

Katharina D. Opper

Ganz Mensch sein in einer brüchigen Welt

*Exerziten im Alltag
mit Dietrich Bonhoeffer*

Schwabenverlag

VERLAGSGRUPPE PATMOS

**PATMOS
ESCHBACH
GRUNEWALD
THORBECKE
SCHWABEN
VER SACRUM**

Die Verlagsgruppe
mit Sinn für das Leben



Für die Verlagsgruppe Patmos ist Nachhaltigkeit ein wichtiger Maßstab ihres Handelns. Wir achten daher auf den Einsatz umweltschonender Ressourcen und Materialien.

Alle Rechte vorbehalten

© 2022 Schwabenverlag

Verlagsgruppe Patmos in der Schwabenverlag AG, Ostfildern

www.verlagsgruppe-patmos.de

Umschlaggestaltung: Finken & Bumiller

Umschlagabbildung: © GRANGER / Alamy Stock Foto

Satz: Schwabenverlag AG, Ostfildern

Druck: GGP Media GmbH, Pößneck

Hergestellt in Deutschland

ISBN 978-3-7966-1832-1

Inhaltsverzeichnis

I. Einführung

- Mensch werden – Mensch sein: Bonhoeffers Thema –
unser Thema? 8
- Bonhoeffer als Exerzitienbegleiter? 11
- Bonhoeffer, Ignatius und der Grundgedanke von Exerzitien
im Alltag 13
- Exerzitien im Alltag als Prozess 16
- Die entscheidenden Elemente 17
- Ursprüngliche Intention – Konzept – Zielgruppe 26
- Bonhoeffer-Andachten mit Musik und Stille 27
- Sich von Gott unterbrechen lassen 27

II. Exerzitien im Alltag mit Dietrich Bonhoeffer – der Fahrplan

- Die Themen der einzelnen Wochen 31
- Die Struktur der einzelnen Tageseinheiten 31
1. WOCHEN: MIT BEIDEN FÜßEN AUF DER ERDE STEHEN 33
1. Tag: Irdisch leben 34
2. Tag: Salz der Erde sein 36
3. Tag: Zwischen Erde und Himmel 38
4. Tag: Gast auf dieser Erde 40
5. Tag: Das wirklich Notwendige tun 42
6. Tag: Von der Arbeit ruhen 44
7. Tag: Mensch werden – Leib sein 46

2. WOCHE: BETEN UND DAS GERECHTE TUN 49
 1. Tag: Der Zeit dienen 50
 2. Tag: Im Heute leben 52
 3. Tag: Im Leben Jesu Gottes Verheißung finden 54
 4. Tag: Gott wartet auf unser Beten und Tun 56
 5. Tag: Bei mir selbst anfangen 58
 6. Tag: Gerechtigkeit ist konkret 60
 7. Tag: Welche Zukunft braucht unsere Welt? 62

3. WOCHE: MENSCH FÜR ANDERE WERDEN 65
 1. Tag: Nicht für mich allein 66
 2. Tag: Die Freiheit der anderen 68
 3. Tag: Teilnehmen am Sein Jesu 70
 4. Tag: Etwas für andere sein 72
 5. Tag: Funktionieren ist nicht alles 74
 6. Tag: Vom Segen lebt die Welt 76
 7. Tag: Frei sein für 78

4. WOCHE: MIT GOTT LEIDEN AN EINER WELT OHNE GOTT 81
 1. Tag: Ein Gott des Tragens 82
 2. Tag: Gott – verlassen? 84
 3. Tag: Nicht (ver-)urteilen 86
 4. Tag: Als Leib Christi leben 88
 5. Tag: Zu Seinem Gedächtnis 90
 6. Tag: Jesu Tod ernst nehmen 92
 7. Tag: Zur Hoffnung befreit 94

- ABSCHLUSSABEND DER EXERZITIEN IM ALLTAG 96

**III. Ermutigung zum Weitergehen:
Weiterüben oder Brombeeren pflücken? 99**

Anhang I

ÖKUMENISCHE BONHOEFFER-ANDACHTEN 103
Menschsein – Mit beiden Füßen auf der Erde stehen 103
Menschsein – Beten und das Gerechte tun 105
Menschsein – Für andere da sein 107
Menschsein – Zu Seinem Gedächtnis 110
Der österliche Mensch – Neu verwiesen an das Leben
auf der Erde 112

Anhang II

GEDANKEN, GEDICHTE UND GEBETE von Dietrich Bonhoeffer 115
LIEDVORSCHLÄGE 119
LITERATURVERZEICHNIS 120

ANMERKUNGEN 123

I. Einführung

Mensch werden – Mensch sein: Bonhoeffers Thema – unser Thema?

