

**Liebe Schwestern und Brüder in unseren
Landeskirchlichen Gemeinschaften,**

Beten ist ein unvergleichlicher Vorgang. Wir treten vor das Angesicht des ewigen, geheimnisreichen, lebendigen Gottes. Zittern und Zagen müsste uns erfassen. Das Wunder aber ist, dass wir uns ihm in kindlichem Vertrauen nähern dürfen; steht doch seit Jesus Christus der Himmel für uns offen.

Kindliches Vertrauen – ist Beten also kinderleicht? Ja und Nein.

Gewiss ist es entlastend, dass hier keine besondere Feierlichkeit noch geschliffene Professionalität gefragt ist. Und dennoch ist Beten auch schwer. Es gibt eine Gebetsnot, derer wir uns nicht zu schämen brauchen, weil wir damit in „guter Gesellschaft“ sind. Denn auch die Jünger bitten Jesus einmal: „**Herr, lehre uns beten.**“ Und Paulus bekennt freimütig: „Wir wissen nicht, was wir beten sollen.“ Auch Dietrich Bonhoeffer spricht in einem Rundbrief an Pfarrer der „Bekennenden Kirche“ davon: „*Hinter allen Nöten und Ratlosigkeit steht ja im Grunde unsere große Gebetsnot; allzu lange sind da viele von uns ohne jede Hilfe und Anleitung geblieben.*“

Doch dann weist er darauf hin, dass alles Beten aus dem Hören auf das Wort Gottes kommt. „*Mannigfaltig sind die Hilfen, die sich jeder für seine besonderen Schwierigkeiten suchen wird: Immer wieder dasselbe Wort lesen, sich die Gedanken niederschreiben, zeitweilig die Verse auswendig lernen... (Gegen unsere Gebetsnot) hilft nichts, als die allerersten Übungen des Gebets und der Meditation treu und geduldig wieder anfangen... Wir dürfen von diesem täglichen Umgehen mit der Schrift nicht lassen und müssen gleich damit beginnen, wenn wir es noch nicht taten. Denn wir haben das ewige Leben darin.*“

Zu den „mannigfaltigen Hilfen“ tritt nun noch diese kleine Gebetshilfe hinzu, die die bisherigen Materialien zu unserer Gebetsinitiative „Knie dich rein! 40 Tage Gebet für Erneuerung, Ermutigung und Erweckung“ ergänzen soll. Sie spricht von Orten und Zeiten, von Haltungen und Gebärden, von freien und geformten Gebeten – und von den vielfältigen Anliegen, die uns im Gebet bewegen. Die jeweiligen Gedankenanstöße und Praxisimpulse laden zum Fortschreiben ein - allein oder auch in der Gruppe. Für die gemeinsame Arbeit an den Texten – sei es in einem Gesprächskreis oder Seminar – bietet die Onlineausgabe den Vorteil, das betreffende Arbeitsblatt einzeln auszudrucken und den Teilnehmern in die Hand zu geben.

Die vorliegende „Kleine Gebetshilfe mit Praxisimpulsen“ wurde von folgender Autorengruppe erarbeitet:

Johannes Berthold, Vorsitzender des SGV
Daniel Bilz, Gemeindepfarrer in Neukirchen/Erzgeb.
Siegfried Gebauer, Gemeinschaftspastor im Bezirk Stollberg
Bernd Günther, Gemeinschaftspastor im Bezirk Werdau
Karin Hezel, Gemeinschaftspastorin im Bezirk Ebersbach
Frank Vogt, Gemeinschaftspastor im Bezirk Chemnitz-Land
Gerd Wendrock, Gemeinschaftspastor im Bezirk Riesa
Thomas Zeschke, Gemeinschaftspastor im Bezirk Rochlitz

In herzlicher Verbundenheit grüßt Sie Ihr

Johannes Berthold
Vorsitzender des Sächsischen Gemeinschaftsverbandes

Inhalt

Hier bin ich!

1. Raum schaffen - zu Hause
2. Raum schaffen - Gemeinde
3. Zeit nehmen
4. Die Knie beugen
5. Wohin mit den Händen?
6. Fasten – mit dem Leib beten
7. Gebetsweg

Einfalt und Vielfalt

8. Das einsame Gebet
9. Das gemeinsame Gebet
10. Das formulierte Gebet
11. Das freie Gebet
12. Beten mit Bibelworten
13. Liturgie – Sprache der Kirche

Gott nahe sein

14. Zur Ruhe kommen
15. Gottes Antlitz schauen
16. Gottes Anliegen beten
17. Mit den Psalmen beten

Das Herz ausschütten

18. Danken
19. Bitte und Fürbitte
20. Klagen
21. Beichte - das Aufräumgebet
22. Segnen
23. Notruf
24. Wer singt, betet doppelt
25. Gelübde
26. Krankengebet
27. Zwiegespräch

Du hast mich erhört

28. Gebetstagebuch
29. Nicht erhörte Gebete

HIER BIN ICH!

1. Raum schaffen - Zuhause

*„Es begab sich aber zu der Zeit, dass ER auf einen Berg ging, um zu beten; und er blieb die Nacht über im Gebet zu Gott.“
Lukas 6,12*

Für Jesus war die Höhe und Stille des Berges der Ort, an den er sich oft zum Gebet allein zurückzog. Der Berg mag so manches symbolisch ausdrücken: Weite und Offenheit, Ruhe und Zeit mit seinem Vater, abgeschieden von Anderen ...

Steht das nicht in Spannung zu dem Gespräch Jesu mit der Samariterin am Jakobsbrunnen? Die Frau kommt auf den Ort der Anbetung zu sprechen. Wohin sollen die Menschen gehen – zum Tempel in Jerusalem oder zum Berg Garizim? Jesus aber sagt: *„Es kommt die Stunde und ist schon jetzt, dass die wahren Anbeter den Vater anbeten werden im Geist und in der Wahrheit.“* (Joh 4,23) Der Weg zu Gott ist also viel kürzer, der wahre Ort der Anbetung viel näher. Denn keinem von uns ist Gott fern. Die Gabe des Heiligen Geistes macht einen jeden von uns zu einem Tempel Gottes.

Die Spannung ist in Jesus Christus selbst aufgelöst. Auf der Höhe des Berges sucht er nicht Gott, von dem er sich doch überall umgeben weiß. Doch auch für ihn ist der besondere Ort eine Hilfe für das Gebet.

Wir brauchen solche Orte auch zu Hause. Schon die Vorbereitung dazu hilft uns - wie der Aufstieg auf einen Berg - ganz anzukommen und da zu sein. Das Ziel ist klar: Die gute Aussicht, dass wir mit unserem himmlischen Vater zusammen sind – ihm begegnen, uns mit ihm abstimmen, uns auf ihn einstimmen und so neu auf- und ausgerichtet wieder in unseren Alltag kommen.

„Knie dich rein“ will uns anregen, für einen solchen stillen Ort der Begegnung mit Gott Voraussetzungen zu schaffen. Denn Gottes Wort rief uns ins Dasein und er sehnt sich nach Antwort. Wir sind zum Gespräch geboren...

Impuls

„Wo wohnt Gott?“ Mit dieser Frage überraschte ein Rabbi einige gelehrte Männer, die bei ihm zu Gast waren. Sie lachten über ihn: „Wie redet Ihr! Ist doch die Welt seiner Herrlichkeit voll!“ Er aber beantwortete die eigene Frage: „Gott wohnt, wo man ihn einlässt.“

Martin Buber

Praxistipps

Es geht um unseren "Stillen Raum", um unsere persönliche Stille bei Gott.

Hast Du so einen Raum, der ruhig ist? Kannst Du Dir den herrichten? Welche Zeit ist ruhig und richtig? Für manche ist es morgens, bevor die Hektik losgeht. Für andere ist es abends, weil sie morgens einfach sehr früh auf Arbeit sein müssen. Was kann störend sein und wie kann ich dem vorbeugen? Kann es in meiner Familie bedeuten, dass ich ein "Bitte nicht stören"-Schild anbringe? Was kann mich ablenken, wie z.B. das Handy, Bücher, der Laptop, unerledigte Arbeit, ein offenes Fenster, Zeitdruck?

Wie machen es die Anderen?

Checkliste:

- Zeitvorgabe klären
- Wecker (aus den Augen)
- Notizen/Anliegen
- leerer Tisch
- sitzen oder knien
- Stift/Zettel für Erkenntnisse
- Telefon/Klingel aus
- evtl. Fenster zu
- halb/laut reden
- "Vater unser"
- Bibel/Liederbuch

Notizen ...

HIER BIN ICH!

2. Raum schaffen - Gemeinde

„Herr, ich habe lieb die Stätte deines Hauses und den Ort, da deine Ehre wohnt.“
Psalm 26,8

Nicht Gott braucht besondere Räume - aber wir Menschen brauchen sie bisweilen in unserer hektischen und lauten Zeit und all den Dingen, die wir unter die Füße kriegen müssen. Wir brauchen Bereiche, in denen wir zur Be-"Sinnung" kommen können – also uns Zeit nehmen, in der Stille nach dem „Sinn“ zu fragen. Denn *„die Tragödie des Menschen besteht nicht darin, dass er im Grunde immer weniger über den Sinn des eigenen Lebens weiß, sondern dass ihn das immer weniger beunruhigt.“* (Vaclav Havel)

Hier helfen Orte und Botschaften, von denen Ruhe und Frieden ausgeht. Das kann ein hochaufragender gotischer Dom sein, ein kleines Kirchlein und natürlich auch - wenn vorhanden - unsere Gemeinschaftshäuser!

Schade, dass viele dieser Orte Veranstaltungsorte sind, die nur zu bestimmten Zeiten und für ein bestimmtes Programm offen sind. Sie könnten mehr sein, nämlich auch Zufluchts- und Andachtsräume. Welch feine Sache ist es, wenn Menschen in unserer Zeit wissen, wo solche Orte zu finden sind und diese auch offen für sie sind.

So wie eine Hanna wusste, dass sie mit ihren Sorgen zum Heiligtum, zu Gott kommen kann (1 Sam 1,9ff). Dieser Ort war offen und "betreut", so konnte sie mit Gott und, wenn nötig, mit dem Priester reden.

Sollten unsere Gemeinschaftshäuser auch dafür einfach offener und öfter offen sein? Ohne großes Programm - einfach als Ort der Begegnung mit Gott, als Ort der Stille und Ruhe, als Ort, an dem jemand zuhört ...!?

Es kann für Menschen unserer Zeit ein möglicher Zugang zum Glauben und zur Gemeinde werden, wenn sie Wärme und Licht finden.

Impuls

„Eine Kirche lebt, wenn sie von innen leuchtet, nicht von außen angestrahlt wird.“

Fred Ammon (*1930), Aphoristiker

Praxistipps

Fragen zum Thema, die in einem Ortsvorstand, einer Arbeitsgruppe oder einer Mitgliederstunde zu konkreten Schritten helfen können:

- Wollen wir so einen Ort (anbieten)?
- Haben wir einen Raum?
- Können wir einen herrichten?
- Wann kann der Raum offen sein?
- Wie viele können zur "Betreuung" bereit sein?
- Wie soll die Betreuung aussehen?
- Wie kann das bekannt gemacht werden?

...

Gestaltung des Raumes

- still
- warm
- offen zugänglich
- betreut
- Bibelwort / Bibel
- Kerze und Kreuz
- Kniepolster
- Wandspruch
- Gebetskästchen

Notizen ...

HIER BIN ICH!

3. Zeit nehmen

„Ich lobe dich des Tages siebenmal.“
Psalm 119, 164

Schon im Judentum finden wir tägliche Gebetszeiten, wie unser Psalm zeigt - feste Zeiten, die der Beter wie Pflichttermine einhält und seinen Tagesablauf heilsam unterbrechen. Offenbar wollte er das Gebet nicht nur seiner Lust oder Laune überlassen, sondern ihm eine Form geben. Dabei sind vor allem der Morgen und der Abend Zeiten des Gebetes. Denn: „Jeder neue Morgen ist ein neuer Anfang unsers Lebens. Jeder Tag ist ein abgeschlossenes Ganzes.“ (Dietrich Bonhoeffer)

Unser Lebensrhythmus hat sich solchen Zeitvorgaben weitgehend entzogen. Wir machen die Nacht zum Tag und surfen in Echtzeit im Internet um den Globus. Die Errungenschaften der Wissenschaft und Technik lassen uns wie in einem Geschwindigkeitsrausch leben, der uns in Atem hält. Es ist kaum möglich, sich diesem Zeit-Geist zu entziehen. Das alles hat Auswirkungen auf das Gemeinschaftsleben der Menschen, stört und zerstört oft genug den gemeinsamen Tag von Eheleuten oder Familien. Auch dürfen wir die Wirkung dieser Entwicklung auf unser geistliches Leben nicht unterschätzen.

So stehen wir vor der Aufgabe, unser Gottesverhältnis auch wieder in zeitlicher Hinsicht zu ordnen. Regelmäßige Gebetszeiten sind hier eine große Hilfe. Nur Regelmäßigkeit schafft Gewohnheiten, die uns helfen, das Gebet als Grundhaltung unseres Lebens einzuüben. Der äußere Rhythmus formt unser Inneres, ordnet unsere Gedanken und unser Planen. Denn wir leben nicht nur von innen nach außen - nicht nur von Unmittelbarkeit, Spontaneität und augenblicklichen Entscheidungen - sondern auch von außen nach innen: Von guten Gewohnheiten, zu denen auch die festen Zeitvorgaben für das Gebet gehören.

Impuls

„Der Geist ... dessen primärer Dienst darin besteht, Christus kennen zu lernen, hat eine Affinität zur Übung, die das Alte in regelmäßigen Abständen wiederholt, wieder-holt.“
Manfred Seitz

Praxistipps

Regelmäßige Gebetszeiten sind eine gute Hilfe für unser geistliches Leben. Reflektiere einmal bewusst deine Tagesabläufe und suche dir den für dich geeignetsten Zeitpunkt am Tag. Auch wenn Du einmal von dieser Regel abweichen musst – denke daran: Ausnahmen bestätigen die Regel!

Gerade für Familien mit kleinen Kindern oder Menschen die beruflich sehr stark eingebunden sind, ist es hilfreich vorhandene Freiräume zu nutzen, z.B. einsame Autofahrten; routinemäßige Tätigkeiten, die man alleine ausübt; Warten an der Kasse im Supermarkt. Und warum nicht auch der Gang zur Toilette? Sie alle können zu einer kurzen Gebetszeit werden.

Möglich ist auch, den Tag mit Tageszeitengebeten zu nutzen, zu denen uns sogar die Glocken einladen: Eine kurze Gebetszeit am Morgen, Mittag und Abend. Da kann es durchaus hilfreich sein, auf „Formulierte Gebete“ und Psalmen zurückzugreifen. Und für ein bewusstes „Vater unser“ findet sich immer eine Zeit.

