

# BIBELBETRACHTUNG

## NACH IGNATIUS V. LOYOLA

Wenn wir in der Bibel lesen, ist es manchmal schwer, zu verstehen, worum es geht oder eine Aussage zu finden, die etwas mit unserem eigenen Leben zu tun hat. Deshalb gibt es auch verschiedene Anleitungen, wie man „konstruktiver“ mit der Bibel beten kann.

Der Vorteil der Gebetsweise von Ignatius liegt in einer klaren und geordneten Vorgehensweise. Besonders als ungeübte/r Beter/in kann das sehr hilfreich sein. Ziel dabei ist zum einen, sich selbst mehr zu finden und zum anderen, auch Gott besser kennenzulernen und ihn dadurch mehr zu lieben und in ein Leben mit ihm hineinzuwachsen. Es ist wie in einer Freundschaft: Je besser ich einen Menschen kenne, desto mehr Zeit möchte ich mit ihm verbringen.

Die stets gleichbleibenden Schritte der Bibelbetrachtung sind:

### 1. SCHRITT: ANKOMMEN UND STILL WERDEN.

Das kann gut gelingen, indem ich mir Zeit nehme, meinen Körper wahrzunehmen und meinen Atem zu spüren. Ich versuche ganz da zu sein und werde mir bewusst, dass auch Gott da ist.

### 2. SCHRITT: VORBEREITUNGSGEBET BETEN.

In diesem Gebet bittet man Gott um das Geschenk, sich ganz ihm zu öffnen, sich auf ihn auszurichten, seine Stimme zu hören und in dieser Zeit des Gebetes nicht nur um sich selbst zu kreisen. Das Gebet kann frei gesprochen werden oder auch ein Text sein, z.B.:

*Wachse, Jesus, wachse in mir,  
in meinem Geist, in meinem Herzen,  
in meiner Vorstellung, in meinen Sinnen.*

*Wachse in mir in deiner Milde,  
in deiner Reinheit, in deiner Demut,  
deinem Eifer, deiner LIEBE.*

*Wachse in mir mit deiner Gnade,  
deinem Licht und deinem Frieden.*

*Wachse in mir zur Verherrlichung deines Vaters,  
zur größeren Ehre Gottes.*

*[Pierre Olivaint]*

### 3. SCHRITT: EINE BITTE FORMULIEREN.

Was brauchst du gerade? Wohin soll dich diese Gebetszeit führen? Sprich es ruhig aus.

#### 4. SCHRITT: DEN TEXT LESEN UND DIE SZENE AUFBAUEN.

Lies den ausgewählten Text durch. Stell dir den Ort vor, an dem sich diese Bibelstelle abspielt, z.B. den Tempel, die Landschaft oder den Berg, wo sich Jesus befindet. Dieser Schritt ist wie das Öffnen eines Fensters, durch das ich in eine Szene hineinschaue. Es geht nicht um wildes Fantasieren, sondern um ehrfürchtiges Schauen und Wahrnehmen.

#### 5. SCHRITT: BETRACHTUNG.

Ignatius empfiehlt, den Inhalt einer Bibelstelle in einzelne Punkte zu unterteilen: Wer sind die handelnden Personen? Worum geht es? Usw. Die Betrachtung besteht in einem ruhigen, gesammelten Nachdenken über Einzelheiten oder auch über das Gesamtbild. Dabei kann die Verknüpfung mit dem eigenen Leben gesucht werden: Wo finde ich mich selbst darin? Welche Personen sprechen mich an? Welche Aussagen, welche Details der Landschaft, usw. Es ist wichtig und richtig, dort stehenzubleiben, wo mich eine Stelle anspricht. Kein Bibeltext muss „durchgebetet“ werden.

#### 6. SCHRITT: MIT GOTT INS GESPRÄCH KOMMEN.

Man tritt nochmals ausdrücklich in einen Dialog mit Jesus, mit dem Vater, mit dem Hl. Geist (denn Gebet ist immer Dialog). Vielleicht war schon die ganze Betrachtung ein lebendiges Gespräch mit Jesus. Jetzt aber spreche ich nochmals ausdrücklich meine Bitten, mein Angebot an ihn und meinen Dank aus.

#### 7. SCHRITT: ABSCHLUSS.

Die Bibelbetrachtung schließt immer mit einem Vaterunser.

*Vater unser im Himmel,  
geheiligt werde Dein Name.  
Dein Reich komme.  
Dein Wille geschehe, wie im Himmel so auf Erden.  
Unser tägliches Brot gib uns heute.  
Und vergib uns unsere Schuld,  
wie auch wir vergeben unseren Schuldigern.  
Und führe uns nicht in Versuchung,  
sondern erlöse uns von dem Bösen.  
Denn Dein ist das Reich und die Kraft und die Herrlichkeit in Ewigkeit.  
Amen.*

#### 8. SCHRITT: RÜCKSCHAU HALTEN.

Nach einer kurzen Zeit der Entspannung folgt eine Reflexion des Gebets. Sie besteht darin, sich einige wichtige Punkte aus der Gebetszeit noch einmal vor Augen zu führen und am besten auch zu notieren. Die Reflexion dient der Unterscheidung der inneren Regungen („Was hat sich bei mir getan und was bedeutet es?“).