



Gebet

zu Gott sprechen — mit Gott reden — auf Gott hören — bei Gott sein

Willkommen

Wir freuen uns, dich auf dieser vierteiligen Reise zum Kern dessen zu begrüßen, was in der Bibel mit «Gebet» bezeichnet wird. Vielleicht hast du dich diesem Projekt angeschlossen, weil du Jesus nachfolgen und zum ersten Mal beten lernen möchtest. Oder du befindest dich in einer Phase deines Wegs mit Jesus, in der du nicht nur etwas über Gott lernen, sondern ihn auch erfahren möchtest. Oder du findest das Gebet einfach nur langweilig oder mühsam, aber du wirst das Gefühl nicht los, dass es bei diesem Thema etwas gibt, das du noch entdecken kannst.

Was auch immer deine Motivation ist, wir freuen uns sehr, dass du dich für diese Herausforderung für eine tiefere Verbindung mit Gott entschieden hast. In der Hektik, der Ablenkung und dem Lärm der modernen Welt gibt es nur wenige Dinge, die schwieriger oder lohnender sind, als das Leben mit bzw. im Gebet zu leben.

Das Gebet ist, einfach gesagt, das Mittel, mit dem wir mit Gott kommunizieren und uns mit ihm «unterhalten». Die Praxis des Gebets bedeutet, dass wir lernen, uns bewusst Zeit für Gott zu nehmen, um ihm ähnlich zu werden und mit ihm zusammenzuarbeiten.

In den folgenden Kapiteln wollen wir vier Phasen des Gebets erkunden:

- 01 Zu Gott sprechen
- 02 Mit Gott reden
- 03 Auf Gott hören
- 04 Bei Gott sein

Du kannst dir diese vier Kapitel des Gebets wie Schichten vorstellen, durch die wir immer tiefer in die Gemeinschaft mit Gott gelangen. Wenn du beten lernst, gibt es eine gewisse Entwicklung von einer Stufe zur nächsten. Gleichzeitig verläuft die geistliche Reise nicht linear, so dass man nie eine Dimension des Gebets hinter sich lässt. Sie bleibt Teil der Verbindung mit Gott.

Wenn du dich Gott durch diese Übung nähern möchtest, denk bitte daran: Das Ziel ist letztlich nicht, mehr oder besser zu beten. Es geht um das, was die alten Christen die «Vereinigung mit Gott» nannten. Schon die Mystikerin Juliana von Norwich aus dem 14. Jahrhundert betonte, dass der ganze Grund, warum wir beten, die Vereinigung mit dem sei, zu dem wir beten. Es geht somit darum, im Alltag bewusst und tief mit unserem Vater verbunden zu sein, in das Ebenbild seines Sohnes Jesus verwandelt zu werden und mit der Fülle seines Geistes erfüllt zu werden — um das zu tun, wozu er dich in der Welt berufen hat.



Inhaltsübersicht

Anleitung	05
Tipps	08
01 Zu Gott sprechen	09
02 Mit Gott reden	19
03 Auf Gott hören	29
04 Bei Gott sein	36
Wie weiter?	43

Anleitung

Diese Unterlagen führen dich in eine kreisähnliche Dynamik, die immer aus drei Teilen besteht: Lernen, Trainieren, Reflektieren.

Lernen

Mit Lernen ist gemeint, dass wir uns mit den Inhalten der jeweiligen Lebensregeln oder eines Aspekts davon auseinandersetzen: Worum geht es? Was ist das Ziel? Was sagt die Bibel dazu? Wo liegen die Herausforderungen?

Das geschieht zum einen durch eine Predigt aus unserem Gottesdienst, die in der Gruppe diskutiert und vertieft oder alleine verarbeitet werden kann. Zum anderen werden dir in jedem Teil unter dem Stichwort «Vertiefung» verschiedene Medien empfohlen: Einige Kapitel aus dem Buch «Warum Ruhe unsere Rettung ist» von Thomas Sjödin, eine Podcast-Folge von «Rule of Life» zum Thema und weitere Literatur. Diese Ressourcen können helfen, das Bild, worum es geht, noch schärfer und mit mehr Details ins Auge zu fassen und zu verstehen. Sie sind jedoch nicht notwendig, um bei diesem Projekt dabei zu sein, denn Lesen ist erfahrungsgemäss nicht jedermanns Sache. Zudem sind einige dieser Zusatzressourcen nur auf Englisch verfügbar.



Trainieren

Dieser zweite Teil ist der Kern des ganzen Projekts und braucht entsprechend am meisten Zeit. Es geht darum, das Gelernte in den eigenen Alltag zu integrieren. Dazu werden in jedem Kapitel verschiedene Übungen beschrieben: Eine **«Basisübung»**, um die es hauptsächlich geht, und eine **«Vertiefungsübung»** für alle, die noch weiter gehen oder experimentieren möchten. Wenn du mit einer Gruppe oder zu zweit unterwegs bist, könnt ihr die Übungen zusammen anschauen und miteinander besprechen, wer es wie umzusetzen versucht. Da unsere Persönlichkeiten und Lebensphasen verschieden sind, kann das überall etwas anders aussehen. Die Hauptsache ist: Wir machen uns auf den Weg und probieren mutig Dinge aus. Da die meisten Menschen Gewohnheitstiere sind und neue Dinge Zeit brauchen, empfehlen wir euch, euch für jeden dieser Teile rund einen Monat zu geben.

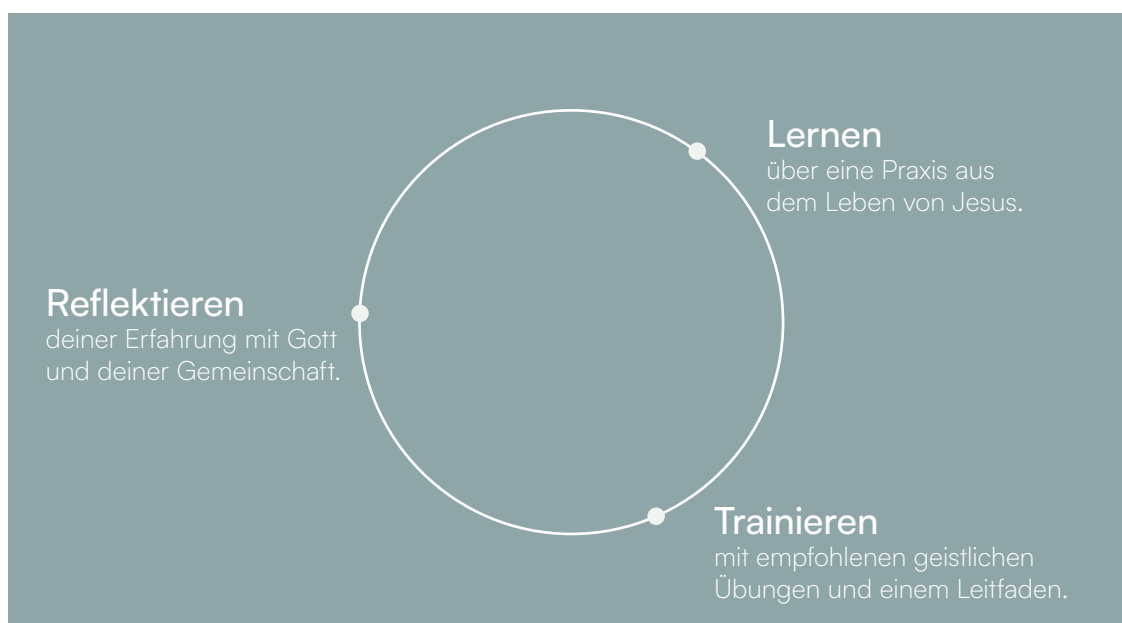
Reflektieren

Der Schreiber von Psalm 139 beendet sein Gebet mit der Bitte:

Erforsche mich, Gott, und erkenne, was in meinem Herzen vor sich geht; prüfe mich und erkenne meine Gedanken! Sieh, ob ich einen Weg eingeschlagen habe, der mich von dir wegführen würde, und leite mich auf dem Weg, der ewig Bestand hat!

Wenn du das Beste aus dieser Anleitung herausholen willst, empfehlen wir dir, nach einer gewissen Zeit darüber zu reflektieren: Was habe ich erlebt? Was hat es mit mir gemacht? Was davon will ich weiter praktizieren und wo will ich etwas ändern? Dafür helfen dir jeweils nach jedem Kapitel einige Fragen. Der südafrikanische Professor Trevor Hudson sagte einst: «Wir ändern uns nicht durch unsere Erfahrungen, wir ändern uns, wenn wir über unsere Erfahrungen reflektieren.»

Diese drei Teile machen die wiederkehrende Dynamik dieser Unterlagen aus. Du findest sie entsprechend in jedem Kapitel als Struktur.