Dietrich Bonhoeffer besaß in besonderer Weise die Fähigkeit, das menschliche Leben in seinen vielen Facetten zu bedenken und zu leben. Er nannte das einmal die »Polyphonie des Lebens«.¹ Sein ursprünglich bürgerliches Leben wurde von den Wirren der Zeit vom Beginn des Ersten (1914) bis zum Ende des Zweiten Weltkriegs (1945) geprägt. So erlebte Bonhoeffer sein Leben eher als bruchstückhafte Existenz: »Je länger wir aus unserem eigentlichen beruflichen und persönlichen Lebensbereich herausgezogen sind, desto mehr empfinden wir, dass unser Leben – im Unterschied zu dem unserer Eltern – fragmentarischen Charakter hat.«² Gleichzeitig trugen ihn die Geborgenheit in der bürgerlichen Herkunftsfamilie und zahlreiche Freundschaften in Berlin und in aller Welt.

Als Mensch in der Nachfolge Jesu suchte er nach dem Ganzen des Menschseins und sehnte sich danach, Schritt für Schritt »ein ganzer, ein wirklicher Mensch« zu werden.³ Dieser Prozess stand für ihn auch innerkirchlich noch vor der Aktivität der christlichen Gemeinschaft in einer veränderten Welt: »Nicht christliche Menschen mit ihren Ideen gestalten die Welt, sondern Christus gestaltet die Menschen zur Gleichgestalt mit ihm.«⁴ Nach seinem Tod wurde er durch den Briefwechsel aus dem Gefängnis mit seinem Freund Eberhard Bethge, seiner Verlobten Maria von Wedemeyer so-

wie seinen Eltern und Geschwistern bekannt. Darin fragt Bonhoeffer immer wieder, wie Menschen miteinander zu einem einfachen christlichen Glauben kommen können, im Gespräch mit Gottes Wort, ungeachtet aller Selbstzweifel und Fehler, die er auch an sich selbst wahrnahm.⁵

Praktisches Mittel dazu war für ihn seit den 1930er-Jahren die tägliche schriftgebundene Meditation nach der Weise des Ignatius von Loyola, die er allein oder in der Gemeinschaft der Vikare im illegalen Predigerseminar einübte.⁶ Mit Hilfe des biblischen Wortes buchstabierte er seine persönliche Geschichte und die der Menschen, die ihm nahe waren, durch – in einer Welt, in der die Kirche »unsichtbar«, d. h. in der politischen und sozialen Öffentlichkeit wirkungslos geworden war.⁷ Bonhoeffer sah, dass die Botschaft der Kirche von vielen Menschen seiner Zeit eben deshalb nicht mehr gehört wurde, weil diese Kirche es nach dem Ersten Weltkrieg versäumt hatte, auf die konkreten Nöte der Zeit in menschen-naher Verkündigung und konkretem Tun zu antworten.

Zeitlebens richtete Bonhoeffer seine Aufmerksamkeit auf die Menschen in ihrer Vielfalt – Menschen im In- und Ausland, denen er familiär, freundschaftlich, ökumenisch und sogar interreligiös verbunden war. Seine Gedanken im Austausch mit Familie und Freunden waren weltlich geprägt, und doch erzählte Bonhoeffer in seinen Briefen unbefangen von seiner theologischen Leidenschaft und seiner Bibellektüre. Aus konkreten menschlichen Erfahrungen und Bindungen in der Welt der Gegenwart gewann Bonhoeffer die Erkenntnis, dass der mündige Mensch von heute nicht mehr in der gleichen Weise religiös sein kann, wie es ihm in der

kirchlichen Tradition über lange Zeit vermittelt wurde: »Christsein heißt nicht in einer bestimmten Weise religiös sein, auf Grund irgendeiner Methodik etwas aus sich machen (einen Sünder, Büßer oder einen Heiligen), sondern es heißt Menschsein, nicht einen Menschentypus, sondern den Menschen schafft Christus in uns.«⁸

