

## Lukas 13,18-21

Ich nehme mich zuerst einmal im Ganzen wahr, wie ich jetzt da bin und wie ich „gestimmt“ bin ... Und dann schaue ich, dass ich jetzt gut – in der nächsten halben Stunde – gut, bequem und aufmerksam sitzen kann, eine gute Sitzhaltung finde für heute ...

Dann spüre ich meine Füße auf dem Boden ... mein Gesäß auf dem Sitz ... meinen Rücken, vielleicht an einer Lehne ... meine Hände im Schoß oder auf den Oberschenkeln ...

Ich nehme Geräusche wahr, die an mein Ohr dringen, von außen oder aus meinem Inneren kommen und lasse sie auch wieder weiterziehen ... Und auch Gedanken, die mir kommen, lasse ich auch wieder gehen, brauche mich ihnen nicht jetzt nicht zu widmen ...

Ich achte eine kleine Weile auf meinen Atem, wie er kommt und wie er geht in seinem eigenen Rhythmus. Mein Atem, ein Geschenk meines Schöpfers ...

Ich mache mir bewusst, dass ich jetzt hier bin und da in der Gegenwart Gottes, der mich umgibt wie die Luft, die ich atme; in dem ich bin ... Ihm kann ich meine Zeit, diese Zeit schenken ...

Aus meiner Seele, aus meinem Inneren kann ich eine Bitte an Gott, an Jesus aufsteigen lassen: Was erhoffe ich mir für diese Gebetszeit? Was wünsche ich mir von ihm ... heute? ...

Und dann höre ich auf den Bibelabschnitt aus dem Lukasevangelium, Kapitel 13, die Verse 18-21:

**Jesus sagte: Wem gleicht das Reich Gottes, womit soll ich es vergleichen?**

**Es gleicht einem Senfkorn, das ein Mann nahm und in seinen Garten säte; es wuchs und wurde zu einem Baum und die Vögel des Himmels nisteten in seinen Zweigen.**

**Und Jesus sagte: Womit soll ich das Reich Gottes noch vergleichen? Es gleicht einem Sauerteig, den eine Frau nahm und unter einen halben Zentner Mehl<sup>1</sup> mengte, bis er ganz durchsäuert war.**

Ich erstelle den Schauplatz – so sagt es Ignatius von Loyola: Vor meinem inneren Augen lasse ich ein Bild entstehen: Jesus, der im Kreis seiner Jünger sitzt und sie lehrt ... und vermutlich eine Menge an Menschen, die um sie herum stehen und auch zuhören ... Jesus erzählt vom Reich Gottes, und er tut es in Alltagsbildern, in Vergleichen aus dem Leben der Menschen.

Ich schaue mir die Szene an: Was sehe ich? ... (Zeit lassen, ein inneres Bild aufsteigen zu lassen) [*Pausen im Folgenden nach Bedarf durch Pausentaste verlängern*]

---

<sup>1</sup> 22 oder 40 Liter

Was höre ich? ... Was rieche ich? ... Was schmecke ich? ... Was spüre ich? ...

Und dann kann ich versuchen, mich in eine der Personen hinein zu versetzen, die in diesem Abschnitt vorkommen, genannt werden ... oder auch in eine Person, die nicht genannt wird, die vielleicht von außen zuschaut oder zuhört; die den Geschichten zuhört, die Jesus erzählt ... oder die miterlebt, wie der gesäte Baum wächst ... oder wie das Mehl mit dem Sauerteig durchgeknetet wird ...

Ich kann versuchen – so gut ich kann – mich mit dieser Person zu identifizieren, mit dem, was sie erlebt, was sie spürt ... und ich kann versuchen, die inneren Regungen, Bewegungen wahrzunehmen, die dabei in mir auftauchen ... Dazu lasse ich mir ungefähr 10 Minuten Zeit. *[Pausentaste]*

Mit dem, was jetzt in mir lebendig ist, mit dem, was ich empfinde, komme ich ins Gespräch mit Gott, mit Jesus. Ich kann mit ihm sprechen wie mit einem guten Freund oder einer guten Freundin. Und ich kann ihm alles sagen, was mich jetzt bewegt oder irritiert: Meine Fragen, Ängste; meine Sehnsucht, mein Glück ... Was immer es ist, ich hab etwa zehn Minuten Zeit dazu. *[Pausentaste]*

Gegen Ende meiner Gebetszeit kann ich einmal zurückschauen: Wie ist es mir heute ergangen? Ich kann es wahrnehmen, ohne es zu bewerten; und ich kann alles, was war, Gott anbefehlen ...

Dann kann ich mein Gebet beenden, vielleicht mit dem Vater Unser? Dabei kann ich besonders „aufmerken“ auf die zweite Bitte: Dein Reich komme. Und auch am Ende, beim Lobpreis, bewusst beten oder sagen: Denn dein ist das Reich und die Kraft und die Herrlichkeit in Ewigkeit. Amen.