



## Schriftbetrachtung nach Ignatius von Loyola

Die biblischen Texte werden mit allen Sinnen ergründet.

Ich komme zur Ruhe - ich achte wie ich sitze – ich achte, wie ich atme.

Ich lese den Text mehrfach. Lasse das Geschehen auf mich wirken.

Ich stelle mir vor, wo die Szene spielt, wie es da aussieht, wie sich das anfühlt, wie es klingt usw. Es kommt nicht darauf an, wie es „wirklich“ ausgesehen hat.

Ich lasse die Szene vor meinem inneren Auge geschehen: Wer ist dabei? Wo stehen die Personen? Was tun sie, was sprechen sie? Was liegt in der Luft? Wie riecht es? Usw.

Ich suche mich als Zuschauer(in): Wo bin ich in dieser Szene: Stehe ich am Rand? Bin ich mitten drin? Verändert sich mein Ort? Wie geht es mir mit dem Zuschauen? Was spüre ich?

Ich versuche einmal, ob ich „mitspielen“ möchte: Was wäre meine Rolle? Was würde ich tun und sagen? Wie fühlt sich das an? Was erlebe ich dabei?

Ich nehme allmählich wieder Abschied von der biblischen Szene: Ich verabschiede mich und schüttele die Rollen ab (Hände und Beine kräftig schütteln, einmal tief durchatmen, sich im Raum umschauen und wieder in der Gegenwart ankommen). Dann lasse ich das Erlebte nachklingen.

Ich sortiere meine Gedanken und Gefühle: Was ist mir deutlich geworden über Jesus, über die Aussage der biblischen Geschichte? Was bedeutet dies für mich?

Zum Schluss bringe ich alles, was mich jetzt gerade bewegt und beschäftigt, ins Gespräch mit Jesus oder mit Gott. Ich kann sprechen wie mit einem Freund oder einer Freundin. Danach vielleicht Kreuzzeichen oder Verneigung.