

Geistliche Übung: Schriftbetrachtung mit deiner Vorstellung

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.

- ① Ich lese den Bibeltext langsam.
- ② Beim Lesen stelle ich mir die Handlung, die einzelnen Szenen bildlich und detailliert vor. Ich kann mich auch selbst in die Szene versetzen, zum Beispiel als eine Person, die miterlebt, was geschieht. Bei einem Lehrtext, zum Beispiel aus den Briefen von Paulus, folge ich den inneren Bildern, die sich zum Text einstellen. Ich nehme wahr, was mich am meisten berührt oder anzieht. Dort verweile ich mit meiner Aufmerksamkeit.
- ③ Wenn ich eine Szene ausgeschöpft habe, gehe ich mit meiner Aufmerksamkeit zur nächsten weiter.
- ④ 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?

- ☉ 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.