

# Üben.

## Gott im Alltag und in der Lebenspraxis



# Gruppengespräche zum Auftakt

## Ankommen

Die Teilnehmenden werden gleich in die Gruppen (Breakoutrooms) gesendet.

Die Texte sind im Gruppenraum sichtbar – die Teilnehmenden können noch einmal draufschauen.

In der Gruppe werden die Wahrnehmungen und Erfahrungen zum Text ausgetauscht:

Was habe ich mit dem Text erlebt?

Wie hat er mich bewegt?

Wo habe ich Anfragen?

Nach 15 Minuten treffen sich alle wieder im Plenum, man begrüßt einander und wird begrüßt.

Die Gespräche zum Text bleiben in der Gruppe (kein Austausch darüber im Plenum).

## Jörg Zink: Gott, die Person - Gott, das Meer

### *Textauszüge*

Wem immer eine christliche Erziehung zufiel, dem ist es selbstverständlich, dass Gott als »Person« anzusprechen sei und dass man vieles an ihm durch einen Vergleich mit einer menschlichen Person angemessen beschreibe. Gott handelt, Gott redet, er urteilt. Er hört und sieht, er denkt, er kommt und geht. Er spricht uns an. Er antwortet. Er liebt. (...) Einem Du gegenüber, einer Person, sagt die Bibel, ist die angemessene Haltung das Stehen, das Begegnen, das Fragen und Antworten. Einem Du gegenüber bin ich auf meine Identität angesprochen. Einem Du gegenüber kann ich den aufrechten Stand und den aufrechten Gang lernen. Einem Du gegenüber finde ich zu Selbstbewusstsein und Willen. So findet nach christlichem Glauben der Mensch zu seiner eigentlichen Gestalt, wenn er Gott gegenübertritt, das Ich dem großen Du. (...)

Aber das ist sicher nicht das Ganze. Wenn wir Gott als Person fassen, dann ist überdeutlich, dass wir uns selbst dabei zum Modell machen, nach dem Gott strukturiert sein soll, und dass dieses Modell seine Grenzen hat. Ich bin mein Leben lang, schon als Kind, die Ahnung nicht losgeworden, dies könne nur die eine Seite an Gott sein.

Auch schon die Bibel deutet ja an, Gott sei nicht nur mir gegenüber wie eine Person, er sei vielmehr auch das Element, in dem ich lebe. Er umgibe mich, wie die Luft einen Vogel oder wie das Meer einen Fisch umgibt. „Ich gehe oder liege, so bist du um mich“, sagt der Psalm. Das Neue Testament spricht in vielen Worten davon, Gott sei auch in mir, und ich sei in Gott. Und das Lied von Tersteegen redet Gott an als „Luft, die alles füllet, drin wir immer schweben“ oder als „Meer ohn Grund und Ende“. Das würde er bei einer »Person« so nicht sagen können.

Ist das aber so, dann komme ich rasch an eine Grenze, an der nichts mehr, was an uns Menschen erinnert, zutrifft. Dann ist Gott auch eine Art Fluidum, das durch alles hindurchgeht. Dann ist er auch eine Art Licht, das in allen Dingen ist. Dann sehe ich ihn in allen Elementen am Werk, in den Stoffen, in den Naturgesetzen, in der Evolution des Universums und dieser Erde. (...)

Wenn aber das alles gelten soll, dann ist alles, was ich sehe an Bildern dieser Welt, Spiegel und Gleichnis seiner Gegenwart. Was wahr ist, ist die Wahrheit Gottes. Was lebt, ist das Leben Gottes. Was schön ist, ist seine Schönheit. Was leidet, in dem leidet Gott. Was stirbt, stirbt in ihn zurück. Gott ist das Meer alles dessen, was ist. Auch das Meer in mir selbst, das ich nicht ergründe. (...)

Ich bewahre also beide Gedanken. 'Gott, das Meer — Gott, die Person'. Und am Ende weiß ich: In Gott sind beide Bilder bewahrt und zugleich überstiegen. Und vielleicht komme ich Gott dann am nächsten, wenn ich alles über ihn denke, was ich vermag, und es dann beiseite lege, weil es gewiss in Wahrheit alles noch einmal ganz anders ist. (...)

*Textauszug aus: Jörg Zink, Dornen können Rosen tragen, Kreuz Verlag: Stuttgart 1997, 194-200.*

Gott

Person .... Meer

Gott in Bildern – Gott übersteigt die Bilder

Gott habe ich nicht, Gott ....

