

Kleine geistliche Übungen

Klaas Grensemann, Kloster Bursfelde/Landesjugendpfarramt Hannover

In der Arbeit mit Pilger:innen und in der Arbeit mit Jugendlichen und jungen Erwachsenen im Kloster Bursfelde sind hier einige Ideen kurz beschrieben, die sich in der Praxis bewährt haben. Ich habe die Übungen selbst im Rahmen meines Dienstes kennengelernt und ausprobiert und gebe sie hier als „erprobt“ gerne weiter.

1. Im Schweigen gehen

Gemeinsam eine Weile im Schweigen zu gehen/ zu wandern/ zu pilgern... bedeutet nicht, dass mir der Mund verboten wird. Im Schweigen zu gehen bedeutet, dass ich, getragen von der Gruppe, ganz bei mir und meinen Gedanken bleiben darf. Ich muss mich zu nichts äußern – sondern ich darf nach Innen schauen, mich INNERN – vielleicht auch ER-innern.

Manchen Menschen fällt es schwer, im Schweigen anzukommen. Plötzlich ist es so still! Ist es das wirklich? Was ist mit dem Geräusch, den meine Schritte erzeugen? Höre ich den Wald und das Rauschen der Blätter? Vielleicht einen Fluss? Tiere im Wald? Vögel? Das Rascheln meiner Jacke? Den Atem höre ich ein- und ausströmen... Auch die Konzentration auf die anderen Sinne kann mir helfen, bei mir und meinem Schweigen anzukommen. Was höre ich? Was rieche ich? Was sehe ich? Was schmecke ich? Was fühle ich?

Und während ich so gehe und mich auf all diese Details einstimme, kann ich vielleicht unterschiedliche Qualitäten wahrnehmen. Was höre oder spüre ich, was ganz nah ist, was ist weiter weg?

Mehr und mehr stimme ich mich ein – und höre die eine Stimme, die mir vielleicht fremd ist, weil sie meine eigene Stimme ist. Wann habe ich das letzte Mal bewusst in mich selbst hineingehört? Kann ich mich selbst hören oder habe ich das gar verlernt?

Und wenn ich so bei mir bin – kann ich mich auch dem eigentlichen Sinn des Schweigens nähern. Ich neige das Ohr meines Herzens und höre auf

das, was Gott mir sagt – oder mich fragt. Wie klingt für mich seine Stimme? Vielleicht klingt sie heute in einem Lied? In einem Wort? In einem Satz? In einem Psalm? In einem...

2. Mein Tag in Gottes Hand

Eine wunderbare Möglichkeit der persönlichen Tages-Reflexion kann man mit den 5 Fingern der linken oder rechten Hand vollziehen:

DAUMEN – Was ist mir heute gelungen? Was tat mir gut? Was hat mir gut gefallen?

ZEIGEFINGER – Was habe ich heute neu entdeckt, verstanden, begriffen. Worauf wurde ich hingewiesen, was mir für mein (Glaubens-) Leben nützlich und tröstlich ist?

MITTELFINGER – Was war mir heute schwer und hat mir zugesetzt, mir „gestunken“ ?

RINGFINGER – Womit konnte ich mich heute versöhnen? Was will ich gerne festhalten? Woran möchte ich mich festmachen, dranhängen? Wo ist mir Liebe begegnet, wo konnte ich Liebe üben und weitergeben?

KLEINER FINGER- Was kam mir heute zu kurz? Was habe ich vermisst? Was möchte ich noch weiter üben und verbessern. Woran möchte ich noch wachsen und worin weiterkommen?

3. Empfangen und Geben

Dankbar zu sein, kann und sollte man üben. Die Dankbarkeit ist ein wichtiger Weg, um Gottes Wirken in meinem Leben wahrzunehmen. Dankbarkeit kann ich empfinden für das, was ich empfangen habe und für das was ich geben durfte.

Für eine Weile halte ich die linke Hand nach oben zur Schale geöffnet vor mir. Was habe ich heute empfangen, für das ich dankbar bin?

Dann lege ich meine rechte Hand mit der Handfläche nach unten in meine linke Hand und bedenke, was ich heute weitergeben durfte und worüber ich in dieser Hinsicht dankbar bin.

