

GÜTERSLOHER
VERLAGSHAUS





Entdecken Sie mehr auf
www.gtvh.de

HIER BIN ICH

Ein geistlicher Übungsweg

Im Auftrag der Kirchenleitung der Vereinigten Evangelisch-Lutherischen Kirche Deutschlands (VELKD) in Zusammenarbeit mit dem Geistlichen Zentrum Kloster Bursfelde vom Amt der VELKD herausgegeben und von Pfarrerin Dr. Silke Harms, Pastor Klaus Dettke und Pastor Andreas Brummer erarbeitet



GÜTERSLOHER
VERLAGSHAUS



Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <https://portal.dn.de> abrufbar.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967.
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier
Artist satin liefert die Papierfabrik Sappi.

1. Auflage

Copyright © 2015 by Gütersloher Verlagshaus, Gütersloh,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH, München

Dieses Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Das Gütersloher Verlagshaus, Verlagsgruppe Random House GmbH, weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags für externe Links ist stets ausgeschlossen.

Umschlag- und Hintergrundmotiv innen: Klaas Grensemann, Geistliches Zentrum Kloster Bursfelde

Druck und Einband: Print Consult GmbH, München

Printed in Germany

ISBN 978-3-579-07428-3

www.gtvh.de

Inhalt



GELEITWORT 7

EINLEITUNG 9

HINWEISE ZUM ÜBEN 10

GESTALTUNG DER GEBETSZEITEN 14

DREI VORBEREITENDE ÜBUNGEN 18

DIE ÜBUNGSWOCHEN

■ Woche 1 – WO BIST DU? 26

■ Woche 2 – WAS SUCHST DU? WEN SUCHST DU? 40

■ Woche 3 – WER HAT MICH BERÜHRT? 54

■ Woche 4 – WER IST DER? 68

■ Woche 5 – WAS MUSS ICH TUN? 82

DEN WEG WEITERGEHEN 96

ÜBERBLICK – ÜBUNGEN DER WOCHENTAGE 100

HILFREICHE ADRESSEN 109

QUELENNACHWEIS 110





Geleitwort

Die Sehnsucht vieler Menschen nach Anregung und Vertiefung ihres geistlichen Lebens hat vielfältige Facetten. Für manche bedeutet Spiritualität dabei die Erfahrung einer tiefen und neuen Verbundenheit mit dem Grund ihres Daseins. Andere sehen darin vor allem den Weg zu einem achtsameren und bewussteren Leben. Wieder andere erhoffen sich Halt und Vergewisserung in einem sich beschleunigenden und verdichtenden Alltag. Spiritualität umfasst so beides: zu sich selbst zu kommen und sich dabei zugleich in einer größeren Wirklichkeit aufgehoben und verankert zu wissen, ermutigt zu einem verantwortlichen Leben in unserer Welt.

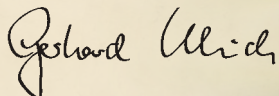
Manche, die sich auf diesen Übungsweg begeben, werden bereits Erfahrungen mit anderen Formen christlicher Spiritualität gemacht haben. »Hier bin ich« nimmt auf diese Formen Bezug. Zugleich versteht sich der vorliegende Übungsweg in seiner theologischen und frömmigkeitsgeschichtlichen Tradition in besonderer Weise evangelisch-lutherischer Spiritualität verbunden. Für diese ist wesentlich, dass Gottes Geist erlebt wird im Gebet, in der Begegnung und Auseinandersetzung mit dem Bibelwort und in der Feier des sonntäglichen Gottesdienstes. In all diesem gründet sich lutherische Spiritualität, findet sie Form und Rückhalt

Der vorliegende Übungsweg lädt dazu ein, aus diesem Schatz zu schöpfen – in der Freiheit, die Martin Luther in seiner Gebetsanleitung für seinen Barbier Meister Peter in folgende Worte gefasst hat:

Ich geb's euch, so wie ich es selber habe und wie ich selber zu beten pflege. Unser Gott gebe es euch und jedermann, es besser zu machen.

Im Namen der Kirchenleitung der Vereinigten Evangelisch-Lutherischen Kirche Deutschlands (VELKD) danke ich dem Geistlichen Zentrum Kloster Bursfelde für die gute Zusammenarbeit, dem AutorInnenteam für die Erarbeitung des Übungsweges und dem Gütersloher Verlagshaus für die Aufnahme der Publikation ins Verlagsprogramm! Ich wünsche allen, die den Kurs für sich entdecken, bereichernde Impulse, auf dass Glaube und Alltag einander neu begegnen.

