

Geistliche Übung: Gegen alte Prägungen handeln

- ④ Ich nehme mir eine Stunde Zeit und suche einen Ort auf, an dem ich ungestört bin und an dem ich mich sicher fühle.
- ④ Ich spreche ein kurzes Gebet, wie z. B.: *„Gott, bitte gib mir Weisheit, das Gute zu tun. Bitte führe mich einen Schritt weiter.“*
- ④ Ich lese meine Ausgangsfrage aus Teil 1. Ich versuche, die unter meiner Frage liegende Sehnsucht nach Veränderung oder den Wunsch nach Klarheit oder meinen Leidensdruck zu spüren. Eine kurze Kontaktaufnahme damit reicht.
- ④ Ich blicke zurück auf die Erfahrungen der letzten Wochen, die ich in den geistlichen Übungen gemacht habe. Ich erinnere mich an Bibeltexte, die mir wichtig wurden, an tröstende „Berührungen“, die ich in meinem geistlichen Tagebuch festgehalten habe.
- ④ Erkenne ich Zeichen einer Entwicklungsrichtung, in die Gott mich einlädt, für die Gott mir Mut machen möchte?
- ④ Ich denke an die Situation, in der ich jetzt stehe. Ich nehme wahr, was ich jetzt am liebsten tun würde, wenn es nach meinem „alten Menschen“ ginge.
- ④ Ich denke darüber nach, was ein „neuer Schritt“ sein könnte, der den alten Impulsen entgegenspricht. Dabei denke ich auch

an das, was mich von meiner Ausgangsfrage her bewegt:
Welcher Schritt könnte mich zu mehr Liebe, Freiheit oder
Vertrauen führen. Der Schritt soll konkret, klein und realistisch
sein.

- ⑮ Ich schreibe den Schritt auf und schließe die Übung im Gebet.
Ich bitte Gott um Mut und Rückenwind, dass meine
Herzenskompassnadel das Magnetfeld Gottes spürt.
- ⑮ Wenn ich meinen neuen Schritt dann tatsächlich gehe, mache
ich mir bewusst, wie ich dadurch in Gottes neue Wirklichkeit
eintrete.