Seine eigene Zeit bezeichnete er als »religionslos«. Unter Religionslosigkeit verstand er nicht allein, dass viele, die in der Zwischenkriegszeit soziale und politische Not erlebt hatten, der Kirche nicht mehr vertrauten. Er war zudem skeptisch gegenüber einer individualistischen, bloß verinnerlichten Spiritualität. Der absolute, im unsichtbaren Jenseits angesiedelte Gott war für Bonhoeffer selbst und für viele seiner Zeitgenoss*innen unverständlich geworden.⁹

Über Gott und seinen Weg mit den Menschen, so hoffte Bonhoeffer, würde in Zukunft ganz anders, ohne religiöse Verkleidung, gesprochen werden, damit sich wieder neu Menschen auf den Weg der Nachfolge machen würden. Bis dahin sei es die Aufgabe der Christen, »zu beten, das Gerechte zu tun und auf Gottes Zeit zu warten«.¹⁰ Er begann, über ein erneuertes christliches Handeln und eine neue, kraftvolle und zugleich »unreligiöse« Sprache des Evangeliums nachzudenken.¹¹

*

Während der vier Exerzitienwochen steht Dietrich Bonhoeffers Nachdenken über den Menschen im Allgemeinen wie auch über ihn selbst im Mittelpunkt – den Menschen, der in der Nachfolge Jesu ein ganzer zu werden sucht. Bonhoeffers

tägliche Meditation ist geprägt von der Vorliebe für die Methode des Ignatius von Loyola. Sie dient ihm seit den 1930er-Jahren vor allem wegen ihrer Schriftgebundenheit als Leitlinie für seine Meditationspraxis als Einzelner und in der Gemeinschaft des Bruderhauses in Finkenwalde.¹² Der Weg Jesu Christi in *Menschwerdung, Leiden und Tod* und *Auferstehung*¹³ prägt in Bonhoeffers Spiritualität den persönlichen und gemeinschaftlichen Prozess, den Christ*innen in der Nachfolge Jesu gehen.

Mit Hilfe kurzer Schrifttexte und zugeordneter Gedanken Bonhoeffers wird im vorliegenden Konzept versucht, in diesen Prozess einzuführen. Der Schwerpunkt liegt dabei auf dem Üben (*exerzitium*)¹⁴ und dem »Mir-Zeit-Nehmen«, weil Gott sich für den Menschen Zeit genommen hat.¹⁵ Angesichts von strukturell verordnetem Zeitdruck in der heutigen Arbeitswelt und Gemeinde erscheint Letzteres als große Notwendigkeit pastoraler Praxis, um Menschen auf dem Weg des Menschseins bzw. Menschwerdens zu begleiten. Exerzitien im Alltag gehen dabei auf Ignatius von Loyola zurück, der in seinem *Exerzitienbuch* berufstätigen Menschen eine zeitlich verkürzte Form von Exerzitien anbietet.¹⁶

Bonhoeffer als Exerzitienbegleiter?

Widerstandskämpfer, Theologe, Pazifist, Dichter der »guten Mächte«. Diese Zuschreibungen bestimmen das landläufige, manchmal klischeehafte Bild, das wir von Bonhoeffer vermittelt bekommen. Für viele Zeitgenoss*innen steht er wie ein Säulenheiliger auf einem Podest, unerreichbar und der

Bewunderung aus der Ferne ausgesetzt. Dagegen wehrt er sich schon zu Lebzeiten.¹⁷ Demgegenüber rücken seine tägliche Schriftmeditation und sein Beten meist in den Hintergrund.

Bonhoeffer kam nach eigenen Worten ca. 1930 in New York durch die Begegnung mit der Bergpredigt und die Mitarbeit in einer schwarzen Baptisten-Gemeinde in Harlem »zur Bibel«. ¹⁸ Ab da erfuhr er in der täglichen Übung von Gebet und Lesung, dass durch das biblische Wort Gott zum Menschen spricht, wenn man es nur ausdauernd befragt. ¹⁹ Ihm wurde klar, dass die Getauften verlernt hätten, dieses Wort Gottes nicht nur »für sich«, sondern auch »gegen sich« zu lesen. »Für sich«, das bedeutete für ihn so viel wie »individualistisch und als Mittel zur Befriedigung der eigenen spirituellen Bedürfnisse geeignet«. ²⁰ Er war überzeugt, die Kirche und ihre Vertreter müssten neu lernen, dieses Wort »gegen sich zu lesen«, also sich die unbequeme Frage zu stellen, was die Schrift konkret mit der Politik, Wirtschaft, Aufrüstung ... in der Gegenwart der 1930er-Jahre zu tun habe, und wie verantwortliches, sichtbares Handeln des Einzelnen und der kirchlichen Gemeinschaft insgesamt konkret aussehen müsste. ²¹

