

BERÜHRUNGEN

Fastenzeit im Bonner Münster 2007

Anleitung | Gebete | Übung



Anleitung

Verzichten Sie täglich mindestens 15 Minuten auf das Übliche des Alltags, und machen Sie sich stattdessen auf, um mit sich selbst, mit den Menschen und mit Gott in Berührung zu kommen. Überlegen Sie, wann dies am Besten sein kann, so dass Sie nicht von Stimmungen, Umständen, von der Tagesform oder anderen Störungen abhängig werden. Es sollte eine Zeit sein, in der es kaum Störungen gibt: weder durch Radio und Fernseher, durch das Telefon, durch Familienmitglieder oder Kollegen. Schaffen Sie sich diesen Raum, gönnen Sie ihn sich und signalisieren Sie nach außen: diese Zeit gehört mir!

1. Schritt: Ich stimme mich ein. Ich spüre, wie ich jetzt da bin. Ich darf so da sein, auch vor Gott.
2. Schritt: Ich richte mich auf unseren Herrn und Gott aus und erbitte von ihm, was ich von ihm wünsche, z.B. mit folgendem Gebet:

Gott, du wartest auf mich.

Mit allem, was ich bin, darf ich vor dir da sein.

Voll Vertrauen warte ich auf dein Wort.

*Lass mich hören und erspüren, im Hier und Jetzt,
was Du mir sagen möchtest.*

*Oder eines der Gebete, die Sie auf den folgenden Seiten finden oder ein Gebet, das
Sie selbst formuliert haben.*

3. Schritt: Ich lese den Impuls

4. Abschluss Ich schaue auf die Zeit, wie ist es mir ergangen. Was ist jetzt? Ich trage es vor Gott.

Die „Berührung“ will nicht ein Element des Tages unter vielen in dieser Zeit sein. Sie soll sich wie ein roter Faden durch den Alltag ziehen. Deshalb:

- seien Sie aufmerksam auf Erfahrungen, Momente, Tätigkeiten, die Sie betroffen machen, in denen Sie Leben spüren auf unterschiedlichste Weise. Was es auch ist, sagen Sie sich: Das darf so sein! Mein Gott ist ein Freund des Lebens!
- registrieren Sie Situationen, in denen Sie Gottes Liebe und Gegenwart gespürt haben.
- führen Sie ein „geistliches Tagebuch“, in das Sie täglich Gedanken und Erfahrungen eintragen können, die wichtig geworden sind. Sie dienen der Erinnerung und können helfen, den Verlauf des eigenen Weges zu erkennen.
- stellen Sie andere Aktivitäten zurück, die nicht unbedingt sein müssen. Lernen Sie in diesen Wochen auch, Prioritäten zu setzen. Leben Sie

immer mehr aus der Stille heraus - selbst wenn Sie sich im größten Lärm befinden.

G e b e t e

Mein Herr und mein Gott,
nimm alles von mir, was mich hindert zu dir.

Mein Herr und mein Gott,
gib alles mir, was mich führet zu dir.

Mein Herr und mein Gott,
nimm mich mir,
und mach mich ganz zu eigen dir.

Nikolaus von Flüe

Du wartest auf mich,
bis ich geöffnet bin für dich;
ich warte auf dein Wort,
das mich aufschließt,
Stimme mich ab auf deine Stimme,
auf deine Stille.
Deinen Sohn sprich mir zu,
Jesus, das Wort deines Friedens.

Huub Oosterhuis

Herr, lehre mich,
in der Stille deiner Gegenwart das Geheimnis zu verstehen,
wie in der Begegnung mit dir, in deinem Wort,
Menschen sich erkannt haben als dein Bild und Gleichnis.
Hilf mir loszulassen, was mich daran hindert, dir zu begegnen
und mich von deinem Wort ergreifen zu lassen.
Hilf mir zuzulassen, was in mir Mensch werden will
nach deinem Bild und Gleichnis.

Peter Köster

Herr, öffne mir die Augen,
mach weit meinen Blick
und mein Interesse,
damit ich sehen kann,
was ich noch nicht erkenne.
Herr, gib mir ein großzügiges Herz,
das sich deinem Wort überlässt
und zu tun wagt, was es noch nicht getan hat.
Herr, ich weiß, dass ich nur lebe,
wenn ich mich von dir rufen und verändern lasse.
Amen.

nach Ignatius von Loyola

Atme in mir, du Heiliger Geist,
dass ich Heiliges denke.
Triebe mich, du Heiliger Geist,
dass ich Heiliges liebe.
Locke mich, du heiliger Geist,
dass ich Heiliges liebe.
Stärke mich, du Heiliger Geist,
dass ich Heiliges hüte.
Hüte mich, du Heiliger Geist,
dass ich das Heilige nimmer verliere.
Amen.

