

Schriftbetrachtung mit allen Sinnen

1. Die Betrachtung vorbereiten

Ich suche mir einen ruhigen Platz Ich nehme eine Körperhaltung ein, in der ich wach und aufmerksam da sein kann und nehme meinen Leib und meinen Atem bewusst wahr. Ich stelle mir vor, wie Gott mich mit einem liebevollen Blick ansieht. Ich bitte Gott um das, was ich von ihm und von der Zeit des Betens nun erhoffe und ersehne.

2. Sich mit dem Text vertraut machen

Ich lese mehrmals (falls möglich laut) langsam und bewusst einen Bibeltext. Ich "verkoste" Wort für Wort, Satz für Satz. Ich nehme wahr, was mich berührt, anspricht, wo ich "hängen bleibe".

3. Den Schauplatz bereiten

Ich lasse vor meinem inneren Auge die Szenerie entstehen: Wie sieht der Ort aus? Wie ist die Atmosphäre? Wie sehen die einzelnen Personen aus? Was tun sie? In welchem Tonfall sprechen sie? usw.

4. Die Szene sich ereignen lassen

Ich male mir lebendig und mit all meinen Sinnen vor Augen, was sich dort abspielt. Meine Phantasie sieht, hört, schmeckt, ertastet, riecht...

5. Mitfühlen und sich berühren lassen

Ich nehme selber innerlich an dieser Szene teil, betrachte sie von verschiedenen Blickwinkeln und von verschiedenen Personen her. Ich empfinde und erlebe mit einer Person. Vielleicht bin ich auch Zuschauerln. Ich verweile dort, wo ich angesprochen, berührt, betroffen, herausgefordert bin.

6. Beten

Was mich berührt oder beschäftigt, erzähle ich mit freien Worten Gott. Ganz ehrlich drücke ich alles aus, was sich in mir regt. Ich danke, frage, zweifle, bitte, klage... Ich bete langsam das Vaterunser

7. Zurückschauen und sich vergewissern

Was hat das, was ich geschaut habe, mit meinem Leben und Glauben zu tun? Was habe ich am Anfang erbeten? Was wurde mir geschenkt? Ich halte in kurzen Notizen fest, was wichtig war.

© Dr. Silke Harms