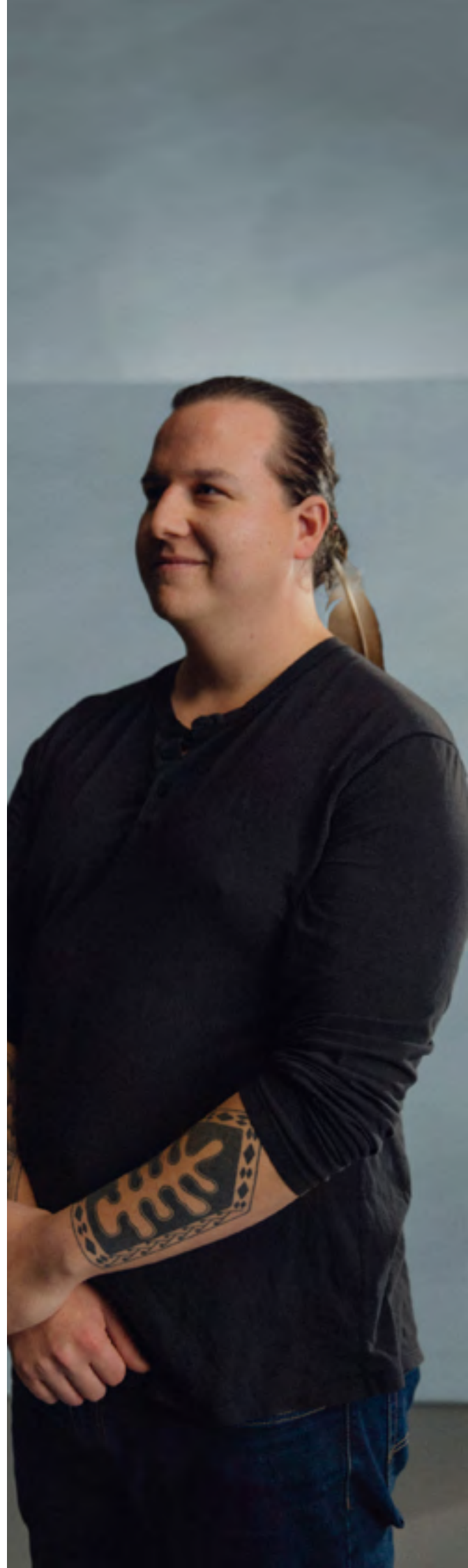


Lektüre

In diesem Workbook findest du viele praktische Ideen, wie und wo du beten kannst. Zudem haben wir im separaten Heft «Gebetsperlen» eine kleine Sammlung von Gebeten zusammengestellt, die dir Inspiration zum Mitbeten geben und auf die hier immer mal wieder verwiesen wird. Solltest du noch tiefer nach Gebeten und Gebetspraktiken forschen wollen, empfehlen wir folgende zwei Bücher:

- Viviane Herzog: **«Einfach Beten»**
Eine Fundgrube unterschiedlicher Gebetsinspirationen für den Alltag. Auf jeder der über fünfzig grafisch schön aufgemachten Doppelseiten findest du eine Idee, wie wir der Begegnung mit Gott täglich ganz konkret Raum schaffen können. Herausgegeben von und bestellbar bei Campus für Christus Schweiz unter www.einfachbeten.ch.
- Leo und Susanna Bigger: **«Bete wie niemals zuvor!»**
In diesem Buch (und auch online per Video oder in der gleichnamigen Predigtserie) werden 31 verschiedene Gebetsstile vorgestellt. Und dies ganz praktisch. Lass dich ein auf das Abenteuer des Gebets mit einem unendlich grossen Gott, der mit uns Menschen kommunizieren will.
Bestellbar unter www.icf.church/de/bete-wie-niemals-zuvor/.

Wenn du dich einer vertieften Auseinandersetzung mit dem Thema Gebet widmen möchtest, findest du ganz am Ende dieses Workbooks im Kapitel «Wie weiter» einige Buchempfehlungen.



Tipps

Dieser Leitfaden ist voll von Übungen, bewährten Praktiken und guten Ideen, wie man beten kann. Allerdings ist es wichtig, gleich zu Beginn darauf hinzuweisen, dass das Gebet keine Technik ist, mit der wir unser Leben (und schon gar nicht Gott) kontrollieren können, wenn wir es nur richtig machen.. Es ist eine Art, uns vor Gott zu stellen, nicht um ihn unter Kontrolle zu bekommen, sondern um uns seiner Liebe auszusetzen.

Das Ziel ist deshalb nicht, «gut» im Beten zu werden, sondern neue Tagesrhythmen und Lebensweisen zu schaffen, die uns auf tiefere Weise für Gottes Güte empfänglich machen.

Es ist so leicht, das eigentliche Ziel dieser Praxis aus den Augen zu verlieren; hier sind drum ein paar Tipps, die du beim Beten im Hinterkopf behalten solltest.

01 Klein anfangen

Fang dort an, wo du bist, nicht dort, wo du idealerweise sein solltest. Wenn 30 Minuten pro Tag zu viel sind, fang mit 10 an. Wenn täglich zu viel ist, beginne mit wöchentlich.

02 Denke Subtraktion, nicht Addition

Bitte füge keinen täglichen Gebetsrhythmus deinem ohnehin schon überlasteten, überfüllten Leben hinzu. Überleg dir stattdessen: Was kann ich weglassen? Ein morgendlicher Blick in die Nachrichten? Ein Scrollen durch die sozialen Medien in der Mittagspause? Eine abendliche Fernsehsendung? Beim Lebensstil des Gebets geht es nicht um «noch mehr».

03 Es braucht Engagement

Je mehr du dich auf diese Praxis einlässt, desto eher wird sie dein Leben verändern. Je mehr du versuchst, Abkürzungen zu nehmen, desto weniger Wirkung wird sie auf deine Veränderung entfalten.

04 Aller Anfang ist schwer: die J-Kurve

Lernexperten sagen, dass das Erlernen einer neuen Fähigkeit in der Regel einer J-förmigen Kurve folgt, das heisst, am Anfang wird es eher schlechter als besser, bevor sich eine positive Wirkung zeigt. Sei nicht überrascht, wenn sich deine ersten Versuche, dir neue Gebetsarten zu eigen zu machen, unbeholfen oder schwierig anfühlen. Bleib einfach bei der Übung; du wirst es schaffen.

05 Es gibt keine Bildung ohne Wiederholung

Geistliche Transformation ist eine langsame, tiefe und stetige Arbeit, die Jahre dauert, nicht Kapiteln. Das Ziel dieser vier Kapitel ist es, dich auf einen lebenslangen Weg zu schicken. Sie geben dir eine Karte für die vor dir liegende Reise in die Hand — und hoffentlich hast du einige Weggefährten um dich herum. Aber was du als Nächstes tust, liegt an dir.



Zu Gott sprechen

TEIL 01

Übersicht

In Kapitel 01 erkunden wir die erste Ebene des Gebets: das Sprechen zu Gott. Als die Jünger Jesus baten, «Lehr uns zu beten» (Lukas 11), antwortete Jesus: «So sollt ihr beten: 'Unser Vater im Himmel, geheiligt werde dein Name...'» Er gab ihnen also ein vorgefertigtes Gebet, oder was manche «Liturgie» nennen, um zu Gott zu beten.

Eine Liturgie kann zum Beispiel so aussehen, dass du das Vaterunser betest, die Psalmen singst oder eine Gebets-App auf deinem Handy benutzt. Diese Art zu beten kann in verschiedenen Phasen unseres Lebens unglaublich hilfreich sein: Wenn wir beten lernen, wenn wir erschöpft, krank oder auf Reisen sind und uns deshalb nur schwer konzentrieren können, oder wenn wir eine Phase der Trauer und Zweifel durchleben und nach den richtigen Worten suchen, um mit Gott zu sprechen. Diese «Gebete der Heiligen», wie manche sie nennen,

können uns durchtragen. Wir beginnen unsere vierteilige Reise also ganz einfach, indem wir vorbereitete Gebete zu Gott beten.

In diesen Kapiteln geht es um die Praxis des Gebets. Eine der wichtigsten Aufgaben in der Nachfolge Jesu ist es, einen täglichen Gebetsrhythmus zu beginnen, sich daran zu gewöhnen und ihn zu verfeinern. Dein tägliches Gebet kann ganz einfach und kurz sein — und trotzdem so wichtig wie Schlafen, Essen und Trinken. Ronald Rolheiser schreibt: «Was klare, einfache und kurze Rituale bieten, ist genau das Gebet, das von etwas abhängt, das über unsere eigene Energie hinausgeht. Die Rituale tragen uns, unsere Müdigkeit, unseren Mangel an Energie, unsere Unaufmerksamkeit, unsere Gleichgültigkeit und sogar unsere gelegentliche Abneigung. Sie halten uns beim Beten, auch wenn wir zu müde sind, um unsere eigenen Worte aufzubringen.»

Hier sind ein paar Fragen, an die du denken solltest, wenn wir in die Praxis gehen:

Wann werde ich beten? Als Erstes am Morgen? Nach dem Training? Abends? In meiner Mittagspause? Wenn die Kinder im Bett sind? Viele Menschen finden, dass der frühe Morgen am besten ist, aber das ist nicht immer so. Als allgemeine Regel gilt: Gib Gott deine beste Tageszeit, wenn du am wachsten und aufmerksamsten bist.

