

Erfahrungsbericht über Online-Exerzitien

auf der Basis des Manuskriptes „Das ewige Evangelium“ von Paul Imhof¹

von Stefan Sedlacek

Angebot

Im Frühjahr 2018 wurden Online-Exerzitien auf der Grundlage der Offenbarung des Johannes ausgeschrieben. Entsprechend der Auslegung von Paul Imhof begleitet die Offenbarung den Pilgernden ein Jahr lang von Himmelfahrt bis Himmelfahrt. Zum Zeitpunkt der Verfassung dieses Beitrags ist mehr als Halbzeit auf diesem Weg.



Die Menschen in Mitteleuropa sind heute erfüllt vom **Geist der Welt** (vgl. 1 Kor 12,16). Wir meistern unseren Alltag, sind dabei konfrontiert mit Leistungsdrang, Sorgen, der Schnelllebigkeit in dieser Zeit, der Hoffnung auf eine gute Zukunft. Der **Geist Gottes** jedoch erinnert uns an unseren Grundzustand: tiefer Friede, Glückseligkeit, Ruhe, klares Bewusstsein, das Wahrnehmen des Lebenssinns, in der Liebe zu sein. Es bleibt die Frage offen, wie sich der Einzelne im Alltag für diesen Geist offen halten kann.

Ein guter Weg, sich vom Geist Gottes berühren zu lassen, sind christozentrische Exerzitien, die man in verschiedenen Formen durchführen kann. Häufig werden sie allerdings zu einer für uns unpassenden Zeit angeboten, ein plötzliches Ereignis hindert uns an der Teilnahme oder sie sind uns zu teuer. Manchmal auch geht die Nachbereitung wichtiger Erkenntnisse im dann folgenden „Geist der Welt“ wieder unter. Dann bedrängen uns Fragen an das Leben. Wir ringen mit den Themen des Alltags und wie wir sie im Geiste Gottes gestalten können.

Ablauf

In den Ein-Jahres-Online Exerzitien gehen wir ein Jahr lang, jeweils im Duett, einen gemeinsamen Weg, wie er von der Johannes-Offenbarung vorgezeichnet ist. Paul Imhof hat diesen Weg in seinem Buch „Das ewige Evangelium“ vorgezeichnet und mit Übungen versehen.

Die Teilnehmenden erhalten jede Woche ein Kapitel dieses Buches per Email zugesendet und sind eingeladen, die Texte und Übungen meditativ auf sich wirken zu lassen. Dabei geht es nicht um ein theologisches Durchdringen der Bibeltexte, sondern um eine individuelle, geistliche Perspektive auf den persönlichen Alltag. Im Lichte des Evangeliums dürfen die je eigenen Alltags- und Lebensfragen betrachtet werden.



Ihre Erfahrungen können die Pilgernden wöchentlich per Email mit dem Exerzitienbegleiter geistlich reflektieren. Einmal pro Monat ist eine Video-Sitzung für 30-45 Minuten vorgesehen. So entwickeln sich im Dialog echte Alltags-Exerzitien, denn die Teilnehmenden bleiben in Ihrer Beschäftigung, auch in der üblichen Beziehungswelt und haben gleichzeitig

Gelegenheit, ihren Alltag im Geiste Gottes zu betrachten. Dieses Verfahren befördert eine nachhaltige Wirkung der Exerzitien über die Zeit.

Der Kurs begann an Himmelfahrt 2018 und läuft ein Jahr. Späteres Einsteigen war möglich, einige Teilnehmer haben dies genutzt. Die Pilgernden sollten sich verteilt über die Woche zwei Stunden Zeit für die Übungen nehmen können. Natürlich in großer Freiheit: Wer hin und wieder aussetzen will oder muss, für den bleibt das Begleitungsangebot selbstverständlich bestehen.

Pilgerreise

Bei einem mehrmonatigen Eintauchen in die Offenbarung bewegt sich der Exerzitien-Teilnehmer auf Christus zu, macht an verschiedenen Stationen unterschiedliche Erfahrungen. Das Lesen, das Nachdenken, das Nachschlagen der alttestamentarischen Bezüge, die stille Meditation über einzelne Passagen, die geistlichen Übungen, das Lauschen auf die inneren Bewegungen, all das zusammen gleicht einem Pilgerweg in der Inneren Burg. „Man sagt, dass die Seele in sich geht“, schreibt Teresa von Avila.² Genau darin findet sich eine Teilnehmerin wieder, wenn sie berichtet, sie verspüre durch die Reise nach innen zusehends weniger Sehnsucht nach äußeren Reisezielen.

So wird offensichtlich, einfach nur lesen kann man die Offenbarung des Johannes nicht. Sie lädt ein, den „Mystiker zu beleben und den Propheten wachzurufen“. Im prophetischen Zugang wird das Göttliche in einer Ich-Du-Beziehung ausgedrückt und in theologischen Begriffen formuliert.³ Der mystische Zugang zur Gotteserfahrung entfaltet sich vorwiegend auf dem Weg zum Erspüren des letztgründigen Selbst, einem Einlassen auf ein ganzheitliches Erwachen. Den Christus in sich zu entdecken wird zu einem wesentlichen Baustein auf dem Glaubensweg durch die Offenbarung. Daran anschließend kann die Fähigkeit des Denkens einsetzen, um Erfahrenes zu reflektieren und einzuordnen. Man könnte es auch mit Martin Luther ausdrücken: *Sola experientia facit theologum*. Allein die geistliche Erfahrung macht den Theologen.⁴

Das Symbol einer Pilgerreise wurde recht bald für die Teilnehmenden deutlich. An diesen ersten Online-Exerzitien zum „Ewigen Evangelium“ nehmen elf Personen mit ganz unterschiedlichen beruflichen Hintergründen teil. Interessierte Laien sind ebenso vertreten wie Prädikant*innen, Pfarrer*innen und andere ehrenamtlich in der Gemeinde Engagierte. Alle hatten sich in ihrer Biografie intensiv mit ihrem Glaubensleben auseinander gesetzt, wobei die Sichtweise auf die Offenbarung des Johannes unterschiedlich war: Mancher war neugierig, jemand anderer hatte Vorbehalte: „Das Ganze ist für mich vor allem Drohbotschaft und keine Frohbotschaft mit all den Weltuntergangs- und Verwerfungsszenarien“. Manche ging unbekümmert an die Texte heran: „Wo Ewiges Evangelium draufsteht, muss auch Evangelium drin sein.“ Spannend, wohin sich die Voreinstellungen der Pilgernden im Laufe der Exerzitien bewegt haben.

