

Beten mit der Bibel

Wir kennen die Gleichnisse Jesu, viele Erzählungen der Heiligen Schrift und einige Psalmworte. Manchmal sind uns diese Worte zu bekannt – sie ziehen an uns vorbei, sind aus dem dem Sinn und bleiben wirkungslos. Madeleine Delbr el lehrt uns:

Lass Gottes Wort in dich hinein! Lass zu, dass es in dir geschieht! Erlaube diesem Wort, dass es sich in deinem Leben auswirkt!

Sich den Schauplatz vorstellen

Der heilige Ignatius von Loyola regt an, eine Stelle der Heiligen Schrift zu betrachten, indem wir uns den Schauplatz vergegenwärtigen, an dem sich die beschriebene Szene abspielt. Insbesondere bei Textstellen, in denen sich etwas ereignet, etwa bei Begegnungen mit Jesus, bietet es sich an, sich in Gedanken hineinzusetzen in die Szene: ins Heilige Land, an den See Gennesaret, auf den Berg der Seligpreisungen etc., unter die Menschen, die Jesus begegnen, die Ihn hören, die von Ihm geheilt werden, die nur am Rande etwas mitbekommen ... **Was nehmen diese Menschen wahr?** Was empfinden sie? **Was nehme ich wahr, was empfinde ich?** Ich blicke auf Jesus. **Wie treffen mich Jesu Worte und Handlungen?**

Das Wort, das bewegt

Bei Schrifttexten, in denen es darum geht, dass wir uns vom Wort Gottes treffen und bewegen lassen, etwa wenn Jesus lehrt und zu seinen Jüngern und Jüngerinnen oder den Menschen spricht, bietet es sich an, den Text aufmerksam zu lesen (möglichst zweimal) und zunächst in **Stille** die **Worte wirken** zu lassen. Bei der Betrachtung schauen, welches Wort/welche Worte Sie besonders angesprochen haben. Was haben sie in Ihnen ausgelöst? Freude, Fragen, Wut,  rger, Trost... ? Kommen Sie darüber mit dem Herrn ins Gespräch. Was könnte Er Ihnen sagen wollen? Welchen Anruf hören Sie?

Beten mit einem Psalmwort

Die Sprache der Psalmen aus dem Alten Testament ist nicht mehr unbedingt unsere heutige. Auch die Bilder sind es nicht mehr; manche befremden. Und doch sind uns die Psalmen geschenkt und bleiben aktuell. Weil darin die Stimme von Betern und Beterinnen zu hören ist, die sich in allem, was ihnen das Leben bringt und auch zumutet, vertrauensvoll an ihren Gott wenden – in Jubel und Klage, in Dank und Bitte, in ihrer Sehnsucht und Gewissheit. Lassen Sie sich auf die **Verse** eines Psalms ein, es reichen auch **wenige Sätze**. Psalmen sind Dichtung, sie müssen nicht Wort für Wort verstanden werden. Oft genügt allein der **Klang** der Worte beim Lesen, um eine Ahnung von dem zu bekommen, was den Beter damals bewegte – und auch den Menschen, der sie heute in den Mund nimmt. **Verweilen** Sie bei einem Wort, einem Satz (s.o.), der in Ihnen Widerhall gefunden hat. Kommen Sie mit dem Herrn ins Gespräch. Welchen Anruf hören Sie?

Weiter geht's auf der nächsten Seite

Beten mit einem biblischen Bild

Von der Bibel inspirieren lässt sich die Kunst – durch die Jahrhunderte hindurch. Durch die künstlerische Gestaltung wird das Geschehen lebendig, erfährt Deutung in die jeweilige Gegenwart hinein. Auch das Betrachten eines Bildes, in dem eine biblische Szene dargestellt ist, kann zum Gebet werden.

Verweilen Sie bei dem Bild. Betrachten Sie es aufmerksam, achten Sie auf Details. Was fällt Ihnen auf? Versetzen Sie sich in Gedanken in dieses Bild hinein. Wo würden Sie sich, wenn eine biblische Szene beschrieben wird, selbst hinein malen? Und warum? Vielleicht entdecken Sie im Gespräch mit dem Herrn, welche Sehnsucht sich Ihnen durch diese Betrachtung zeigt – die Sie vor Ihn bringen können.

Beten mit den biblischen Tageslesungen – über Podcasts

Tägliche Gebetsimpulse finden Sie auch als Podcasts, z.B.:

<https://einfach-beten.podigee.io>

In kurzen Episoden von 10 bis 15 Minuten betrachtet *einfach beten!* die Bibeltexte des Tages, um Gottes Botschaft für den persönlichen Alltag greifbar zu machen. Verschiedene Musiktitel und angeleitete Fragen helfen, sich auf das Thema einzustimmen und lassen Raum für Reflexion und persönliches Gebet. Diesen Podcast betreiben die Jesuiten Zentraleuropas.

<https://pray-as-you-go.org>

Von den Jesuiten in England betrieben wird dieser Podcast – auch er orientiert sich an den Tageslesungen und regt mit Musik und Impulsen dazu zur Betrachtung und zum Gebet ein.

<https://prieenchemin.org>

Diese Seite stammt von den französischen Jesuiten. Hier findet sich nicht nur ein täglicher Gebetsimpuls zu einem Text aus den jeweiligen liturgischen Tageslesungen – auch sind auf dieser Seite verschiedene Gebetsweisen beschrieben.