Redet in euren Gebetskreisen über eure Erfahrungen und Schwierigkeiten mit den geeigneten Zeiträumen. Es kann durchaus hilfreich sein, dass sich zwei oder drei zu einem festen Zeitpunkt zum Gebet treffen, um in einen persönlichen Rhythmus zu kommen.

Notizen ...

HIER BIN ICH!

4. Die Knie beugen

„Deshalb beuge ich meine Knie vor dem Vater, der der rechte Vater ist über alles, was da Kinder heißt im Himmel und auf Erden.“
Epheser 3,14

Kaum zu glauben, aber es stimmt, dass mein Körper ein Spiegel meiner Seele und meines Gebets sein/werden kann. Denn auch der Leib, ja unsere ganze Haltung beten mit. Vielleicht sind mir Gebetshaltungen gar nicht mehr bewusst.

- Da sind die leeren Hände, mit denen ich vor Gott stehe.
- Da sind die erhobenen Hände, die zeigen, von woher wir Hilfe erwarten.
- Da ist das „Liegen vor dem Herrn“ (nicht die "Schlafhaltung"), wie es Dan 9,18 ausdrückt.
- Da ist das Knien vor meinem Gott, um körperlich meine Ergebenheit auszudrücken...

In der Geste ist viel ausgedrückt, wofür die Sprache nicht ausreicht. Und manche Gesten müssen wir neu lernen. Etwa das Knien, das nicht mehr zum Bild des mündigen Menschen zu passen scheint, der stolz ist auf seinen aufrechten Gang. Doch allein im Neuen Testament finden wir es an 59 Stellen: So fielen die Jünger vor Jesus nieder und beteten ihn an (Mk 14,33). Und auch Jesus im Garten Gethsemane betet auf Knien.

Dabei ist es nicht so, dass Gott uns in die Knie zwingt. Doch galten die Knie für den Hebräer als Sinnbild der Kraft. Das Beugen der Knie vor dem lebendigen Gott ist deshalb auch das Eingeständnis unserer eigenen Bedürftigkeit und Schwachheit, ja Anerkennung dessen, dass wir alles, was wir sind, von ihm haben.

Wer glauben lernt, lernt deshalb auch knien. Doch solches Knien macht uns nicht klein, sondern lässt uns wachsen. Vor Gott beugen, heißt ja nicht, sich zu verbiegen. Im Gegenteil! Vielleicht gibt es deshalb so viele „verbogene“ Menschen, weil wir das Knien verlernt haben?

Impuls

„Wer vor Gott kniet, kann vor Menschen aufrecht stehen.“
Wilhelm Busch

Praxistipps

- „Haltung und Gebärde drücken aus, was im Innersten lebt, was das Herz fühlt und der Sinn meint – sie wirken aber auch in das Innere hinein, geben ihm Halt, formen und erziehen es.“
Romano Guardini

Tauscht euch über dieses Zitat aus und vergleicht es mit euren Erfahrungen!

- Wir lieben den „aufrechten Gang“, knien hingegen kann schnell zur Zumutung werden. Doch lohnt es sich, an dieser Stelle selbst Erfahrungen zu machen!

Andererseits sollte die Gebetshaltung unbedingt „echt“ sein. Fühlt der Betende sich zu einer bestimmten Gebetshaltung gezwungen, wird er nicht frei und offen mit Gott reden können. Jeglicher Zwang muss vermieden werden. Somit ist es kein Problem, wenn in einer Gebetsgemeinschaft neun Betende knien und einer sitzt bzw. wenn neun Betende sitzen und einer kniet.

- Das kniende Gebet hat häufig seinen Platz in der Seelsorge. Schwere Schuld wird vor Gott oft im Knien ausgesprochen. Der Gebetsinhalt (Reue, Demut, Schuldbekennnis, Bitte um Vergebung...) bestimmt hier die Gebetshaltung. Im Umkehrschluss erleichtert die kniende Gebetshaltung wiederum das Aussprechen der Schuld (Beugung vor Gott, mehr „Bodenhaftung“ als im Stehen, gesenkte Augen...). Nach dem Zuspruch der Vergebung erhebt sich der Betende. Dieses körperliche Erheben ist auch ein Symbol für die Wirkung der Schuldvergebung. Durch die Vergebung wird der Glaubende wieder aufgerichtet und darf fröhlich seinen Weg gehen.

Notizen ...

HIER BIN ICH!

5. Wohin mit den Händen?

„Lasst uns unser Herz samt den Händen erheben zu Gott im Himmel.“
Klagelieder 3,41

Ausgebreitete Arme und ausgestreckte Hände sind in der Begegnung unter Menschen eine Gebärde der Offenheit und Zuwendung. Der Mensch öffnet sich so dem anderen. Sie sind aber auch Ausdruck des Friedens und der Gewaltlosigkeit. Für Israel ist es darüber hinaus die Urgebärde in der Begegnung mit Gott. Hier werden die offenen Arme und Hände zur Gebärde des Suchens und der Hoffnung: Der Mensch sehnt sich nach dem verborgenen Gott, streckt sich ihm entgegen.

Als die germanischen Völker den christlichen Glauben annehmen, hat sich die Gebärde der gefalteten Hände durchgesetzt. Sie entstammt dem damals üblichen Lehnswesen. Der Empfänger des Lehens legt bei dessen Übernahme seine Hände gefaltet in die Hände des Lehnsherrn, der sie umschließt - ein symbolischer Ausdruck des Vertrauens ebenso wie der Treue.

Was im Lehnswesen fragwürdig und gebrochen blieb - wie alle menschliche Herrschaft - wird nun durch die Übernahme in die Gebetspraxis gereinigt und vertieft. Jetzt empfangen die gefalteten Hände ihren wahren Sinn im Verhältnis des Glaubenden zu Christus, dem wahren „Lehnsherrn“, der seine Macht nicht missbrauchen wird, sondern sich selbst dahingibt.

Wenn wir betend die Hände falten, dann legen wir unsere Hände und alles, was wir sind und haben, in Gottes Hand. Wir bekennen damit, dass wir unser Leben nicht in der eigenen Hand bergen, uns auch nicht selbst gehören. Auch wenn es modernen Idealen der Selbstverwirklichung widerspricht, so entspricht es doch der Wahrheit unseres Seins.

Impuls

„Wie alt muss man werden, um zu erkennen, dass die Beschäftigung mit sich selbst, die Verwirklichung seiner selbst nichts abwirft, wovon man leben kann? Man müsste eine alte Tugend erlernen: die Demut. Sie ist das realistische Eingeständnis, dass wir für uns allein kein spannendes Programm sind... Erwachsenwerden und Altwerden heißt sich eingestehen können, dass man selbst und aus sich selbst heraus nicht so viel hat, wovon man sich ernähren kann.“

Fulbert Steffensky

Praxistipps

- Hände falten – Augen schließen

Diese Gebetshaltung dient vielen als Konzentration auf Gott und das Gespräch mit ihm. Die Ablenkung durch äußere Reize wird minimiert.

- Offene Hände vor dem Körper

Mit dieser Gebetshaltung drücken wir unsere Offenheit und Erwartung aus. Wir sehen symbolisch auf die leeren Hände und auf das leere Herz und drücken damit aus: „Herr füll mich neu ...“.

- Hände bei der Arbeit, am Steuer, in der Hosentasche

Viele Christen bekennen, dass ihr ganz persönlicher Gebetsraum in ihrem normalen Alltag ist, z.B. bei langen Autofahrten, beim Wäsche zusammenlegen, an der Maschine mit den gleichbleibenden Bewegungsabläufen, auf dem Weg zum Bus. Da sind Hände und Augen auf die jeweilige Tätigkeit gerichtet, aber die Seele kann im Gespräch mit Gott sein.

- Offene Hände und Arme nach oben halten

Wer in dieser V-Haltung, der Ausrichtung auf den erhobenen Gott betet, der bekommt zu spüren, dass es Kraft kostet die Hände nach oben zu halten. Auch unser Vertrauen Gott gegenüber ist immer wieder ein bewusster Entschluss: „Ja, ich will!“, der Kraft erfordert.

- An den Händen fassen

In manchen Kinder-, Teenie-, Jugend-, aber auch Bibeltundenkreisen bilden die Teilnehmer zum Schluss einen Kreis, fassen sich bei den Händen und sprechen gemeinsam ein Gebets- oder Segenswort.

- Die Haltung der Hände beim Gebet kann sehr unterschiedlich sein, nur eines *muss* sie unbedingt sein: Echt!

Notizen ...

HIER BIN ICH!

6. Fasten - mit dem Leib beten

„Als sie aber dem Herrn dienten und fasteten, sprach der Heilige Geist...“
Apostelgeschichte 13,2

Diese Worte stehen am Anfang der ersten Missionsreise des Apostels Paulus. Als die Christen in Antiochia dem Herrn dienen und fasten, hören sie den Heiligen Geist. Er sagt ihnen, dass Paulus und Barnabas das Evangelium über die Grenze der Gemeinde hinaus weitersagen sollen.

Evangelisation und Fasten – passt das eigentlich zusammen? Dass Fasten bei vielen evangelischen Christen einen eher schlechten Ruf hat, liegt nicht am Fasten an sich, sondern an seinem Missbrauch.

Schon im Alten Testament klagt Gott durch Jesaja ein falsches Fasten an, das Hand in Hand mit Unrecht, Unterdrückung und Ungerechtigkeit geht (Jes 58,1-12). Jesus entlarvt in der Bergpredigt ein zur Schau gestelltes Fasten, das dem Fastenden in den Augen seiner Mitmenschen Anerkennung verschaffen soll (Mt 6,16-18). In diesem Zusammenhang macht Jesus auch deutlich, wo das Fasten seinen richtigen Platz hat. Es gehört nicht in die Öffentlichkeit, sondern in die Stille und in die Verborgenheit.

Dort, wo der glaubende Mensch seinem Gott ganz persönlich begegnet, ist der Platz des Fastens. Dinge, die unseren Alltag prägen, Geschäftigkeit, Arbeit, Unterhaltung, Geräusche, Sorge um Kleidung und Nahrung, bleiben außen vor. Der glaubende Mensch wird „ganz Ohr“, um auf Gott zu hören. Keine anderen Töne sollen ihn daran hindern. Der glaubende Mensch wird „ganz Mund“, um mit Gott zu reden. Das Ohr dient nicht mehr zur Orientierung. Der Mund dient nicht mehr zur Nahrungsaufnahme.

Es versteht sich von selbst, dass solche Zeiten intensiver Kommunikation mit Gott begrenzt sind. Irgendwann erinnert das Knurren im Magen daran, dass der Leib wieder Nahrung aufnehmen muss. Fasten ist die Ausnahme, nicht der Normalfall für den Körper. Wird es in guter „evangelischer Freiheit“ praktiziert, kann es dem Einzelnen und der Gemeinde dabei helfen, Gottes Stimme zu hören und zu verstehen, was Gott uns sagen will – so wie vor der ersten Missionsreise des Apostels Paulus.

Impuls

„Willst du gerne fasten, dann tue es! ... Lass mir aber dem Christen die freie Wahl!“
Huldreich Zwingli

Praxistipps

- Wenn du fastest, dann tue es um Gottes willen. Denn Fasten ist Kommunikation mit Gott, die nicht nur die Summe unserer Bitten, Klagen oder Anbetungsformeln, sondern vor allem Begegnung mit Gott ist: „Gott hört dein Rufen, wenn du ihn dabei suchst. Er hört dich nicht, wenn du durch ihn anderes suchst“ (Augustinus).

- Fasten bedeutet Konzentration. Unsere Multitasking-Gesellschaft fordert von uns, dass wir immer mehr Dinge gleichzeitig erledigen. Doch gilt: „Um das Wichtigste zu tun, muss man Wichtiges lassen.“ Wer fastet, konzentriert sich mit Leib, Seele und Geist auf die Begegnung mit Gott. Auf einer Spruchkarte las ich den Hinweis: „Man kann nicht alles auf einmal tun. Aber man kann alles auf einmal lassen.“

- Ein Fasten, das der Gesundheit schadet, ist nicht im Sinne des Glaubens. Fasten soll nicht schaden, sondern nützen. Ein Totalverzicht auf Essen und Trinken ist gefährlich. Viele verzichten für eine bestimmte Zeit (z.B. in der Passionszeit) auf diverse Genussmittel (Alkohol, Süßigkeiten...). Fasten beschränkt sich nicht nur auf die Nahrung. Man kann auch auf Anderes (Fernsehen, Internet, Spiele...) verzichten, um mehr Zeit und Freiraum für die Begegnung mit Gott (Gebet, Gemeinde, Gottes Wort...) zu haben. Diese Konzentration auf Gott wird von vielen Fastenden als wohltuend empfunden. „Die meisten jagen so sehr dem Genuss nach, dass sie an ihm vorbeilaufen“ (Sören Kierkegaard). Wenn du fastest, dann geht es dabei zuallererst nicht um Verzicht, sondern um Gewinn.

Notizen ...

HIER BIN ICH!

7. Gebetswege

„Ich freute mich über die, die mir sagten: Lasset uns ziehen zum Hause des Herrn!“
Psalm 122,1

Der Flyer eines christlichen Freizeitheimes wirbt mit folgendem Text: *„Herzliche Einladung zum diesjährigen Gebetsweg. Euch erwarten intensive, spannende und überraschende Stunden mit Gott in seiner Schöpfung, zur Ruhe kommen, sich bewegen, entspannen in der Nähe Gottes, Zeit haben, um ihm ganz individuell zu begegnen.“*

Wir müssen uns zunächst erinnern, dass „Gebetswege“ weder katholisch noch evangelisch – sondern biblisch sind! Die Geschichte des alten und des neuen Gottesvolkes war auch eine Geschichte des Aufbrechens und des Wanderns. Abraham hörte den Ruf, seine Heimat und Familie zu verlassen. Er bricht auf; und überall, wohin er kommt, baut er Altäre. Sein Weg durch Kanaan wird damit zu einem Gebetsweg und die Durchquerung des Landes zu einer Landnahme für Gott.

Die Israeliten wanderten von Ägypten nach Israel. Später – im Gelobten Land - pilgerten die Israeliten alljährlich zu den großen Wallfahrtsfesten nach Jerusalem und beteten auf dem Weg ihre Wallfahrtspsalmen; auch Jesus hat schon als Kind daran teilgenommen. Und später, während seines Wirkens, finden wir ihn eigentlich nur unterwegs, um zu predigen, zu heilen – und zu beten!