Gebetszeiten

Paul Imhof hat in seinem Buch „Das Ewige Evangelium“ die Johannesoffenbarung in wöchentliche Abschnitte unterteilt, die den Leser in einem Jahreszyklus begleiten. Die Texte der Offenbarung wurden jeweils um einen theologischen Impuls und eine geistliche Übung ergänzt. Da aus der Perspektive des Exerzitienbegleiters diese geistlichen Übungen

in vielen Fällen eher einen weiteren geistlichen Exkurs darstellen, wurde den Wochentexten jeweils eine konkrete Übung zugeordnet, die sich auf Texte und Auslegung beziehen und in einer Meditations- oder Reflexionseinheit erlebt werden können. Eine der ersten Übungen war eine Einführung in das Herzensgebet; viele Gespräche mit den Teilnehmenden haben sich im Laufe der Monate darauf bezogen und es zeigte sich, wie heilbringend das mantrische Beten sein kann. „Das Ziel der mantrisch betenden Mönche und Nonnen ist ein mentaler und emotionaler Zustand von Ruhe, Gelassenheit und Frieden und zugleich hoher Konzentration und die Öffnung des Geistes für Gottes Gegenwart“, so die evangelische Theologie-Professorin Sabine Bobert.⁵

Zu Beginn des Prozesses erhielt jeder Pilger zudem den „Aufbau einer Gebetszeit nach Ignatius“. Diese Anleitung basiert auf der Zusammenstellung von Dr. Hans-Joachim Tambour, Mitglied der Akademie St. Paul. Sie ist im Anhang nachzulesen.

Nach einer kurzen Anlaufzeit konnten die Teilnehmenden die Gebets- und Meditationszeiten mit der Offenbarung in ihren Tages- bzw. Wochenrhythmus integrieren. Doch es ist ein langer Weg durch die Offenbarung und im Verlauf wurde es immer wieder mal schwierig, den Wochenrhythmus der Lesungen beizubehalten. Der Alltag ist sehr mächtig und dringt immer wieder in die eigentlich geplante geistliche Zeit. Das Ringen mit der Zeitstruktur und der Frage, inwieweit der Alltag eine inkarnierte Version der Offenbarung ist, wird zum unabdingbaren Bestandteil des Pilgerprozesses. Die Einladung, einen Wochenbericht zu schreiben, der vom Exerzitienbegleiter reflektiert wird, wurde bisher unterschiedlich intensiv angenommen. Einige Teilnehmer schreiben durchweg wöchentlich, andere eher sporadisch. Der Umfang variiert von fünf Zeilen bis zu vier Seiten. Mancher fasst auch mehrere Wochen zusammen. Das geschieht in großer Freiheit. Die geistliche Begleitung soll nicht zusätzlichen Druck in den schon vollen Arbeitsalltag bringen. Für die meisten Pilgernden entsteht auf diese Weise ein geistliches Tagebuch, das auch in der Folgezeit wichtig bleiben kann.

Die monatlichen Reflexionsgespräche haben bisher alle Teilnehmenden wahrgenommen, die meisten haben dabei die Videomöglichkeiten von skype oder FaceTime genutzt. In den monatlichen 1:1-Sitzungen entstand über die Zeit eine intensive persönliche Beziehung mit großer Vertrautheit und Vertraulichkeit. Dabei sind Gespräche und Schriftdialoge immer Gespräche zu dritt, in denen Christus die Führung innehat. Manchmal ist dies im Dialog nicht bewusst, manchmal leuchtet sein Geist in einer schriftlichen Auseinandersetzung auf, dann wiederum wird Christus im Gespräch wahrgenommen. Auch Gespräche über aktuelle Lebens- oder Berufsthemen können spürbar eine geistliche Tiefe haben.

Textrezeption

Gleich zu Beginn (Offb 1,1) wird deutlich, dass Jesus Christus sich offenbart - durch Worte und Bilder des Johannes. Der Pilger hat demnach nicht eine Erzählung oder Vision aus dem späten 1. Jahrhundert vor sich, sondern eine direkte Ansprache von dem, der ist, der war und der kommt (Offb 1,8). Bleiben wir im zeitlichen Horizont der Welt, dann hat Jesus Christus Geschichte gemacht. Heute ist er in uns als wahrnehmbare Instanz erlebbar. Um es liturgisch zu sagen: „In Ihm und mit Ihm und durch Ihn ist Dir Gott, allmächtiger Vater, in der Einheit des Heiligen Geistes alle Herrlichkeit und Ehre, jetzt und allezeit.“ In Jesus Christus kommen Gottheit und Menschheit überein. So gesehen ist er der Garant der Zukunft; darauf verweist die Offenbarung immer wieder. In ewigkeitlicher Perspektive,

also im immer neu aufleuchtenden JETZT, verweist Offb 1,8 auf die immerwährende Existenz des Messias. „Ehe Abraham wurde, bin ich“ (Joh 8,58).

Wie nähert man sich den Texten der Offenbarung? Mehrere Teilnehmende haben eine Spannung zwischen Theologie und Mystik wahrgenommen und für sich bearbeitet. Einerseits erfordert der Text ein Mitdenken u.a. durch die vielen Bezüge zum Alten Testament. Ein Nachschlagen der Quellen wird zu einer aufschlussreichen Reise in die Geschichte des jüdischen Volkes mit seinem Gott. Auch die Stellungnahmen der Propheten zu Gegenwart und Zukunft der Beziehung zu Jahwe leuchten noch einmal auf. Andererseits laden die ungewöhnlichen, teils fremden Bilder, die Johannes schaute - manche gehen auf ägyptische und persische Traditionen zurück -, dazu ein, sie kontemplativ in sich wirken zu lassen. Im Jetzt, in der Stille, mag sich eine Türe in die geistige Welt öffnen. So kann Jesus Christus durch die Bilder der Offenbarung in das je eigene Leben hineinstrahlen, den Alltag beleuchten und mit seinem strahlenden Licht das Herz erwärmen. Gottes bedingungslose Liebe für den Pilgernden und alle seine Mitmenschen kann neu entdeckt werden.

Jeder Teilnehmer musste sich mit der drastischen Sprache und den teils erschreckenden Bildern der Offenbarung auseinander setzen. Der Prozess der Aus-einander-setzung schließt zwei Bewegungen ein: „aus“setzen, d.h. den Text und das dort geschilderte Geschehen von sich weg zu halten, aus einer Distanz zu betrachten; und „einander“-setzen, d.h. den Schrecken wie die Glückseligkeit, den fernen Gott wie den nahen Christus, den Bibeltext wie sich selbst zusammen zu bringen, zu vereinen. Ein Mitpilger beschreibt diesen Prozess:

„Wenn ich die ersten Kapitel/Verse der Offenbarung noch einmal lese, wird es immer mehr zu einem Brief, der an mich gerichtet ist. Ephesus, Smyrna und die anderen Gemeinden sind weit weg. Sicher - Paulus hat uns viel aus diesen Gemeinden berichtet. Aber mit diesem Wissen, diesen Hintergründen etc. bin ich raus aus der Botschaft und dem Pilgern. In der Lesart „Brief“ bin ich erst einmal mit dem, was mir Johannes da schreibt, allein bei mir - und über Johannes komme ich Gott näher. Und zu dem, was ER mir mit guten Worten, aber doch unmissverständlich über mich sagt. Aber ich spüre auch die sieben Gemeinden. Sie sind in meinem Lebensbaum Leuchter, die Äste, die Struktur, die mich trägt, ihre (meine) Wuchsrichtung ist mein Glaubensweg, die Früchte, das was ich bin - im Guten wie im Schlechten: Meine Haltung, mein Verhalten, meine Handlungen, Taten und die Wirkungen, die ich damit auslöse. Ich neige dazu, „Früchte“ immer als etwas rein Positives zu sehen, was aber eher dem Umstand geschuldet ist, dass auch mir wohl meine Schattenseiten eher unangenehm sind. Die Bösen sind immer die anderen, heißen Saulus, Judas, sind Pharisäer oder Amtsträger. Und unsere alltägliche Lesart der Schrift verleitet uns, nur das Gute im Menschen zu betonen. Aber die Schrift ist eben das ganze Buch.“

Wiederkehrende Themen

Die verschiedenen Textabschnitte der Offenbarung stoßen die Pilgernden wiederholt auf grundlegende Lebensthemen, die noch nicht in Liebe und Frieden in die Biografie integriert sind.