4. Im Pilgerschritt gehen

Eine kleine Übung zur Verlangsamung und zur Reflektion zur Frage: Kann es nicht manchmal hilfreich sein, wenn man, das Ziel im Blick, dennoch immer wieder mal einen Schritt zurücktritt – kurz innehält, um dann weiter zu gehen? Diese Übung im schweigenden Gehen: drei Schritte vor – einen zurück, kann ich mit der Gruppe mal für ca. 100 Meter einüben. Fragestellungen für die Übung könnten sein:

- Was hält mich – was treibt mich an?
- Welche Umwege und Rückschritte kenne ich in meinem Leben?
- Welche Rücktritt-Bremse im Leben hat mich vor einer Gefahr bewahrt?
- Wie empfinde ich Zeit, wenn ich das Ziel bereits sehe, aber den Umweg der Rückschritte bewusst einbaue? Bekommt Zeit für mich so eine andere Qualität?
- Welche Menschen fallen mir ein, die mir geholfen haben, auch Rückschritte im Leben zum Fortschritt werden zu lassen?
- Ich gehe meinen Weg, drei Schritte vor und denke an das Ziel, das ich erreichen möchte. Der Vierte Schritt ist mein Schritt zurück, wo ich Gott bewusst dafür in Gedanken DANKE sage, was mich auf dem Weg vorantreibt, mir Kraft und Zuversicht verleiht.

5. Geistliche Impulse mit dem Pilgerstab (Anleitung zum Pilgerstab gestalten siehe Datei: Mit Jugendlichen Pilgerstäbe herstellen)

- Der Pilgerstab steht für die geistliche Dimension der Pilgerschaft.
- Der Stab symbolisiert den Dreieinigen Gott: Vater, Sohn, Heiliger Geist.
- Das Gehen mit dem Pilgerstab muss ich üben:
 - Es hilft nicht, wenn ich mich krampfhaft festhalte
 - Ich muss den Stab locker mitschwingen lassen
 - Der Stab fordert ein gewisses Maß an Aufmerksamkeit – bin ich geübt, ist er mir gute Stütze und ein wertvoller Begleiter – vielleicht vergesse ich zuweilen sogar, dass ich mit diesem Stab gehe. Er wird zu einem ganz natürlichen Begleiter auf dem Weg. Dies kann ein Gleichnis für den Glauben sein.
- Ich kann Gott, wie den Pilgerstab, nie ganz umfassen und mit meinem Verstehen abdecken. Es gilt, den Stab, und im Gleichnis somit auch Gott, immer wieder bewusst aufzunehmen und ihn zu meiner Stütze im Alltag werden zu lassen.
- Die Geräusche, die der Stab beim Pilgern erzeugt, kann mich akustisch daran erinnern, dass Gott da ist – ich kann somit üben, wie es die Mönche übten: Das Ohr des Herzens zu neigen und Gott zu suchen.
- Zur Lebenserfahrung eines jeden Menschen gehört, dass das Leben, wie der Stab, Anfang und Ende, ein Oben und Unten hat. Steht die Spitze für Christus und der zum Himmel zeigende Teil des Stabes für Gott, so steht die Mitte des Stabes für den Heiligen Geist. Dort, wo die Mitte ist, kann ich den Stab am besten Halten, wenn ich mal eine Zeitlang nicht mit Stab gehen kann oder mag. Auch dies kann ein Gleichnis für den Glauben sein. Himmel und Erde stehen Kopf, aber der Heilige Geist hilft mir, Gott dennoch (in mir) und mit mir zu tragen.

6. Ein Stein – ein Blatt

Jede TN sucht sich ein Blatt – und einen Stein. Ich gehe im Schweigen eine Weile mit dem STEIN in meiner Hand. Welche Dinge konnte ich in den vergangenen Wochen anpacken? Was war mir dabei schwer?

Nach ca. 5 Minuten nehmen die TN das Blatt in die Hand:

Welche Dinge gingen mir in der jüngsten Zeit ganz leicht von der Hand? Was half mir im Leben, mich leicht zu fühlen oder etwas mit Leichtigkeit zu tragen?

