

# 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 Erfahrungs weg 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 Gottes- gespräch 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 -beschluss 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 Gebetsspaziergang	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	<b>Anhang</b>	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