Familie

Die je eigene Familiensituation hat mehrere Teilnehmer im bisherigen Laufe der Exerzitien bedrängt. Sei es ein schwieriges Verhältnis zu einem oder beiden Elternteilen, sei es eine

schwere Schuld, die in der Familiengeschichte deutlich wurde, seien es Gewalterfahrungen in der Ehe, sei es die Sorge um und Hoffnung auf einen gelingenden Lebensentwurf des Kindes, sei es die Trauer um eine sich abzeichnende Kinderlosigkeit, sei es das Ersterben der Gespräche oder gar der Kontakte im Familienverbund. Daraus entstehen Fragen nach der eigenen Schuld, nach der Vergebung fremder und eigener Schuld, nach einem Weg, die Sorgen loszulassen und auf das barmherzige Wirken Gottes zu vertrauen. Darauf kann es keine Standardantworten geben. Und doch zeigt die Erfahrung, was die Schmerzen lindern kann: Die Sorgen in das Herzensgebet hineinzunehmen, etwa: „Jesus Christus erbarme dich meiner Sorge um ...“, sich in einer Meditationseinheit in den Liebes- und Lichtstrahl Gottes zu begeben und aus dieser Perspektive die Familiensituation neu zu betrachten. Die Offenbarung selbst führt den Pilgernden immer wieder Heilszenen vor Augen, die in die Alltagsnot hinein genommen werden können.

Er sagte zu mir: Das sind die, die aus der großen Bedrängnis kommen. Sie haben ihre Kleider gewaschen und im Blut des Lammes weiß gemacht. Deshalb sind sie vor dem Thron Gottes und feiern Tag und Nacht die Liturgie in seinem Tempel. Und der, der auf dem Thron sitzt, wird über ihnen wohnen. Sie werden weder Hunger noch Durst haben, weder Sonnenglut noch Hitze wird auf sie fallen, denn das Lamm mitten auf dem Thron wird sie weiden und zu den Wasserquellen des Lebens führen, und Gott wird alle Tränen von ihren Augen abwischen (Offb 7,14b-17).

Glückseligkeit

Diese Thronsaalszene darf der Pilgernde auf sich selbst beziehen. Mit Christus, dem Lamm, im Zentrum des Gebetslebens dürfen sich die Hoffnung und die Freude entwickeln, mit all den anderen Pilgerreisenden inmitten des Thronsaals zu leben. Die Rede vom Lamm Gottes ist in der Tradition sehr vielschichtig. In der jüdischen Kosmologie wird damit das Sternbild Widderlamm bezeichnet. Gemeint damit ist der jährliche kosmische Anfangspunkt. Es geht jedoch nicht nur um den kosmischen Anfang, sondern um den Anfang und das Ziel in Ewigkeit. Wenn der johanneische Christus sagt: Ich bin das Alpha und das Omega (d.h. der Repräsentant Gottes), so ist das nichts anderes als zu sagen: Ich bin das Lamm Gottes. Wem die Rede vom Lamm Gottes unverständlich bleibt, der kann auch die eigene Christusbeziehung stärken und darin einen tiefen Frieden empfinden.

Glückseligkeit zu erfahren ist das Geburtsrecht aller getauften Christen. Sie ist unzerstörbar vorhanden, in jedem von uns; häufig verdeckt von den Nöten des Alltags. Ein Mitgehen, ein Mitschwingen mit den Texten der Offenbarung Jesu Christi kann zu der Erfahrung führen, den Christus in sich zu erspüren und immer mehr im eigenen Wirken im Alltag wahrzunehmen. *Wer in mir bleibt und ich in ihm, der bringt viel Frucht (Joh 15,5)*. Auch wenn sich die Fakten im Alltag nicht ändern, so kann doch die Perspektive Christi das Leben farbiger werden lassen. „Das heißt nicht, dass die Anstrengung weniger wird, aber der ‚Sinn und Wert‘ warum das alles, wird nicht mehr so in Frage gestellt und wird mehr im Herzen verankert“ schreibt eine Pilgerin.

Die Offenbarung zeigt einen Weg ins Neue Jerusalem in uns (im Einzelnen und in der Menschheit). Aber der führt über manches, was aufbrechen, sterben, zerbrochen werden kann, um all die Hindernisse und Schatten in Körper, Seele und Geist aufzulösen, die die leere Schale verhüllen. Erst dort hinein kann das Neue fließen.

Unvollkommenheit

Auch der Umgang mit eigenen Schwächen wird bei der Kontemplation der Offenbarung angeschaut. Da resigniert jemand in Anbetracht des schwieriger werdenden Umfeldes und im Vergleich zur früheren Kreativität und Stärke. Eine Pilgerin findet nicht zu einer zufriedenstellenden Organisation des Arbeitsalltags bei der Vielfalt der zu erledigenden Aufgaben, eine andere entdeckt Groll und Zorn aufgrund von Beziehungsenttäuschungen, obwohl sie dachte, sie wäre schon darüber hinweg. Mancher Pilger wird zudem mit seinen Ängsten konfrontiert. Das können weltliche Hürden sein, etwa die Angst, sich nicht verständlich ausdrücken zu können oder den sich ändernden Anforderungen im Beruf nicht genügen zu können. Aber auch die geistliche Ebene kann von Ängsten bedrängt werden, wenn jemand fürchtet, die Gebete an Gott nicht durchdringend genug formulieren zu können. Dem Engel der Gemeinde von Philadelphia wird geschrieben:

Ich kenne deine Taten. Siehe, ich habe vor dir eine offene Tür gegeben, die niemand schließen kann; denn du hast geringe Kraft, hast mein Wort bewahrt und meinen Namen nicht verleugnet (Offb 3,8).

Mehrere Exerzitanten sind vor dieser Türe gestanden und hindurch gegangen, manchem ist dies zum Mantra geworden. Die Zusage, trotz kleiner eigener Kraft die Tür zur Ewigkeit vor sich zu haben, hat heilbringenden Charakter.