SUCHE ich

AHNE ich

STAUNE ich

Tun, mehr noch Haltung.

Meine Haltung, mein Verhältnis,  
meine Beziehung zu Gott ist  
suchend, ahnend, staunend.

Sucht Gott mich auch?

Wahrt Gott auch mein Geheimnis?

Staunt Gott auch – über mich, über uns Menschen, über die Welt?

**Meine Einschätzung** ist gefragt - mit Bleistift/Kugelschreiber oder Papier/etwas aus Papier, die jeweils je nach meinem Voting in die Kamera gehalten werden.

Sucht Gott mich? *Bleistift/Kugelschreiber*

oder hat Gott mich längst gefunden? *Papier/etwas aus Papier*

Wahrt Gott mein Geheimnis? *Bleistift/Kugelschreiber*

oder kennt Gott mich in- und auswändig? *Papier/etwas aus Papier*

Staunt Gott auch – über mich, über uns Menschen, über die Welt? *Bleistift/Kugelschreiber*

oder kennt er uns zu gut dafür? *Papier/etwas aus Papier*

# ÜBEN

ist Aktion, aktives Tun, aber auch **Haltung**:

„Ich übe noch“.

„Ich übe weiter“.

„Bleib im Glück, bleib in der Übung“.

Üben als Haltung heißt, ich bin nicht fertig,  
ich bleibe in Bewegung und Entwicklung,  
ich bleibe dran.

In Übung bleiben –  
wie geht das?

darf man auch mal nicht üben?

## Definition und Kernsätze über das Üben von spirituellen Meistern


„Unter dem Namen geistliche Übungen versteht man jede Art,  
das Gewissen zu erforschen,  
sich zu besinnen (meditar),  
zu betrachten (contemplar),  
mündlich und rein geistig zu beten  
und andere geistliche Tätigkeiten  
[nämlich alles, was die Seele auf Gott hin öffnet]“.  
(IGNATIUS VON LOYOLA, GEISTLICHER MEISTER, 1491-1556)

„Jede Gelegenheit ist eine Gelegenheit zum Üben“  
(PETER LIPSETT, KONTEMPLATIONSLEHRER, GEB. 1958)

„Der Alltag als Übung und die Übung im Alltag“.  
(GRAF DÜRCKHEIM, ZENLEHRER, 1896-1988)



„Der Alltag als Übung und die Übung im Alltag“.  
(GRAF DÜRCKHEIM, ZENLEHRER)



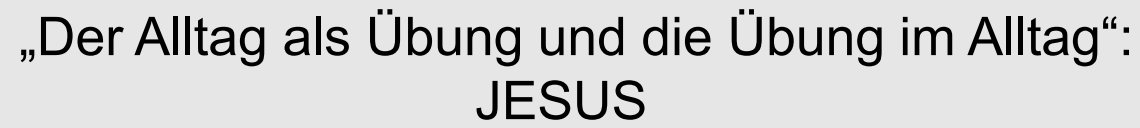
Die Übung im Alltag

Unterbrechen - innehalten  
Beten – meditieren  
Stille - Kontemplation  
Gottesdienst - Rituale  
Stoßgebete und kleine Kontakte  
zum größeren Du

Der Alltag als Übung

Gott suchen als Lebensstil  
Gott in allen Dingen finden  
Kochen, Gehen, Aufräumen ...:  
in den alltäglichen Verrichtungen Gott  
gegenwärtig wähen  
Gott in allen Menschen lieben  
Gott in der Schöpfung begegnen

„Der Alltag als Übung und die Übung im Alltag“:  
JESUS



Die Übung im Alltag

„ging er auf einen Berg, um zu beten“

Vater unser

Mahlfeiern

...

Der Alltag als Übung

das Gebot der Nächstenliebe  
die Feindesliebe

Versöhnung

das Üben der Gerechtigkeit

...

## Impulsfragen in den Gruppen

In unserer Gruppen sprechen wir über das Üben:

- Wie es uns mit der Übung im Alltag geht ...
- Welche Übungen wir praktizieren ...
- Was uns hilft zu üben, und was uns hinderlich ist ...
  
- Wie es uns mit dem Alltag als Übung geht ...
- Wie wir üben ...
- Was uns hilft zu üben, und was uns hinderlich ist ...
  