7. Steinmännchen-Gebet

Ich baue ein Steinmännchen mit mind. 4 Steinen. Jeder Stein steht für einen anderen Aspekt meines Dank- und Fürbittgebetes:

- Wofür bin ich dankbar?
- Worum möchte ich Gott bitten?
- Was möchte ich Gott klagen?
- Welche Menschen möchte ich in der Fürbitte vor Gott nennen?

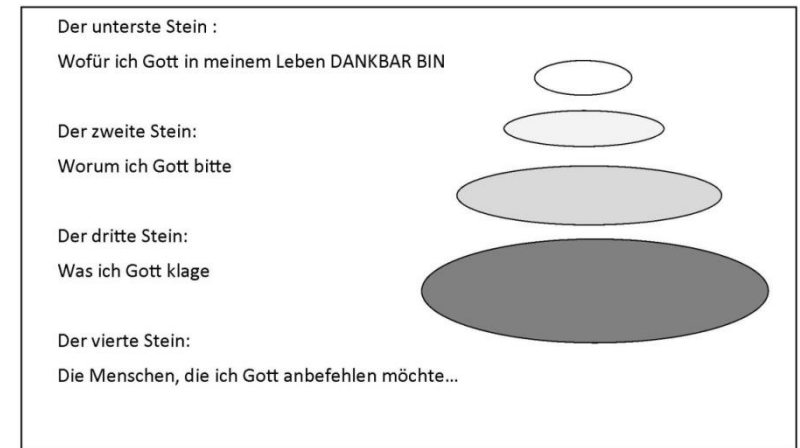
Weitere Stein-Punkte könnten sein:

Welche Menschen habe ich Blick, die mein Leben in positiver Weise berühren?

Was möchte ich Gott als persönliche Last anbefehlen?

Was bitte ich konkret für mein Leben?

Welchen Aspekt in der Welt möchte ich Gott anbefehlen?



8. Pilgersymbole-Meditation

Zur äußeren Ausstattung eines Pilgers gehört in der Regel:

HUT = Wo habe ich mich heute von Gott BEHÜTET gefühlt?

MANTEL = Wo ist mir heute Freundlichkeit und Liebe begegnet, die mich wie ein wärmender Mantel umhüllte?

STAB = Woran konnte ich mich heute festhalten? Was oder wer gab mir Halt und Stütze auf dem Weg?

RUCKSACK = Was habe ich heute in meinem innerlichen Gepäck entdeckt, von dem ich nicht ahnte, dass ich es dabei habe?

Was habe ich heute bewusst und gerne innerlich mitgenommen?

FLASCHE = Was hat heute meinen Durst gestillt? Welcher Durst, welche Sehnsucht ist mir heute neu bewusst geworden?

PILGERZEICHEN (Muschel/Pilgerkreuz etc.) = Was oder wer gehört zu den wichtigen Orientierungszeichen in meinem Leben?

9. Dreimal-Hören

Eine/r liest einen Bibelvers/ein Psalmwort dreimal laut vor, aber jedesmal mit einer Zeit der Stille nach dem Lesen:

- Beim ersten Mal HÖREN bedenke ich, worum es in dem Vers geht? Was ist das Thema dieses Bibelverses, dieses Psalms?
- Beim zweiten Mal HÖREN bedenke ich, wozu mich der Vers, das Wort einlädt?
- Beim dritten Mal HÖREN bedenke ich, welche Menschen mir einfallen, für die dieses Wort ein tröstliches Wort sein könnte und warum.

10. Ruminatio (Widerkauen)

Jede/r bekommt ein Kärtchen mit einem einzelnen Bibelvers oder Psalmwort. Wir gehen im Schweigen. Auf ein Zeichen des Pilgerbegleiters/der Begleiterin bleiben wir stehen, lesen das Wort nochmals laut. Im Gehen bedenken wir diesen Vers wieder und wieder. Wir „kauen“ auf diesem Vers herum.

11. Wort-Mahlzeit

Ich begegne einem Text, einem biblischen Wort, einem Psalmwort, wie einer köstlichen Mahlzeit:

Das LESEN führt die Speise zum Mund.

Das BEDENKEN zerkaut sie.