Augustinus

Ü b u n g

Überlegen Sie bitte:

Wann wäre die beste Zeit dafür? Unter der Woche? Am Samstag?

Es wäre gut, wenn es außer dieser täglichen „**Übungs**“-zeit auch während des Tages Gelegenheit gäbe, für ein paar Minuten nur, innezuhalten, sich auf den Tagesimpuls zu besinnen und ihn mit den verschiedenen Situationen zu konfrontieren.

Das kann überall geschehen: vor der Arbeit, in den Pausen, im Hörsaal vor Beginn der Vorlesung, zwischen zwei Telefongesprächen, oder auch in einer Kirche, die an meinem täglichen Weg liegt und an der ich sonst immer

vorbeilaufe. Alles dient dazu, diese Wochen vor Ostern zu einer geistlichen Zeit zu machen!

Die Impulse brauchen nicht nur „meine Zeit“, sondern auch einen **geeigneten Ort**. Sie können nicht im „luftleeren“ Raum stattfinden, irgendwo zwischen Tür und Angel, sie wollen ver-ort-et sein. Deshalb ist die Frage nach der rechten Zeit auch verbunden mit dem rechten Ort.

Fragen Sie sich bitte, wo - in welchem Raum, an welchem Platz möchte ich in diesen Wochen dem Impuls nachgehen? Es soll ein Platz sein, wo Sie ungestört bei sich sein können. Wenn Sie die „Übung“ am Arbeitsplatz, vor dem Computer halten wollen, schalten Sie bitte alles aus, was Sie stören könnte (z.B. E-Mail-Benachrichtigung; Telefon).

Hilfreich ist es, den **Platz zu gestalten**, z.B. durch einen Gegenstand, der Sie anspricht, bei dem ich verweilen möchte,... schauend, anschauend. Es kann ein Bild sein, eine Kerze, ein Gefäß...

Wenn Sie Zeit und Ort für sich geklärt haben, hier eine kleine Anregung für die Tage, an denen es Ihnen vielleicht nicht gelingt, dem Impuls zu folgen.

Zum Erzbischof von Petersburg kam eine ältere Dame: "Herr Erzbischof, ich habe jahrelang eine Stunde lang das Jesusgebet gebetet und habe dabei nie die Nähe Gottes erfahren. Dabei ist sie solchen Betern doch versprochen, oder nicht?"

Der Erzbischof, der sie und ihre Lebensumstände näher kannte, gab zur Antwort: "Liebe Frau, beten Sie ab heute das Jesusgebet nicht mehr. Ich rate Ihnen etwas anderes: Wenn Sie am Morgen Kaffee getrunken haben, räumen Sie Ihr Zimmer auf. Rücken Sie Ihren Lehnstuhl zurecht, so dass Sie in den Garten hinausschauen können. Und dann legen Sie Ihr Strickzeug bereit. Setzen Sie sich dann in den

Lehnstuhl und schauen Sie im Zimmer umher. Freuen Sie sich daran, welch schönes Zimmer Sie haben. Dann schauen Sie in den Garten hinaus: alles blüht - freuen Sie sich darüber. Greifen Sie dann zum Strickzeug, und fangen Sie an zu stricken. Stricken Sie eine Viertelstunde lang vor Gott. Lassen Sie ihn dabei zuschauen. Mehr brauchen Sie nicht zu tun. Ja, ihn nur beim Stricken zuschauen lassen! Jeden Tag - eine Viertelstunde lang. "

Nach einem halben Jahr kommt sie wieder: "Herr, Erzbischof, ich danke ihnen. Was ich ein Leben lang vergebens versucht habe, habe ich nun gefunden: die Nähe Gottes

Berührungen | Fastenzeit im Bonner Münster 2007

Citypastoral Bonn
Postadresse: Postfach 7190, 53071 Bonn
Besucheradresse: Gerhard-von-Are-Straße 1, 53111 Bonn
Telefon: +49(0)228/96399854
E-Mail: impulse@citypastoral-bonn.de

Internet:
www.citypastoral-bonn.de
www.citypastoral-bonn.de/fastenzeit2007