Re-novierung

Prädikanten, Pfarrer und andere ehrenamtlich in der Gemeinde Wirkende bearbeiten in den Alltagsexerzitien die vielfältigen Konflikte in der Gemeinde. Eitelkeiten, Machtausübungen, persönliche Verletzungen und Geistlosigkeit finden sich in der Kirche nicht seltener als in anderen Berufsfeldern. Narzissmus ist gesellschaftsfähig. Wie geht man damit um? Die Offenbarung zeigt uns das göttliche Wirken. Manches muss vom göttlichen Klang aufgerüttelt werden und zerbrechen, ehe Neues entstehen kann. Schon Martin Luther befand: „Der alte Adam in uns muss ersäuft werden, aber der Schuft kann schwimmen.“ Es dauert, bis die umformenden Kräfte des Heiligen Geistes in uns Menschen wirken, manchmal braucht es dazu eine kräftige Erschütterung:

Der erste Engel blies seine Posaune. Da kam Hagel und Feuer mit Blut vermischt, und wurde auf die Erde geworfen; ein Drittel der Erde verbrannte, ein Drittel der Bäume verbrannte, und alles grüne Gras verbrannte.

Der dritte Engel blies die Posaune. Da fiel ein Großer Stern vom Himmel, wie eine Fackel brennend. Er fiel auf ein Drittel der Flüsse und die Quellen der Gewässer (Offb 8,7.10).

Im Nachempfinden mancher Posaunenklänge mag man sich fragen: Was hat mich gequält, gepeinigt, vernichtet? Es ist keine Vision zur Abschreckung, die Johannes aufschreibt. Er schaut hinter den Vorhang, Christus offenbart einen Ausschnitt der wahren Wirklichkeit. Dazu gehört der Posaunenklang: ein göttliches Kraftfeld, das den Menschen und die Menschheit erreicht. Die Frage an den Einzelnen ist: kannst du mit diesem göttlichen Klang in Resonanz gehen, kannst du dich dem göttlichen Willen hingeben? Nur mit solcher Hingabe ist es möglich, in der Welt der Formen (Erde) etwas Dauerhaftes zu gestalten, etwas, das dem göttlichen Willen entspricht. Dieses Kraftfeld ist in der Lage,

Menschengemachtes, das nicht der Schöpfungsordnung entspricht, zu korrigieren, gar zu zerstören (Hagel). Die „Ich-Erzeugnisse“ des menschliche Wachstums- und Gewinnstrebens verbrennen in der Lebenskraft der göttlichen Natur - und machen Platz für Schöpfungen gemäß der göttlichen Ordnung. So wird dem Menschen ermöglicht, sich umformen zu lassen, Christus nachzufolgen und das göttliche Licht (den göttlichen Klang) mehr und mehr in sich wahrzunehmen. Dazu leisten die evangelischen Posaunenchoräle ihren Beitrag.

Die Offenbarung fragt an! Sie stellt jedes Projekt auf den Prüfstand: Was ist sein Kern? Ist es Ehrgeiz, Macht, erzwungene Steigerung von Erträgen, Ich-Stärkung? Oder ist das Projekt auf Christus hin ausgerichtet: Geduldiges Reifenlassen, verstehendes Mitgefühl, Vertrauen in eine Sinnerfüllung, Annahme von Ohnmacht?⁶ Jesus Christus ist der Pantokrator. Er repräsentiert Gott in seiner Mächtigkeit und seiner Ohnmächtigkeit als allesdurchwirkendes, ungeschaffenes Prinzip in der Schöpfung. So gesehen kann auch Ohnmacht eine Weise der Präsenz Gottes sein, wie sie im gekreuzigten Jesus offenbar wurde.

Solche theologischen Überlegungen und Fragen beschäftigen Exerzitanten auch in Bezug auf die Aktivitäten der eigenen Gemeinde. Obwohl die Sehnsucht nach Transzendtem in der Gesellschaft wächst, suchen die Menschen dies immer weniger in den Kirchengemeinden. Die Kirche ist offenbar mit anderem beschäftigt, vor allem mit Verwaltung. So entsteht die Frage, wie sich eine Gemeinde positionieren soll. Offb 11,1 fordert auf, den Tempel zu vermessen und den Vorhof beiseite zu lassen. Der innere Kern einer Gemeinde soll sich an den Maßstäben Gottes messen lassen und darauf konzentrieren, Verkündigung zu praktizieren, die Beziehung des Einzelnen zu Gott zu stärken und auf eine Regelmäßigkeit des Mitwirkens Wert zu legen. Sind die Aktivitäten der Gemeinde vom Geist beseelt oder erleben wir eher Aktionismus im Tempelvorhof? Hilft die 17. Party für Jugendliche wirklich, den Geist Gottes in die Welt zu bringen? Sinnvoll wäre, die immer zu wenigen Ressourcen dort zu fokussieren, wo die offenen Türen sind (Offb 3,8), wo etwas vom Geist Getragenes entstehen will.

Träume

Wer sich auf einen geistlichen Weg begibt unterzieht sich einem Prozess der Wandlung, die bis in die tiefsten Schichten des Menschseins hineinreicht. Die innere Bewegung, die Ergriffenheit vom wehenden Geist, zeigt sich gerade in Exerzitien auch in den Träumen der Pilgernden. Träume können auf die innere Wahrheit hinweisen, sie können die nächsten sinnvollen Schritte auf dem geistigen Weg offenbaren; Träume sind Orte der Gotteserfahrung.⁷ So träumte ein Teilnehmer:

Ich schiebe einen bettlägerigen Menschen spazieren, habe Freude daran. Muss ihn dann unter einem Apfelbaum abstellen, um etwas aus einer Institution zu holen. Auf dem Rückweg zu ihm habe ich ein Kind auf meinem Rücken. Kann mit dem Kind auf meinem Rücken nicht schnell genug laufen und meine Knie schmerzen. Also setze ich das Kind ab und treibe es an, eigenständig und flott zu laufen. Gleichzeitig werfe ich mir vor, weder dem Bettlägerigen noch dem kleinen, lieben Kind gerecht zu werden. Es kostet mich Kraft und macht mich wütend auf mich selbst. Traurig und gestresst wache ich auf.

Im gemeinsamen Gespräch über den Traum wird deutlich, dass sowohl der bettlägerige Mensch wie auch das kleine Kind Instanzen im Träumer selbst sind. Da gibt es die Kraftlosigkeit nach langen Jahren der Arbeit, aber auch die Freude über Gelungenes sowie auch - im Bild des Kindes - die Hoffnung auf eine neue glückliche Zukunft voller Potential bisher ungelebten Lebens. Der Träumer ist aufgespannt zwischen diesen beiden Polen, er schaut auf eine innere Wahrheit. Nach der Traumbesprechung will er schauen, welche kreativen Möglichkeiten es gibt, die beiden Pole besser zu verbinden, aus der Dualität auf neuer Ebene in eine lebensspendende Einheit zu finden. Vielleicht kann die Ungeduld mit dem tiefen Frieden durch Christus ausgeglichen werden.