Wo werde ich beten? Die meisten von uns finden es äussert hilfreich, sich einen bestimmten Ort zum Beten auszusuchen — einen Raum in unserer Wohnung, eine Ecke in unserem Schlafzimmer, eine Parkbank in der Nähe unseres Hauses oder einen extra dafür gestalteten Gebetsraum. Dieser Ort kann zu einer Art modernen Altar werden, zu dem du gehst, um dich für Gott zu öffnen. Nicht, weil Gott uns von einem Altar aus besser hört, sondern weil wir Gott besser hören!

Wie soll ich beten? Welche Körperhaltung ist für mich am besten? Auf einem Stuhl, einer Couch oder dem Boden sitzend? Kniend? Stehend? Im Gehen? Liegend? Laut oder leise? Hilft es, erst einmal tief durchzuatmen? Welche Körperhaltung hilft mir, meine Sehnsucht nach Gott auszudrücken und ihr nicht im Weg zu stehen?

Wie lange soll ich beten? Es gibt keine richtige Antwort (weder auf diese noch auf eine der anderen Fragen), aber als allgemeine Regel kann man sagen: lange genug, um sich zu vergegenwärtigen, dass Gott da ist. Und das kann etwas länger dauern, als du vielleicht erwartest. Wenn du ein neugeborenes Kind oder andere Umstände hast, die 30 Minuten zu lang machen, ist das verständlich. Setz einfach dort an, wo du bist, und mach den nächsten Schritt auf deinem Weg.

Lernen

TEIL 01 — ZU GOTT SPRECHEN

Grundlage

Hör dir die entsprechende Predigt auf www.bewegungplus-grenchen.ch/rule-of-life/ an.
Mach dir Notizen dazu und halte die für dich wichtigen Kernaussagen fest.



Falls ihr als Gruppe unterwegs seid: Hört euch die Predigt im Vorfeld des Treffens an und diskutiert dann zusammen die folgenden drei Fragen:

- Was ist mir bei der Predigt wichtig geworden?
- Wo hat sich in mir Widerstand geregt?
- Welche Fragen habe ich noch?

Trainieren

TEIL 01 — ZU GOTT SPRECHEN

01 Schaffe einen täglichen Gebetsrhythmus

Entscheide dich für eine Zeit und einen Ort, an dem du möglichst jeden Tag betest.

Leg eine bestimmte Zeitspanne dafür fest. Übertreib es nicht. Fang dort an, wo du bist. Wenn du nicht täglich betest, versuche es mit 10 bis 15 Minuten. Wenn du bereits 10 bis 15 Minuten betest, überleg dir, ob du es nicht auf eine halbe Stunde ausdehnen willst. Mach einfach einen nächsten Schritt.

Schaff dir Routinen oder Rituale, die dir Freude machen, damit dein tägliches Gebet zu etwas wird, auf das du dich den ganzen Tag freust. Zünde beispielsweise eine Kerze an, mach dir einen Kaffee oder Tee, setz dich an ein Fenster mit einer Aussicht, die du magst, geh nach draussen, genieße die Stille, spiel deine Lieblingsplaylist der Anbetungsmusik ab.

Diejenigen unter euch, die eher kinästhetisch veranlagt sind (das heisst gerne Bewegung haben), finden es vielleicht hilfreich, im Gehen zu beten, sei es drinnen oder in der Natur. Oder sie haben beim Beten etwas, das ihre Hände beschäftigt, wie Stricken oder Zeichnen.

Arbeite mit der Eigenart deiner Persönlichkeit, anstatt gegen sie.

02 Such dir ein vorgefertigtes Gebet aus und sprich es zu Gott

Versuche es mit einer der Quellen, die wir bereits erwähnt haben, zum Beispiel

- **Das Vaterunser** — Mt 6,9-13 und Lk 11,2-4
- **Die Psalmen** — siehe unten einige Empfehlungen
- **Bibelstelle** — Finde eine Stelle, die dein Herz berührt, und bete sie zu Gott
- **Singen** — egal ob acapella, mit einem Instrument oder zu abgespielter Lobpreismusik
- **Eine Liturgie** — siehe dazu Beispiele im Anhang
- **Apps** — Lectio 365 von 24-7 Prayer, «Pray as You Go» von den Jesuiten, oder Hallow

Du kannst zum Beispiel bei Psalm 1 beginnen und das ganze Psalmenbuch durchbeten (jeden Tag den nächsten Psalm). Oder du kannst einen Psalm beten, der zu deiner emotionalen oder geistigen Verfassung an diesem Tag passt.

Hier sind einige Empfehlungen.

- So beginnst du deinen Tag mit Gott: Psalm 5, 19, 20, 23, 25
- Wenn du traurig bist: Psalm 13, 22, 42, 77
- Wenn du in Not bist: Psalm 57, 60, 86
- Wenn du Angst hast: Psalm 27
- Wenn du verletzt bist: Psalm 10
- Wenn du dich nach mehr von Gott sehnst: Psalm 63, 84
- Wenn du Busse tun willst: Psalm 51
- Wenn du dankbar bist: Psalm 9, 103
- Wenn du anbeten willst: Psalm 8, 148-150

Wie auch immer du dich entscheidest, bete dein Gebet mindestens einmal am Tag.



Vertiefungsübung

Das Vaterunser beten

Die Vertiefungsübung besteht darin, das Vaterunser als Vorlage für eine längere Gebetszeit zu nutzen, indem du jede Zeile durchbetest. Das Gebet sollte etwa 15 Minuten dauern, aber du kannst es auch in deinem eigenen Tempo machen und auf die Eingebungen des Geistes hören.

Such dir zunächst einen ruhigen Ort. Leg dein Handy oder andere Ablenkungen weg und setz dich bequem, aber aufmerksam hin (Empfehlung: setz dich gerade auf einen Stuhl, stell beide Füße auf den Boden und leg deine Hände entweder auf deine Oberschenkel oder in deinen Schoß).

Mach ein paar tiefe, langsame Atemzüge. Nimm deine Umgebung wahr, die Geräusche und wie es deinem Körper heute geht. Öffne dich bewusst für Gott in diesem aktuellen Moment.

Dann bete aus dem, was du dir vorstellst oder was du tief in dir spürst, und zwar so:

«Unser Vater»

Stell dir Gott als deinen liebenden Elternteil vor, der gute und freundliche Absichten mit dir hat. Wenn du magst, stell dir vor, wie er dich umarmt oder dich anlächelt. Stell dir sein Gesicht vor. Nimm Augenkontakt mit ihm auf.

«Im Himmel»

Denke über die Vorstellung nach, dass Gott überall um dich herum ist. Wie Sauerstoff umgibt und durchtränkt er deinen Körper, sein Geist wohnt in dir wie die Luft, die du einatmest. Stell dir beim Atmen vor, dass jeder Atemzug Gott tiefer in dich einlädt und denke daran, dass Gott es liebt, hier, in dir, zu leben.

«Geheiligt werde dein Name»

Setz dich in freudiger, dankbarer Anbetung zu deinem Vater. Vielleicht möchtest du ein paar Momente in Stille sitzen. Oder einen Refrain singen. Oder eine Liste von Dingen aufzählen, für die du dankbar bist. Oder Gott für bestimmte Dinge loben, die du an ihm liebst. Vielleicht möchtest du dir einfach nur vorstellen, wie dein ganzes Wesen mit seinem zusammentrifft und wie es sich anfühlt, dem Gott der Liebe zu begegnen.

Wenn ihr diese Übung als Gruppe macht, sprecht euer Lob und eure Dankbarkeit laut aus, einer nach dem anderen. (z.B. «Vater, ich danke dir für deine Freundlichkeit.» «Vater, danke, dass du mich liebst.»)

**«Dein Reich komme,
dein Wille geschehe,
wie im Himmel, so auf
Erden»**

Wenn wir Gottes Herz erfahren, lass dich davon zum Gebet für deine Stadt, Gemeinde, Kleingruppe, Freunde oder deine aktuelle Lebenssituation inspirieren. Bete von diesem Ort der elterlichen Liebe aus. Erlaube dem Heiligen Geist, dich gedanklich zu Menschen, Orten und Situationen zu führen, die er befreien, heilen oder unterstützen möchte. Diese Art des Gebets wird auch als Fürbitte bezeichnet. Wenn du kein Gefühl für Gottes Führung hast, ist das okay. Überleg dir konkrete Dinge, die du zurzeit in deinem Leben siehst und für die du beten möchtest.

Wenn ihr in einer Gruppe seid, nehmt euch Zeit, um Gott bestimmte Dinge in eurem Leben anzuvertrauen, mit denen ihr am Ringen seid. Der einfache Satz «Dein Wille geschehe in ...» ist ein guter Anfang.

**«Unser tägliches Brot
gib uns heute»**

Verbring nun eine Weile damit, Gott um Dinge zu bitten, die du brauchst. Erinnerung dich daran, dass Gott dein Vater ist, und bringe ihm die Versorgung, die Heilung und das Verständnis, nach dem du dich sehnst, und bitte ihn, einzugreifen. Dein tägliches Brot kann körperlich, beziehungs-mässig, finanziell, emotional oder geistlich sein. Denke an all die Bereiche und Situationen, in denen du Gott brauchst, und lade ihn dahin ein.