Auch wir sind unterwegs – ein Leben lang. Tiefsinniger Weise sprechen wir deshalb von unserem „Lebenslauf“ oder „Lebensweg“. Das gilt auch wenn wir sesshaft geworden sind und höchstens im Urlaub das feste Haus mit dem leichten Zelt eintauschen. Im Innersten aber bleiben wir „Pilger“ oder „Nomaden“. Besonders gestaltete „Gebetswege“ sollen uns an diese Wahrheit erinnern.

Doch ist uns versprochen, dass Gott mit uns geht. Und um uns nahe zu sein, ist er selber ein „Nomade“ geworden. Denn die Stifthütte war ein Zelt; und als Gott in Jesus Christus Mensch wurde, „zeltete“ er unter uns (so die wörtliche Übersetzung von Joh 1,14).

Impuls

„ER segne Deine Füße und die Wege, die Du gehst, damit Er Dein Weg sei.“
Aus einem alten Segensgebet

Praxistipps

Gebetsweg für „zwischen durch“

1. Tritt ins Freie und nimm den weiten Himmel über dir wahr. Atme einige Mal bewusst tief durch und mache dir Gottes Gegenwart bewusst. Stelle dich darauf ein.
2. Brich zu einem Spaziergang von 10-15 min auf.
3. Versuche dir entspannt etwas zeigen zu lassen und assoziiere das, was du siehst (*was dir in den Sinn kommt*) mit Gott, mit deinem Leben, mit dem, was dich bewegt.
4. Lass dich von diesen Assoziationen unterwegs zu einem Gespräch mit Gott inspirieren.

Das Ganze geht natürlich auch mit dem Fahrrad oder beim Joggen. Ebenso ist ein Gebetsweg auch zusammen mit anderen Christen möglich.

Pilgern

Zum Pilgern muss man nicht unbedingt Spanien bereisen. Plane deinem Zeitbudget entsprechend eine Pilgerstrecke auf ein bestimmtes Ziel hin – auch ganz in der Nähe: (<http://www.oekumenischer-pilgerweg.de/> <http://www.saechsischer-jakobsweg.de/>).

- Wähle und packe die Dinge mit Bedacht in deinen Rucksack, die du unbedingt brauchst.
- Benutze das Handy nur, um dich in den Unterkünften des Pilgerweges anzumelden.
- Lasse Dich bewusst auf die Grunderfahrung der Bedürftigkeit, des Angewiesen-Seins und der Verletzlichkeit ein (Verlaufen gehört dazu ;-)).
- Lass alles, was dir auf dem Weg begegnet zu dir sprechen und schreibe ein Tagebuch.

Notizen ...

EINFALT UND VIELFALT

8. Das einsame Gebet

„Wenn du aber betest, so geh in dein Kämmerlein und schließ die Tür zu und bete zu deinem Vater, der im Verborgenen ist; und dein Vater, der in das Verborgene sieht, wird dir's vergelten.“
Matthäus 6,6

Glaubende brauchen die Gemeinschaft mit anderen Glaubenden. Glaubende brauchen aber auch die unmittelbare und ungestörte (Gebets-) Gemeinschaft mit Gott. Das Gebet in der Gebetsgemeinschaft der Gemeinde ist ein anderes als das Gebet im „Kämmerlein“. Im „Kämmerlein“ schütten wir unser Herz vor Gott aus und bringen ihm wirklich alles, was uns bewegt. In der Gebetsgemeinschaft der Gemeinde beten wir vor Gott, aber auch vor unseren Glaubensgeschwistern. Bewusst oder unbewusst „zensieren“ wir manchmal unsere Gebete. Auch in einer (fast) vollkommenen Atmosphäre des Vertrauens sprechen wir nicht *alles* aus. Im „Kämmerlein“ beten wir „unzensiert“. Alles, auch die intimsten Details unseres Lebens, findet den Weg über unsere Lippen zu Gott.

Auch Jesus zog sich zum ungestörten Gespräch mit seinem himmlischen Vater in die Einsamkeit zurück (Lk 6,12). Anders als wir hatte er keine Sünden zu beichten. Er brauchte das Zwiegespräch mit Gott als Kraftquelle und Orientierung für sein Handeln. Diese Kraftquelle hatte schon Daniel für sich erschlossen. Er verzichtete auch dann nicht darauf, als Glauben und Beten für ihn lebensgefährlich wurden (Dan 6,1-29).

Leider fällt das regelmäßige Gebet im „Kämmerlein“ oft dem Alltagsstress zum Opfer. Nicht so bei Martin Luther. Sein Grundsatz lautete: „Heute habe ich viel zu tun, deswegen muss ich viel beten.“

Impuls

„Und einmal nur am Tage ein Weilchen stille sein, und einmal nur am Tage mit deinem Gott allein, das löst dir manche Frage, das lindert manches Leid, dies Weilchen nur am Tage hilft dir zur Ewigkeit.“

(Heimspruch des Bibel- und Erholungsheimes Kottengrün)

Praxistipps

- Wenn Jesus vom „Kämmerlein“ redet – einem fensterlosen Raum im altorientalischen Haus – dann wendet er sich gegen die Selbstdarstellung damaliger Frommer in der Öffentlichkeit, deren Frömmigkeit das Publikum sucht. Stattdessen soll sich unser Herz ungeteilt Gott zuwenden.

Nur ein damaliges Problem? Welche Bedeutung haben Jesu Worte für uns heute?

- *„Wer nicht allein sein kann, der hüte sich vor der Gemeinschaft... Wer nicht in der Gemeinschaft steht, der hüte sich vor dem Alleinsein.... Wir erkennen: nur in der Gemeinschaft stehend können wir allein sein, und nur wer allein ist, kann in der Gemeinschaft leben.“*

Dietrich Bonhoeffer spricht hier von einer wichtigen Balance, über die es nachzudenken lohnt!

- Das Gebet im „Kämmerlein“ allein mit Gott kann vieles klären, aber nicht alles. Manche Schuld ist so groß, manche Sorge ist so schwer, dass der Betende einen anderen Menschen braucht, der ihn beim Beten unterstützt. In diesen Situationen sollte Seelsorge in Anspruch genommen werden.

- Nicht immer steht dem Christen für das Gebet der Luxus eines „Kämmerleins“ zur Verfügung, das ein ungestörtes „Alleinsein“ mit Gott ermöglicht. Doch gibt es einen „inneren Gebetsraum“: „Eigentlich ist er aber so nicht richtig benannt, denn er ist weder draußen noch drinnen, sondern „im Geist“. Und nicht im Geist einfachhin, also dort, wo die Bilder des Denkens oder die Absichten des Willens sind, sondern ‚im Heiligen Geist‘... Dass Gott gekommen und bei diesem Menschen ist und ihm in Liebe zugewendet, und dass der Mensch vor Gott und Ihm im Glauben zugewendet ist – das ist der heilige Raum.“

Romano Guardini

Notizen ...

EINFALT UND VIELFALT

9. Gemeinsam beten

„Wahrlich, ich sage euch auch: Wenn zwei unter euch einig werden auf Erden, worum sie bitten wollen, so soll es ihnen widerfahren von meinem Vater im Himmel. Denn wo zwei oder drei versammelt sind in meinem Namen, da bin ich mitten unter ihnen.“
Matthäus 18,19f

Miteinander beten

Jesus bereitet seine Jünger auf die Zukunft vor und gibt ihnen dafür mit, was sie brauchen. Eine wichtige Stärkung besteht darin, dass das gemeinsame Gebet besondere Verheißung hat. Zusammenkommen und Zusammenbleiben im gemeinsamen Ziel des Glaubens hat Perspektive. Als Jünger Jesu vertreten sie in Zukunft den Willen Jesu, sind also in seinem Namen unterwegs. Wo sich die Nachfolger Jesu mit diesen Anliegen einig sind und darum bitten, werden sie fest rechnen können, dass Jesus mit und bei ihnen ist. An dieser Stelle ist zu fragen, ob unsere Anliegen und Ziele auch die von Jesu sind. Orientieren können wir uns da an der Bergpredigt und z.B. den "Früchten des Geistes" (im Galaterbrief) im Bewusstmachen, dass Jesus gekommen ist, Sünder zu retten. Er richtet die Gerechtigkeit aus dem Glauben auf und verhilft zum Leben in der Heiligung. All das sind verheißungsvolle Anliegen...

Füreinander beten

„Und er nahm mit sich Petrus und die zwei Söhne des Zebedäus und fing an zu trauern und zu zagen. Da sprach Jesus zu ihnen: Meine Seele ist betrübt bis an den Tod; bleibt hier und wachet mit mir!“
Matthäus 26,27f.

Jesus selbst hat in der Stunde der Not danach verlangt, dass einige seiner Jünger für ihn und mit ihm beten. In den Briefen des Paulus wird deutlich, wie Christen miteinander, auch über große Entfernungen, im Gebet vereint sein können. Sie waren übereinander informiert und konnten so ganz konkret füreinander beten und einstehen.

Impuls:

Die Praxis der Gebetsgemeinschaft macht damit ernst, dass das Christsein eine Gemeinschaftsreligion ist. Das betrifft auch unser beten. Dem Neuen Testament zufolge liegt auf dem gemeinsamen Gebet ein besonderer Segen.

Klaus Douglass

Praxistipps

Gebetsgemeinschaft

Gebt in Euren Gottesdiensten und Gemeinschaftsstunden etwas Zeit, dass Besucher ihre Anliegen kurz benennen können und dann wird im Anschluss in Form einer kurzen Gebetsgemeinschaft konkret für diese Anliegen gebetet.

Anliegen-Austausch

Eine gute Möglichkeit ist auch Gebetsanliegen per Mail zu senden, wo alle, die sich in den Verteiler eintragen lassen, mitbeten können. Gerade bei jungen Leuten ist es auch möglich eine WhatsApp - Gruppe ‚Gebet‘ zu gründen, wo jeder, der dazugehört, sofort ins Gebet einsteigen kann.

Gebetskreis

Versucht den Gedanken der Allianzgebetswoche nicht nur Anfang Januar zu pflegen, sondern bietet eventuell einmal monatlich oder vierteljährlich einen Gebetskreis für die Allianzgemeinden an, wo besonders für das Miteinander der Gemeinden gebetet wird.

Eine weitere gute Möglichkeit gerade für Jugend – und Teeniekreise ist, zu Beginn der Stunde ein Gefäß und Zettel herumzugeben, wo die Besucher ihre Gebetsanliegen aufschreiben können und zwei oder drei ältere Gemeindeglieder nehmen diese Zettel und beten während der Stunde in einem anderen Raum dafür.

Gebetspatenschaften:

Hier ist das Zweier-Gebet gemeint. Wenn wir allein beten, kommen wir manchmal mit unserer Ausdauer an unsere Grenzen - da ist es eine gute Hilfe, wenn wir uns zu zweit zum persönlichen Gebet treffen. Der Vorteil: Wenn wir unter vier Augen beten, kann es persönlicher werden. Eine Möglichkeit ist, dass wir in den "40 Tagen Gebet" das Gegenüber im Zweier-Gebet wöchentlich wechseln.

Erinnert sei auch an die Bezirkspatenschaften, die unseren Horizont erweitern.

Notizen ...

EINFALT UND VIELFALT

10. Das formulierte Gebet

„Mein Gott, mein Gott, warum hast du mich verlassen.“
Psalm 22,1

In einem Seminar meinte eine Studentin: „Ich kann ein Glaubensbekenntnis nur sprechen, wenn ich jedes Wort intellektuell vertreten und wenn ich es mit ganzer Wachheit sprechen kann.“ Sie will ganz authentisch sein. Fremden Vorgaben gegenüber – Bekenntnissen oder Gebeten – ist sie skeptisch. Mehr an Wahrheit als sie selbst denken oder sagen kann, will sie nicht zulassen.

Das ist ehrlich und im Blick auf das Beten sicher auch gut! Denn wenn das Gebet ein Gespräch mit Gott ist, dann gibt es nichts Schöneres als ein freies Gebet, von dem Therese von Lisieux sagt: „Ich mache es wie die Kinder, die nicht lesen können: Ich sage dem lieben Gott ganz einfach, was ich ihm sagen will, ohne schöne Worte zu machen, und Er versteht mich immer.“

Aber das „freie“ Beten kann auch verarmen. Die Gefahr ist, dass wir mehr als unsere eigene Erkenntnis und Glaubenskraft nicht haben. Die Gefahr ist, dass uns einmal die eigenen Worte ausgehen. Dann sind wir dankbar, wenn wir uns die Sprache anderer leihen können. Der Mensch, der nur aus seinen eigenen Quellen schöpft, ist schnell erschöpft.

Sicher können überlieferte Worte und Formen fremd bleiben oder einengen. Aber sie können auch befreien: Ich muss nicht immer Autor meiner selbst sein, auch nicht meiner Gebete. Ich muss nicht immer originell sein, wenn ich mit Gott rede. Deshalb gehören formulierte Gebete zur lebendigen Tradition unseres Glaubens. Wir finden sie schon in der Bibel, zuallererst in den Psalmen. Auch Jesus betete sie - im Garten Gethsemane und auch am Kreuz. Und er selbst gibt uns im Vaterunser ein formuliertes Gebet.

So mögen formulierte Gebete wie Brot von gestern sein. Doch Brot von gestern ist nicht hart; gar kein Brot zu haben – das ist hart.

Impuls

„Lerne bestimmte Gebete, die dich besonders ansprechen, auswendig! Es wird Stunden in deinem Leben geben, in denen du nicht mehr fähig bist, frei zu beten. Dann kannst du von Glück sagen, wenn du auf ein vorformuliertes Gebet aus der großen Tradition der Kirche zurückgreifen kannst.“

Bernhard Meuser

Praxistipps

Erinnere dich an „Stunden in deinem Leben, in denen du nicht mehr fähig warst, frei zu beten.“ Wer oder was hat dir in dieser Zeit besonders geholfen?

Nimm formulierte Gebete als festen Bestandteil in dein tägliches Gebet auf. Gönn dir die Zeit, sie Zeile für Zeile bewusst zu beten und lass dich durch sie zu eigenen Gedanken und Worten anregen. Lerne Gebete auswendig.

Lege dir eine Sammlung von Gebeten an, von denen du dich angesprochen fühlst: Worte aus den Psalmen, Liedverse, Gebete aus dem Gesangbuch

Sprecht in eurem Gebetskreis über formulierte Gebete, die euch selbst eine Hilfe geworden sind und tauscht sie untereinander aus.

ORDNE MEIN LEBEN

*Verleih mir, allmächtiger Gott,
dass ich alles,
was Dein Wille ist über meinem Leben,
umsichtig erforsche, wahrhaftig erkenne
und vollkommen erfülle.
Ordne mein Leben so, wie es Dir zur Ehre
und mir zum Heil sein kann.
Gib mir dazu, o Herr, ein starkes Herz, ein freies Herz,
ein wachsames Herz, ein unwandelbares Herz.
Mache mich schlicht ohne Überheblichkeit,
ernst ohne Trauer,
wahrhaftig ohne Täuschung,
mutig ohne Furcht,
rührig ohne Leichtsinn.
Lass meinen Weg gerade und sicher zum Ziele kommen.
Lass mich immer auf Dich hoffen,
liebreicher Gott meines Lebens!*

Thomas von Aquin

Notizen ...