Schwerin, Pfingsten 2 15



Landesbischof Gerhard Ulrich
Leitender Bischof der VELKD

Ich möchte Sie, so gut ich kann, bitten, Geduld zu haben gegen alles Ungelöste in ihrem Herzen und zu versuchen, die Fragen selbst liebzuhaben wie verschlossene Stuben und Bücher, die in einer sehr fremden Sprache geschrieben sind. Forschen Sie jetzt nicht nach den Antworten, die Ihnen nicht gegeben werden können, weil Sie sie nicht leben können. Und es handelt sich darum, alles zu leben. Leben Sie jetzt die Fragen. Vielleicht leben Sie dann allmählich, ohne es zu merken, eines fernen Tages in die Antwort hinein.

Rainer Maria Rilke, Briefe an einen jungen Dichter

Ich suchte nach Gott und stieß auf mich selbst.

Anselm von Canterbury

*Das Leben ist nicht ein Frommsein, sondern ein Frommwerden,
nicht eine Gesundheit, sondern ein Gesundwerden,
nicht ein Sein, sondern ein Werden,
nicht eine Ruhe, sondern eine Übung.
Wir sind's noch nicht, wir werden's aber.
Es ist noch nicht getan oder geschehen,
es ist aber im Gang und im Schwang.
Es ist nicht das Ende, es ist aber der Weg.
Es glüht und glänzt noch nicht alles,
es reinigt sich aber alles.*

Martin Luther

Einleitung

Hier bin ich ... so wie ich jetzt bin.

Ich mache mich auf, meinen Fragen nachzugehen, auch der Frage nach Gott und der Frage nach mir selbst.

Es ist wie eine Expedition in ein unentdecktes Land.

Wo lässt sich Gott finden?

Eine Antwort des Christentums ist: Gott lässt sich finden in dem, was von ihm erzählt wird.

In dem, was Menschen von ihm berichten.

Die Bibel ist voller solcher Geschichten, in denen Gott Menschen begegnet:

Wundersames ist dabei, auch Verwunderliches.

Manches verwirrt.

Anderes geht unter die Haut.

Martin Luther hat einmal gesagt:

»Wo das Wort ist, da tappe nach, so ergreifst du Gott recht.«

Hier, bei den Worten und Geschichten der Bibel,

könnte die Suche ihren Anfang nehmen ...

Hier bin ich ...

Die 5 Wochen dieses geistlichen, manche sagen lieber, spirituellen Übungsweges führen hinein in Geschichten und Worte der Bibel.

Sie geben diesen Geschichten und Worten Zeit und Raum im Alltag.

Und Sie nehmen den Alltag in die Geschichten und Worte der Bibel hinein.

Sie geben Anregungen, mit Gott zu reden, eigene Worte des Betens zu finden

Am Anfang jeder Woche steht dabei eine Frage. Sie ist der Ausgangspunkt.

Danach geht es Schritt für Schritt, Wochentag für Wochentag, tiefer hinein in das Hören auf und das Nachsinnen von Worten, die mit Gott rechnen.

Es ist wie eine Expedition in ein unentdecktes Land ...

Hinweise zum Üben

FÜR WEN IST DIESER KURS?

Dieser Kurs ist für Menschen geschrieben, die sich 5 Wochen Zeit nehmen wollen, in denen sie sich auf einen geistlichen Übungsweg einlassen. Elemente des Kurses sind:

- Eine persönliche Übungszeit zu Hause (täglich 20-30 Minuten)
- Ein abendlicher Tagesrückblick (täglich 10-15 Minuten)
- Die Anregung, immer wieder mitten am Tage innezuhalten
- Am Sonntag der Besuch eines Gottesdienstes

WAS KANN MICH UNTERSTÜTZEN?

Dieses Material ist für die geistlichen Übungen von Einzelpersonen geschrieben. Es kann aber hilfreich sein, sich für die 5 Wochen des Kurses mit anderen zusammen zu tun. Sie können sich beispielsweise mit einer anderen Person oder mit einer kleinen Gruppe einmal pro Woche treffen. Geben Sie sich gegenseitig Anteil an Ihren Erfahrungen, sprechen Sie über Fragen, die in Ihnen aufgetaucht sind, und versuchen Sie, das in Worte zu fassen, was Sie jeweils auf diesem Übungsweg und im Alltag bewegt.