Wenn ihr in einer Gruppe seid, kann entweder jede Person still beten, oder eine nach der anderen laut oder alle zusammen auf einmal.

**«Und vergib uns un-
sere Schuld, wie auch
wir vergeben unseren
Schuldigern»**

Im Wissen, dass Gott dich sieht und sich danach sehnt, jeden Teil von dir zu heilen, nimm dir jetzt ein paar Minuten Zeit, um in der Stille Gott um Vergebung für bestimmte Dinge deines Lebens zu bitten. Das kannst du tun, indem du konkrete Verfehlungen und Dinge, wofür du dich schämst, laut aussprichst. Wenn dir nichts einfällt, kannst du den Heiligen Geist bitten, dein Herz zu durchsuchen und dir zu offenbaren, falls du Unrecht getan hast.

Wenn du damit fertig bist, bitte das Gleiche für diejenigen, die an dir schuldig geworden sind, und bitte den Geist, dir zu helfen, ihnen (weiterhin) zu vergeben und sie Gott zu überlassen.

Wenn ihr in einer Gruppe betet, könnt ihr euch in Gruppen von 2-3 Personen aufteilen, um einander Verfehlungen zu bekennen (wenn ihr das entsprechende Vertrauen zueinander habt) oder ihr könnt es in einer Zeit der Stille jeder für sich im Stillen tun.

**«Und führe uns nicht
in Versuchung, son-
dern erlöse uns von
dem Bösen»**

Bitte Gott um Kraft und Entschlossenheit, der Versuchung durch die drei Feinde deiner Seele zu widerstehen:

- Die Welt, das «Fleisch» und den Teufel.
- Die Welt: ihre Ideologien, Konsum und Materialismus und der daraus folgende Habgier, Promiskuität, Eskapismus (Verdrängung, Flucht) oder Sucht.
- Das «Fleisch»: Haltungen wie Stolz, Selbstgerechtigkeit, Gier oder Vorurteile.
- Der Teufel: Lügen, falsche Scham, Hass, Gewalt oder Anschuldigungen.

Bitte den Heiligen Geist, dass er dich davor bewahrt, der Versuchung zu erliegen, auch wenn du sie in deinem Leben nicht sehen kannst. Bitte Gott um seinen Segen in diesen Bereichen und lade ihn ein, dir den Weg zu weisen und seine Güte vor Augen zu halten.

**«Denn dein ist das
Reich und die Kraft
und die Herrlichkeit,
in Ewigkeit, amen»**

Nimm dir einen Moment Zeit, um diese Realität in deinen eigenen Worten auszudrücken. Gib Gott für deinen Körper, für dein Leben und für die Welt um dich herum alle Ehre.

Schliess diese Zeit mit einem Gebet der Dankbarkeit für Gottes Gegenwart ab.



Reflektieren

TEIL 01 — ZU GOTT SPRECHEN

Nachdem du mit den Übungen aus diesem Kapitel einige Erfahrungen gesammelt hast, nimm dir 10 Minuten Zeit und schreib deine Antworten zu den folgenden drei Fragen auf.

01 Wo habe ich Widerstand gespürt?

02 Wo habe ich Freude empfunden?

03 Wo habe ich Gottes Nähe am meisten erfahren?

Hinweis: Sei beim Schreiben so konkret wie möglich. Aufzählungspunkte sind in Ordnung, aber wenn du es in ausformulierten Sätzen niederschreibst, kann dein Gehirn deine Erkenntnisse nachhaltiger verarbeiten.



Mit Gott reden

Übersicht

In Teil 02 beginnen wir zu lernen, wie wir mit Gott reden können. Vorgefertigte Gebete zu beten ist eine schöne Art zu beten. Hier beginnt unsere Gebetsreise, und es ist ein Ort, an den wir unser ganzes Leben lang immer wieder zurückkehren. Aber irgendwann in unserem Gebetsleben wollen wir Gott unsere eigenen Worte sagen — wir wollen ihm mitteilen, was uns auf dem Herzen liegt. Unseren Schmerz, unsere Freude, unsere Hoffnungen und Ängste. Wir können nicht anders, als uns danach zu sehnen, mit Gott auf eine authentischere, persönlichere Art und Weise zu kommunizieren.

Wir unterteilen diese nächste Phase des Gebets in drei Unterkategorien.

- 01. Dankbarkeit** — mit Gott darüber reden, was in deinem Leben und in der Welt gut ist
- 02. Klage** — mit Gott über das Böse in deinem Leben und deiner Welt sprechen
- 03. Bitten und Fürbitten** — Gott bitten, seine Versprechen zu erfüllen, das Böse mit Gutem zu überwinden

Jede dieser drei Dimensionen des Gesprächs mit Gott ist wie ein riesiges Gebiet, das wir ein Leben lang erforschen und doch nie alles sehen können.



Lernen

TEIL 02: MIT GOTT REDEN

Grundlage

Hör dir die entsprechende Predigt auf www.bewegungplus-grenchen.ch/rule-of-life/ an.

Mach dir Notizen dazu und halte die für dich wichtigen Kernaussagen fest.



Falls ihr als Gruppe unterwegs seid: Hört euch die Predigt im Vorfeld des Treffens an und diskutiert dann zusammen die folgenden drei Fragen:

- Was ist mir bei der Predigt wichtig geworden?
- Wo hat sich in mir Widerstand geregt?
- Welche Fragen habe ich noch?

Trainieren

TEIL 02: MIT GOTT REDEN

01 Feinabstimmung deines täglichen Gebetsrhythmus‘

Es kann sehr lange dauern, bis du deine tägliche Gebetsroutine gefunden hast — wo, wann, wie lange du betest, etc. Es bleibt zudem ein bewegliches Ziel durch die verschiedenen Phasen unseres Lebens. Wir feilen also ständig daran: Was funktioniert, was nicht?

Hier sind zwei Dinge, die du in das einbauen kannst, was du im letzten Kapitel begonnen hast.

- **Finde eine Hilfe für den bewussten «Übergang» in das und aus dem Gebet**
 - Betrachte diese Hilfe als ein «Mini-Ritual», mit dem du deine Gebetszeit beginnst und beendest. Du kannst zum Beispiel eine Kerze anzünden, ein paar Minuten in der Stille sitzen, zehn tiefe, langsame Atemzüge machen, spazieren gehen oder Musik hören. Es kann alles sein, was dir hilft, dich von der Hektik zu lösen und dich auf Gottes Gegenwart zu konzentrieren — und dich nach dem Beten wieder bewusst anderem zuzuwenden.
- **Benutze deinen Körper im Gebet**
 - Weil wir als Geschöpf Körper, Geist und Seele sind, hat unser Glaube immer auch eine körperliche Dimension. Deshalb spielt die Körperhaltung beim Gebet eine grosse Rolle.
 - Biblisch gesehen ist die gebräuchlichste Art zu beten nicht das Sitzen oder gar Knien, sondern das Aufstehen und Heben der Hände. Du kannst aber auch auf dem Boden sitzend, kniend, mit dem Gesicht nach unten liegend, gehend oder, wie Jesus, auf einen Berg steigend beten!
 - Verschiedene Körperhaltungen sind für verschiedene Arten des Gebets förderlich. Stehen und die Hände heben ist zum Beispiel ideal für das Fürbittegebet. Knien oder mit dem Gesicht nach unten auf dem Boden liegen sind geeignete Haltungen für Beichte, Reue oder Hingabe. Gehen kann eine gute Haltung sein, um dein Herz vor Gott auszuschütten. Im Schneidersitz auf dem Boden oder auf einem festen Stuhl zu sitzen, um die tiefe Atmung zu unterstützen, ist für ein stilles, kontemplatives Gebet sehr hilfreich. Bei allen Empfehlungen: Es gibt keine «richtige» Art. Experimentiere einfach mit deinem Körper und deinem täglichen Gebetsrhythmus und spüre dabei, was es mit dir macht.

02 Werde reich an Dankbarkeit

Wir ermutigen dich, deine Fantasie und Kreativität zu nutzen, um «in allen Umständen zu danken», wie es in 1. Thessalonicher 5,18 heisst.

Hier sind ein paar Ideen:

- Beginne deine tägliche Gebetszeit mit dem Dank für drei Dinge dieses Tages, für die du dankbar bist.
- Bedanke dich in alltäglichen Momenten, z.B. wenn du zur Arbeit fährst, duschst oder mit deinem Hund spazieren gehst.
- Führe ein «Dankbarkeitstagebuch», in welchem du notierst, wofür du dankbar bist.
- Schreibe jeden Morgen drei Dankbarkeiten auf einen kleinen Zettel und trage sie dann den ganzen Tag als Erinnerung in deiner Tasche.
- Setz dich beim Abendessen mit deiner Familie, deinem Ehepartner, deinen Mitbewohnern, deiner Kleingruppe oder Freunden an den Tisch und sagt einander, wofür ihr dankbar seid.