Perspektiven des Glaubens

Wer sich heutzutage auf die Offenbarung einlässt und seinen Weg mit Christus bekennt, muss mit Unverständnis oder sogar Anfeindungen aus seinem Umfeld rechnen. Für manche Gesprächspartner ist eine Begegnung mit Christus völlig undenkbar, nicht erklärbar, aus dem Bereich der Phantasie kommend. Andere wiederum fühlen sich so an das Wort gebunden, dass jedes innere Erleben als individuell und subjektiv und damit als nicht gültig abgelehnt wird. In manchen Gemeinden entsteht ein Zwang, sich gesellschaftlich und politisch auf bestimmte Weise zu engagieren oder eine von der Gemeindeleitung erarbeitete christliche Position zu vertreten. Doch in Glaubensfragen kann es keine fixierte Position geben - außer der Umarmung mit Christus, die völlig frei lässt. Glaube entwickelt sich über die Zeit und damit gibt es auch kein "richtig" oder "falsch" im Glaubensleben.

Menschen befinden sich auf der spirituellen Reise an unterschiedlichen geistlichen Orten. Man kann das Bild eines Labyrinthes vor Augen haben: Da kann es so wirken, als sei jemand viel näher am Ziel in der Mitte und plötzlich führt der Weg ihn wieder weit heraus. In der Konsequenz kann man nur Respekt vor der Glaubensperspektive des jeweils anderen haben; wer weiß, welchen Weg Gott ihn/ sie führt? Diesen Respekt darf man auch von anderen für sich selber einfordern. Das eigene Bekenntnis auszudrücken erfordert Übung und Mut. Man darf sich trauen, der Intuition zu folgen, so wie es dem eigenen Temperament entspricht. Beim Vertreten der eigenen Glaubensposition geht es darum, sich selbst nach den aktuellen Möglichkeiten zu äußern, ohne den anderen missionieren bzw. überzeugen zu wollen. Was bei ihm ankommt und wirkt, dürfen wir dem Heiligen Geist überlassen. In dieser Freiheit dürfen wir getrost das Missionieren von anderen an uns mit einem freundlichen Lächeln an uns vorbei ziehen lassen.

Mehrere Teilnehmende haben sich während der Exerzitien mit dem Buch „Integrales Christentum“ von Marion Küstenmacher⁸ beschäftigt und versucht, einzelne Texte der Offenbarung aus den verschiedenen Perspektiven zu verstehen. Wichtig erscheint, die eigene Anschauung der Texte nicht zu verabsolutieren, sondern frei zu bleiben für die Erfahrungen und Interpretationen anderer. Deutlich wird, Glauben ist ein offenes Projekt, nie abgeschlossen, aufgeschlossen für den wo immer wehenden Geist. Gott ist immer größer.

Zeuge sein

Bei der Meditation der Offenbarungstexte kann neben dem Traumbewusstsein ein weiterer Bewusstseinszustand erfahren werden: das Zeugenbewusstsein. Christus bezeichnet sich selbst als den treuen Zeugen (Offb 1,5). Das kann sowohl theologisch gedeutet als auch im

Bewusstseinspektrum betrachtet werden. Auf dem Weg in die grenzenlose Einheit wird der Pilgernde einen inneren Ort betreten, in dem er ohne Wertung und folgender Interpretation einfach nur wahrnehmen kann. Richard Rohr nennt dies den Ort der gelassenen Selbstbeobachtung.⁹ Der Pilger schaut die Natur, nimmt seinen Körper wahr, er ist ganz präsent. Er stellt fest: es gibt nur diesen Augenblick, die Vergangenheit ist Erinnerung, die Zukunft noch nicht eingetreten, das Sein ist JETZT. In dieser Gegenwärtigkeit kann es auch gelingen, die Menschen im Gegenüber neu wahrzunehmen. Eine Präsenzerfahrung hat zwei Ebenen: einerseits erlebt man sich selbst ganz wach und anwesend, andererseits spürt man möglicherweise die Anwesenheit einer weiteren Präsenz, etwa von Christus oder die eines Engels.

Im Zeugenbewusstsein kann man auch betrachten, wo sich das eigene Denken gerade aufhält. Man sieht die Gedanken kommen und gehen, ist nicht mit seinem Denken identifiziert. Manchmal allerdings absorbiert es einen. Vor allem negative Gedanken haben die Tendenz, sich zu vermehren, bis es einem wirklich schlecht geht. Hier ist Freiheit möglich. Durchbrechen des Gedankenstroms z.B. mit dem Herzensgebet oder das Hineingehen in den Zeugenstatus schenkt Freiheit im Augenblick in Nähe zu Christus. „Nur ein Gedanke jenseits „der EINHEIT“ reicht aus, herauszufallen aus der Einheit. Und er weiß, sein Denken hindert ihn daran, in jenem anderen Raum der Einheit zu sein. Es ist mein Denken. Es ist das Denken des Beobachters, es ist das Denken des Erzählers, es ist das Denken desjenigen, der nach wunderbaren Zuständen sich sehnt. Der ZEUGE denkt nicht - er ist. Der Zeuge berichtet, was war und was ist - heute, gestern und in Ewigkeit.“ schreibt ein Teilnehmer.

Überhaupt wird der Verstand überschätzt. Wenn etwa der Prediger im Gottesdienst von innen leuchtet, dann spüren die Zuhörer das, dann wird Sehnsucht bei ihnen geweckt, unabhängig davon, was gesprochen wird. Sie gehen aus dem Gottesdienst und spüren: Da war irgendetwas und machen sich auf die Suche. Es ist nicht notwendig, spirituelle Texte „korrekt“ auszulegen oder die Gemeindeglieder von der eigenen Erkenntnis zu überzeugen. Es wäre gut, wenn die Menschen angeregt würden, ihren je eigenen Pfad zu entdecken.

Ökumene

Ein Eintauchen in die Offenbarung entgrenzt den vielleicht bisher angenommenen abgeschlossenen Rahmen der eigenen Religion hin zu einem staunenden, respektvollen Blick auf andere Glaubenswege. Das unfassbare Geheimnis des transzendenten und immanenten Gottes wird in der Welt der Spiritualität vielfältig ausgedrückt. So finden sich manche Schlüsselwörter der Apokalypse von Patmos auch im Koran wieder: Engel, Evangelium, Gestirne, Paradies, Thron Gottes, Versiegelung, Zorn des Himmels¹⁰. Der arabische Koran läuft darauf hinaus, dass das himmlische Jerusalem sakralarchitektonisch in Mekka angekommen ist. Rudolf Steiner nutzt die von ihm entfaltete Geisteswissenschaft, „um die tiefsten Weistümer und Wahrheiten und die ernstesten und lebensvollsten Geheimnisse der Religionen zu erklären und zum Verständnis zu bringen“.¹¹ Mancher fühlt sich auch an fernöstliche Weisheiten erinnert und hinterfragt die Bedeutung bzw. den Kreislauf von Geburt und Tod. Wer wüsste nicht gern, wie das Neue Jerusalem sich für ihn konkretisiert. Sich im Sterbeprozess an Christus zu binden, loszulassen und auf seine liebevolle Begleitung zu vertrauen, könnte hilfreich sein.

