Jüngern und von der Menge verlangt?

Nachdenken über den Bezug zu Christus oder zur Kirche (der „allegorische“ Sinn):

Woran erinnern mich die Worte Jesu?

Wie kann dieser Text zum Beispiel das Verständnis der **Eucharistie** erhellen?

Zeit des Gebets:

„Wie viele Brote habt ihr?“ – fragt Jesus seine Jünger.

Das Wunder der Brotvermehrung beginnt mit dem Angebot – so gering es auch erscheinen mag – von sieben kleinen Broten.

Was habe ich heute Jesus anzubieten?

Zeit mit Freunden oder Familie, meine Arbeit, einen kleinen Dienst, den ich tun werde vielleicht ...

Ich lege meine Gabe – so bescheiden sie auch sein mag – in seine Hände.

Dritter Abschnitt: Verse 8–10

Erneutes Lesen

Nachdenken über den wörtlichen Sinn:

Was geschieht jetzt?

Was tut die Menschenmenge? Was tut Jesus? Was tun die Jünger?

Nachdenken über den geistlichen („allegorischen“) Sinn:

„Die Leute aßen und wurden satt.“

Was ist heute mein Hunger? Was ist mein tiefster Durst?

Von der betrachtenden Lesung zum Gebet

Nach dieser Zeit der **Lectio** und **Meditatio** können wir zum Gebet übergehen, das den Schritten **Oratio** und **Contemplatio** entspricht.

Zum Beispiel kann ich:

- eine Bitte formulieren,
- Dank sagen oder Gott loben,
- das Vaterunser beten
- und anschließend eine Zeit stiller **Herzensbegegnung mit Gott** halten.

Nach dieser Meditation über die Brotvermehrung kann ich etwa Jesus meinen Hunger und meinen Durst hinhalten und dann einen Moment in seiner Gegenwart schweigen, damit er sie stillt.

Bevor wir schließen, danken wir Jesus für diese Zeit mit ihm – auch wenn sie uns vielleicht nicht besonders „fruchtbar“ erschienen ist.

Tipp:

- Nutze diese Methode täglich mit einer Bibelstelle. Selbst 10–15 Minuten können dein Gebetsleben verwandeln!
- „Gottes Wort kehrt nicht leer zurück, ohne zu bewirken, wozu ich es aussende“ (Jes 55,11).