Wie auch immer du es machst, halte mindestens einmal am Tag inne und danke für mindestens drei gute Dinge in deinem Leben.



03 Fragen

Tritt in das Bitten und Fürbitten ein und bitte für dich und andere. Wir haben zwei empfohlene Übungen, wie man das tun kann.

- **Gebetskarten**

- Erstell einen Stapel von Karteikarten mit je einem Namen oder eine aktuellen Herausforderung in deinem Leben. Wir empfehlen dir, auch Menschen, die dir das Leben schwer machen, oder solche, denen du etwas nicht vergeben kannst, mit einzubeziehen, denn für sie zu beten, kann dein Herz frei machen und dir neue Liebe für sie schenken.
- Blättere dann durch deine Karten und verweile ein paar Sekunden bis ein paar Minuten bei jeder Karte, um unserem Vater im Himmel möglichst konkrete Bitten vorzutragen. Zu «allgemeine» Gebete machen es oft schwieriger, Gottes Wirken in unserem Leben zu sehen.

- **«Bete den Raum»**

- Das ist eine Form des phantasievollen Gebets, das die Fürbitte mit dem Warten und Hören auf Gott verbindet. Das Ziel ist es, das zu beten, was der Geist Jesu bereits tief in deinem Inneren von dir vorbereitet hat.
- Geh dafür, wenn möglich, an einen ruhigen, ablenkungsfreien Ort. Atme 5-10 Mal tief und langsam durch.
- Schliess deine Augen und stell dir vor, dass du in einem Raum mit dem himmlischen Vater oder Jesus bist. Nimm dir einen Moment Zeit, um dir den Raum vorzustellen. Wenn du dir keinen bestimmten Raum vorstellen kannst, nutze deine Erinnerung an einen Raum, den du magst und in dem du Gott erfahren hast.
- Bitte nun den Geist, jemanden oder etwas in den Raum zu bringen, für das du beten sollst. Warte ab und sieh, wer oder was in dein Blickfeld kommt.
- Schau dir die Menschen an: Wie sehen sie aus? Sind sie glücklich? Traurig? Verletzt? Müde? Verängstigt? Verirrt? Was fällt dir sonst noch an ihrem Aussehen oder Verhalten auf?
- Bete nun für diese Person. Mach deine Fürbitte so konkret wie möglich. Du kannst beten, was immer dir auf dem Herzen liegt, oder den Heiligen Geist darum bitten, dass er dir zeigt, wofür du bei der Person beten sollst. Wenn du nicht weisst, was du beten sollst, halte die Person einfach mit Liebe vor Gott.
- Überleg dir, ob du diese Person nach dem Beten ansprechen bzw. dich bei ihr melden willst, um zu hören, wie es ihr geht, oder ihr ein Wort der Ermutigung oder ein Gefühl dafür zu geben, wie Gott sie sieht.



Vertiefungsübung

Bete dein eigenes Klagelied

Das Beten von Klagen ist etwas sehr Persönliches. Diese Übung soll dir helfen, mit deinen eigenen Gefühlen und Erfahrungen in Berührung zu kommen, damit du sie Gott gegenüber frei ausdrücken kannst. Denk daran, dass die wahre Kraft der Klage in der Ehrlichkeit liegt. Versuch also, deine Gefühle und Worte nicht zu filtern.

- 01. Bewusst hier sein** — Mach es dir bequem und atme ein paar Mal tief durch. Nimm deine Umgebung wahr, die Geräusche, die Temperatur, wie es deinem Körper heute geht. Öffne dich für Gott.
- 02. Konzentriere dich auf ein Gefühl** — Lass dich auf deine derzeitige Gefühlslage, deine schwierigen Situationen, Trauer oder Verluste ein. Vielleicht gibt es in deinem Leben gerade einige davon. Versuche, dich auf eines dieser Gefühle oder eine Situation zu fokussieren, die dich gerade verletzt oder wütend macht.
- 03. Halte das Gefühl aus** — Bleib bei diesem Gefühl, ohne es zu bewerten oder dir zu sagen, dass es gut oder schlecht ist. Nimm einfach wahr, wie es sich anfühlt. Spürst du es an einer Stelle deines Körpers besonders stark? In deinem Bauch? Auf der Brust? Im Rücken? Auf den Schultern? Wie fühlt es sich an?
- 04. Komm mit diesem Gefühl zu Gott** — Stell dir jetzt vor, dass du dieses Gefühl in deinen Händen hältst, während du vor Gott stehst, damit ihr es beide sehen könnt. Sag Gott möglichst genau, was du fühlst, ohne Filter, und erlaub ihm, das mitzufühlen, was du in diesem Moment fühlst, und deinen Schmerz und deine Trauer anzuerkennen. Sei offen, ehrlich und verletzlich. Lass Gott alles hören, was in deinem Herzen ist. Denk daran, dass du deinen Schmerz zu ihm bringst, mit der Sehnsucht nach tieferer Nähe zu ihm. Du darfst wissen, dass Gott es ertragen kann und dass er weiss, wie es ist, wenn man verletzt ist. In Hebräer 4,15 lesen wir, dass Gott mit uns unsere Leiden teilt. Gib ihm die Erlaubnis, an deiner Klage Anteil zu nehmen.
- 05. Bringe deine Wünsche und Bedürfnisse zum Ausdruck** — Fleh Gott an, zu handeln, zu verändern, zu erlösen, zu überwinden, zu heilen, zu retten oder für dich zu kämpfen. Ring mit Gott darum, wenn du dich frei dazu fühlst.
- 06. Drück Gott dein Vertrauen aus** — Dann lass los. Du kannst beispielsweise sagen: «Auch wenn ich ... fühle, bist du gut und ich vertraue dir damit.» Oder: «Ich glaube, hilf meinem Unglauben!» Oder verwende den Schluss von Jesu eigenem Klagegebet: «Nicht mein, sondern dein Wille geschehe.»

- 07. Sei ruhig** — Bleib ein paar Minuten lang still vor Gott und erlaube ihm zu antworten. Vielleicht fühlst du eine Leichtigkeit oder einen Frieden, vielleicht siehst du ein Bild oder hörst ein Wort in deinem Geist oder deiner Vorstellung. Vielleicht aber auch nicht. Achte darauf, wie du dich fühlst, wenn du Gott deine Klage hören lässt. Was auch immer passiert, gib Gott die Möglichkeit, dir in diesem Moment zu begegnen.
- 08. Drücke Dankbarkeit aus** — Nimm dir zum Schluss einen Moment Zeit, um Gott dafür zu danken, dass er mit dir in diesem Raum ist. Dass er dir zuhört und sich kümmert.

Zur Erinnerung: Fang dort an, wo du bist. Als Alternative zur obigen Anleitung kannst du auch einfach einen der Klagepsalmen beten. Der grösste Teil der 150 Psalmen der Bibel sind Klagegebete.

Hier sind ein paar, die wir zum Beten empfehlen: Psalm 10, 13, 22, 42, 74, 77, 88.



Reflektieren

Teil 02 — MIT GOTT REDEN

Nachdem du mit den Übungen aus diesem Kapitel einige Erfahrungen gesammelt hast, nimm dir 10 Minuten Zeit und schreib deine Antworten zu den folgenden drei Fragen auf.

01 Wo habe ich Widerstand gespürt?

02 Wo habe ich Freude empfunden?

03 Wo habe ich Gottes Nähe am meisten erfahren?

Hinweis: Sei beim Schreiben so konkret wie möglich. Aufzählungspunkte sind in Ordnung, aber wenn du es in ausformulierten Sätzen niederschreibst, kann dein Gehirn deine Erkenntnisse nachhaltiger verarbeiten.



Auf Gott hören

Übersicht

In unserer Beziehung zu Gott kommt ein Punkt, an dem wir nicht nur mit ihm reden, sondern ihm auch zuhören wollen. Wir wollen seine Stimme hören. Wie Jesus in Johannes 10,27 sagt: «Meine Schafe hören auf meine Stimme; ich kenne sie, und sie folgen mir.» Das ist ein vom Heiligen Geist erzeugter Wunsch im Herzen eines Nachfolgers von Jesus. In Lukas 10,39 heisst es über eine Frau namens Maria, dass sie «zu den Füßen des Herrn sass und zuhörte, was er sagte». Das ist die wichtigste Haltung eines Nachfolgers von Jesus: zu seinen Füßen zu sitzen und zuzuhören.

Aber wie können wir Gottes Stimme hören? Er spricht nicht auf die Art und Weise, an die wir gewöhnt sind. Doch er spricht auf vielfältige Weise. Am deutlichsten durch das Leben von Jesus, dann durch die Bibel, die Umstände, Sehnsüchte, Prophezeiungen, Träume, Visionen, die «stille kleine Stimme» und mehr.