EINFALT UND VIELFALT

11. Das freie Gebet

„Schüttet euer Herz vor ihm aus“ Psalm 62,9

Zu den entscheidenden Unterschieden zwischen Mensch und Tier gehört die Tatsache, dass der Mensch sprechen kann. Auch Tiere kommunizieren miteinander. Diese Kommunikation ist jedoch nicht vergleichbar mit der Sprache der Menschen. Gott hat den Menschen als Beziehungswesen geschaffen. Unsere komplexe Sprache gehört zu den Grundlagen der Beziehungsgestaltung. Wir brauchen unsere Sprache für die Beziehung zu anderen Menschen und für die Beziehung zu Gott.

Das Gebet ist die Lebensform, das Lebensklima des geistlichen Menschen.

Gott lädt uns ein zum Gespräch mit ihm. Er, der große, allmächtige, freigebige Gott ist unser Gesprächs-„Partner“ und wir als kleine schwache sündige Menschen dürfen ihm in den Ohren liegen. Dabei fordert der Psalmbeter auf, den ganzen Inhalt des Herzens vor Gott offen zu legen. Wie einer einen Sack ausschüttet und alles rollt zu Boden – auch Staub und Sand – so dürfen wir es tun. Das ist ein Akt des Vertrauens und der Selbstprüfung vor dem heiligen Gott. Unsere innersten Gedanken, Wünsche, Sorgen und Sünden kommen vor ihn. In unserem Dialekt, ohne Grammatik-Regeln, mit unserer Vorstellung wie sich Liebende begegnen. Wir dürfen frei beten mit eigenen alltäglichen Worten. Wie Kinder kommen wir zum Vater und staunen, dass er uns kennt und trotzdem liebt. Ihm dürfen wir alles sagen, was wir auf dem Herzen haben. Dabei hängt die Erhörung der Gebete nicht von ihrer Wiederholung ab, das kann leicht zum leeren Geplapper führen (Mt 6,7). Der ernsthaft Betende darf erfahren, dass das Gebet mehr als die Situation verändert, es verändert ihn selbst.

Dabei ist Gott nichts zu groß und auch nichts zu klein. Er ist groß im Großen und groß im Kleinen. Augustinus sagt: „Für einen jeden sorgst du, als würdest du allein für ihn nur sorgen, und doch sorgst du für alle wie für diesen einen.“

Impuls

„Wir dürfen Gott alles sagen, müssen ihm aber auch alles anheimstellen.“

Praxistipps

Der Ort des Gebets:

Du kannst beten, egal wo du bist (in der Schule, auf Arbeit, im Auto, in der Warteschlange an der Kasse, vor der Ampel, im Sessel, auf dem Weg, im Urlaub, am Schreibtisch ...).

Die Art und Weise des Gebets:

Du kannst die unsortierten Gedanken, die ungeklärten Fragen vor ihn bringen:

- Und dabei in Gedanken beten, ohne dass es äußerlich sichtbar wird, oder laut beten.

- Eine Gebetshaltung einnehmen. (z.B. Als ich mich das erste Mal niederkniete wurde mir richtig bewusst, mit wem ich es zu tun habe.)

Der Inhalt des Gebets:

Du kannst über die Welt, den Glauben, Wichtiges und Unwichtiges, Persönliches, Alltägliches, Vertrauliches mit Gott im Gespräch sein.

Anbetung, Klage, Sorge, Freude, Unverständnis, Not, Bitten aller Art, z.B. Bitte um Hilfe bei einer Entscheidung („Jesus, mach mir deinen Willen so deutlich, dass ich ihn einfach verstehe. Wenn ich deinen Willen nicht verstanden habe, mache ich es so ...“).

Der Sinn des „freien Gebetes“ besteht darin, dass ich „frei von der Leber weg“ bete.

Notizen ...

EINFALT UND VIELFALT

12. Beten mit Bibelworten

„Herr, du kennst mich!“

Psalm 139,1

Die Bibel ist ein wahrer Schatz vieler wertvoller und auch leicht zu behaltender Worte, die als Gebet unseren Alltag begleiten können. Sie helfen, bestimmte Situationen in einem neuen Licht zu sehen und unseren Blick zu erheben.

Vielfältig sind hier die Beispiele. Der oben genannte Psalmvers, in unterschiedlichen Situationen still im Herzen wiederholt, kann dann wie eine wechselnde Beleuchtung sein, die bekanntlich eine Landschaft, einen Raum oder ein Gesicht verändern kann. Es hilft mir, Erfahrungen mit anderen und mit mir selbst zu deuten. Es kann mich trösten, wenn andere meine guten Absichten verdrehen. Es kann mich mahnen und vor Überheblichkeiten oder Einbildung bewahren. Oder wenn ich von mir selbst enttäuscht bin und nur noch mein Versagen sehe: Dann ist es eine Befreiung, meine eigene Selbsterkenntnis in der viel besseren Kenntnis Gottes aufgehoben zu wissen: „Herr, du kennst mich!“ Ein solches biblisch inspiriertes Gebet mitten im Alltag macht das Herz weit und für einen kurzen Augenblick öffnet sich der Himmel über mir.

Oder wir beten den Ruf des blinden Bartimäus: „Herr, ich möchte sehen können!“ (Mk 10,51) Bartimäus will geheilt werden, denn er war äußerlich blind. Der Ruf kann mitten im Alltag aber auch die Augen unseres Herzens meinen. Da sehe ich einen anderen Menschen nur noch in einem „schlechten Licht“ und übersehe das Gute und Positive. Das Gebet kann mich auch zur Einsicht bringen, dass vielleicht ich selbst den Balken im Auge habe und der andere nur den Splitter. Und wenn ich vor Überlastung nicht mehr ein noch aus weiß, dann kann das kleine Gebet eine Sehhilfe werden, auch das Frohe und Helle wieder wahrzunehmen, das meinen grauen Alltag begleitet.

Impuls

„Wenn es wahr ist, dass die ganze Heilige Schrift Wort Gottes ist, dann dürfen wir das begründete Vertrauen haben, dass die Heilige Schrift insgesamt so etwas wie eine Gebetsschule ist...“
Joachim Wanke

Praxistipps

Wie finde ich geeignete Gebetsverse aus der Bibel?

- Filtere Gebete aus der täglichen Losung oder Bibellese heraus, markiere sie oder schreibe sie ab, am besten, du lernst sie auswendig.
- Suche in den Psalmen, die auch als „Gebetbuch der Bibel“ bezeichnet werden. Sie enthalten eine Fülle von Gebeten für jede Gelegenheit, von Trauer, über Krankheit, Geburtstage bis hin zu den Tag- und Mahlzeiten.

Halte dir in besonderen Situationen Gebetsrufe parat!

- **in Not: (Ps 50,15) Gott spricht:**
„Rufe mich an in der Not, so will ich dich erretten und du sollst mich preisen.“
- **in Zweifel: (Mk 9,24)**
„Herr ich glaube, hilf meinem Unglauben!“
- **in der Warteschlange: (Spr 10,28)**
„Das Warten der Gerechten wird Freude werden.“
- **bei Verfolgung: (Ps 34,20)**
„Der Gerechte muss viel erleiden, aber aus alledem hilft ihm der HERR.“
- **in Schuld: (Lk 18,13)**
„Gott sei mir Sünder gnädig!“

Verwende biblische Verheißungen als „Gebetsverstärker“ (an Gebete für andere Dinge anfügen)

- **Jak 5,16:** „Des Gerechten Gebet vermag viel, wenn es ernstlich ist.“
- **1.Thess 5,17:** „Betet ohne Unterlass!“
- **Mt 7,7:** „Bittet so wird euch gegeben!“
- **Mk 11,24:** „Darum sage ich euch: Alles, was ihr bittet in eurem Gebet, glaubt nur, dass ihr's empfangt, so wird's euch zuteilwerden.“

Notizen ...

EINFALT UND VIELFALT

13. Liturgie – Sprache der Kirche

„Die vierundzwanzig Ältesten fallen nieder vor dem, der auf dem Thron sitzt und beten den an, der da lebt von Ewigkeit zu Ewigkeit, und legen ihre Kronen nieder vor dem Thron und sprechen: Herr, unser Gott, du bist würdig zu nehmen Preis und Ehre und Kraft; denn du hast alle Dinge geschaffen, und durch deinen Willen waren sie und wurden sie geschaffen.“
Offenbarung 4,9ff.

Liturgie – nicht nur Außenstehende verbinden mit diesem Wort oft die seltsame, unverständliche und auch langweilig empfundene Ordnung von Gebeten und Lesungen, Aufstehen und Hinsetzen, Wechselreden und Wechselgesang zwischen dem „Liturg“ und der Gemeinde.

Da ist es gut, sich zu erinnern, was das Neue Testament darunter versteht. Liturgie bezeichnet hier „Gottesdienst“ in einem doppelten Sinn: Den Gottesdienst am Sonntag als gemeinsame Feier des Glaubens und den Gottesdienst im Alltag als gelebter Glaube. Glauben und Leben sollen also eine unzertrennbare Einheit bilden.

Heute wird das Wort vor allem für bestimmte Stücke des Gottesdienstes verwendet. Die Gottesdienstordnung verdankt sich einem langen Entwicklungsprozess. Die christliche Urgemeinde lehnte sich an die Ordnung des jüdischen Gottesdienstes in der Synagoge an. Doch schon früh entstanden eigene Texte und Handlungen, die sich der Gottesoffenbarung in Jesus Christus verdanken: Christushymnen (Phil 2,5-11), Bekenntnisformulierungen (1 Kor 15,1-4) oder auch die Feier des Herrenmahles, für die es schon in der Jerusalemer Urgemeinde verbindliche Formulierungen gab. (1 Kor 11).

Konkret besteht Liturgie weithin aus gesungenen und gebeteten Bibelworten. Sie erinnern uns an ganz bestimmte Szenen der Heilsgeschichte. Auf diese Weise verbinden sie uns mit den Grunderfahrungen unseres Glaubens.

Insofern ist Liturgie nicht die persönliche Sprache eines einzelnen Menschen, sondern Sprache und Lebensvollzug der christlichen Kirche insgesamt. Über das Persönliche und Individuelle hinaus vermittelt sie uns das „Körpergefühl“ des lebendigen Christusleibes in Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft.

Impuls

„Das eine Gebet, das Jesus seine Jünger lehrte, und das heilige Mahl, zu dem sich die Gemeinde seiner Jünger zusammenfindet, ist Haupt und Ziel jeder christlichen Liturgie.“
Wilhelm Stählin

Praxistipps

Wir tauschen uns über unsere Erfahrungen mit der Liturgie des Gottesdienstes aus. Wo bleibt sie uns fremd und unverständlich? Wo berührt sie uns und wird uns zu einer Hilfe, unsere „Herzen zu Gott zu erheben“?

Wir gehen an dem Ablauf des evangelischen Gottesdienstes entlang.

- Welche innere Struktur erkennen wir?
- An welche biblischen Geschichten erinnern uns die einzelnen Inhalte?

Auch unsere Gemeinschaftsstunden haben liturgische Formen und Inhalte. Welche Beobachtungen machen wir? Was hat sich bewährt, wo wünschen wir uns Veränderung?

Liturgie lebt vom Vollzug, weniger von Erklärungen; nicht von ständig neuen Texten, sondern von alten vertrauten Formulierungen. Dennoch kann es bereichernd sein, neu um den Sinn altehrwürdiger Worte zu ringen und sie auch neu zu formulieren.

Notizen ...

GOTT NAHE SEIN

14. Zur Ruhe kommen

„Durch Stille sein und Hoffen würdet ihr stark sein.“
Jesaja 30,15

Wer die Einsamkeit sucht, findet nicht sofort die Stille, sondern den Lärm. Nicht den Lärm der Straßen oder Menschen – sondern den Lärm in sich selbst! Jetzt, wo alles um uns her schweigt, hören wir die inneren Stimmen umso lauter. Sie ziehen uns ins Gespräch, halten über uns Gericht, rufen Erinnerungen oder Befürchtungen wach, loben uns bisweilen und klagen uns an. Einsamkeit wird dann schnell zur Einzelhaft und die Gedanken dröhnen wie Schritte – drei Schritte hin, drei Schritte her.

Zur Ruhe kommen müssen wir oft mühsam lernen. Hier brauchen wir Geduld mit uns selbst. Vor allem kann man Stille nicht herbeiführen – auch nicht mit gebieterischen Worten. Sie entsteht ja nicht dadurch, dass wir nichts sagen, sondern wenn etwas Mächtigeres als unser eigenes Wort in den Raum tritt und unsere Gedanken auf sich zieht. Auf dieses Wort können wir uns vorbereiten.

In diesem Sinne beschreibt Søren Kierkegaard eine interessante Erfahrung: „Als mein Gebet immer andächtiger und innerlicher wurde, da hatte ich immer weniger und weniger zu sagen. Zuletzt wurde ich ganz still. Ich wurde, was womöglich noch ein größerer Gegensatz zum Reden ist, ich wurde ein Hörer. Ich meinte erst, beten sei reden. Ich lernte aber, dass Beten nicht bloß Schweigen ist, sondern Hören. So ist es. Beten heißt nicht sich selbst reden hören, beten heißt still werden und still sein und warten bis der Betende Gott hört.“

Impuls

„Der heutige Zustand der Welt, das ganze Leben ist krank. Wenn ich Arzt wäre und man mich fragte, was rätst Du? Ich würde antworten: Schaffe Schweigen! Bringe die Menschen zum Schweigen. Gottes Wort kann so nicht gehört werden. Und wenn es unter der Anwendung lärmender Mittel geräuschvoll hinausgerufen wird, dass es selbst im Lärm gehört werde, so ist es nicht mehr Gottes Wort. Darum schaffe Schweigen.“

Søren Kierkegaard

Praxistipps

Kleine Stilleübungen

Wer die Stille nicht (mehr) gewohnt ist und wem es schwer fällt, längere Zeiten still zu sein, kann mit kleinen Schritten anfangen.

- Versuche in deinen Alltag regelmäßig Unterbrechungen der Stille einzuplanen, in denen du 2 Minuten gar nichts tust (auch nicht mit dem Kopf ☺).