Im Verständnis der Natur unterscheiden sich manche Christen. Ist die Natur nichts anderes als die böse Welt oder auch ein Stück Schöpfung, die im Sinne Gottes gewahrt geblieben ist? Jedenfalls lässt sich Offb 12,1-6 in diesem Sinn deuten. In der Erde fand die in die Einsamkeit verbannte, kosmische Frau einen Ort der Zuflucht und des Schutzes. Ein Pilger befand: Das Natürliche und die natürliche Ordnung unterstützt und beschützt die sich in Bewegung befindliche Gemeinde.

Lebensimpulse des Heiligen Geistes

Wer auf den Pilgerweg der Offenbarung beschreitet, kann Erfahrungen mit Christus machen und versuchen, diese in Worte zu fassen. Einige Zitate aus den Wochenberichten:

- + Meine Herzenstür steht offen für Jesus Christus.
- + Mit dem Blick in den Sternenhimmel (wow!) spüre ich seit Wochen des Öfteren eine tiefe Geborgenheit, liebevolle Umarmung, Freude und Verbundenheit mit allem.
- + Gott führt und leitet mich in die Lebensaufgabe und an den Ort, mit der ich mein Leben sinnvoll für mich, andere und zu seiner Ehre leben darf.
- + Der Text war ein wichtiger Begleiter für mich in dieser Woche. Ich konnte ihm trotz der Fülle meiner Verpflichtungen doch viel Raum geben. Manchmal habe ich in den Konflikten, die es auch zahlreich gab in der Woche, eine andere Gelassenheit gespürt als sonst.
- + Mein fester Vorsatz ist, das Meditieren noch mehr in meinen Alltag zu holen und dem Raum zu geben, um nicht nur gedanklich sondern auch mit allen Emotionen und dem Körper mehr in der Ausrichtung auf Jesus Christus zu bleiben.
- + Deshalb berühre ich meine Chakren, öffne sie und stelle mich so in und unter den Lichtfall des Gnadenlichtes, so kann es mich durchströmen und licht machen. Ein lebendiger Mensch ist der schönste Lobpreis Gottes.
- + In der Nacht habe ich geträumt. Ich weiß es nicht mehr genau. Doch hängen geblieben ist: Ich war im ewigen Thronsaal Gottes, der erfüllt war von dem Lied „Vater, unser Vater, alle Ehre deinem Namen“. Ich hatte es noch auf den Lippen, als ich aufwachte.
- + Das Schweigen ist zusätzlich die Pause zwischen Vergangenheit und Zukunft: das Jetzt, dieser eine Augenblick, Eckharts Nunc, in dem alles präsent ist und nichts geschieht. Alles ist in Harmonie, nichts fehlt, Stille voller Dynamik. Wie die Pause zwischen Aus- und Einatmen. Diese Stille wahrzunehmen, auch diese Gedankenstille, ist ein guter Schritt, um ins Zeugenbewusstsein zu gelangen (Christus, der der treue Zeuge ist), aus dem Alltagsbewusstsein auszusteigen.
- + Der Aufruf zur Stille scheint mir goldrichtig zu sein. Bin stolz, dass ich es jetzt schaffe, morgens 20 Minuten in der Stille zu sitzen. Bin überzeugt, Gottes Geist ist nicht erdenkbar, sondern erspürbar. Bin dabei, das zu lernen.
- + Wir kommen aus einer Fülle, einer unerfülllichen Wirkung von Fülle, Erfüllung, Entwicklung und vollkommener Stärkung; um Fülle zum Erfolg zu führen!
- + Nach der Herzensmeditation tritt eine spezielle Geborgenheit ein, umarmt, getragen und immer in einem göttlich weißen Licht!
- + Alles Anstrengende an Christus abzugeben, lässt mich täglich eine größer werdende Leichtigkeit erfahren.
- + Spüre des Öfteren, dass mich etwas Besonderes begleitet! Es ist bedingungslos da.

- + Gestärkt, getragen, vollkommen akzeptiert! Es ist jetzt meine Aufgabe, es anzunehmen und zu realisieren. Gutes Gefühl! Danke, Danke, Danke!
- + Glaube ist innerer Frieden im Herzen, von Herzen durch dieses spezielle gigantische Licht, genannt "Christos", "Buddha", "Gott", oder "Allah"!
- + Es ist manchmal noch schwer, diese Zuversicht „Erlösung“ (Christus - Licht - Lamm) als Gefühl zuzulassen, in Worte (Gebet) zu formulieren. Aber ich spüre ja immer mehr, dass ER weit über meine eigene Lebensgeschichte, meinen eigenen Leidensweg hinausweist; heilt.
- + Verstehe, dass es darum geht, treu zu bleiben, auszuharren, mit Jesus in Verbindung sein. Das will ich gerne tun, mit Gottes Hilfe!
- + Und nun reift die Erkenntnis, dass diese diversen Lebensbäume, die ich im Verlauf meines Lebens gemalt habe, letztendlich immer der Versuch waren, den Baum in Gottes Garten - als meinen Lebensbaum - zu erkennen.
- + Einfach rezitieren, ohne groß in die Meditation zu gehen, ohne große Vorbereitung. Das hatte ich so noch nicht praktiziert, aber es ist sehr stimmig und bringt mich weiter ins Tun und die Resignation über etwaige Probleme beginnt zu weichen.
- + Vielleicht ist ein Ziel meines Pilgerweges, zuzulassen: „mich beschenken lassen“ - das Geschenk, IHN annehmen, geliebt zu werden, um selber Liebe schenken zu können.
- + Ich gehe aus diesen „Bedingungen“ (um...) raus und Barmherzigkeit wird für mich immer bewusster Ziel, Weg, der Schlüssel zum Tor - die Haltung - in Folge die nach außen gerichtete Handlung, die, verschieden nach Inhalt und Form, mit mir selber korrespondiert - ehrlich und authentisch ist;
- + Dieses Tor ist im Abendmahl am intensivsten und hier im Augenblick unmittelbar bevor ich es empfangen. Es ist der Augenblick der Entscheidung, der mich die ganze Tragweite spüren lässt. Letztens auf dem Schwanberg ist mir wieder ganz deutlich geworden: selbst in der morgendlichen Eucharistiefiern und in den Gottesdiensten - man hat es so oft erlebt, eigentlich ist alles bekannt und trotzdem: es ist keine Wiederholung! Im ent-scheidenen Augenblick den vielen Ablenkungen, Irritationen (Ungeistern...) widerstehen, der eigenen Intuition (dem Ruf hören, folgen...), dem Heiligen Geist vertrauen, bekennen und empfangen. Amen!

