

## Spiritualität – 6 Methoden

1.:

Mache dich auf den Weg, aber mit einem **bescheidenen** Ziel. Viele gute Vorsätze und Vorhaben scheitern daran, dass sie zu groß sind. Deswegen: starte klein.

Lese und bete in Ruhe einen Psalm, lese die Losungen für einige Minuten und lass sie auf dich wirken, oder lese einen Text aus einem Bibelleseplan, wie „Mit der Bibel durch das Jahr“. Suche dir kurze Texte, die du in einigen Minuten gelesen hast und nimm dir etwas Zeit diesem Text deine Aufmerksamkeit zu schenken.

2.:

Gib dem Gebet und Lesen eine **feste Zeit** und einen **festen Ort**: bete oder lese nicht nur, wenn dir danach zumute ist, sondern wenn es Zeit dazu ist. Schaffe dir regelmäßige Zeiten, einen Rhythmus in deinem Alltag. Sei es am Morgen, am Mittag oder am Abend, dann, wann es am besten zur Dir passt. Und nimm dir diese Zeit, trotz der Hektik des Tages und den vielen Aufgaben, die du hast. Einige werden jetzt denken, die hat gut reden, bei mir passt nichts mehr in den Tag hinein. **Nimm** dir die Zeit. Wenn dir etwas wichtig ist, dann kannst du dir Zeit dafür freihalten.

Und suche dir einen festen Ort. Ziehe dich zum Gebet immer an dieselbe Stelle zurück, wenn es dir möglich ist. Wenn Du möchtest, richte dir diesen Ort etwas ein, indem Du eine Kerze, eine Blume oder eine Karte dort aufstellst.

3.:

Und nun kommt für mich die große Herausforderung: Beten und Meditieren sind ein Zustand **höchster Passivität!** Wir sollen untätig sein, nicht einmal nachdenken.

Meditieren und beten heißt „frei werden vom Jagen, Beabsichtigen und etwas Fassen wollen.“ Im Gebet verzichten wir auf uns selbst. Es ist der Ort „der Wehrlosigkeit, an dem wir uns selber verlassen und uns in den Blick der Güte Gottes Stellen.“

Wie könnte das aussehen?

Nehme vor deinem inneren Auge die Bilder eines Psalms oder eines Bibelverses wahr und verweile behutsam dabei. Lass nichts anderes kommen, außer das, was kommen will. Sei Gastgeber der Bilder, die die Texte erzeugen. Liefere dich ihrer Kraft aus und lass dich von ihnen ziehen. Du wirst stauen, wie schön die Bildersprache der Bibel ist, Setze ihnen nichts entgegen. Wehre dich nicht und versuche sie nicht zu besitzen. Das ist eine hohe Kunst.

4:

Stelle dir eine **kleine Liturgie** zusammen, der Du in dieser Zeit immer folgst. Beginne z.B. mit einer Formel wie „In der Frühe des Tages rufe ich zu dir, du treuer Gott“ oder „Lieber Gott, am Ende des Tages vertraue ich dir an, was dieser Tag gebracht hat“. Lass einen Psalm folgen oder einen Bibeltext. Psalmen und Lesungen sollten vor deiner Meditation – der Zeit der Stille – stehen.

Halte dann eine Zeit der Stille ein. Schließe mit dem Vaterunser, einem Segen oder einer Schlussformel.

## Spiritualität – 6 Methoden

Sehr hilfreich, kann das auswendig lernen von kurzen Sätzen aus den Psalmen oder anderen bekannten Bibelstellen sein. Sie verhelfen uns zur Passivität. Sie sind außerdem die Notsprache, wenn einem das Leben die Sprache verschlägt. Wenn ich nicht mehr weiß, wie ich meine Gedanken und Gefühle in Worte fassen soll, weil ich mich überwältigt fühle, erdrückt, mir der Atmen weg bleibt. Dann können auswendig gelernte Bibelverse für mich sprechen.

5.:

Sei **streng mit dir selber!** Mache deine Stimmung und deine augenblicklichen Bedürfnisse nicht zum Maßstab deines Handelns. Stimmungen und Augenblicksbedürfnisse sind *fragwürdig*. Aber wenn du einmal nicht beten kannst, **lass es!** Aber - **halte den Platz frei** für das Gebet und begib dich an den von dir ausgesuchten Ort, tue nicht irgendetwas anderes, sondern verhalte dich auf andere Weise still. **Sei nicht gewaltsam mit dir selbst!** Zwing dich nicht zur Aufmerksamkeit und zur inneren Sammlung. Nimm es mit Humor, wenn es mal nicht klappt. Das gehört zum Leben dazu, dass wir eben nicht alles erreichen können, wie wir es wollen. Zum Glück müssen wir das auch gar nicht. Wie Paulus im Römerbrief Kapitel 8 (V. 26) schreibt: „Der Geist hilft unserer Schwachheit auf. Denn wir wissen nicht, wie wir beten sollen, wie sich's gebührt; sondern der Geist tritt für uns ein mit unaussprechlichem Seufzen.“

Und zum Schluss, 6.:

Was ich sehr wichtig finde: **rechne nicht** damit, dass dein Gebet und Meditieren ein **Seelenbad** wird und du immer eine innere Zufriedenheit findest, dich im Einklang mit Gott fühlst. Es ist Arbeit, ein Handwerk, das manchmal schön und erfüllend ist, oft aber schwer fällt. Das Gefühl innerer Erfüllung rechtfertigt die Sache nicht. Genauso wenig verurteilt das Gefühl innerer Leere dein Vorhaben nicht. Es ist ein langfristiges Vorhaben. Das geht nicht in einer Woche, es benötigt regelmäßiges Einüben über viele Monate. D.h. du kannst dich auch mit Halbheiten zufrieden geben, es muss nicht perfekt sein – du musst nicht völlig erfüllt sein im Gebet.

Doch wie bei jedem Handwerk lohnt es sich, dran zu bleiben.