Zu lernen, all die «Stimmen» in unserem Kopf zu unterscheiden und zu erkennen, wie Gott zu uns spricht, ist eine der wichtigsten Aufgaben in der Nachfolge. Zu lernen, wie man hört, ist nur der Anfang; zu lernen, wie man gehorcht, ist die noch grössere Aufgabe. Unser Ziel muss es sein, Gott mit einem Herzen der liebenden Hingabe und des Vertrauens zuzuhören.

In diesem Kapitel stellen wir zwei uralte und bewährte Methoden vor, um auf Gott zu hören.




Lernen

TEIL 03: AUF GOTT HÖREN

Grundlage

Hör dir die entsprechende Predigt auf www.bewegungplus-grenchen.ch/rule-of-life/ an.

Mach dir Notizen dazu und halte die für dich wichtigen Kernaussagen fest.



Falls ihr als Gruppe unterwegs seid: Hört euch die Predigt im Vorfeld des Treffens an und diskutiert dann zusammen die folgenden drei Fragen:

- Was ist mir bei der Predigt wichtig geworden?
- Wo hat sich in mir Widerstand geregt?
- Welche Fragen habe ich noch?

Trainieren

TEIL 03: AUF GOTT HÖREN

01 Lectio Divina

«Lectio Divina» ist ein alter lateinischer Ausdruck, den Benedikt von Nursia (auf den der Benediktinerorden zurückgeht) im 6. Jahrhundert erstmals verwendete. Er bedeutet wörtlich «göttliches Lesen». Es ist eine Art, die Bibel langsam und betend zu lesen und dabei auf Gottes Wort zu hören.

Such dir zunächst einen ruhigen Ort, an dem du möglichst wenig abgelenkt wirst. Schlag deine Bibel auf und wähle einen Abschnitt aus, der sich gut für die Lectio eignet — zum Beispiel einen Psalm, einen Teil der Evangelien oder einen Abschnitt aus einem neutestamentlichen Brief (z.B. Römer, Epheser, Philipper etc.). Atme ein paar Mal tief durch. Danach folge diesen vier Schritten:

- **Lesung (lectio)** — Lies einen Abschnitt deiner Wahl aus der Bibel, langsam und unter Gebet. Achte besonders auf Wörter, Sätze oder Gedanken, die dir ins Auge springen, die dich emotional bewegen oder die dich tief berühren.
- **Nachdenken (meditatio)** — Denke dem Text, im wahrsten Sinn des Wortes, nach. Lies ihn noch einmal langsam durch. Halte dieses Mal bei den Wörtern oder Sätzen inne, die dir beim ersten Lesen aufgefallen sind. Lass sie in deinem Kopf nachklingen und genieße sie.
- **Beten (oratio)** — Bete deine Eindrücke als Antwort zurück zu Gott. Du kannst deine eigenen Worte verwenden oder den Text einfach direkt zu Gott beten.
- **Kontemplation (contemplatio)** — Nimm dir ein paar Minuten in der Stille, um tief durchzuatmen und in Gottes liebevollem Wort zu dir zu verweilen.

Wiederhole dies in der kommenden Zeit drei- bis fünfmal.

Wenn ihr das als Gruppe macht, sucht euch einen ruhigen und ablenkungsfreien Ort. Jemand liest den Text und die übrigen vier Schritte laut vor. Die übrigen lassen sich davon leiten. Beim dritten Punkt könnt ihr eure Eindrücke gemeinsam (laut, nacheinander) zu Gott beten.



02 Hörendes Gebet

Geh zuerst an einen ruhigen und ablenkungsfreien Ort. Dann:

- **Atmen** — Nimm dir ein oder zwei Minuten Zeit, um langsam und tief zu atmen und deine Gedanken frei zu machen, um für Gottes Wort zu offen zu sein. Du kannst auch einfach beten: «Vater» oder «Jesus» oder «Komm, Heiliger Geist», während du ein- und ausatmest.
- **Stille** — Bitte Gott, die Stimme des Gegners in deinem Kopf zum Schweigen zu bringen, die Atmosphäre um dich herum zu bereinigen und deine Vorstellungskraft zu schützen.
- **Bitte den Heiligen Geist, zu dir zu sprechen.**
- **Öffne deine Gedanken und dein Herz, um zuzuhören** — In 1. Korinther 6,19 heisst es, dass unser Körper ein «Tempel des Heiligen Geistes» ist. Der Geist in dir hat direkten Zugang zu deiner Vorstellungskraft. Warte ruhig und mit einem offenen Herzen. Er mag zu dir kommen durch:
 - ein Wort oder einen Satz aus der Bibel
 - einen Gedanken
 - ein Gleichnis
 - ein Bild im Kopf
 - einen «Kurzfilm», eine Art Serie von Bildern in deinem Kopf
 - ein Gefühl in deinem Herzen
 - ein Gefühl in deinem Körper

Wenn nichts kommt, verurteile weder dich noch Gott. Bedank dich einfach für seine Liebe und versuche es später noch einmal. Unsere Aufgabe ist es, für Gott da zu sein und auf seine Stimme zu hören, wenn er zu uns sprechen will. Ob er uns etwas sagt, liegt ausserhalb unserer Kontrolle.

Prüfe alles, was du «hörst», anhand der Bibel und mit der Gemeinschaft (Kirche, Kleingruppe, Freunde).

Wenn du spürst, dass Gott ein Wort an dich gerichtet hat, dann gehorche ihm auch. Geh und tu, was er gesagt hat.

Vertiefungsübung

Die Exerzitien beten

Diese Übung, die Exerzitien, wurde von Ignatius von Loyola entwickelt, um unseren Tag mit Gott Revue passieren zu lassen. Ignatius lehrte, dass Gott oft durch unsere Gefühle spricht und dass wir, wenn wir uns ihrer bewusst werden, auch die Bewegungen von Gottes Geist in unserem eigenen Leben wahrnehmen können. Er ermutigte auch dazu, mit Jesus wie mit einem Freund zu sprechen, mit ihm «zusammenzusitzen» und unser Leben mit ihm zu teilen. Die Exerzitien wurden als regelmässige Übung am Ende des Tages oder der Woche konzipiert.

- 01. Mach dir Gottes Gegenwart bewusst** — Lass den Tag innerlich Revue passieren und bitte Gott um Licht, um zu sehen. Vielleicht kommt dir der Tag gehetzt, verschwommen oder chaotisch vor. Wenn du dich überwältigt fühlst oder Schwierigkeiten hast, dich zu konzentrieren, bitte Gott, dir zu helfen, klar zu sehen und deine Gedanken zu fokussieren.
- 02. Blick mit Dankbarkeit zurück** — Während du deinen Tag Revue passieren lässt, notiere dir Momente, in denen du Gott für das, was gewesen ist, danken kannst. Das können einfache Dinge sein wie die Versorgung mit Essen oder das Aufwachen in einem bequemen Bett. Denk an die Menschen, denen du heute begegnet bist, und an die Beziehungen, die du geknüpft hast. Wo war Gott in der einzelnen Beziehung oder im einzelnen Gespräch? Erwähne dich an die kleinen Dinge deines Tages, die einfachen alltäglichen Freuden, und entdecke Gott in ihnen.
- 03. Nimm deine Gefühle wahr** — Denk über deine Gefühle im Lauf des Tages nach. Was fällt dir auf? Ohne zu bewerten, was du gefühlt hast: Hast du Wut gefühlt? Genugtuung? Empathie? Fröhlichkeit? Peinlichkeit? Im Vertrauen darauf, dass Gott durch unsere Emotionen spricht, was denkst du, hat Gott inmitten oder durch diese Gefühle gesagt?
- 04. Bete von einem Teil deines Tages aus** — Erlaub dem Heiligen Geist, ein Element deines Tages hervorzuheben, sei es positiv oder negativ, und bitte ihn, zu dir darüber zu sprechen. Denk mit ihm darüber nach und erlaube ihm, dich zum Gebet zu führen, sei es Dankbarkeit, Fürbitte, Klage, Bitte, Reue oder Lobpreis.
- 05. Wende den Blick auf morgen** — Bitte Gott abschliessend, dein Herz auf morgen vorzubereiten. Nimm wahr, wie du dich dabei fühlst — ängstlich, aufgeregt, nervös, überwältigt etc. — und bitte den Geist, zu diesen Freuden und Sorgen zu sprechen. Bitte um Klarheit für den kommenden Tag und um Frieden, damit du ihn mit Zuversicht angehen kannst. Bitte um Weisheit, Hoffnung und Unterscheidungsvermögen.

Reflektieren

Teil 03 — AUF GOTT HÖREN

Nachdem du mit den Übungen aus diesem Kapitel einige Erfahrungen gesammelt hast, nimm dir 10 Minuten Zeit und schreib deine Antworten zu den folgenden drei Fragen auf.

01 Wo habe ich Widerstand gespürt?

02 Wo habe ich Freude empfunden?

03 Wo habe ich Gottes Nähe am meisten erfahren?

Hinweis: Sei beim Schreiben so konkret wie möglich. Aufzählungspunkte sind in Ordnung, aber wenn du es in ausformulierten Sätzen niederschreibst, kann dein Gehirn deine Erkenntnisse nachhaltiger verarbeiten.