„Unverzweckt“ vor Gott anwesend sein

- Plane für dich (vielleicht in deiner Gebetszeit) eine regelmäßige Zeit ein, in der du „unverzweckt“ betest, indem du einfach 10 oder 15 min nur dasitzt (nach Möglichkeit bequem aber aufrecht). Versuche dich auf Gottes Gegenwart, auf seine tragende Güte und Freundlichkeit einzulassen. Dabei kannst du dir (mit Teresa von Ávila) bewusst machen, dass solches Beten *nichts anderes ist, als Verweilen bei einem Freund, mit dem wir oft allein zusammenkommen, einfach um bei ihm zu sein, weil wir sicher wissen, dass er uns liebt.*“

→ Eine Hilfe für eine solche „unverzweckte“ Gebetszeit kann das **Jesusgebet (Herzensgebet)** sein, das aus der Ostkirche stammt. Die Verinnerlichung dieses Gebets basiert auf einer regelmäßigen Ausübung. Während des Gebetes wird langsam der Name Jesu ausgesprochen – z.B. mit dem Gebetsruf **„Jesus Christus, erbarme dich meiner!“** Sprich dabei den Namen Jesu liebevoll und ehrfürchtig aus - z.B. auch so: „Jesus mein Herr (Einatmen) erbarme dich (Ausatmen).“

Schweigezeiten

Nutze eines der vielfältigen Angebote, einige Tage der Einkehr und Stille in verschiedenen Einkehrhäusern bzw. Klöstern einzuplanen.

Notizen ...

GOTT NAHE SEIN

15. Gottes Antlitz schauen

„Mein Herz hält dir vor dein Wort: „Ihr sollt mein Antlitz suchen.“ Darum suche ich auch, Herr, dein Antlitz. Verbirg dein Antlitz nicht vor mir, verstoße nicht im Zorn deinen Knecht! Denn du bist meine Hilfe; verlass mich nicht und tu die Hand nicht von mir ab, Gott, mein Heil! Denn mein Vater und meine Mutter verlassen mich, aber der Herr nimmt mich auf.“

Psalm 27,8-10

Es gibt Menschen, die können ihrem Gesprächspartner nicht in die Augen schauen. Sucht man doch den Blickkontakt, dann weichen sie blitzschnell aus. Dieses Verhalten erschwert das Gespräch. Schaut man sich hingegen beim Gespräch in die Augen, kann man Dinge erkennen, die der Mund nicht aussprechen kann. Wohlwollen, Misstrauen, Ablehnung, Vertrauen – all das kann man an den Augen und der Mimik des Gesprächspartners ablesen.

Ist diese Erfahrung aus dem zwischenmenschlichen Bereich auf Gott übertragbar? Wo finden wir Gottes Antlitz? Und – wenn wir es gefunden haben, können wir sündige Menschen dem Heiligen Gott in die Augen schauen? Romano Guardini schreibt: „Das Antlitz ist Ausdruck der Person und ihrer Freiheit; zugleich Ausdruck dafür, dass sie den Entgegenkommenden aufnimmt, das Verhalten der anderen Person empfängt. Das alles gibt es in einer alles Vorstellen übersteigenden Weise auch in Gott“. Die Aufforderung, Gottes Antlitz zu suchen, ist die großartigste Einladung, die wir im Leben je bekommen. Gott will uns begegnen. Er will den Blickkontakt zu uns. Er will, dass wir in seinem Angesicht lesen und dabei erkennen, wie es um unsere Beziehung zu ihm steht.

Es bleibt die Frage: Wo finden wir Gottes Angesicht? Johannes gibt in seinem Evangelium eine klare Antwort: „Niemand hat Gott je gesehen; der Eingeborene, der Gott ist und in des Vaters Schoß ist, der hat ihn uns verkündigt“ (Joh 1,18). In Jesus Christus erkennen wir, wie Gott zu uns steht. Das Kind in der Krippe zeigt uns die Liebe Gottes, die sich ganz klein macht für uns. Das schmerzverzerrte Gesicht des Gekreuzigten zeigt uns die Liebe Gottes, die sich für uns aufopfert. Der auferstandene und verherrlichte Christus zeigt uns die Liebe Gottes, die unser Leben gleich seinem verewigen will.

Impuls

Christus spricht: „Wer mich sieht, der sieht den Vater!“
Johannes 14,9

Praxistipps

Gottes Wesen betrachten

Aleine, oder auch in einer Gebetsgemeinschaft können wir vor Gott stehen und uns daran erinnern, wer Gott ist und wie er an uns handelt. Dabei sagen wir biblische Wahrheiten, die über dem Bekennen für uns zur Verheilung werden:

Du bist der Herr / Du bist gnädig und barmherzig / Du bist mein Fels / Du bist die Kraft, die mir oft fehlt / Du bist mein Erlöser / Du bist der Ewige / ...

Aufs Kreuz sehen

Wer ein lächelndes Kind betrachtet, kann sich dem Lächeln nicht entziehen und beginnt selbst zu lächeln. Der Blickkontakt mit dem Kind bewirkt eine Veränderung beim Betrachter. Wer glaubend und anbetend den gekreuzigten Christus betrachtet, erlebt auch Veränderungen. Deshalb kann ein Kreuz oder ein Kruzifix dabei helfen, Christus glaubend und anbetend zu begegnen und Gottes Angesicht zu schauen.

Sakrale Räume aufsuchen

In einer Kirche, einem Raum der Stille ruhig werden vor Gott und die Bilder, das Kreuz, oder sonstige Gestaltungen auf sich wirken lassen.

Über die Schöpfung staunen

Einen Gebetsspaziergang machen und Gott für seine Schöpfung danken – durch die Natur zeigt er seine Größe.

Notizen ...

GOTT NAHE SEIN

16. Gottes Anliegen beten

„Darum sollt ihr so beten: Unser Vater im Himmel! Dein Name werde geheiligt. Dein Reich komme. Dein Wille geschehe wie im Himmel so auf Erden.“

Matthäus 6,9

Das Vaterunser ist das Grundgebet für uns Christen. Jesus Christus selbst lehrt uns mit ihm beten. Johann Albrecht Bengel meinte, das Christenleben bestehe darin, dass wir das Vaterunser beten lernen – so wichtig hielt er es.

Gleich die Anrede macht deutlich, dass Beten ein Akt des Vertrauens ist. Wir dürfen zu Gott Vater sagen. Jesus nimmt uns mit dieser Anrede in sein persönliches Gottesverhältnis hinein.

Die ersten drei Bitten verweilen noch bei der Anrede, indem sie Gottes Anliegen beten: Herr, was hast Du auf dem Herzen, was ist dir wichtig? Das ordnet unsere Gedanken, auch unser eigenes Wünschen und Wollen und weitet das Herz.

Vor allem lehrt uns Jesus den eigenen Willen in den Willen des Vaters zu legen, wie er es selbst getan hat. Denn nicht unser eigener Wille garantiert unsere Freiheit; begann doch alles Elend mit dem Widerspruch des Menschen gegen den Gotteswillen (1. Mo 3). Gottes Wille ist ja kein Gegenwille zu dem unseren, sondern gewährt und umschließt ihn. Nur in Gottes Willen sind wir wirklich frei. Und wo er geschieht, da ist sein Reich – im Himmel und auf Erden.

In Gottes Willen sind auch unsere eigenen Anliegen gut aufgehoben: Die Bitte um das tägliche Brot, um Vergebung unserer Schuld, um Bewahrung vor Versuchung und um Erlösung von dem Bösen umfassen das ganze Leben und „lassen nichts zu wünschen übrig“.

Am Ende mündet das „Gebet des Herrn“ in den Lobpreis Gottes, dem „das Reich und die Kraft und die Herrlichkeit in Ewigkeit“ gehören. Wer so betet, sieht weiter und tiefer – sieht alles in einem anderen Licht.

Impuls

„Dieses Gebet enthält alle je möglichen Bitten. Man kann kein Gebet ersinnen, das nicht schon darin beschlossen wäre. Es ist unmöglich, es einmal zu sprechen und dabei auf jedes Wort die ganze Aufmerksamkeit zu richten, ohne dass in der Seele eine vielleicht unendlich kleine, aber tatsächliche Veränderung bewirkt wird.“ Simone Weil über das Vaterunser

Praxistipps

Der Sinn:

- Das Vaterunser sorgt für die Grundübereinstimmung unserer Bitten und Gottes Bitten.
- Dabei geht es darum, dass wir durch unser Gebet den Willen Gottes nicht nur akzeptieren lernen, sondern auch immer besser verstehen (vgl. wie die Noten eines Musikstückes zunächst schwierig und wenig schön klingen, aber beim Üben uns immer besser gefallen und die Melodie uns nie über wird, weil sie einfach genial ist).

Die Zeiten:

- Das Vaterunser am Morgen oder Abend beten.
- Das Vaterunser als Abschluss bei Gebetsgemeinschaften beten (da fällt es auch denen leichter einzustimmen, die sich nicht trauen, vor der Gruppe frei zu beten).
- Das Vaterunser beten, wenn uns die Worte fehlen (am Kranken- oder Sterbebett, am Grab).

Die Herausforderung:

- Von den allgemeinen Absichten Gottes zu den konkreten zu kommen, die mich, mein Umfeld, meine Gemeinde betreffen („dein Wille geschehe“ - Was heißt das jetzt konkret?).

Die Gefahr:

- Dass das Vaterunser mechanisch heruntergeleiert wird. Hier hilft es, hinter jeder Bitte eine Zeit der Besinnung zu halten, in der wir die Bitte im Herzen bewegen.

Notizen ...

GOTT NAHE SEIN

17. Mit den Psalmen beten

„Herr, höre meine Worte, merke auf mein Reden!“
Psalm 5,1

Nach dem Philosophen Martin Heidegger hat der Mensch „sein Dasein in der Sprache“. Alles kann er benennen (s. 1 Mo 2,19). Doch die Gebetsprache steht dem Menschen nicht einfach zur Verfügung. „*Wir wissen nicht, was wir beten sollen, wie sich's gebührt*“, bekennt Paulus. Es fehlen uns die Worte, um das Unnennbare und Unausprechliche auszudrücken. Aber der Heilige Geist helfe unserer Schwachheit auf mit unaussprechlichem Seufzen, sagt Paulus (Rm 8,26). Er hilft unserer Schwachheit - auch mit den Psalmen, den inspirierten Gebeten früherer Glaubenszeugen.

Die Psalmen sind eine wahre Sprachschule des Gebets. Sie legen mir ihre Worte in den Mund, beschenken mich mit Begriffen, Bildern, Metaphern. Meine eigene, oft abgehetzte Sprache kann sich in ihnen ausruhen und an ihnen erfrischen. Ich muss nicht immer selbst geistreich oder wortgewaltig sein. In den geistgewirkten Gebeten der Psalmen Gebete vertritt uns der Heilige Geist in wunderbarer Weise.

Viele Erfahrungen belegen das. In diesem Sinne sagt auch Martin Luther: *„Und ist das das allerbeste, dass sie solche Worte gegen Gott und mit Gott reden, das macht, dass zweifältig Ernst und Leben in den Worten sind... Daher kommt es auch, dass der Psalter das Lieblingsbüchlein aller Heiligen ist, und jedermann, in welcher Lage er auch ist, Psalmen und Worte darin findet, die seine Lage genau treffen und ihm so angemessen sind, als wären sie um seinetwillen so gesprochen, so dass er selbst sie auch nicht besser hätte sprechen und finden oder sich wünschen können.“*

Impuls

„Ich habe die Nacht einsam hingebacht ... und habe schließlich die Psalmen gelesen, eines der wenigen Bücher, in dem man sich restlos unterbringt, mag man noch so zerstreut und ungeordnet und angefochten sein.“

Rainer Maria Rilke

Praxistipps

Betet einen Psalm, indem ihr ihn zwei oder dreimal sehr langsam und laut für euch lest und konzentriert euch dabei auf das gelesene und gehörte Wort.

Eine weitere Möglichkeit ist es, mehrere aufeinanderfolgende Psalmen zu lesen, um zu erkennen, wie sie aufeinander abgestimmt sind, sich gegenseitig ergänzen und immer wieder neue Zusammenhänge aufschließen.

Für die Gemeindeveranstaltung ist es gut, eine Gebets- und Lobpreiszeit zu haben, wo mindestens drei oder vier Lieder im Block gesungen werden und dazwischen ein oder zwei Psalmen laut gelesen werden.

Bei Besuchen, gerade bei alten und kranken Menschen, ist es hilfreich, einen Psalm gemeinsam zu beten oder ihn vorzulesen.

Nehmt euch in euren Gebetskreisen einmal Zeit, einen bekannten Psalm mit euren eigenen Worten neu zu schreiben und lest euch danach die Ergebnisse vor. Ihr werdet staunen und eine herrliche Gebetszeit haben.

Notizen ...

DAS HERZ AUSSCHÜTTEN

18. Danken

„Seid beharrlich im Gebet und wacht in ihm mit Danksagung!“
Kolosser 4,2

"Danken schützt vor Wanken und Loben zieht nach oben".
Wie simpel sind manche Wahrheiten und wie leicht einzuprägen, wenn sie gereimt sind. Wenn nur nicht unser Kurzzeitgedächtnis wäre! Doch Dankbarkeit ist das Gedächtnis des Herzens!

Gott hat unseren Dank nicht nötig, aber ihm gehört unser Dank, denn er ist der Geber aller guten Gaben. In der Bibel geht der Dank dann auch in den Lobpreis Gottes über. Der Dank nimmt vor allem die Gabe in den Blick – der Lobpreis aber den Geber – Gott selbst!

Danken tut uns selbst gut, denn es verwandelt unser Denken. Danken schützt vor Gedankenlosigkeit. Wer dankt, lebt aufmerksamer. Er geht nicht mehr achtlos an den vielen Kleinigkeiten vorbei, von denen keine selbstverständlich ist. Und wie von selbst geht der Dank an Gott dann über zu den Menschen, denen wir so vieles „verdanken“ - die für uns da sind, uns lieben, begleiten, helfen, trösten.

Wer dankt verbreitet ein gutes Betriebsklima. Wer danken kann, ist nicht allein, weil Dank immer ein Gegenüber braucht.

Wenn es uns schlecht geht, beschützt uns Dankbarkeit vor Verbitterung und Verzweiflung. Wenn es uns gut geht, schützt Dankbarkeit vor Gleichgültigkeit und Gedankenlosigkeit.

So übt uns Danken in eine demütige Haltung dem Leben gegenüber ein. In der Bibel werden wir immer wieder daran erinnert, dass wir das Danken nicht vergessen sollen, auch weil das dem Willen Gottes für uns entspricht.

Friedrich von Bodelschwingh hat die Erfahrung gemacht:
„Dank und Liebe bleiben die großen Mächte, die mehr Siege gewinnen als alle Heere der Welt“.

