

Inhalt

Vorwort 11

Einführung 13

- A Theologische Reflexionen über das Gottesgespräch 17**
 - 1 Sehnsucht nach Selbstüberschreitung und Transzendenz 17
 - 2 Spirituelle Sehnsüchte in einer krisengeschüttelten Kirche 18
 - 3 Christliche Spiritualität im alltäglichen Lebensvollzug 20
 - 4 Spiritualität lebt vom Gottesgespräch 21
 - 5 Gottesgespräch entspringt der Gottesliebe 24
 - 6 Gottesgespräch als hörendes Beten 27
 - 7 Ausdrucksformen des Gottesgesprächs als hörendes Beten 29
 - 8 Gottesgespräch als hörendes Bibellesen 33
 - 9 Gestaltungselemente des Gottesgesprächs als hörendes Bibellesen 35
 - 10 Gottesgespräch ist ein spiritueller Erfahrungsweg 38
 - 11 Gebet der Sehnsucht: So komme ich zu dir 42

- B Elemente und Modelle des Gottesgesprächs 43**
 - 1 Gottesgespräch als Lebensthema entdecken 43
 - 1.1 Lebensrad 43
 - 1.2 Sinnsucher 45
 - 1.3 Vier Blickwinkel 46
 - 1.3.1 ABC der Spiritualität 47 • 1.3.2 Was mir dazu einfällt 47 •
 - 1.3.3 Talkrunde Gebet 48 • 1.3.4 Theologie-Runde Gottesgespräch 49
 - 2 Gottesmomente im Leben ausfindig machen 51
 - 2.1 Gott auf die Spur kommen 51
 - 2.1.1 Lebensbaum 51 • 2.1.2 Landkarte des Glaubens 53 •
 - 2.1.3 Wachsende Jahresringe 54
 - 2.2 Wertvolle Gotteserfahrungen 55
 - 2.2.1 Kostbare Worte 56 • 2.2.2 Kostbare Nähe Gottes 57

-
- 3 Gottessehnsucht ausdrücken 58
 - 3.1 Wie Gott mich sieht 58
 - 3.2 Sehnsuchtswege 60
 - 3.2.1 Sehnsuchtsdiagramm 60 • 3.2.2 Als-ob-Gebet 61 •
 - 3.2.3 Sehnsuchtsmeditation 63 • 3.2.4 Sehnsuchtsinvestition 64
 - 4 Gottes Gegenwärtigkeit wahrnehmen 66
 - 4.1 Gott im Jetzt finden 66
 - 4.2 Achtsamkeit und Gottesgegenwärtigkeit 68
 - 4.2.1 Spaziergang mit allen Sinnen 69
 - 4.2.2 Es ist, wie es ist 72 • 4.2.3 Gottvoll 75
 - 5 Unruhe überwinden und zur Ruhe finden 77
 - 5.1 Mit innerer Unruhe umgehen 77
 - 5.2 Ruhefinden und Stillwerden 78
 - 5.2.1 Gespräch über Stille 79 • 5.2.2 Loslassen 80 •
 - 5.2.3 Atemrhythmus 82 • 5.2.4 Körperwahrnehmung 83 •
 - 5.2.5 Gedankenwolken 85 • 5.2.6 Loslassen, überlassen, gelassen 86
 - 6 Gottesgespräch wagen 87
 - 6.1 Mutig erste Worte finden 87
 - 6.1.1 Echolesen 88 • 6.1.2 Stummes Gespräch 90 •
 - 6.1.3 Gedanken beten 91
 - 6.2 Bibel beten 93
 - 6.2.1 Gottesanrede 94 • 6.2.2 Existenzielles Gebet 96 •
 - 6.2.3 Im Wort aufhalten 98
 - 6.3 Schreibgespräche 99
 - 6.3.1 Schreibgebet für Einsteiger 99 • 6.3.2 Hörendes Schreibgespräch 100
 - 7 Gebetsworte finden 101
 - 7.1 Psalminspirierte Klage 101
 - 7.2 Dank 103
 - 7.3 Bitte 105
 - 7.4 Anbetung 108
 - 7.5 Fürbitte 110
 - 7.5.1 Persönliche Fürbitte 111 • 7.5.2 Fünf-Fürbitten-Gebet 112 •
 - 7.5.3 Mit Massenmedien beten 113
 - 7.6 Ich-kann-nicht-beten-Gebet 114

