

Geistliche Übung: In eine Wahrheit eintreten, indem ich sie ausspreche

- ④ Ich nehme mir eine Stunde Zeit und suche einen Ort auf, an dem ich ungestört bin und an dem ich mich sicher fühle. Ich spreche ein kurzes Gebet, wie z. B.: „*Gott, bitte schenke mir jetzt Klarheit, dass ich deine Wahrheit für mein Leben erkenne.*“
- 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 denke darüber nach, was „das Alte“ ist, unter dem ich jetzt leide.
 - Das können alte Ängste sein: „*Ich habe Angst, dass es mir wieder ergeht, wie damals, als ...*“
 - Das können alte Vermeidungsstrategien sein: „*Ich verhalte mich so, weil ich nicht möchte, dass es so wehtut, wie damals, als ...*“
 - Das können alte innere Sätze oder Halbwahrheiten sein: Z. B. „*Ich bin immer zu kurz gekommen.*“
- ④ Ich formuliere dieses Alte: ...
- ④ Jetzt suche ich nach einer Wahrheit von Gott, die diesem Alten entgegenspricht. Dabei denke ich an die Erfahrungen der

letzten Wochen, die ich in den geistlichen Übungen gemacht habe, an Bibeltexte, die mir wichtig wurden, an tröstende „Berührungen“, die ich in meinem geistlichen Tagebuch festgehalten habe. Was könnte Gottes Wahrheit sein, die jetzt für mich gilt? Ich denke dabei auch an meine Ausgangsfrage: Welche Wahrheit macht mir die Liebe, Freiheit oder das Vertrauen bewusst, die ich bei Gott finden kann?

- Ⓢ Ich formuliere diese Wahrheit und spreche sie laut aus. Ich proklamiere sie: Z. B. *„Ich fühle mich als ob Gott fern wäre und kein Interesse an mir hat, aber die Wahrheit ist: Jesus ist der gute Hirte meiner Seele. Er sieht mich jetzt, er fühlt mit mir mit ...“* Dabei stelle ich mir vor, wie ich in die Wahrheit eintrete, indem ich sie ausspreche – ob ich das gerade fühlen kann oder nicht.
- Ⓢ Ich nehme diese Wahrheit mit in meinen Alltag. Ich hänge sie z. B. als Notiz an meinen Spiegel. Ich spreche sie immer mal wieder laut aus.