Impuls

„Im normalen Leben wird es einem gar nicht bewusst, dass der Mensch unendlich mehr empfängt, als er gibt, und dass Dankbarkeit das Leben erst reich macht. Man überschätzt leicht das eigene Wirken und Tun in seiner Wichtigkeit gegenüber dem, was man nur durch andere geworden ist.“
Dietrich Bonhoeffer

Praxistipps

Danke-Erinnerung An
der Wand oder auf dem Schreibtisch wird das Wort ‚Danke‘ oder ein Danke-Bibelvers (z.B.: Vergiss nicht, was er dir Gutes getan hat) aufgehängt oder aufgestellt, als stumme Erinnerung fürs Danken.

Danke-Tagesanfang
Nach dem Aufwachen als erste Gedanken des Tages täglich 3 oder 5 oder 10 Dankeschön's an Gott bewusst und konkret aussprechen.

Danke-Tagebuch
Ein Heft beginnen, in das täglich/wöchentlich/monatlich das eingetragen wird, wofür man von ganzem Herzen dankbar ist.

Gemeinsame Gebetsrunde
Um Personen den Einstieg in eine Gebetsgemeinschaft zu erleichtern, könnte es eine Einstieg mit einer Dankeschön-Zeit geben: Jeder nennt jeweils nur eine Sache, z.B.: Herr ich danke dir für meine Familie - Ich danke für ein gutes Miteinander - Danke, dass ich bewahrt wurde Jeder kann immer wieder dran kommen, soll aber bewusst nur eine Sache nennen. Am Ende kommt ein kräftiges gemeinsames Amen.

Mercie – dass es dich gibt
Der Schokoladewerbungsslogan kann an den Dank für Personen erinnern, aus der Gemeinde, der Nachbarschaft, der Politik,

Notizen ...

DAS HERZ AUSSCHÜTTEN

19. Bitte und Fürbitte

„So ermahne ich nun, dass man vor allen Dingen tue Bitte, Gebet, Fürbitte und Danksagung für alle Menschen...“

1. Timotheus 2,1

„Jetzt kann man nur noch beten!“ – Wenn dieser Satz ausgesprochen wird, dann ist die Lage sehr ernst. Alles Menschenmögliche ist getan. Die Ärzte haben stundenlang operiert. Jetzt bleibt nur noch zu hoffen und, ja, vielleicht auch zu beten. Nachdem der Mensch das Seine getan hat, ist Gott dran! – Dieses Denken ist weit verbreitet. Und doch ist es falsch. Falsch ist die Reihenfolge: Erst handelt der Mensch. Dann handelt Gott.

Für Paulus ist Gott nicht der Lückenbüßer, der das leisten muss, was wir Menschen nicht leisten können. Für Paulus soll alles menschliche Handeln von Gottes Handeln umfassen sein. Christen beten „vor allen Dingen“. Sie bringen im Gebet die eigenen und die Anliegen des Nächsten zu Gott und bitten um sein segnendes und rettendes Handeln.

Ein guter Vergleich für die Fürbitte ist der ins Wasser geworfene Stein, der kreisförmige Wellen hervorbringt, die sich immer weiter nach außen vom Stein weg bewegen. So sollen Bitte und Fürbitte auch sein. Sie beginnen bei meiner Lebenswirklichkeit und gehen dann wie die kreisförmigen Wellen in die Weite einer der Fürbitte bedürftigen Welt.

Das Gebet entbindet uns nicht von der Tat. Aber es macht deutlich, dass wir alles in Gottes Händen wissen. Er – der Schöpfer und Erhalter – kann alles zum Guten wenden.

Dabei ist wichtig: Gott *allein* weiß, was „das Gute“ ist, weil er allein „gut“ ist. Dazu schreibt Romano Guardini:

„Dann dürfen wir nicht vergessen, dass in jeder Bitte der Wille des Bittenden steckt; und nicht nur der gute... sondern auch der böse, die Selbstsucht, welche das eigene Dasein zur Mitte der Welt macht und alles ihrem Begehren unterordnet. Dieser Wille lebt auch in der Gott anrufenden Bitte; soll sie vor dem Heiligen, dem Herrn des Alls bestehen, dann muss sie sich seinem Urteil unterstellen und bereit sein, von Ihm weg- oder umgewandelt zu werden. Auf dem Grunde jedes Anrufens steht die Bitte aller Bitten: ‚Dein Wille geschehe!‘“

Impuls

„Fürbitten heißt: jemanden einen Engel senden.“
Martin Luther

Praxistipps

Eine persönliche Gebetsliste führen...

mit Namen und Ereignissen und regelmäßig dafür beten.

Klebezettel Gebete

Konkrete Anliegen aufschreiben und sie dort anbringen, wo sie uns erinnern können, dass wir dafür beten. Spiegel, Schrank, Lenkrad, Jackentasche... .

Unter weitem Horizont beten...

indem wir aufmerksam die Zeitung lesen, Missionsnachrichten als Gebetsimpuls betrachten, für die verfolgte Gemeinde und Bibelausbreitung bitten, eine Weltkarte aufhängen. Denn: *„Zu Gott sollen wir auch die großen Dinge der Gesamtheit tragen: die Entscheidungen der Geschichte, die Anliegen des Volkes, die Nöte der Zeit. Jeder ist für das Ganze des Daseins verantwortlich. Das Maß seiner tätigen Möglichkeiten ist meist sehr klein; hier aber kann jeder das Ganze in sein Herz nehmen und es dorthin tragen, wo letztlich die Schicksale geführt werden“.*

Romano Guardini

Fürbitte-Karten in der Gemeinschaft austeilen.

Jeder, der will, füllt eine Karte mit Gebetsanliegen aus, jeder, der möchte, nimmt eine Karte mit nach Hause und betet dafür – auch in dem Wissen, dass Fürbitte der verheißungsvollste Weg zum Andern ist.

In der Gemeinschaftsstunde immer mal wieder **eine Person interviewen** mit der Frage: Wenn du an die nächste Woche denkst, was wird da deinen Alltag besonders prägen? Dafür wird gemeinsam gebetet und viele können das Gebetsanliegen in ihre Fürbitte mit aufnehmen.

Notizen

DAS HERZ AUSSCHÜTTEN

20. Klagen

„Herr, wie lange willst du mich so ganz vergessen? Wie lange verbirgst du dein Antlitz vor mir? ... Ich aber traue darauf, dass du so gnädig bist; mein Herz freut sich, dass du so gerne hilfst. Ich will dem HERRN singen, dass er so wohl an mir tut.“
Psalm 13,2.6

Eine der wichtigsten Laborregeln für Chemiker heißt: „Wenn bei einer chemischen Reaktion Gase entstehen, braucht die Apparatur ein Auslassventil, durch das die Gase entweichen können.“ Beachtet man diese Regel nicht, besteht Lebensgefahr: Die gesamte Apparatur kann einem „um die Ohren fliegen.“

Eine der wichtigsten Regeln für unser Seelenleben heißt: „Steht dein Leben unter einem Leidensdruck, dann brauchst du einen Ort, an dem du klagen kannst.“ Beachtet man diese Regel nicht, besteht auch Lebensgefahr: Unser Leben kann einem permanenten Leidensdruck nicht standhalten. Der Spruch „Lerne leiden, ohne zu klagen!“ geht weit an unserer Lebenswirklichkeit vorbei. Trotzdem hat dieser Spruch auch etwas Gutes. Er macht uns darauf aufmerksam, dass nicht jedes Ohr und nicht jedes Gemüt für unsere Klage geeignet ist.

Es gibt jedoch *ein* Ohr, das immer zugänglich für unsere Klage ist. Dieses Ohr ist das Ohr Gottes. Ängstliche Christen fragen: Dürfen wir eigentlich vor Gott klagen? Die Beter der Klagepsalmen haben sich diese Frage nicht gestellt. Sie haben es einfach getan! Vom Beter des 13. Psalms können wir lernen, „biblisch“ zu klagen: In den Versen 2 und 3 spricht er seine Klage vor Gott aus, wohl wissend, dass Gott sein Leiden beenden kann. In den Versen 4 und 5 bittet er Gott ganz konkret um Hilfe. Klage wird zur Bitte. Im Vers 6 schaut er voll Zuversicht auf die Gnade Gottes, die das Wohl des Menschen im Blick hat. Klage, Bitte, Zuversicht – in diesem „Dreiklang“ kann aus Moll wieder Dur werden.

Mancher Klagender erlebt, dass bereits das Aussprechen der Klage vor Gott sein Herz wieder leichter werden lässt.

Impuls

„Gott hilft uns nicht immer am Leiden vorbei, aber er hilft uns hindurch.“
Johann Albrecht Bengel

Praxistipps

Suche dir einen Klagepsalm wie zum Beispiel Psalm 13 aus (oder einen der anderen Klagepsalmen – z. B. Ps 6, Ps 12, Ps 38, Ps 41, Ps 88) und nimm dir Stift und Papier zur Hand.

Benutze den Psalm bewusst wie ein Gebetsformular (als solches ist er gedacht).

Passe es je nach eigener Situation an und formuliere es mit deinen eigenen Worten.

Nutze dabei die Struktur des Psalms. (Bsp.: Ps 13)

1. **Klagen** - Aussprechen der ganz menschlichen Sicht: meine Not, mein Leiden - was es mit mir macht, die empfundene Störung der Beziehung (Ängste) – Wo protestiere ich?
- *Verzichte auf „Richtigkeit“, sprich aus, wie du die Welt und Gott siehst und empfindest, sei dabei ganz subjektiv! Du darfst Gott in seinem Handeln und Nicht-Handeln in Frage stellen.*
- *Versuche deine Not, Wut, Nicht-Verstehen in einem entsprechenden Ton auszudrücken (z. B. hinausschreien – auf einem Feld, im Wald...).*
2. **Bitte** - Was erwarte ich von Gott, wenn Er wirklich mein Gott ist? Was muss Er tun, damit ich nicht untergehe?
3. **Aussage der Zuversicht** – Worauf kann ich vertrauen, was Gott tun wird, weil Er mein Gott ist? Was will ich tun, wenn Er sich als mein Gott erweisen wird?

Notizen ...

DAS HERZ AUSSCHÜTTEN

21. Beichte – das Aufräumgebet

„Wohl dem, dem die Übertretungen vergeben sind, dem die Sünde bedeckt ist! ... Denn als ich es wollte verschweigen, verschmachtetete meine Gebeine durch mein tägliches Klagen.“
Psalm 32,1.3

Reden ist Silber, Schweigen ist Gold – heißt es. Doch der Psalm erzählt von einem anderen, einem unheimlichen und unheilvollen Schweigen – das Schweigen des Sünders.

Ist es die Angst vor dem Imageverlust in den Augen der anderen? Fürchte ich ihre entsetzten oder gehässigen oder schadenfrohen Blicke? Ist es Enttäuschung über sich selbst, über zerbrochene Ideale? Julian Green notierte einmal in sein Tagebuch: „Was würde wohl der Junge von dir halten, der du mit sechzehn warst, wenn er über dich zu urteilen hätte? Was würde er dazu sagen, was aus dir geworden ist?“ Ist es die Scham, die sich in Schweigen hüllt, um ihre Nacktheit zu bedecken? Die Hülle des Schweigens verbirgt zwar meine Schuld, aber sie birgt nicht mich selbst.

Geborgen ist der Mensch nur, wo er sich sehen lassen kann, ohne entblößt zu werden; und wo er reden kann, ohne dass man sich gierig auf ihn stürzt. Genau das passiert, wenn der Mensch sich Gott gegenüber nicht länger verschweigt. Denn wer sich vor Gott offenbart und ausspricht, der wird nicht bloßgestellt, sondern dem werden, wie es hier heißt, die Sünden „bedeckt“. Sie gehen keinen mehr etwas an, nicht einmal mich selbst! Die eigenen Taten und Untaten müssen mich nicht mehr tyrannisieren, Erfolge oder Versagen mich nicht mehr unter Druck setzen. Ich lerne, mir selbst gut zu sein, was die beste Grundlage ist, um auch anderen gut zu sein. Einen solchen Menschen kann man glücklich preisen. „Wohl dem, dem die Übertretungen vergeben sind, dem die Sünde bedeckt ist!“

Impuls

„Sünde will unerkant bleiben. Sie scheut das Licht. Im Dunkel des Unausgesprochenen vergiftet sie das ganze Wesen des Menschen. Das kann mitten in der frommen Gemeinschaft geschehen. In der Beichte bricht das Licht des Evangeliums in die Finsternis und Verslossenheit des Herzens hinein.“
Dietrich Bonhoeffer

Praxistipps

Wissen wir noch, was der Wille Gottes ist und was wir vor ihm aus-, beziehungsweise aufräumen müssen? Einige "klassische" Texte können unsere geistlich-ethische Sensibilität neu ausrichten.

Begeben wir uns auf diesen Weg, werden wir vom Teufel angefochten (Eph 6, 10ff). Der möchte Verheimlichung, Verharmlosung und Aufschub, so dass wir unfrei und ruhelos weiterleben.

Deshalb ist zu empfehlen, das große Angebot der Vergebung bei Jesus zu nutzen und nicht zu lang zu warten. Lasst uns gern von Gott gesagt bekommen und einander vor Gott und voreinander die Worte sagen: Deine Sünden sind dir vergeben!

Beichtspiegel:

- 1) Die 10 Gebote
2 Mo 20; 5 Mo 5;
- 2) Die Bergpredigt
Mt 5-7; Luk 6,12ff
- 3) Sündenkatologe
Röm 1,21-32; Gal 5,19-21; Eph 4, 25-32; Kol 3, 5-9
- 4) fehlende Früchte
Mt 7,15-23; Joh 15,12-17, Gal 5,22f; Kol 3, 12-17
1 Joh 3,16-18

Notizen ...

DAS HERZ AUSSCHÜTTEN

22. Segnen

„Segnet, weil ihr dazu berufen seid, dass ihr den Segen erbt.“
1. Petrus 3,9

Segnen ist eine priesterliche Handlung. Doch segnen ist nicht nur ein Auftrag an Priester oder Pfarrer, sondern an das „Priestertum aller Gläubigen“, das nach Martin Luther in der Taufe begründet ist: *„Denn was aus der Taufe gekrochen ist das mag sich rühmen, dass es schon zum Priester, Bischof und Papst geweiht sei.“*

Wir sollten deshalb das Segnen wieder viel stärker ins tägliche Leben aufnehmen. Mit Aufmerksamkeit und Zuwendung dürfen wir unsere Kinder segnen, wenn sie fortgehen; den Arbeitskollegen – gleich ob er nett zu mir ist oder mir das Leben schwer macht; den Fremden in seiner Not. Im Segnen können wir einander zum Segen werden.