Bonhoeffers Vorbild dieser Sichtbarkeit und Wirksamkeit in Verbindung mit Gebet und Meditation war das religiös motivierte politische und soziale Engagement Mahatma Gandhis, den er einmal einen »heidnischen Christen« nannte. ²² An Gandhi glaubte Bonhoeffer ablesen zu können, »dass Christus da war«, ²³ und er wollte von ihm lernen, wie eine erneuerte Kirche aussehen könnte. ²⁴

Bis nach Indien kam Bonhoeffer leider nicht, obwohl ihn Gandhi persönlich eingeladen hatte. Stattdessen wurde ihm 1935 die Leitung des Predigerseminars der Bekennenden Kirche in Finkenwalde übertragen. Dort war ihm in der Ausbildung der Vikare der Aufbau eines gemeinsamen geistlichen Lebens wichtig, strukturiert durch Zeiten der Meditation und der Arbeit, Elemente persönlichen und gemeinschaftlichen Lebens – sportliche und musikalische Aktivitäten inbegriffen. Bonhoeffer orientierte sich in der geistlichen Praxis des Seminars an der fortlaufenden Lesung der Schrift (*lectio continua*), am Psalmengebet und an der Schriftbetrachtung.²⁵ Hier bevorzugte er die schriftgebundene Meditationsweise des Ignatius von Loyola. Von anderen Methoden, die zwar von der Schrift ausgehen, aber dann ins freie Gebet münden, riet er ab, da das Gegenüber (des Wortes) hier leicht aus dem Blick geraten könne.²⁶ Für den Fall, dass die Gedanken während der Meditation dennoch gelegentlich von der Schrift abschweifen sollten, riet Bonhoeffer, für die dabei auftauchenden Personen und Situationen zu beten.²⁷

Bonhoeffer, Ignatius und der Grundgedanke von Exerzitien im Alltag

Seit 1931/32 besaß Dietrich Bonhoeffer zu Studienzwecken eine Ausgabe der *Geistlichen Übungen*, des Exerzitienbuches des Ignatius von Loyola.²⁸ Er hat die dreißigtägigen Exerzitien nie gemacht. Allerdings hat er die *Geistlichen Übungen* gezielt durchgearbeitet, was die aufgeschnittenen Seiten seines Exemplars zeigen. Ihn interessierten insbesondere die

Frage der Sündhaftigkeit des Menschen, die verschiedenen Weisen des Betens, die Betrachtung der Arten der Demut und die Unterscheidung der Geister.

Der Entwurf für die dreißigtägigen Exerzitien, die Ignatius in seinen Geistlichen Übungen niedergelegt hat, umfasst vier thematische Wochen.²⁹ Ignatius verweist auch auf die Möglichkeit, diese vier Wochen auf eine oder zwei Wochen zu verkürzen für Menschen, denen es ihre weltliche Beschäftigung nicht in gleicher Weise wie den Angehörigen der »Gesellschaft Jesu« erlaubt, längere Auszeiten zu nehmen.³⁰ Aus diesem Ansatz sind Ökumenische Exerzitien im Alltag, wie wir sie heute im deutschsprachigen Raum kennen, in der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts neu bzw. weiter entwickelt worden.³¹

Das vorliegende Konzept der *Exerzitien im Alltag mit Dietrich Bonhoeffer* greift die ignatianische Vier-Wochen-Struktur auf. Gemeinsamkeiten mit Ignatius gibt es vor allem beim Übungscharakter der Exerzitien (im Alltag). Als gemeinsamer Nenner kann gelten, dass durch das tägliche Üben sowie die wöchentlichen Gruppentreffen ein Raum der Begegnung entsteht zwischen Gott und dem Menschen, der den Weg Jesu mitgeht. Jörg Dantscher³² beschreibt in seinem Entwurf von 2004 die Ganzheitlichkeit des Exerzitien-Prozesses im Symbol des Weges: Der ganze Mensch befindet sich auf dem Weg, und so wird der Exerzitienweg zum Weg von Menschen mit und zu Gott. *Ganz Mensch sein in einer brüchigen Welt* knüpft assoziativ daran an und verweist gleichzeitig auf Bonhoeffers Wort vom »ganzen«, ungeteilten Menschen, dessen Leben in der Nachfolge gemäß Mensch-

werdung, Leiden, Sterben und Auferstehung Jesu gestaltet wird.³³

Christoph Zimmermann-Wolf, der sich besonders mit der spirituellen Verbindung zwischen Bonhoeffer und Ignatius befasst hat,³⁴ benennt als grundlegende Gedanken von Bonhoeffers Theologie:

