

Rückschau auf eine Schriftbetrachtung

Im Rahmen von Exerzitien nehme ich mir am Ende jeder Gebetszeit 10-15 Minuten Zeit um zurückzuschauen und in der gemachten Erfahrung nach den Spuren Gottes zu suchen. Dazu führe ich ein Gebetstagebuch. Das gleiche kann ich natürlich auch im Alltag machen nach Gebetszeiten oder anderen wichtigen Erfahrungen.

Dabei gehe ich folgenden Fragen nach:

1. **Wie ist es mir ergangen?** (Erlebnisqualität)

Wie ging es mir am Anfang und wie am Ende? Hat sich etwas verändert?

Was für Gefühle oder Stimmungen habe ich erlebt?

- Ruhe, Friede, Freude, Vertrauen, „warme“ Tränen, Trost
- Unruhe, Nervosität, Irritation, Angst, Ärger, Wut, „kalte“ Tränen
- Trockenheit, Zerstreung, Langeweile, Dösen

2. **Was hat mich beschäftigt?** (Inhalt)

Welches Wort hat mich angesprochen?

Welches Bild, welche Szene oder welche Person hat mich berührt?

Gab es eine besondere Erkenntnis oder Einsicht?

Welche Fragen haben mich beschäftigt? Was hat mich irritiert oder geärgert?

3. **Wie ging es mir körperlich?**

Gab es ungewöhnliche Reaktionen, die mir aufgefallen sind?

Verspannung, Entspannung, Erregung, Schwitzen, Frieren, Schläfrigkeit etc.

Praktische Tipps für das Zurückschauen auf eine Gebetszeit

- Es ist hilfreich, die Rückschau nicht am gleichen Platz wie die Gebetszeit zu machen.
- Ich mache **keine Notizen während der Gebetszeit**.
Ausnahme: Es kommt mir etwas in den Sinn, das ich auf keinen Fall vergessen darf und das mich sonst vom Beten ablenken würde (z.B. wichtige Termine oder Dinge, die ich später erledigen muss).
- Ich schreibe nicht alles auf sondern **nur das Wichtigste**. Dabei geht es vor allem um die Erfahrungen und nicht um ausgearbeitete Gedankengänge.
- Ich frage mich nicht, warum ich ausgerechnet diese Textstelle zum Meditieren bekommen habe. Und auch nicht, was die Begleitperson von mir erwarten könnte. Das einzige was zählt, ist das, was ich erlebt habe.
- **Wichtig: Ich beurteile und verurteile nicht meine Gebetszeit.**
Ich halte nur fest was war. Und wenn nichts war, dann war eben nichts.
- Nach mühsamen und trockenen Gebetszeiten kann ich mich fragen, ob ich die vorgeschlagenen methodischen Schritte eingehalten habe.