Wir dürfen aber auch uns selbst segnen: *„Des Morgens, wenn du aufstehst, kannst du dich segnen mit dem Zeichen des heiligen Kreuzes...“.*
Martin Luther

Sich selbst mit dem Kreuzeszeichen zu segnen ist ein körperlich ausgedrücktes Bekenntnis zu Christus als dem gekreuzigten und auferstandenen Herrn: Ich glaube an den, der für mich gelitten hat und der auferstanden ist; an den, der das Zeichen der Brutalität und des Todes in ein Zeichen der Liebe und der Hoffnung umgewandelt hat. Indem wir das Kreuz über uns zeichnen, stellen wir uns unter den Schutz dieses Herrn. Zugleich ist uns das Kreuz aber auch ein Wegweiser – die Straße des Leben in der Nachfolge Jesu (Mk 8,34).

Impuls

„Der Segen verleiht nicht – und erst recht nicht „automatisch“ – alles Mögliche, Denkbare oder Wünschenswerte. Er ist nicht die Garantie für Vitalität, Gesundheit, Erfolg oder andere Inhalte menschlicher Wünsche. Der Segen verleiht... „nichts“ als Gottes über uns leuchtendes Antlitz, als den auf uns gelegten heiligen Namen. Aber gerade so enthält er alles; enthält er die Fülle von Gnade, Erbarmen und Fürsorge.“

Wolfgang Vorländer

Praxistipps

Morgen- und Abendsegnen

Beginnt und beendet den Tag mit einem freien oder formulierten Segensgebet. Segnet euch in den Familien, besonders eure Kinder, wenn sie das Haus verlassen oder wenn ihr sie abends zu Bett bringt, indem ihr ihnen die Hände auflegt und ein Segensgebet sprecht.

Besuchssegnen

Beendet eure Besuche bei Freunden und in der Familie – soweit sie dafür offen sind – mit einem Segensgebet. Manchmal ist es hilfreich zu erklären, dass Segen ja ein guter Wunsch ist, den man dem anderen mitgeben möchte.

Einzelsegnungen

Schafft in euren Gemeinden Möglichkeiten, wo sich Menschen segnen lassen können: vor Prüfungen, in schwierigen Situationen, vor neuen Lebensabschnitten und bei Krankheiten. Das kann im Rahmen der Gottesdienste oder Gemeinschaftsstunden sein, einer besonderen Veranstaltung oder auch eines Einzelbesuches.

Segensgebete

Nutzt die Möglichkeit zu ganz persönlichen Segensgebeten. Ladet ab und zu dazu ein, dass am Ende einer Veranstaltung sich immer zwei oder drei Leute zusammenstellen, in einem Satz etwas über ihre Situation sagen und sich dann gegenseitig ein Segenswort zusprechen. Da wird Segen oft viel persönlicher.

Notizen ...

DAS HERZ AUSSCHÜTTEN

23. Notruf

„Rufe mich an in der Not, so will ich dich erretten, und du sollst mich preisen.“
Psalm 50,15

„5015“. Diese Abkürzung für Psalm 50, Vers 15 ist als „Telefonnummer Gottes“ bei vielen Christen gespeichert. Bevor wir diese Nummer „wählen“, sollten wir über den Psalm nachdenken, in dem sie steht: Das Volk Israel stand in der Gefahr, das erste Gebot aufzulösen. Gott war für viele nicht mehr der souveräne Herr, dem man gehorsam zu sein hatte, sondern jemand, der auf die Anbetung und die Opfer seines Volkes angewiesen ist. „In drastischer Weise wird der heidnische Wahn, die Gottheit bedürfe der Speisung durch ihre Verehrer zur Erhaltung bzw. Steigerung der eigenen Lebenskraft zurückgewiesen. In Wahrheit ist es umgekehrt: Gott bedarf nicht unseres Dienstes, sondern wir bedürfen seiner Güte (vgl. Apg 17,25). Diesem Sachverhalt trägt der Mensch Rechnung, wenn er Gott Dank opfert bzw. in der Notzeit ihn anruft und seine rettende Hilfe herabfleht (V14f)“ (Helmut Lamparter). Diese Gesamtaussage des Psalms ist für die Verwendung der „Telefonnummer“ Gottes von größter Bedeutung. Gott freut sich darüber, wenn wir ihn um Hilfe bitten, aber er ist nicht wie im Märchen der dienstbare „Geist aus der Lampe“, der dem Lampenbesitzer untertan sein muss. Gott ist auch im Hören und Erhören unserer Notrufe souverän.

Am deutlichsten können wir diese Tatsache bei Jesus lernen. Vor seiner Verhaftung im Garten Gethsemane wählte auch er die „Telefonnummer Gottes“ und bat in seinem Notruf: „Mein Vater, ist's möglich, so gehe dieser Kelch an mir vorüber...“ (Mt 26,39b). Dann aber legte er im Wissen um die Souveränität Gottes alles Kommende in Gottes Hand: „...doch nicht wie ich will, sondern wie du willst!“ (Mt 26,39c). Der Vater hat seinem Sohn die Folter, das Kreuz und den Tod nicht erspart. Schlussendlich hat er aber doch den Notruf seines Sohnes erhört und ihn von den Toten wiederauferweckt. So hat sich „5015“ auch an Jesus erfüllt. Trauen wir Gott zu, dass er uns den richtigen Weg führt und keine „Fehler“ dabei macht?

Impuls

„Der dich gemacht hat, weiß auch, was er mit dir machen soll.“
Aurelius Augustinus

Praxistipps

Jeder, für alles, jederzeit

Jede Notlage eines Menschen kann zu einem Gebet werden. Egal was, egal wo, egal wer, es kann gebetet werden: „Herr hilf!“ „Herr, erbarme dich!“

In jeder Notlage können Mit-Christen um Gebetsunterstützung gebeten werden.

Stoßgebet

Jede bewusst gewordene Not bei mir und bei anderen kann, egal womit ich beschäftigt bin, zu einem Stoßgebet führen:

- gib mir das richtige Wort
- nimm meinen Groll
- vergib mir
- bewahre mich
- lass mich geduldig bleiben
- hilf den Ärzten
- segne den, der gerade mutig für deine Sache einsteht
- halte das Kind zurück... .

Spontangebete

In unseren Zusammenkünften können wir spontan mit einem stillen oder laut gesprochenen Gebet „reagieren“, z.B. wenn wir das Martinshorn hören, wenn wir von erfahrener Not betroffen sind,

Entscheidungshilfe

In Sitzungen kann vor (schwierigen) Entscheidungen oder Festlegungen eine kurze Zeit der Stille und des Redens mit Gott eingelegt werden.

Wie Nehemia können wir ein Stoßgebet zum Gott des Himmels schicken (Neh 2,4) und von ihm geleitet weiter agieren.

Notizen ...

DAS HERZ AUSSCHÜTTEN

24. Wer singt, betet doppelt

„Ermuntert einander mit Psalmen und Lobgesängen und geistlichen Liedern, singt und spielt dem Herrn in eurem Herzen und sagt Dank, Gott, dem Vater, allezeit für alles, im Namen unseres Herrn Jesus Christus“. Epheser 5, 19.20

„Es ist so leicht. Es tut so gut. Es fördert, wie Experten versichern, sogar Gesundheit und Intelligenz. Warum nur haben dann so viele Deutsche die Lust am Singen verloren?“ heißt es in einer wissenschaftlichen Studie. Man habe nach Aufführungen bei Sängern Speichelproben genommen und festgestellt, dass Hormone ausgeschüttet würden, die unter anderem Gedächtnisprozesse und die soziale Bindungsfähigkeit beeinflussen. Stress- und Aggression würden abgebaut.

Ist es Zufall, dass schon in der Bibel so viel über das Singen steht? Die Menschen der Bibel haben gesungen, ohne solche Studien zu kennen. Das Gottesvolk des alten und neuen Bundes war eine Singe-Bewegung. Der Glaube öffnet den Mund und löst die Zunge. Und manch einer wünschte sich zu der einen gleich noch neunhundertneunundneunzig Zungen dazu, um Gott seine Lieder zu singen. „O dass ich tausend Zungen hätte...“

Wenn man die wissenschaftlichen und die biblischen Erkenntnisse zusammennimmt, so ist Singen – allein oder gemeinsam - eine rundum gesundheitsfördernde Praxis. Unsere Liederbücher können uns in zweierlei Hinsicht den großen Reichtum an Gebeten liefern: Einmal in den alten Chorälen und Liedern, die eine Tiefe und einen Umfang haben, den moderne Lieder vermissen lassen. Zum Zweiten, helfen neue Lieder unseren Gedanken des Alltags und Empfindens auf der Spur zu sein, so dass wir uns da schnell wiederfinden.

Impuls

"Wenn alle von der frühesten Kindergartenzeit bis mindestens zum Ende der Grundschulzeit täglich eine halbe oder eine Stunde spielerisch zum Singen angeleitet würden, dann hätten wir in Deutschland die PISA-Problematik nicht."
Zeitschrift GEO

Praxistipps

Lieblingslieder

Tauscht Euch über Eure „Lieblingslieder“ aus – gleich ob sie alten oder neueren Datums sind. Erzählt einander, was Ihr an ihnen schätzt und an welcher Stelle sie Euch berühren.

Liederschatz

Erstellt einen „Liederschatz“ von zehn Liedern. Vielleicht könnt Ihr die Lieder schon „aus dem Kopf“ – wenn nicht, lernt sie auswendig, damit Ihr den Liederschatz im Inneren mit Euch tragt. Er ist dann eine Hilfe, auch mitten im Alltag mit seinen vielfältigen Situationen zu beten.

Gute Liedermischung

Sorgt in Euren Zusammenkünften für eine gute Mischung aus alten und neuen Liedern. Stellt nicht Stil- oder Geschmacksfragen in den Mittelpunkt, über die man bekanntlich lang streiten kann.

Monatslied

Wählt immer mal wieder ein neues (Gebets-) Lied aus, das ihr über einen längeren Zeitraum singt. Weist auf Liedteile hin, die euch persönlich ansprechen, oder erzählt, wie euch im Alltag die Inhalte begleiten.

Notizen ...

DAS HERZ AUSSCHÜTTEN

25. Gelübde

„Opfere Gott Dank und erfülle dem Höchsten deine Gelübde.“
Psalm 50,14

Der Psalm 50, aus dem der Vers stammt, unterweist das Volk Gottes, wie ein richtiger Gottesdienst aussieht. Und er macht deutlich, wer Gott ist und was er möchte.

Die ersten Verse zeigen, dass Gottes Herrlichkeit alles erleuchtet, auch dass er reden möchte und schließlich, dass er nicht unseren Dienst nötig hat, sondern wir seinen Dienst an uns.

Weil uns nun Gott so dient, ist für Asaf die logische Konsequenz, dass wir ihm danken und „uns ihm versprechen“. Gelübde sind ja auf die Zukunft ausgerichtete Versprechen, die einen Bündnischarakter haben. Sie sollen unterstreichen, wie ernst uns ein Anliegen ist.

Auch hier gilt: Nicht Gott hat unsere Versprechen und Gelübde nötig, sondern wir brauchen manchmal Punkte, durch die wir an den Bund erinnert werden. Gott ist treu, das ist sein Wesen, aber wir sind die unsicheren Kandidaten. Und somit ist verständlich, dass in der Bibel nirgendwo Gelübde gefordert werden: "Es ist besser, du gelobst nichts, als dass du nicht hältst, was du gelobst." (Prediger 5,4)

Aber wo Versprechen von uns aus gegeben werden, da werden sie ernst genommen. Wir finden im Alten Testament Weihegelübde, in denen der Beter versprach, als Dank für die Erfüllung einer Bitte, sich selbst oder Besitz herzugeben (z.B. 1Sam 1,11). Eine andere Art war das Entsagungsgelübde, in dem der Gelobende sich eine Enthaltung auferlegte, um so dem Herrn besser dienen zu können (4 Mo 30,3-6).

Noch einmal: Gott braucht unser Gelübde nicht. Alles gehört ihm, also können wir ihm nichts geben, was ihm nicht schon gehört. Aber uns hilft es bisweilen zu einer punktuellen Verbindlichkeit!

Impuls

„Hat man dem Kinde etwas versprochen, so soll man es halten. Sonst lernt es lügen.“
Talmud

Praxistipps

Rückschau

In unserer Vergangenheit gibt es vielleicht Versprechen, die wir Gott gegeben haben.

- Was ist daraus geworden, von Gottes Seite aus und von unserer?

- Wie ernst nehmen wir das noch nicht eingelöste Versprechen? Sollten wir uns vor Gott beugen?

- Wo können uns Freunde helfen, unser gegebenes Wort zu halten?

Vorschau

Welche Arten von Gelübden und Versprechungen sind möglich und helfen uns?

Welche Versprechen und Enthaltungen entsprechen dem Anliegen? (z.B. Konsum und Zeit, Verzicht um des Anderen willen, ...)

Wo kann ich es notieren, damit ich es nicht vergesse?

Kann eine gemeinsame Enthaltungszeit und ein gemeinsames Versprechens-Ziel helfen, dabei zu bleiben?

Notizen ...

DAS HERZ AUSSCHÜTTEN

26. Krankengebet

„Ist jemand unter euch krank, der rufe zu sich die Ältesten der Gemeinde, dass sie über ihm beten und ihn salben mit Öl in dem Namen des Herrn. Und das Gebet des Glaubens wird dem Kranken helfen (= retten), und der Herr wird ihn aufrichten; und wenn er Sünden getan hat, wird ihm vergeben werden. Bekennt also einander eure Sünden und betet füreinander, dass ihr gesund werdet. Des Gerechten Gebet vermag viel, wenn es ernstlich ist.“ Jakobus 5,14-16

Die Sorge um Kranke gehört für die christliche Gemeinde seit ihren Anfängen zu ihren besonderen Aufgaben, weil Jesus es ihnen vorgelebt und damit ans Herz gelegt hat.

Das Öl hat auch eine zutiefst symbolische Bedeutung. Es steht für den Heiligen Geist, also für die Gegenwart Jesu und des Vaters im Himmel.

Wir haben für diese Handlung, bei der der Kranke zutiefst berührt wird, ein wunderbares Versprechen Gottes: Ihm wird geholfen, er wird aufgerichtet und Sünden werden ihm vergeben.

