

Geistliche Übung: Schriftbetrachtung mit wachem Verstand

Wenn du aus einem vollen Alltag kommst: Mache dich bereit für die Schriftbetrachtung: mit der Körperwahrnehmung oder einer anderen Einstimmung, z. B. mit einem Spaziergang, einem langen Blick aus dem Fenster, dem Aufschreiben, was dich gerade beschäftigt oder leichter körperlicher Arbeit im Haushalt oder Garten.

- ⊗ Ich lese den Bibeltext langsam und achte auf Wörter oder Sätze, die mich ansprechen.
- ⊗ Ich bleibe bei einem Wort oder Satz. Was will dieses Wort oder dieser Satz sagen? Was hat dieses Wort / dieser Satz mit meinem Leben und Glauben zu tun?
- ⊗ Wenn ich das Gefühl habe, ein Wort oder ein Satz ist ausgeschöpft, dann gehe ich weiter zum nächsten Wort oder Satz.
- ⊗ Ich nehme mir nach der Schriftbetrachtung 5–10 Minuten, um über meine Erfahrungen mit dem Text nachzudenken und meine Gedanken festzuhalten. Ich schreibe auf, was mich am meisten berührt hat und was mir wichtig wurde. Gibt meine Erfahrung schon eine Antwort auf meine Ausgangsfrage? Oder verändert sie meine Frage?

- ① Ich schließe die Übung mit einem Gebet ab, vielleicht einem Dankeschön an Gott, einer Bitte an ihn oder indem ich eine offene Frage, eine Sorge oder eine ungestillte Sehnsucht seiner Wegweisung oder Fürsorge anvertraue.