Wo Menschen sich mit dem Wort Gottes beschäftigen, wo sie beten und meditieren, entsteht ein Raum, in dem Themen oder Fragen auftauchen, die im »normalen« Alltag wenig Platz haben. Darum kann es hilfreich sein, wenn man sich für die Zeit des Kurses einen geistlichen Begleiter oder eine geistliche Begleiterin sucht. Dieser Mensch geht den Weg mit, hört zu, fragt, begleitet und unterstützt den persönlichen Weg des Übenden. Einkehrhäuser, Klöster/Kommunitäten oder geistliche Zentren können bei der Suche nach einer geistlichen Begleitung helfen. Geistliche Begleitung bieten sowohl hauptamtlich in der Kirche Arbeitende, wie auch Ehrenamtliche, die bereits einen längeren geistlichen Erfahrungsweg gegangen sind, an.

WARUM 5 WOCHEN?

Dieser Kurs umfasst einen Zeitraum von 5 Wochen, weil wir uns in Inhalt und Struktur am Kleinen Katechismus von Martin Luther orientieren. Dieser Katechismus besteht aus 5 sogenannten »Hauptstücken«. Sie haben die Überschriften: Die zehn Gebote, das Glaubensbekenntnis, das Vaterunser, die Taufe und das Abendmahl. Diese fünf Themen beschreibt Luther als wesentlich für den Glauben eines Christen. Dabei war es ihm wichtig, dass alle Christen nicht nur über diese Inhalte des Glaubens Bescheid wissen, sondern dass sie sich täglich darin üben. Sich in den christlichen Glauben »einzuüben« – dazu wollen die Anregungen dieses Kurses helfen.

WIE ÜBE ICH?

Die Tagesimpulse beinhalten für jede Woche jeweils zwei biblische Texte und ein Bild. Diese werden mit 7 verschiedenen Methoden des geistlichen Übens erschlossen. Jede Methode ist jeweils einem festen Wochentag zugeordnet:

- Montag: Meditatives Schreiben
- Dienstag: »Wiederkäuende« Betrachtung
- Mittwoch: Lesung, Meditation, Gebet und Betrachtung
- Donnerstag: Bildmeditation
- Freitag: Schriftbetrachtung mit allen Sinnen
- Samstag: Rückschau auf die Woche (oder »Nachholen« eines Impulses)
- Sonntag: Besuch eines Gottesdienstes.

Für jeden Sonntag gibt es ein zum Thema der Woche passendes Lied. Lieder sind ein Kennzeichen christlicher Spiritualität. Oft sind es gesungene Gebete. Sie können gesungen, aber auch einfach laut gesprochen werden.

Die einzelnen Übungen für die jeweiligen Wochentage sind am Schluss des Buches so erklärt (siehe Seite 100ff.), dass Sie sie nach Beendigung des Kurses auch mit selbst gewählten Bibeltexten oder Bildern durchführen können.

UNVERKÄUFLICHE LESEPROBE



Silke Harms, Klaus Dettke, Andreas Brummer

Hier bin ich

Ein geistlicher Übungsweg

Paperback, Klappenbroschur, 112 Seiten, 21,0x19,0

ISBN: 978-3-579-07428-3

Gütersloher Verlagshaus

Erscheinungstermin: Juli 2015

Ein neuer geistlicher Übungsweg lutherischer Spiritualität

Die fünf Wochen dieses spirituellen Übungsweges führen hinein in Geschichten und Worte der Bibel. Thematisch geleitet von den fünf Hauptstücken aus Luthers Kleinem Katechismus gibt der Kurs diesen Geschichten und Worten Zeit und Raum im Alltag und nimmt den Alltag in diese Geschichten und Worte mit hinein. Am Anfang jeder Woche steht dabei eine Frage. Sie ist der Ausgangspunkt. Danach geht es Schritt für Schritt, Wochentag für Wochentag mit Hilfe erprobter spiritueller Übungen tiefer hinein in das Hören auf und das Nachsinnen von Worten, die mit Gott rechnen. Eine Expedition in ein unentdecktes Land ...