- Inwieweit Jesus uns eine Hilfe sein kann ...
- Inwieweit mir andere eine Hilfe sein können ...

*Zeit:  
15 min*

## Übung im Alltag zum Alltag als Üben: lieben

Es folgt eine **Meditation zu den drei Arten der Liebe\***.

Sie sehen das Bild gleich auf dem Bildschirm, Sie haben es aber auch vorliegen.

Wir können unsere Kamera ausmachen, uns aufrecht hinsetzen und sammeln.

Lassen wir uns eine kurze Stille Zeit, um uns auf die Übung einzustellen und einzustimmen.

Gong.

Stille.

*\* Das Bild kann vorher als A3-Plakat zugesandt werden. Die Meditation befindet sich im Anhang am Ende der Präsentation (für die Leitung).*



**EROS**  
die leidenschaftliche Liebe



**AGAPE**  
die fürsorgliche Liebe



**PHILIA**  
die freundschaftliche Liebe

Bildbetrachtung

Impulse

Meditieren

Stille

Gong

*Kurze Pause* - bewusst ausatmen  
- kurz aufstehen  
- mich einmal strecken

Dies weist uns auf das Thema **Übergänge**:  
Der Übung im Alltag hilft manchmal ein kleiner Übergang zu Beginn und am Ende.

**Zu Beginn hilft:**

ein Rahmen, den man betritt (Kirche, Gebetsecke, bestimmter Ort)  
das Einnehmen einer bewussten Körperhaltung  
das Bewusstmachen: gleich beginne ich die Übung

**Am Ende hilft:**

das bewusste Beenden der Übung  
nach Ignatius von Loyola die Reflexion der Übung  
das körperliche Loslassen  
das Verlassen des Raumes

Gott für Sinnsucher\*innen

Suchen - Sinn - Gott

Ahnen – Stauen – Erfahren

Üben – im Alltag und den Alltag

**Abschlussfrage:**

Was nehme ich für mich mit in meinen Alltag –  
zwei oder drei Stichworte als Antwort

*Alle sind gebeten, sich zu äußern.*

*Zum Abschluss ein Text:*

Gott ist über allem  
und doch nicht erhaben.

Gott ist unter allem  
und doch nicht niedrig.

Er ist innen  
und doch nicht eingeschlossen.

Könnte ihn der Mensch begreifen und mit seinen  
Sinnen und Gedanken verstehen,  
so wäre Gott kleiner als der Mensch  
und bald wäre er zu Ende geliebt.  
(HADEWIJCH, MYSTIKERIN DES 13. JHDT.)



# Anhang

## *Meditation zu den drei Arten der Liebe. für die Leitung*

Ich schaue mir die drei Bilder in Ruhe kann,  
lese auch den Text darunter.

Ich nehme wahr, welches Bild mich besonders anspricht,  
vielleicht mein Herz erwärmt.

Ich nehme es wahr und bewerte es nicht.

Ich lasse Personen vor mein Auge treten oder denke an Personen,  
mit denen ich in der einen oder anderen Liebe verbunden sind.

Ich nehme wahr, ohne zu bewerten, wer mir spontan einfällt,  
nach längerem Nachdenken, wer mich überrascht, was mir neu ist ...

*längere Stille*

Ich suche jetzt eine Person aus, mit der ich in einer Liebe verbunden bin.  
Ich stelle mir die Person vor oder denke an sie.  
Ich sende ihr innerlich meine Liebe.  
Ich trage diese Person und unsere Liebe in Stille in einem inneren Gebet vor Gott.

*Stille*

Ich stelle mich darauf ein, dass die Übung in Kürze endet.  
Der Gong holt mich wieder zurück.

*(Fortsetzung mit Folie 14)*

Bildrechte:

Titelbild Quelle: Angelika Kamlage

Textrechte:

Jörg Zink, Textauszug aus: Jörg Zink, Dornen können Rosen tragen, Kreuz Verlag: Stuttgart, 1997, 194-200. Alle Rechte beim Verlag Herder, Freiburg.

Das Bild mit den drei Arten der Liebe kann in A3 per Mail bestellt werden bei:  
[an-vielen-orten@drs.de](mailto:an-vielen-orten@drs.de)

Das Bild (A3) mit den drei Arten der Liebe kann den Teilnehmenden zusammen mit den anderen Materialien vorab mit der Post zugesandt werden.