- »*Unverfügbarkeit* Gottes und seiner Wirklichkeit für menschliches Handeln und Kalkulieren,
- *Inanspruchnahme* der Welt durch Gott, wodurch der Alltag zu einem Ort des Lebens vor Gott und die Begegnung mit den Nächsten eine Begegnung mit Gott wird,
- *Gleichgestaltung* der Welt mit der Gestalt Christi – die Welt (und damit auch die Kirche / die Glaubenden) wird hineingezogen in das Verhältnis, das Christus zu Gott hat. Dies ändert auch das Verhältnis der Menschen zu sich selbst und zu ihren Mitmenschen.
- *Konkretion* – Durch Gottes konkretes Gebot und durch das Vorbild von Glaubenden werden Menschen zu einem ganz konkreten Leben vor Gott geführt. Dieses Leben vor Gott geschieht nicht im Denken oder in einer scheinbar frommen Sonderexistenz, sondern im alltäglichen Leben, in der Nachfolge.«³⁵

Bonhoeffer wie Ignatius sehen in Jesus die »zentrale Manifestation Gottes in der Geschichte«.³⁶ Konkret wird das für Ignatius z. B. darin, dass er die Fußspuren Jesu in der Himmelfahrtskapelle auf dem Ölberg in Jerusalem³⁷ ebenso wie in seiner konkreten Arbeit inmitten der Gesellschaft Jesu sehen will. Die Ausweitung der kirchlichen Gemeinschaft setzt

für ihn an bei den konkreten Freunden Jesu, die weitere Freund*innen gewinnen, aus denen – auch heute – Kirche entsteht. Auf diese Weise wird Kirchlichkeit zum Mittel, Jesus zu dienen. Indem man sich miteinander auf dem Weg zu Jesus befindet, entsteht Kirche – ein Bild von Kirche, das unsere landläufige Vorstellung einer bloßen Mitgliederkirche auf Zukunft hin infrage stellt.³⁸

Exerzitien im Alltag als Prozess

Die regelmäßige tägliche Übung von Gebet und Schriftmeditation bildet den wichtigsten Baustein von *Exerzitien im Alltag*. Die meisten Teilnehmer*innen praktizieren die Übungen unter der Woche als Einzelne. Schweigen und Hören im persönlichen Dialog mit den Texten sollen sich ergänzen und münden in die wöchentlichen Treffen ein. Diese wöchentlichen Treffen aller Teilnehmenden in der Gruppe bilden eine gute Möglichkeit, einander an den persönlichen Erfahrungen der vergangenen Übungswoche teilhaben zu lassen. Für den Austausch in der Gruppe gilt: Wir hören einander zu und vermeiden es, Beiträge anderer zu kommentieren oder zu werten. Wir lassen das Gehörte einfach stehen. Jeder und jede steht in seiner / ihrer Beziehung zu Gott. Keine Erfahrung ist mehr oder weniger wert als andere.

Die *Exerzitien im Alltag mit Dietrich Bonhoeffer* leben von der Sparsamkeit an täglicher Textmenge und von einem eher nüchternen Kurzzitat aus den Schriften Bonhoeffers. Für die tägliche Reflexion werden auf Anregung früherer Teilnehmer*innen nicht mehr als zwei Fragen zu den Tagestexten

mitgegeben. Die Nachfolge-Perspektive Bonhoeffers, verbunden mit der Methode des Ignatius von Loyola, kann sowohl in (ökumenischen) Gruppen wie von einzelnen Personen verwendet werden, und das inner- oder außerhalb der geprägten Zeiten – auch verkürzt auf einzelne Wochen oder über ein halbes Jahr verteilt. Entscheidend ist jeweils die Bereitschaft, einen Prozess auf dem Weg zum eigenen Menschsein zu bejahen.