Johannes Seitz, einer der Väter der Gemeinschaftsbewegung, schreibt dazu: *„Ich weiß auch bei keinem im Voraus, ob ihm geholfen wird oder nicht, weil ich nicht weiß, ob er auf die Wahrheit eingeht. Aber das kann ich sagen, dass solchen der Herr geholfen hat, die schriftgemäß Buße taten, mit ihrem Bann ans Licht gingen, mit allen Sünden brachen und sich Gott ganz hingaben mit Seele, Leib und Geist, wie es Römer 12,1+2 heißt. Man kann auch nicht sagen, dass die, die wahre Buße getan und sich dem Herrn ganz hingegeben haben, alle geheilt wurden; aber das kann ich sagen, dass alle einen Nutzen hatten.“*

Waren es solche, denen der Herr die Krankheit nicht nahm, so hat ihnen Gott so viel Kraft gegeben, dass sie mehr leisten konnten als ein Gesunder. Blieben sie auf dem Bett, so kam es vor, dass solch ein Segensstrom von ihrem Krankenbett ausging, dass ganze Gemeinschaften entstanden sind. Gehen Sie auch diesen Weg und suchen Sie Menschen, die mit Ihnen beten!“

Impuls

„Wer betet, verbindet seine begrenzten Möglichkeiten mit den unbegrenzten Möglichkeiten Gottes und wird dabei manche Wunder erleben.“ Horst Waffenschmidt

Praxistipps

Hingehen

„Älteste“ sind nicht nur die Gemeindeleiter, sondern Christen, die ihren Glauben verbindlich und mit Verantwortung leben. Sie stehen in der Mehrzahl, also sollte man mindestens (wenn möglich) zu zweit sein.

Gemeinsam

Beim ersten Mal sollte man sich einen Christen suchen, der Erfahrung mit dem Krankengebet gemacht hat und diesen Dienst gemeinsam tun.

Möglicher Ablauf

- Begrüßung
- Erklärung von Öl und Krankengebet
- Biblischer Zuspruch, z.B. 1. Petrus 5,7
- Gemeinsames Lied,
z.B. „Welch ein Freund ist unser Jesus“
- Zwangloses Gespräch: Was bewegt dich im Moment? (Dabei auch den Blick auf evtl. Schuld und Sünde haben V16)
- Jakobus 5,14-16 lesen (evtl. Erklärungen)
- Gebet unter Handauflegung mit bibl. Zuspruch
- Salben „im Namen des Herrn Jesus“
- evtl. Lied (vielleicht auch gelesen)
- Segen

Notizen ...

DAS HERZ AUSSCHÜTTEN

27. Zwiegespräch

„Und Gott sprach: Machen wir den Menschen in unserem Bild nach unserem Gleichnis! Gott schuf den Menschen in seinem Bilde, im Bilde Gottes schuf er ihn, männlich und weiblich schuf er sie.“
Genesis 1,26a.27

Zwiegespräch, das bedeutet: Zwei kommen miteinander wesentlich ins Gespräch – jeder ganz bei sich mit seiner ureigenen Stimme, jeder ganz bei dem anderen mit einem hörenden Herzen. Einer macht sich so dem anderen „einfühlbar“.

Denn wir sind als Menschen nach dem Abbild Gottes geschaffen, der als Dreieiniger Gott in sich selbst Gespräch ist. Martin Buber spricht geradezu davon, dass wir erst am Du zum Ich werden. „Ich werde am Du; Ich werdend spreche ich Du. Alles wirkliche Leben ist Begegnung.“

Auch Gebet ist Zwiegespräch. Es lebt von dem Wunder, dass Gott in Jesus Christus Mensch geworden ist. So begegnet er uns auf eine Weise, die wir wirklich verstehen können. Gott wird sozusagen für uns „einfühlbar“.

Für unser Gebet ist es wichtig, dass es wirklich auch Zwiegespräch und damit Begegnung wird: Doch wo und wie kann meine ureigene Stimme zur Sprache kommen - unverstellt, aufrichtig, vorbehaltlos - und doch sich selbst überschreiten und ganz bei Gott sein?

Es gibt keine Methode, doch vielfältig sind die Hilfen. Da sind die Psalmen, die uns ermutigen, unser Herz vor dem auszuschütten, der wirklich die Stimme meines Flehens hört und wirklich sein Ohr zu mir neigt (Ps 116,1f). In der Begegnung mit Gott werden die Psalmbeter aufmerksam auch für sich selbst, treten ins Gespräch mit ihrer eigenen „Seele“- und das alles vor Gott, der die Kraft hat zu verwandeln.

Für andere kann es eine Hilfe sein, ein Bild zu malen oder sich etwas von der Seele zu schreiben. Alles, was so wesentlich aus mir spricht (*auch in meinen Träumen*), darf und soll in die Zwiesprache münden mit dem, der es wirklich versteht, der danach verlangt, dass ich ihm genau das bringe. Nichts ist dafür zu schlecht oder unpassend. Denn genau dort, wo ich mit meiner eigenen Stimme zur Sprache komme, da kommt auch der Zweite ins Gespräch. Und dieser Zweite ist Gott als mein Gegenüber, mein Du – oft verborgen im Selbstgespräch meiner Seele.

Impuls

„Die Wahrheit beginnt zu zweit.“

Michael Lukas Moeller (Autor des gleichnamigen Buchtitels)

Praxistipps

Ich nehme mir eine ungestörte Zeit für ein Zwiegespräch mit Gott

Das könnte dafür hilfreich sein:

- Ungestörtes Ambiente, Störfaktoren mögl. vermeiden
- Ich versuche ganz bei mir zu bleiben und antworte dabei auf die innere Frage:

Was bewegt mich im Moment am stärksten?

- Asoziatives Gespräch – wobei es nicht um „richtig“ oder „falsch“ geht, sondern darum, dass meine Stimme möglichst unverstellt zur Sprache kommt.
- Reden und Hören sind möglichst gleichmäßig verteilt (*eine Hilfe kann ein bestimmter Zeitrhythmus von Reden und Hören sein – 10min-15min-Wechsel bei 1-1 ½ Stunden*).
- Schweigen und Schweigen lassen (*kein „Offenbarungszwang“*).
- Ich höre auf ein Bibelwort (z.B. *Losung*) am Anfang der „Redezeit“ meines Gegenübers: *Was willst Du mir damit sagen?*

Möglich: Ich notiere mir, was ich so ganz subjektiv höre und rede.

Die wesentlichen Merkmale des Gebets-Zwiegespräches spiegeln sich im Zwischenmenschlichen wieder.

- Ich nehme meinen Gesprächspartner in seiner Andersartigkeit ernst: „Ich bin nicht du, ich bin anders“ / „Ich weiß dich nicht“.
- Regelmäßigkeit dient dazu, dass der unbewusste rote Faden des Zwiegespräches nicht verloren geht.

Notizen

DU HAST MICH ERHÖRT

28. Gebetstagebuch

„Gnade und Treue sollen dich nicht verlassen. Hänge meine Gebote an deinen Hals und schreibe sie auf die Tafel deines Herzens, so wirst du Freundlichkeit und Klugheit erlangen, die Gott und den Menschen gefallen. Verlass dich auf den Herrn von ganzem Herzen, und verlass dich nicht auf deinen Verstand, sondern gedenke an ihn in allen deinen Wegen, so wird er dich recht führen.“
Sprüche 3,3-6

Es ist so weise und zukunftsweisend, was schon in der alten Kultur Israels prägend war: Sie war eine Geschichts-, Schreibens- und Behaltens-Kultur.

Weil Gott Geschichte mit uns und unserer Welt macht, deshalb ist es so wichtig, uns daran zu erinnern. Und weil unser Erinnerungsvermögen so gering ist, gibt Gott uns die Möglichkeit aufzuschreiben... um nicht zu vergessen. Kein anderes Wesen kann so mit seiner Vergangenheit umgehen, in Tafeln und ins Herz schreiben, wie wir Menschen. Ich staune über die Würde, die uns Menschen damit geschenkt ist (Psalm 8).

Aber, weil Gott unsere Geschicke lenkt, treu ist und so viel Gnade walten lässt, ist es auch unsere Aufgabe, das nicht zu vergessen. Wie können wir das besser tun, als aufzuschreiben und später nachzulesen, bezeugen und daraus zu lernen. Das ist der "viel-mehr-Wert" eines Tagebuches, dass wir selber unser Leben und Tun reflektieren können, ganz bewusst aus unserer Geschichte lernen können und so über unseren Tageshorizont hinaus Linien der Handschrift Gottes erkennen. Dadurch ist es besser möglich zu praktizieren, was in Psalm 103,2 steht: „Vergiss nicht, was er dir Gutes getan hat.“

Wenn wir selber nicht vergessen, gibt uns das die Möglichkeit, unser Wissen und Erleben den "Kindern und Kindeskindern" oder Freunden und Bedürftigen weiterzugeben. Wir können unsere und ihre Zukunft mit gestalten - und vielleicht werden sie es uns danken.

Impuls

„Die blasseste Tinte ist besser als das beste Gedächtnis.“
Aus China

Praxistipps

Dein Tagebuch:

- Sollte deinem Wesen entsprechen

Es muss nicht tabellarisch, akribisch oder theologisch ausgefeilt sein (wenn du es nicht bist).

Es kann die Highlights und die Tiefschläge eines Tages oder einer Woche enthalten.

Es kann Interessantes sein: z.B. eine kleine Weisheit, was ich entdeckt habe, ein schöner Liedtext, ein bewegendes Bibelwort, eine interessante Grafik, ein ganz konkretes Anliegen oder ein schönes Erlebnis...

Als Gebetstagebuch kann es auch genaue Gebetsanliegen beinhalten. Sie können Reflektion auf mein Bibellesen oder Bitten in Not und dann der Dank auf Erhörtes sein.

- Sollte nicht in Monotonie abgleiten

Ich habe erlebt, dass manche Tage kein Eintrag im Tagebuch stand ... und das manchmal, weil zuvor eine Monotonie eingezogen ist.

Lass dich auf Kleines ein, das dich positiv oder negativ überrascht hat. Wenn wir auf Großes warten, kann es sein, dass das Tagebuch leer bleibt - aber es sind oft die kleinen Dinge, die so groß sind oder werden!

- Sollte öfter aufgeschlagen werden

Darin kann man einen guten Rhythmus üben: Wochen-Monats- und Jahresrückblick. Auch der Geburtstag oder andere Jubiläen bieten sich an.

Notizen

29. Nicht erhörte Gebete

Die meisten Christen machen die Erfahrung, dass bestimmte Gebetsanliegen nicht in Erfüllung gehen. Das kann unser Vertrauen in die Kraft des Gebetes schwer erschüttern, ja den Glaube ins Wanken bringen. Der vorsichtige Beter formuliert seine Bitten darum lieber etwas allgemeiner, um ja keine Enttäuschung zu erleben. Die Bibel ist jedoch voll von Beispielen, wo Menschen in Notsituationen ganz konkret um Gottes Eingreifen durch Wunder gebetet haben und erhört wurden. Die Frage, warum Gott manche Gebete nicht erhört, ist nicht immer eindeutig und schon gar nicht pauschal zu beantworten. Es kann aber von unserer Seite aus Barrieren geben, die eine Gebeterhörnung verhindern:

1. Selbstsüchtige Motive

„Und wenn ihr Gott bittet, bekommt ihr es nicht, weil ihr nur in der Absicht bittet, eure unersättliche Genussucht zu befriedigen“ (Jakobus 4,3)

2. Unbereinigte Schuld

„Meint ihr, der Arm des Herrn sei zu kurz, um euch zu helfen, oder der Herr sei taub und könne euren Hilferuf nicht hören? Nein, sondern wie eine Mauer steht eure Schuld zwischen euch und eurem Gott; wegen eurer Vergehen hat er sich von euch abgewandt und hört euch nicht!“ (Jesaja 59,1-3).

3. Ungehorsam

„Wer Gottes Gesetz nicht mehr hören will, dessen Gebet will Gott nicht mehr hören.“ (Sprüche 28,9)

4. Unglaube

„Man muss Gott in festem Vertrauen bitten und darf nicht zweifeln. Wer zweifelt, gleicht den Meereswogen, die vom Wind gepeitscht und hin und her getrieben werden. Solche Menschen können nicht erwarten, dass sie vom Herrn etwas empfangen“ (Jakobus 1,6-7).

Außer diesen persönlichen Barrieren gibt es Hindernisse, die wir nicht beeinflussen können, denn Gott ist in seinem Handeln souverän. Auch müssen wir uns bewusst machen, dass wir die Kinder sind und Gott der Vater. Er hat einfach einen viel größeren Überblick als wir. Auch wenn er nicht alle unsere Wünsche erfüllt, heißt es nicht, dass er uns nicht hört oder wir gar nicht mehr bitten dürfen. Gott liebt es, wenn wir zu ihm kommen und ihm vertrauen. Gott meint es gut mit uns, auch wenn er es anders macht, als wir es uns erhofft haben. Das ist die hohe Schule des Gebetes. Auch Jesus machte diese Erfahrung im Garten Gethsemane – „Vater ist's möglich – so lass diesen Kelch an mir vorüber gehen, aber nicht wie ich will, sondern wie du willst.“

Impuls

„Gott erfüllt nicht alle unsere Wünsche, aber alle seine Verheißungen.“ Dietrich Bonhoeffer

Praxistipps

Die Gebetsampel

Gott hört alle unsere Gebete, aber er erhört sie nicht unbedingt. Wenn wir intensiv in der Bibel lesen und im Gebet um eine Antwort ringen, dann werden wir sie bekommen. Und sie kann unterschiedlich ausfallen.

Wie eine Verkehrsampel entweder auf rot, gelb oder grün steht, so kann Gott auf unsere Bitten mit „Nein“, „Ja“, oder „Warte“ reagieren. Versuche herauszufinden, wie die Ampel in Bezug auf deine Bitten gerade steht. Wenn das Anliegen nicht gut ist, sagt Gott „Nein“. Wenn es gut ist, aber der falsche Zeitpunkt, sagt er: „Jetzt noch nicht“. Wenn es gut ist und der richtige Zeitpunkt, sagt er: „Ja, gern“. Unter Umständen liegt noch ein Hindernis auf deiner Seite, das du erst beseitigen musst, oder es gibt objektive Gründe, die eine Erhörung ausschließen, vielleicht hat Gott aber auch einen ganz anderen Weg für dich vorgesehen.

Gebet bleibt immer etwas Spannendes, ist Ausdruck einer lebendigen Beziehung zu Gott. Deshalb ermutigt uns die Bibel an vielen Stellen, offen und mutig mit Gott zu reden, so wie es uns auf dem Herzen liegt.

„Bittet, so wird euch gegeben; suchet, so werdet ihr finden; klopfet an, so wird euch aufgetan.“

Denn wer da bittet, der empfängt; und wer da sucht, der findet; und wer da anklopft, dem wird aufgetan.“

Wer ist unter euch Menschen, der seinem Sohn, wenn er ihn bittet um Brot, einen Stein biete? Oder, wenn er ihn bittet um einen Fisch, eine Schlange biete?

Wenn nun ihr, die ihr doch böse seid, dennoch euren Kindern gute Gaben geben könnt, wie viel mehr wird euer Vater im Himmel Gutes geben denen, die ihn bitten!“

Matthäus 7,7-11

Notizen