Bei Gott sein

Übersicht

Wir reifen nie über eine der vier Gebetsstufen hinaus, die wir in diesen Unterlagen erforschen, aber je weiter wir im Gebet voranschreiten, desto mehr wünschen wir uns, mit Gott zu sprechen, ihm zuzuhören und: einfach mit ihm zusammen zu sein.

Generell kannst du die Intimität einer Beziehung daran messen, wie wohl ihr euch fühlt, wenn ihr in der Stille zusammen seid. Am Anfang einer Beziehung gibt es viele Worte und Aktivitäten. Wenn ihr euch im Laufe der Zeit nähert, gibt es immer noch Worte und Aktivitäten, aber ihr genießt es auch, einfach nur zusammen zu sein.

Für diese reiferen Phasen des Gebets greifen alle menschlichen Metaphern zu kurz. Die älteste Metapher für diese Phase ist die Ehe. In der Ehe gibt es eine Ebene der Intimität, welche die tiefste Verbindung von

Menschen darstellt. Sie erfolgt ohne Worte, ist aber eine Form der Kommunikation — oder mehr noch, eine Form der Gemeinschaft. Die Anhänger:innen von Jesus betrachten diese heilige Liebe seit langem als ein Bild für die «Vereinigung mit Gott».

Diese Art des wortlosen Gebets wird in Anlehnung an 2. Korinther 3,18 als *Kontemplation* bezeichnet. Die grundlegendste Bedeutung der Kontemplation ist: anschauen, die Schönheit Gottes betrachten und dabei seine Liebe empfangen, die sich in Christus und durch den Heiligen Geist in unsere Herzen ergießt, um anschließend diese Liebe zu erwidern.

In den Übungen der letzten Kapitel erkunden wir diese Art, mit Gott in Liebe zu leben.

Lernen

TEIL 04: ANBETEN

Grundlage

Hör dir die entsprechende Predigt auf www.bewegungplus-grenchen.ch/rule-of-life/ an.

Mach dir Notizen dazu und halte die für dich wichtigen Kernaussagen fest.



Falls ihr als Gruppe unterwegs seid: Hört euch die Predigt im Vorfeld des Treffens an und diskutiert dann zusammen die folgenden drei Fragen:

- Was ist mir bei der Predigt wichtig geworden?
- Wo hat sich in mir Widerstand geregt?
- Welche Fragen habe ich noch?

Trainieren

TEIL 04: BEI GOTT SEIN

In unserem letzten Kapitel haben wir nur eine einfache Übung für dich.

01 Beginne deinen täglichen Gebetsrhythmus mit einem «Atemgebet»

Der Mönch Johannes Climacus aus dem siebten Jahrhundert gab diesen Rat zur Kontemplation: «Lass die Erinnerung an Jesus mit deinem Atem verschmelzen.» Kontemplative Menschen brauchen schon seit langer Zeit den von Gott geschaffenen Rhythmus der Atmung, um uns auf den Geist Gottes (Pneuma/Ruach heisst in der Bibel sowohl Geist wie auch Atem) im «Tempel» unseres Körpers einzustimmen. Gott hat eine tiefe, langsame Atmung geschaffen, um das Nervensystem deines Körpers zu beruhigen und deinen Geist die Mitte finden zu lassen. Das macht das Atmen zu einem besonders hilfreichen Weg des kontemplativen Gebets.

Kontemplatives Gebet ist schwierig, weil unser Geist so anfällig für Ablenkung ist, aber die dafür grundlegenden Schritte sind einfach.

- Such dir einen ruhigen, ablenkungsfreien Ort zum Beten.
- Setz dich bequem hin, aber so, dass du richtig atmen kannst und nicht krumm sitzt. Wir empfehlen entweder einen Stuhl, bei dem deine Füße auf dem Boden stehen, dein Rücken gerade und die Schultern aufrecht sind, oder du sitzt im Schneidersitz direkt auf dem Boden, mit einem Kissen oder einer Unterlage unter deinem Gesäss, um die Blutzirkulation zu fördern. Eine Couch oder ein Sofasessel ist weniger ideal.
- Atme langsam (fünf Sekunden beim Einatmen, dann fünf beim Ausatmen) aus dem Bauch heraus. Entspann dich dabei und sei präsent in deinem Körper, und im jetzigen Augenblick. Dann öffne deinen Geist für Gott.
- Vielleicht möchtest du einfach hier bleiben, in liebevoller Aufmerksamkeit für den dreieinigen Gott. Denk daran: Du versuchst hier nicht, Worte zu finden. Es ist einfach dein Herz und Gottes Herz: Das kontemplative Gebet ist Wille zu Wille, Liebe zu Liebe.
- Oder du kannst ein Gebetswort mit deinem Atem verbinden. Ein Gebetswort ist einfach ein Wort oder ein Satz, den du benutzt, um deine Aufmerksamkeit auf Gott zu richten.
 - Viele benutzen «Vater» oder «Abba» oder «Jesus»
 - Andere verwenden einen Satz aus der Heiligen Schrift wie «Der Herr ist mein Hirte» (beim Einatmen), «Mir wird nichts mangeln» (beim Ausatmen).
 - Die Ostkirche verwendet das Jesusgebet: «Herr Jesus Christus» (beim Einatmen),

«Erbarme dich meiner!» (beim Ausatmen).

- Du kannst auch deinen eigenen Satz verwenden, z.B. «In dir lebe ich» (beim Einatmen) und «In dir freue ich mich» (beim Ausatmen).
- Auch hier gibt es kein richtiges oder falsches Gebetswort. Es ist lediglich ein Hilfsmittel, um unseren umherschweifenden Geist auf Gottes Gegenwart in uns zu konzentrieren.
- Wenn du abgelenkt wirst, schieb die ablenkenden Gedanken einfach beiseite, sobald du es merkst, und kehre zu deinem Atem und deinem Gebetswort zurück. Ablenkende Gedanken werden kommen, vermutlich viel öfter, als du denkst oder willst. Das ist völlig normal und bedeutet nicht, dass du schlecht im kontemplativen Gebet bist. Es bedeutet, dass du ein Mensch bist.

Bleib bei Gott, empfange seine Liebe und gib ihm im Gegenzug deine zurück. Am Anfang sind 1 bis 2 Minuten schon ein grosser Erfolg und 5 bis 10 Minuten sind bereits nobelpreisverdächtig.



Vertiefungsübung

Das betrachtende Gebet («Das Fenster der Seele»)

Diese Übung — «Das Fenster der Seele» — ist eine Möglichkeit, das Betrachten (oder das kontemplative Gebet) zu üben. Wichtig ist, dass wir Gott unser ganzes Wesen entgegenbringen und ihm erlauben, uns mit Mitgefühl, Güte und Liebe zu begegnen. Wir richten unsere Augen auf den Gott, der ist, und nicht auf den, den wir vielleicht annehmen oder fürchten. Es braucht etwas Übung, um sich mit dieser Art von Gebet vertraut zu machen, also mach dir keine Sorgen, wenn du es beim ersten Mal nicht ganz schaffst. Das Wichtigste ist, dass wir Gott in Liebe zur Verfügung stehen.

- 01. Achtsamkeit** — Mach es dir bequem und atme ein paar Mal tief durch. Nimm deine Umgebung wahr: die Geräusche, die Temperatur, etc. Wie fühlt sich dein Körper heute an? Schwer, leicht, wund, ruhig? Sich mit sich selbst zu verbinden, hilft uns, zu Gott zu kommen
- 02. Versenke dich in dein Herz** — Versuch dich darauf zu konzentrieren, wo du «am tiefsten» in deinem Körper fühlst. Das kann in deinem Herzen, deiner Brust oder deinem Bauch sein. Wenn du dir nicht sicher bist, stell dir vor, dass es einen Aufzug gibt, der von deinem Kopf über deinen Hals und dein Schlüsselbein bis in dein Herz herunterfährt. Leg deine Gedanken in den Aufzug und schick sie nach unten in dein Herz. Verdräng sie nicht und versuch auch nicht, sie loszuwerden, sondern erlaub ihnen, in die Mitte deines Herzens zu sinken, während du betest.
- 03. Öffne dich für Gott** — Als mögliche Hilfe kannst du dir vorstellen, dass es in deinem Inneren da, wo sich deine Seele ganz präsent fühlt, Fenstertüren gibt, die sich nach aussen öffnen. Stell dir vor, wie du diese Türen für Gott öffnest und ihm jeden Teil von dir anbietest. Das Gute, das, was nicht gut ist, das Gefeierte und das Verletzliche oder Beschämende. Stell dir vor, dass es keinen Teil von dir gibt, den du vor Gott verstecken willst. Alles ist bereit, um gesehen zu werden.
- 04. Schau zu Gott** — Wenn du dich ihm ganz öffnest, schau auf ihn. Du kannst dir das Gesicht Jesu vorstellen, oder du schaust einfach in seine liebende Gegenwart. In Johannes 15,9 sagt Jesus: «Wie der Vater mich geliebt hat, so habe auch ich euch geliebt.» Erlaub dir, Gott zu sehen, wie er dich mit Liebe, Offenheit, Mitgefühl und Freude anschaut. Gib ihm die Erlaubnis, dir diese Liebe persönlich zu offenbaren. Stell dir vor, wie sein Blick durch die geöffnete Tür auf deine Seele trifft.
- 05. Setz dich zu Gott** — Lass es ohne innere Agenda zu, dass er so bei dir ist, wie er bei dir sein will. Vielleicht spürst oder siehst du etwas Schönes. Doch auch wenn nicht, ist diese Zeit trotzdem wertvoll. Lass dich einfach auf die Art und Weise auf Gott ein, wie er es heute tut, und erlaube ihm, bei dir zu sein. Nimm wahr, wie es sich anfühlt, von Gott ganz gesehen zu werden und ihm gegenüber ganz offen zu sein.
- 06. Kehr nun zurück** — Wenn ihr eure gemeinsame Zeit beendet habt, nimm dir einen Moment Zeit, um Gott für seine Liebe und seine Gegenwart zu danken. Dann nimm langsam die Geräusche und Empfindungen im Raum um dich herum wieder wahr.