-
- 8 Eine spirituelle Weggemeinschaft werden 116
 - 8.1 Ausstrecken nach Gott 116
 - 8.2 Austauschrunde mit Kommunikationsregeln 117
 - 8.3 Gesprächsrunden 120
 - 8.3.1 Gesprächsrunde Gebet 120 • 8.3.2 Gesprächsrunde Bibelmeditation 122
 - 8.4 Reflexionsrunden 124
 - 8.4.1 Spirituelle Übungen der Gruppe persönlich reflektieren 125 • 8.4.2 Zeit der Stille mit Gott reflektieren 127 • 8.4.3 Den gemeinsamen spirituellen Weg reflektieren 128
 - 9 Heilige Gewohnheiten entwickeln 130
 - 9.1 Zeit der Stille 130
 - 9.2 Dem Gottesgespräch einen Rahmen geben 134
 - 9.3 Spiritueller Tagesanfang und -abschluss 136
 - 9.3.1 Start mit den Losungen 137 • 9.3.2 Gebet der liebenden Aufmerksamkeit 140
 - 9.4 Tagebuch führen 143
 - 10 Betendes Gottesgespräch 145
 - 10.1 In hörender Haltung beten 145
 - 10.1.1 Gemeinsam hörend beten 146 • 10.1.2 Fragendes Gebet 148 • 10.1.3 Hörend für andere beten 150
 - 10.2 Kommunikatives Gebet 151
 - 10.3 Schweigen 153
 - 10.4 Unaussprechliches aussprechen 155
 - 11 Meditierendes Gottesgespräch 157
 - 11.1 Bibel-Teilen 157
 - 11.2 Vierfach gedrehtes Kränzlein 161
 - 11.3 Im Wort ruhen 163
 - 11.4 Betrachtendes Gebet 165
 - 11.5 Theologisch informiertes Bibelgespräch 168
 - 11.6 Lectio Divina 170

-
- 12 Innere Dynamik des Gottesgesprächs 174
 - 12.1 Der liebende Blick Jesu 174
 - 12.2 Liebende Vergebung erfahren 176
 - 12.3 Alles aus Gottes Hand nehmen 179
 - 12.4 Liebende Willenseinigung 181
 - 12.5 Hingabegebet 184
 - 12.6 Unterscheidung der Geister 188
 - 13 Lieder, Bilder und spirituelle Literatur meditieren 190
 - 13.1 Lieder, Bekenntnisse und Gebete wirken lassen 190
 - 13.2 Bildmeditation 192
 - 13.3 Betrachtendes Lesen spiritueller Literatur 194
 - 14 Mit dem Körper beten 196
 - 14.1 Gebetshaltungen ausprobieren 196
 - 14.2 Bibelinspirierte Körperskulptur 198
 - 14.3 Körpergebete 200
 - 14.3.1 Rede du zu mir 200 • 14.3.2 Mein Herr und mein Gott 202 •
 - 14.3.3 Deus meus et omnia 203
 - 14.4 Beten und Meditieren in Bewegung 204
 - 14.4.1 Bibel-Gebetsspaziergang 205 • 14.4.2 Biografischer Gebets-spaziergang 207 • 14.4.3 Gemeinwesen-Gebetsspaziergang 208
 - 14.5 Eintägiges Fasten und Beten 210
 - 15 Gebete und Bibelworte im Alltagsgeschehen 213
 - 15.1 Kurzgebete 213
 - 15.1.1 Situationsgebet 214 • 15.1.2 Gegenwortgebet 216 •
 - 15.1.3 Herzensgebet 219
 - 15.2 Haselnussgebet 222
 - C Anhang 225
 - 1 Was fehlt zum Glück? 225
 - 2 Lebensrad 226
 - 3 Was Menschen das Gebet bedeutet 227
 - 4 Was Menschen die Bibel bedeutet 229
 - 5 Landkarte des Glaubens 231
 - 6 Jahresringe eines Baumes 232
 - 7 Edelstein 232
 - 8 Sehnsuchtsdiagramm 233
 - 9 Gebete und Texte zu Ruhe, Stille, Schweigen 233

-
- 10 Gebete und Lieder für den Beginn von (gemeinsamen)
Gottesgesprächen 234
 - 11 Tagebuch schreiben 238
 - 12 Meine Zeit mit Gott – Zwischen Humor und Erschrecken 239
 - 13 Gebete der Gottesliebe 240
 - 14 Hingabegebete 242
 - 15 Erfahrungsbericht Wüstenwanderung 244
 - 16 Gotteszusagen in schweren Lebenslagen 245
 - 17 Gebete und Lieder für den Beschluss von (gemeinsamen)
Gottesgesprächen 247
 - Literatur 250