

# GEBETSHALTUNGEN

## Beten mit Leib und Seele nach Ignatius

**Gebetshaltungen**, die **in den Exerzitien** geübt werden, sind immer und überall möglich - im Supermarkt, in der Beziehung zu Menschen, im Umgang mit der Natur.

Ignatius gibt für die Übungen genaue Anleitungen, die helfen, sich auf sie vorzubereiten (zu disponieren) und besser einzulassen. Sie sind auf das Thema abgestimmt, verstärken dessen Inhalt und führen gegen Ende der Exerzitien immer tiefer in Beziehung und Liebe.

### „Kostproben“ daraus sind:

- Wahl und Gestaltung des Gebetsraumes unter Einbeziehung des Umfeldes, soweit es dafür „nützlich“ ist – z.B. Helligkeit oder Dunkel (EB<sup>1</sup> Nr. 79, 130, 229) „je nachdem“, ob Freude, Trauer, Beziehung, Liebe... Betrachtungsinhalt ist. (EB Nr. 229, 78)
- Vor der Übung zur Ruhe kommen und sich bewusst werden, „wohin ich gehe und mit welchem „Ziel“ (EB Nr. 239)
- Ein bis zwei Schritte vor dem Ort des Gebetes ein Zeichen der Ehrfurcht (z.B. eine Verbeugung) Gott entgegenbringen (EB Nr. 75)
- Für das Beten sitzen, knien, stehen oder liegen wählen, je nachdem was hilfreicher ist, um zu finden, was ich mir im Gebet wünsche („begehre“) (EB Nr. 76)
- Von einer Textstelle, in der Vorstellung mit allen Sinnen<sup>2</sup> (die ich vorher einzeln üben kann) im langsamen Lesen und Durchdenken... deren „Schauplatz bereiten“, damit er innerlich lebendig wird<sup>3</sup>
- Im Betrachten jedes einzelnen Wortes verweilen, solange dabei „Bedeutungen, Vergleiche, Verkosten (gusto), Trost“ zu finden sind (EB Nr. 252)
- Mit dem Fließen eines Atemzuges jeweils ein Wort, z.B. des Vater Unser, verbinden (EB Nr. 258), mit dem Namen Jesu, dem Jesusgebet beten; in der Stille, im Schweigen verweilen, offen sein für die Begegnung und Beziehung mit dem Gegenüber, Hören auf das Du...

Im Entdecken und Be-achten des Wirkens und der Gegenwart Gottes in allem was ist, wächst diese Gebets-Haltung. In ihr **ist der ganze Mensch mit allen Sinnen, mit Körper, Geist und Seele eingebunden**. Sie kann überall in wechselseitiger Verbindung mit unseren Handlungen und dem Einbeziehen unserer Zuwendung und Liebe in unseren Alltag hinein umgesetzt werden („**in actione contemplativus**“) für das Wohl der Menschen und damit zur Ehre Gottes - i.S. von 1Kor 10,31: „Ob ihr also esst oder trinkt oder etwas anderes tut, tut alles zur Verherrlichung Gottes“.

### FÜR DEN ALLTAG:

- Ist die Gestaltung meines („heiligen“) Ortes, die Wahl meiner Zeit für das regelmäßige Gebet (noch) hilfreich?
- Möchte ich mein Gebet vertiefen? Wenn ja, in welcher Weise?
- Wann und wie könnte ich mich aus einer Gebets-Haltung auf einen bestimmten Kontakt, eine Handlung (neu) einlassen?
- Welche Erfahrungen habe ich, haben andere mit einer betenden Haltung unterwegs, bei einer Wallfahrt, in täglichen Handlungen und Beziehungen... gemacht?

### LITERATUR:

Willi Lambert: „Gott umarmt uns durch die Wirklichkeit“, S. 11f

„Aus Liebe zur Wirklichkeit“: S. 38-44; „Beten im Pulsschlag des Lebens“, S. 70ff

<sup>1</sup> EB = Exerzitienbuch, Ignatius von Loyola

<sup>2</sup> EB Nr. 106-108, 112-116, 121-125; 66-70; GCL-Zeitschrift Nr. 2/2012, S. 9

<sup>3</sup> GCL-Zeitschrift Nr. 2/2013, S. 10, Meditation von Bibelstellen  
GCL= Gemeinschaft Christlichen Lebens