Offenbarung in der Kunst

Das Haus Gries, ein Zentrum der Stille und der Meditation, beherbergt in der Kapelle ein Fensterbild des Thronsaales aus der Offenbarung. Der Künstler schreibt dazu:¹²

„Er [Johannes] ist von Gott berufen zu schauen, was alles noch bis zur Erlösung mit ihm und der Welt geschehen muss. Zur Eröffnung schenkt Gott ihm einen Ausblick auf die Seligkeit, die einmal kommen wird: die himmlische Welt Gottes, die ewig und beständig da ist und auf uns wartet. Ohne diesen Blick in den göttlichen Thronsaal würde Johannes über dem apokalyptischen Szenario, das sich ihm danach bietet, wohl den Glauben an eine Befreiung und das Vertrauen auf Gottes Wirken verlieren. Eine wahre Geisterbahn muss er durchleben: Krieg, Krankheit, Chaos, Schrecken und die Begegnung mit seinen ärgsten Feinden. Ihn überfallen Ängste, Schmerzen, Hass, Rachedurst, Ratlosigkeit und Verwunderung. Er empfindet seine Anhänglichkeit an die Schöpfung der Welt und tiefe Trauer über ihren Verlust. Die Realität der Welt muss in alledem offenbar werden und muss durchlitten werden, damit am Ende alles vom Licht Gottes durchdrungen sein kann. Schon vorher wird sein Leid jedoch immer wieder durchbrochen von Ausblicken auf das

kommende Heil, erschaut die Schaar der Erlösten, und immer wieder begegnet ihm Christus. Exerzitien können sich so ähnlich anfühlen. ...

Jesus Christus ist fähig, das Buch unserer Seele, das Buch mit den sieben Siegeln, so zu öffnen, dass Erlösung möglich ist. Denn er ist das Lamm, das geschlachtet ist. Er ist in das eingegangen, was uns von Gott trennt: Schuld, Leid und Unversöhntheit. Weil seine Liebe das alles mitempfindet, umfängt und erträgt, ist sie fähig, die harten Siegel nacheinander zu lösen und das Buch unserer Seele so Stück für Stück aufzuschlagen, dass wir das Dunkle im Licht ertragen können - bis es sich verwandelt hat. ...

Was unser Beitrag dazu ist, zeigt Johannes durch die Ältesten und die vier Lebewesen. Er sieht sie nichts anderes tun, als sich auf Jesus auszurichten und ihm alles Haben, alles Können, alles Machen, alles Wissen und alles Ansehen zu überlassen. ... Johannes sieht erstaunlicherweise, wie alle Geschöpfe Gott bereits die Ehre geben. Wir brauchen also wie er nur sehen, was da ist. Johannes tut nichts anderes, als zu schauen - zu schauen, wie Gott die ‚Apokalypse‘, die ‚Enthüllung‘ der ganzen Welt vor ihm ausbreitet - und als Teil davon seine eigene.“

Schale, nicht Kanal

Selig, wer die prophetischen Worte der Deutung vorliest, und selig die, welche sie hören und bewahren, was in ihnen geschrieben ist, denn der entscheidende Augenblick ist ganz nahe (Offb 1,3).

Wer die wöchentlichen Texte der Offenbarung in sich hineinnimmt, wer sie isst (Offb 10,9), wer sich erfüllen lässt von den Klängen der Engel, dem mag ein Text vom hl. Bernhard in den Sinn kommen. Er kann ein Leitbild für den weiteren Weg mit Christus sein, auch nach Abschluss der Rezeption der Offenbarung.

„Wenn du vernünftig bist, erweise dich als Schale, nicht als Kanal, der fast gleichzeitig empfängt und weitergibt, während jene wartet, bis sie gefüllt ist. Auf diese Weise gibst du das, was bei ihr überfließt, ohne eigenen Schaden weiter, denn sie weiß, dass der verflucht ist, der seinen Teil verringert ...

Wir haben heutzutage viele Kanäle in der Kirche, aber sehr wenige Schalen. Diejenigen, durch die uns die himmlischen Ströme zufließen, haben eine so große Liebe, dass sie lieber ausgießen wollen, als dass ihnen eingegossen wird, dass sie lieber sprechen als hören, dass sie bereit sind zu lehren, was sie nicht gelernt haben, und sich als Vorsteher über die anderen aufspielen, während sie sich selbst nicht regieren können.

Lerne auch du, nur aus der Fülle auszugießen, und habe nicht den Wunsch, freigebiger als Gott zu sein. Die Schale ahmt die Quelle nach. Erst wenn sie mit Wasser gesättigt ist, strömt sie zum Fluss, wird sie zur See. Die Schale schämt sich nicht, nicht überströmender zu sein als die Quelle ...

Du tue das Gleiche! Zuerst anfüllen und dann ausgießen. Die gütige und kluge Liebe ist gewohnt überzuströmen, nicht auszuströmen ...

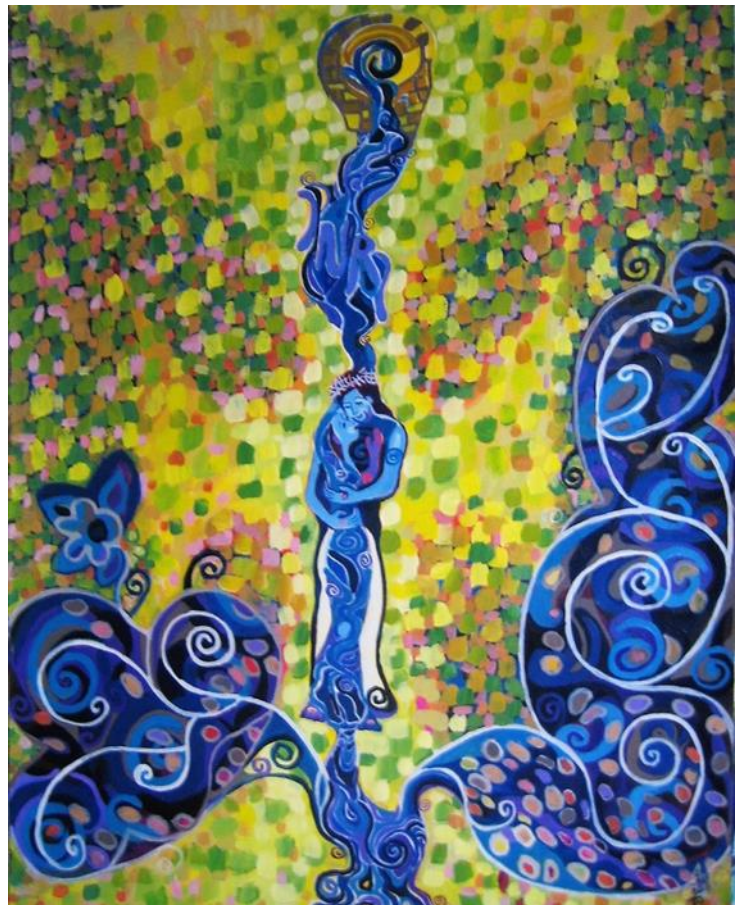
Ich möchte nicht reich werden, wenn du dabei leer wirst. Wenn du nämlich mit dir selbst schlecht umgehst, wem bist du gut? Wenn du kannst, hilf mir aus der Fülle; wenn nicht, schone dich.“¹³

Ausblick

Zum Zeitpunkt der Verfassung dieses Beitrags ist der Weg der Pilgernden noch nicht beendet. Vielleicht erfährt mancher auf der weiteren Reise, was uns Frère John aus Taizé zum Weg mit der Offenbarung schreibt.¹⁴