Reflektieren

Teil 04 — BEI GOTT SEIN

Nachdem du mit den Übungen aus diesem Kapitel einige Erfahrungen gesammelt hast, nimm dir 10 Minuten Zeit und schreib deine Antworten zu den folgenden drei Fragen auf.

01 Wo habe ich Widerstand gespürt?

02 Wo habe ich Freude empfunden?

03 Wo habe ich Gottes Nähe am meisten erfahren?

Hinweis: Sei beim Schreiben so konkret wie möglich. Aufzählungspunkte sind in Ordnung, aber wenn du es in ausformulierten Sätzen niederschreibst, kann dein Gehirn deine Erkenntnisse nachhaltiger verarbeiten.



Wie weiter?

Die Reise fortsetzen

Du wirst das weite Gebiet des Gebets nicht erkunden in vier Kapiteln. Diese Übung ist nur dazu gedacht, dich auf eine lebenslange Reise zu schicken. Der tägliche Gebetsrhythmus, den du eingeübt hast, soll in deine Lebensregel einfließen und zur Grundlage deines Lebens mit Gott werden.

Aber das Gebet ist eine Reise, auf der wir nie «ankommen», und es gibt immer mehr.

Wie es weitergeht, liegt ganz bei dir, aber wenn du dich dafür entscheidest, einen täglichen Gebetsrhythmus in dein Leben zu integrieren, findest du hier eine Liste der nächsten Schritte, um deine Praxis fortzusetzen.

Lektüre zur Vertiefung

Zusammengestellt von Viviane Herzog von Campus für Christus Schweiz:

- Pete Greig: «Dirty Glory - Gebetserhörungen an vorderster Glaubensfront heute», ASAPH Verlag, 2017.
Die lebendigste und packendste Vision zu Gebet, die ich bisher gelesen habe.
- The Cageless Birds: «Cultivate - The Process of Living from your Heart», www.cagelessbirds.com.
Eine Reihe von Andachtsbüchern, die in Inhalt und Ästhetik einmalig sind. Jede Seite ermutigt dazu, Gott zu suchen und auf seine Stimme zu hören. Nur auf Englisch verfügbar.



- Anselm Grün: «In die Stille finden - Mönchische Erfahrungen für den Alltag», Claudius Verlag München, 2008.
Ein kleines Buch, das vielfältige Ideen liefert, wie Spiritualität im Alltag gelebt werden kann.
- Johannes Hartl: «Einfach Gebet», SCM-Verlag GmbH & Co Witten, 2016.
Dieses Buch hilft dabei, im Beten in die Tiefe zu kommen und einen kontemplativen Zugang zu Gott zu entdecken.
- Arthur Burk & Sylvia Gunter: «Segne täglich deinen Geist», Schleife Verlag Winterthur, 2009.
Einfach und sehr praktisch - ein Büchlein mit 62 Segnungen für den Geist. Jede einzelne ist eine Inspiration für sich.

Empfohlene Übungen

01 Praxis Sabbat

Die meisten von uns sind einfach zu beschäftigt, um zu beten. Der Sabbat ist eine der wichtigsten Disziplinen für das geistliche Leben in unserer Zeit, weil er in unserem überfüllten Leben Zeit und Raum eröffnet, um unser Leben in Gott zu finden. Die Praxis des Sabbats ist wie ein Behälter für so viele andere Praktiken.

Die Sabbatpraxis findest du unter www.bewegungplus-grenchen.ch/rule-of-life/, aber hier sind ein paar kleine Schritte für den Anfang.

- Wähle einen Tag für den Sabbat aus (oder wenn volle 24 Stunden zu viel sind, beginn mit einem halben Tag oder ein paar Stunden nach der Kirche).
- Beginn deinen Sabbat mit einem kleinen Ritual, um die Sabbatzeit einzuleiten - z.B. mit dem Anzünden einer Kerze, dem Lesen eines Psalms oder einer Mahlzeit mit der Familie oder Freunden.
- Verbring deinen Sabbat ohne Arbeit, Hausarbeit, Kauf, Verkauf und Unterhaltung. Stattdessen gibst du dich der Ruhe, der Freude und der Anbetung hin.
- Führ die Sabbat-Praxis durch, hör dir den Rule of Life-Podcast Series One: Sabbath an und/oder lies ein Buch über den Sabbat, um mehr über diese uralte Disziplin für emotionale Gesundheit und spirituelles Leben zu erfahren.



02 Auf Rückzug gehen

Finde ein Kloster, ein Exerzitienhaus, ein Hotel auf dem Land oder ein Ferienhaus und verbringe eine längere Zeit der Stille, der Ruhe, des Sabbats und des Gebets. Wenn es in dieser Jahreszeit nicht möglich ist, wegzufahren, sind acht Stunden ein guter Anfang und können mit der Zeit erweitert werden. Zwei bis drei Tage sind zwar schwieriger, aber sie haben eine grosse Wirkung und sind es wert, dass du dich im Laufe einiger Exerzitien darauf vorbereitest.

Je länger wir uns der Einsamkeit, der Stille und der Ruhe hingeben, desto mehr Raum öffnet sich in uns für Heilung und Erneuerung in Gott.

03 Entwickle weiterhin einen täglichen Gebetsrhythmus

Wir müssen ein reiches Leben mit Gott in unserem normalen Leben entwickeln, nicht nur bei Exerzitien oder besonderen Anlässen. Unser täglicher Gebetsrhythmus ist absolut wichtig für unsere Nachfolge. Am besten fängst du damit an, deinen täglichen Gebetsrhythmus zu entwickeln und zu verfeinern, oder das, was die alten Christen das «tägliche Gebet» nannten.

Wenn du dir das tägliche Gebet am Morgen (oder wann immer du es für richtig hältst) zur Gewohnheit gemacht hast, kannst du es langsam erweitern.

Wähle eine zweite Zeit und einen zweiten Ort, um einen weiteren Moment für dein tägliches Gebet innezuhalten. Wenn du morgens betest, versuch, nach der Arbeit und vor dem Abendessen (wenn du nicht zu müde bist) oder vor dem Schlafengehen (wenn du eher ein Nachtmensch bist) noch einmal innezuhalten. Oder versuch, in deiner Mittagspause oder während einer Unterbrechung deines Arbeits-, Schul- oder Pflegealltags zu beten. Vielleicht möchtest du deinen

Körper anders einsetzen: Wenn du beim Morgengebet sitzt, versuch es mit einem Spaziergang, im Stehen oder Knien.

Experimentiere mit verschiedenen Gebetsarten, die unterschiedlichen Bedürfnissen entsprechen, wie z.B. Bitten und Fürbitten am Mittag oder das liturgische Abendgebet (oder was immer du für richtig hältst).

Wenn du beschäftigt bist und aus deinem Rhythmus gerätst, verurteile dich nicht und fühl dich nicht schlecht; das ist ganz normal. Fang einfach wieder an.

Denk daran: Das Ziel ist es nicht, X-mal am Tag zu beten. Es geht darum, dein tägliches Leben so zu gestalten, dass du tiefe Freude, Frieden und Dankbarkeit in deinem Alltag erfährst, mit Gott.

Quellen & Copyright

Der grösste Teil dieses Arbeitsmaterials stammt von practicingtheway.org — einem Projekt, das vom Pastor und Autor John Mark Comer lanciert wurde und zum Ziel hat, einen jüngerschaftlichen Lebensstil in den Fussstapfen von Jesus zu fördern. Die Schweizer Pastoren Simon Schmuki und Christian Ringli haben das Material übersetzt, an einigen Stellen ergänzt und an den hiesigen kulturellen Background angepasst, um es für ihre Lokalkirchen in Belp und Grenchen zu verwenden.

Die Verwendung des Materials ist kostenlos. Practicing the Way wurde durch ein Crowdfunding von freiwilligen Spendern rund um den Globus finanziert.

*Möge Jesus dich
lehren zu beten — mit
unserem Vater zu
kommunizieren — und
dich in ein
tieferes Leben der
Einheit mit dem
Geist führen.*