Das GEBET schmeckt sie.

Die STILLE verkostet sie.

12. Kreuzzeichen-Meditation

Im SICH-BEKREUZIGEN berühre ich Kopf, Brust und die beiden Schultern. Ich kann dies tun, mit DAUMEN, ZEIGE- und MITTELFINGER zusammengeführt. Sie stehen für Vater, Sohn, Heiliger Geist. RINGFINGER und KLEINER FINGER bleiben angewinkelt und stehen für die beiden Wesensarten von Christus: wahrer Mensch und wahrer Gott.

Ich berühre einmal im normalen Tempo KOPF, BRUST, SCHULTERN. Und spreche dazu im Namen des VATERS, des SOHNES, des HEILIGEN GEISTES. AMEN.

Ich berühre meine Stirn – Was habe ich heute neu gehört und neu über Gottes Gegenwart in der Welt und meinem Leben begriffen/verstanden?

Ich berühre die Brust – Was ging mir heute zu Herzen? Was habe ich dankbar aufgenommen und möchte ich im Herzen behalten?

Ich berühre die LINKE SCHULTER – Welche Menschen sind mir heute begegnet, die mein Leben reich machen?

Ich berühre die RECHTE SCHULTER – Welchen Menschen konnte ich heute Bruder oder Schwester im Glauben sein?

13. Körperwahrnehmungsübung

STEHEN

Ich stelle mich locker und aufrecht hin. Ich spüre meine Füße auf dem Boden. Wie ist mein Stand heute? Wo liegt mein Gewicht? Mehr auf den Zehen oder Fersen, der Fußinnen- oder außenkannte? Ich spüre meinem STAND nach und finde durch kleine Korrekturen nach und nach einen Stand, zu dem ich sagen kann: So stehe ich gut.

SITZEN

Ich suche mir einen Platz, wo ich mich hinsetzen möchte. Auf einem Stuhl, einer Bank, einer Mauer oder auf einem Stein? Ich sitze bequem und spüre nach: Wie sitze ich? Spüre ich, dass ich mein Körpergewicht abgeben kann. Dass ich mich evtl. sogar anlehnen kann?

ATMEN

Ich nehme meinen eigenen Atem wahr. Ich achte darauf, wie die Luft ein- und ausströmt. Ich versuche durch die Nase ein- und auszuatmen. Ganz ruhig. Aber immer mehr mit dem inneren Bild, dass die Atemluft mich mehr und mehr ganz erfüllt. Wie wenn ich bis in meine Zehen atmen könnte, aber dies ganz unangestrengt. Ich atme ein. Ich atme aus. Die Luft strömt ein und „fällt“ tiefer und tiefer in mich hinein. Ich bin entspannt.

14. GEH-MEDITATION

Ich gehe auf einem Weg oder durch den Raum.

1. **So gehe ich „normal“.** Ich gehe, wie ich sonst auch gehe, ohne darüber nachzudenken, wie ich gehe.
2. **Ich gehe bewusst schneller** als sonst. Ich bin hektisch. Wie fühlt sich das an? Kenne ich Situationen im Leben, in denen ich „hektisch“ unterwegs bin?
3. **Ich gehe bewusst sehr verlangsamt.** Erinnerung ich Situationen, in denen ich das Gefühl habe, nicht richtig „durchstarten“ zu können, sondern mich irgendetwas hindert, verlangsamt, ausbremst?
4. **Ich gehe so, wie ich sonst ganz bestimmt nicht gehen würde.**

Was ist mit meiner eigenen Kreativität? Wo spüre ich, dass es mir gut tut, mal etwas Neues auszuprobieren, etwas „verrückt“ zu sein? Wie fühlt es sich an, wenn ich mit diesen Fragen außergewöhnlich durch den Raum gehe oder auf einem Weg?

5. **Ich gehe in einer Weise, die mir entspricht.** Vielleicht eine Mischung aus: So bin ich - und so wäre ich gerne? Welcher Gang, welche Art mich zu bewegen „passt“ zu mir?

BUCHEMPFEHLUNG: Andreas Kusch, Das Herz auf Gott einstimmen, Praktische Schritte zum Beten und Bibellesen, Brunnenverlag