Dabei hilft vielen Menschen am ehesten die Form mit wöchentlichen Gruppentreffen in Präsenz, damit die daheim übenden Menschen beim Treffen Impulse für ihr gemeinschaftliches Christsein finden und geistlichen Austausch mitten im Leben einüben können. Erfahrungen mit Kontemplation und Aktion sollen dabei bei aller notwendigen Discretion sprachfähig und in ein Gleichgewicht gebracht werden. Für individuell Übende ist eine geistliche Begleitung zu empfehlen.³⁹

Die entscheidenden Elemente

Weder Bonhoeffer noch Ignatius betrachten Glauben und Kirchlichkeit als »Teilzeitbeschäftigung«.⁴⁰ Ihnen geht es um den ganzen Menschen, der vor und mit Gott den alltäglichen Prozess des Lebens geht und in der Betrachtung der Schrift umgestaltet werden soll. Bonhoeffers und Ignatius' Sicht auf den Menschen stützt sich dabei auf das Wort von 2 Tim 3,17, dass »der Mensch, der in Gottes Auftrag steht, allen Anforderungen gewachsen sei und zum Tun des Guten umfassend ausgerüstet«.⁴¹ Dazu helfen *Übung, Schriftlesung und Bibel-*

text, Fragen zur persönlichen Besinnung, Gebet, Zeit, Stille, Sprache des Christseins, Gott finden in allen Dingen, Geistliche Begleitung, Exerzitien-Tagebuch und Tagesrückblick.

- ÜBUNG

Exerzitien leben, wie der Name schon sagt, von der Bereitschaft zu regelmäßiger geistlicher Übung. Die Beschäftigung mit dem Begriff *exercitium* (lat. Übung) findet sich bereits in Bonhoeffers Übung zur theologischen Psychologie vom Wintersemester 1932/33. Dort fragt er, was den christlichen Habitus ausmacht.⁴² Die Mitschriften seiner Hörer*innen nennen: Übung der Kirchlichkeit, Frömmigkeit und Gläubigkeit, der Sündenerkenntnis, des Tuns und des Dienstes als Werkzeuge zur Entwicklung einer christlichen Haltung in Askese und Freiheit zugleich, in »Maß und Ungebundenheit«.⁴³

- SCHRIFTLESUNG UND BIBLISCHER TEXT

Regelmäßige Schriftlesung ist aufgrund fehlender Kirchlichkeit schon zu Bonhoeffers Zeiten für viele Christ*innen kaum geübte Praxis. Der junge Theologe dagegen hält den neu zu erlernenden selbständigen Umgang mit dem Wort der Schrift für das Merkmal des (evangelischen) Christen überhaupt.⁴⁴ Hilfreich wird für heutige Exerzitand*innen der Gedanke sein, dass niemand im statischen Sinne »an die Bibel glauben« muss, sondern lernen kann, mit ihr als Dialogpartnerin ins Gespräch zu kommen.⁴⁵ Wenn ich, wie Bonhoeffer es versucht, sie »täglich zu mir reden lasse« und dabei das Wort frage, was es mir sagt, erlerne ich den Mut, im immer

wiederholenden Lesen – ohne äußere Autorität – damit umzugehen.⁴⁶

Am intensivsten wird Bonhoeffers Schriftmeditation während seiner Inhaftierung in Tegel. Dort beginnt er, sein fragmentarisches Leben als Weg zum »ganzen« bzw. »wirklichen« Menschen zu begreifen: »Wir müssen uns immer wieder sehr lange und sehr ruhig in das Leben, Sprechen, Handeln, Leiden und Sterben Jesu versenken, um zu erkennen, was Gott verheißt und was er erfüllt.«⁴⁷ Am Schnittpunkt zwischen geistlicher und weltlicher Wirklichkeit, den sowohl Ignatius wie auch Bonhoeffer in der Meditation des Menschgewordenen erkennen, können beide zu geistlichen Begleitern auf Augenhöhe werden.⁴⁸

Aber wie geht Meditation konkret? Bonhoeffer macht die Erfahrung: »Es ist oft besser, wenig und langsam in der Bibel zu lesen und zu warten, bis es in uns eingedrungen ist, als von Gottes Wort zwar viel zu wissen, aber es nicht in sich zu »bergen.«⁴⁹ Im Exerzitienbuch des Ignatius heißt es entsprechend: »Denn nicht das Vielwissen sättigt die Seele und gibt ihr Genüge, sondern das Fühlen und Kosten der Dinge von innen.«⁵⁰

Die Bibeltexte der einzelnen Tage sind im ökumenischen Sinne der *Bibel in gerechter Sprache* entnommen. Wenn Sie lieber durchgängig mit der Ihnen vertrauten Bibelübersetzung umgehen, dann verwenden Sie während der Übungszeit einfach immer die angegebenen Verse aus »Ihrer« Bibel.