„Im dramatischen Ablauf der Offenbarung werden die Empfänger der „Offenbarung Jesu Christi“ (Offb 1,1) immer enger einbezogen. [...] Es ist eine ähnliche Erfahrung, wie wenn jemand ein spannendes Buch liest oder eine gutes Theaterstück ansieht: An einem bestimmten Punkt ist die Distanz verschwunden; wir lassen uns hineinziehen in das Geschehen und gehen ganz darin auf. [...] Gott kommt zu den Menschen; Stück für Stück wird der Weg Gottes unser eigener. Es wird der Tag kommen, an dem wir uns unserer Rolle in Gottes Geschichte bewusst werden und beginnen, sie mit Fleiß zu spielen. Es gibt in der Tat kein besseres Beispiel für die schöpferische Tätigkeit eines Dramatikers als das Handeln Gottes. Gott erschafft aus dem Nichts freie Persönlichkeiten, mit denen er sein Werk besetzt, dieses Werk aber ist nichts anderes als sein eigenes Leben, der Weg, den er selbst geht.“

Für mich als Begleiter war es sehr beeindruckend, dass manche Kursteilnehmer nicht nur kreative Texte aufgrund ihrer geistlichen Erfahrungen schrieben, sondern auch zu anderen künstlerischen Ausdrucksformen fanden, wie z.B. Fotos, Grafiken etc. Exemplarisch möchte ich daher den Beitrag mit einem Aquarell beenden, das ein Zitat tiefer innerer Erfahrung ist: Der Geist und die Braut sprechen: „Maranatha, Herr des Himmels, komm“ eine Metapher mystischer Einung.¹⁵



Exerzitenbegleiter

Als Begleiter dieser Ein-Jahres-Online-Exerziten bot sich Stefan Sedlacek (66) an. Er ist ursprünglich Informatiker und hat viele Jahre als Führungskraft und Unternehmer in der Wirtschaft gearbeitet, später als Coach für Führungskräfte. In seiner letzten beruflichen Station leitete er knapp 6 Jahre lang das Geistliche Zentrum auf dem Schwanberg als geschäftsführender Vorstand.

Stefan hat seit mehr als 25 Jahren Meditationserfahrungen im christlichen Kontext. Er hat Exerziten bei Dr. Paul Imhof erlebt, wurde zum Spiritual ausgebildet und ist seit vielen Jahren als Geistlicher Begleiter der Evangelischen Landeskirche Bayern gelistet. Er hat u.a. mehrfach Menschen in den bayerischen Ökumenischen Online-Alltagsexerziten begleitet. Stefan Sedlacek ist Prädikant der ELKB und hält seine Gottesdienste vornehmlich in der Dreifaltigkeitskirche in Kaufbeuren. Er ist zudem TaiJi-Lehrer und absolviert derzeit eine Ausbildung in spiritueller Traumarbeit.



Kontakt: stefan.sedlacek@t-online.de

Anhang: Aufbau einer Gebetszeit nach Ignatius

Vorbereiten - sich einfinden

1. An meinem Ort ankommen,
den Ort wahrnehmen und herrichten, wo ich beten will
2. Ein-Stimmung
 - vor dem Ort des Gebetes stehend in meinen Körper spüren: wie bin ich jetzt da?
 - wahrnehmen: ich stehe vor Gott, bei ihm habe ich Ansehen, er schaut mich in Liebe an!
 - ein Zeichen der Ehrfurcht und Bereitschaft geben
 - meine Gebetshaltung einnehmen
 - das Vorbereitungsgebet sprechen:
„Ich bitte Gott, unseren Herren, um die Gnade, dass alle meine Absichten, Handlungen und Betätigungen rein auf den Lobpreis und Dienst der göttlichen Majestät hingeordnet seien.“ (Ignatius GÜ 46)
„Ich bin einfach da; ich brauche nichts zu machen oder zu erreichen, die Last des Gebets liegt nicht bei mir. Ich überlasse Gott die Initiative. - Ich bitte Gott um diese Offenheit.“

Contemplacion - Betrachten

1. Die Geschichte (Text) wahrnehmen (lesen, hören, erinnern)
2. Zusammenstellung, in dem man den Raum sieht
 - mit eigener Vorstellungskraft sich selbst im Raum des Geschehens betrachten; auch „Unsichtbares“ in den Raum von Leib und Seele hineinnehmen; zu einer inneren Einstellung (Gefühle) zum Geschehen kommen.
3. Gott um das bitten, was ich jetzt und im Blick auf diesen Text begehre.
4. Die Geschichte mit allen Sinnen wahrnehmen
 - sehen - der Personen in der Gesamtszene
 - hören - was die Personen reden oder reden könnten
 - schauen - was sie tun, was geschieht
 - auch Riechen, Rasten , Schmecken können bei der inneren Wahrnehmung zum Zuge kommen
 - mit dem inneren (dritten) Auge auf die Geschichte schauen

Ausklang

1. Zwiesprache halten
 - Gott sagen, was mich jetzt bewegt
 - vor Gott da sein wie ein Freund vor einem Freund
2. Gewohntes Abschlussgebet (z.B. Vater Unser)
3. Nachspüren
 - wie war die Gebetszeit für mich?
 - welche Erfahrungen habe ich gemacht?
 - welche Gefühle kamen auf?
 - wie fühle ich mich jetzt?

-
- ¹ Das ewige Evangelium, Perspektiven der Johannesoffenbarung, via verbis Verlag, 2. Aufl., Taufkirchen 2018
- ² Teresa von Avila: Wohnungen der Inneren Burg, Herder Verlag 2. Aufl., Freiburg 2005
- ³ Sebastian Painadath: Der Geist reißt Mauern nieder, Kösel Verlag, München 2002
- ⁴ Paul Imhof: Christliches Familienstellen, Vier-Türme Verlag, Münsterschwarzach 2013
- ⁵ Sabine Bobert: Mystik und Coaching, Christian-Albrechts-Universität zu Kiel, Kiel 2011, Vier-Türme -Verlag
- ⁶ Konrad Dietzfelbinger: Apokalypse heute, Die Aktualität der „Offenbarung des Johannes“, Königsdorfer Verlag, Königsdorf 2017
- ⁷ Anselm Grün, Hsin-Ju Wu: Vom spirituellen Umgang mit Träumen, Kreuz-Verlag, Freiburg 2014
- ⁸ Marion Küstenmacher: Integrales Christentum, Gütersloher Verlagshaus 2018
- ⁹ Richard Rohr: Pure Präsenz, Claudius Verlag, München 2010
- ¹⁰ Paul Imhof: Die Apokalypse vom Mekka in Wissen um Werte, via verbis Verlag 2007
- ¹¹ Rudolf Steiner: Die Apokalypse des Johannes, Rudolf Steiner Nachlassverwaltung 1990
- ¹² Stephan Trescher: "Schauen Thronen Leuchten - Erfahrungen mit dem Glasfenster der Kapelle in Haus Gries", 2. Auflage 2017
- ¹³ Bernhard von Clairvaux (1090–1153): Predigten über das Hohelied, Predigt 18
- ¹⁴ Frère John: Ich bin der Weg, Claudius Verlag, München 1990
- ¹⁵ veröffentlicht mit Genehmigung der Künstlerin