

## Geistliche Übungen – heilige Gewohnheiten (OpenAccess 17.11.2019)

### *Wochenlauf/Jahresrhythmus*

- > Den Sonntag als Heiligen Ruhetag feiern; Arbeit ruhen lassen, arbeitslos sein ...
- > Zeit haben für Gott – Gottesdienst feiern, Geistliche Konzerte, Abendmahl, ...
- > Sonntagsbegrüßung (Samstag Abend; angelehnt an jüdische Shabbatfeier)
  
- > Gemeinde, Chor, Hauskreis, Bibelkreis, Gebetskreis, ... (Apg 2,42)
- > Mitarbeit im Reich Gottes, in der Kirchengemeinde
  
- > Tage der Stille, Tage der Einkehr, Exerziten (z.B. in einem Kloster)
- > Bibelabende, Seminare, Rüstzeiten
  
- > Kirchenjahr mitgehen - Feste feiern: Familienrituale, Traditionen, kirchengemeindliche Gewohnheiten...
- > Tauftag feiern (Kerze, Andacht, Tauferinnerung, Lieder, Gebet, Segnen, ...)
- > Geburtstage, Hochzeitstage usw. und neue Lebenssituation wie z.B. Jobwechsel, Studienstart, Umzug mit Gott begehen (Dank, Erinnerung, Ausrichtung, Gebet)

### *Tagesablauf*

- > Die meisten Menschen haben früh jeweils einen ähnlichen Ablauf, mit bestimmten Elementen. Wie sieht mein Morgen aus? Morgenrituale?
  - > Waschen (Reinigen, Taufe, Vergebung), Ankleiden (Waffenrüstung Eph 6),
  - > Stille Zeit, Gebet, Losung ...
  
- > Kinder & Erwachsene werden gesegnet (Handauflegung, Kreuzzeichen, Luthers Morgensegen,...), wenn sie aus dem Haus gehen (Kita, Schule, Arbeit, ...);
- > auch allein kann ich beten (und mich bekreuzigen), bevor ich aus dem Haus gehe, eine Autofahrt beginne und vor einer Haustür (Besuch) stehe
  
- > Vor dem Essen kann ich bzw. können wir Gott danken für die guten Gaben:
  - > kurze Zeit der Gebets-Stille
  - > Singen (ein oder mehrere Tisch-, Dank- oder Lobpreislieder; dazu kann eine Liedliste helfen)
  - > Tischgebet (frei oder vorformuliert; z.B.: Gebetswürfel)
  - > ein Bibelwort (z.B. Losung) lesen
  - > Familienandacht
  
- > Wenn die Glocken läuten, bin ich gerufen, mich im Alltag zu bestimmten Zeiten des Tages unterbrechen zu lassen und zu beten (angelehnt z.B. Daniel 6,11; früh-mittags-abends; 3-7 Gebetszeiten der Klöster und das 11-Uhr-Gebet)
- > Gebetszeiten

- > freies oder vorformuliertes Gebet mit Dank, Bitte, Fürbitte, Klage, Lob
- > Vater-Unser beten
- > Beten mit Gebetskette, -ring (auch evangelisch: Perlen des Glaubens)
- > Herzensgebet/Jesusgebet (1Thess 5,17: „Betet ohne Unterlass!“, wiederholen: „Jesus Christus, Du Sohn Gottes, erbarme Dich meiner!“)
- > beten mit dem Leib (ganzheitlich/Gesten): Knien, Stehen, Liegen, Arme erheben
  
- > Zeiten der Anbetung, Lobpreis, Musik (singen und hören); Lieder/Gesangbücher
  
- > Stille
- > Kerze entzünden
- > Kreuz betrachten (oder geistliche Bilder/Symbole)
- > Ikonen
  
- > Psalmen (laut) beten – z.B.: täglich 1 Psalm für ganze Woche oder täglich 5, um monatlich (oder gar wöchentlich) den ganzen Psalter zu beten (klösterl. Tradition)
  
- > Bibel lesen
  - > tägliche Bibellesen (evtl. mit Andachtsbuch)
  - > Schriftmeditation (z.B. lectio divina, Jahrestext, ...)
  - > Schriftstudium
- > geistliche Bücher, Brevier, Andachtsbuch/-app lesen, Podcast/Predigt hören
- > Taufferinnerung (kleines Wasserbecken)
  
- > Seelsorge und Beichte (Buße, Umkehr, Schuldbekennnis, Zuspruch der Vergebung, Neuanfang – Herzensbeichte allein vor Gott, allgemeine Beichte im Gottesdienst oder Ohrenbeichte vor Mitchrist)
  
- > Friedensgruß (Versöhnen nach Streit)
  
- > Kirchen/Gotteshäuser als „gebaute Predigt in der Landschaft“ aufsuchen
- > mit Jesus spazieren, in Gottes Schöpfung zur Ruhe&Gott finden, reden&hören
- > Pilgern
  
- > Fasten
  
- > Viele Menschen haben auch am Abend jeweils einen ähnlichen Ablauf, mit bestimmten Elementen. Wie sieht mein Abend aus? Abendrituale?
  - > Einander Segnen bzw. gesegnet werden (z.B. Luthers Abendsegen)
  - > besonders auch für Kinder: Abendabschluss, Bibelgeschichte vorlesen, gemeinsam beten, Segnen
  - > Abendgebet mit Tagesrückblick („Wimmelbild“ – wo entdecke ich Gott in meinem Tag?) ... Wofür bin ich dankbar? Was will ich loslassen?
  - > Das tägliche Gebet der liebenden Aufmerksamkeit
  - > geistliches Tagebuch oder Journal