

1. Einheit: Unser Vater im Himmel ...

Einleitung

Stellen Sie gegenseitig Ihre mitgebrachten Gebete vor und erklären Sie der Gruppe, warum Ihnen Ihr Gebet so wichtig ist.



Herr, lehre uns beten

Lesen Sie gemeinsam Lukas 11,1-4.

- Jesus ist ein Mann des Gebetes. Wir wissen aus den Evangelien, dass er ...
 - ... für sich alleine gebetet hat (Markus 1,35; Matthäus 14,23; Lukas 6,12).
 - ... mit seinen Jüngern gebetet hat (Lukas 9,28).
 - ... mit anderen in der Synagoge gebetet hat (Lukas 4,16; Markus 1,21).
 - ... vor wichtigen und schweren Entscheidungen gebetet hat (Lukas 6,12-13; Markus 14,32-36).
 - ... für seine Jünger gebetet hat (Lukas 22,31-32; Johannes 17).
 - ... das Beten als Teil seines Dienstes sah (Markus 9,28-29; Johannes 11,41-44; Lukas 10,21).
 - ... über das Beten gepredigt hat (Matthäus 6,5-15; Matthäus 7,7-11; Markus 11,22-25; Lukas 11,5-13; Lukas 18,1-14; Johannes 14,12-14; Johannes 15,15-17; Johannes 16,23-28).
- Die Jünger werden durch das Beispiel Jesu ermutigt, deshalb bitten sie ihn: Lehre uns beten. Jesu Einladung an uns ist die gleiche: Er möchte, dass auch wir ihn bitten, uns beten zu lehren.
- Jesus hinterlässt seinen Jüngern das Gebet, das wir „Vater Unser“ nennen, als Modell.

Erste Erfahrungen mit Gebet



Wo und wie sind Sie zum ersten Mal mit Gebet in Berührung gekommen? Gab es jemanden, der Sie ermutigt hat oder der Ihnen ein Vorbild war?

Unser Vater

Jesus nannte Gott „Abba“. Ein sehr persönliches, intimes Wort, das dem deutschen „Papa“ näher kommt als „Vater“. Gott hat uns als seine Kinder adoptiert, und er möchte, dass wir ihn als „Abba“ kennen, und dass unsere Beziehung zu ihm immer tiefer und intensiver wird (Galater 4,6; Römer 8,14-16).



Setzen Sie sich zu zweit zusammen und suchen Sie sich eine Beziehung zwischen zwei Menschen aus (eine Freundschaft, eine Ehe, eine Beziehung zwischen einem Elternteil und einem Kind zum Beispiel). Schreiben Sie drei Dinge auf, durch die diese Beziehung wachsen kann:

- 1.
- 2.
- 3.

Stellen Sie Ihre Ideen in der gesamten Gruppe vor und denken Sie gemeinsam darüber nach, wie man sie auf unsere Beziehung zu Gott anwenden könnte.

Geheiligt werde dein Name



Gott ist unser Vater. Er möchte, dass wir ihn kennen und unsere Beziehung zu ihm vertiefen. Aber er ist auch immer noch GOTT – heilig, majestätisch, mächtig, der Schöpfer und der Erlöser, der es verdient hat, von uns gepriesen und angebetet zu werden.

Ehrfurcht und Staunen sind ganz normale, menschliche Reaktionen auf Schönheit und Größe. Manchmal möchten wir einfach still dasitzen und – ganz überwältigt von der Erfahrung – ein bestimmtes Bild in uns aufnehmen. Manchmal möchten wir das Erlebnis mit anderen teilen, indem wir auf einen schönen Ausblick hinweisen oder über ein wundervolles Konzert reden.

Bilden Sie Dreiergruppen und berichten Sie sich gegenseitig von einem Erlebnis, bei dem Ihr Herz erfüllt war von „Staunen, Liebe und Lobpreis“ für Gott.

Beispiele hierfür können sein:

- Wenn man mit anderen gemeinsam Gott gelobt und gepriesen hat.
- Wenn man etwas besonders Schönes gesehen hat.
- Wenn man Musik hört.
- Wenn man die Bibel liest.
- Wenn man für sich alleine betet.
- Wenn man erlebt hat oder erzählt bekommt, wie Gott ein Gebet beantwortet hat.
- Andere Erlebnisse ...

Zum Nachdenken:

„Anbetung bedeutet, dass wir unser ganzes Sein Gott unterwerfen. Unser Bewusstsein wird beflügelt durch seine Heiligkeit; unser Verstand genährt durch seine Wahrheit; unsere Vorstellungskraft wird gereinigt durch seine Schönheit; unser Herz geöffnet durch seine Liebe; wir unterwerfen unseren Willen seinen Zielen – und all dies ist vereinigt in unserer Anbetung und unserem Lobpreis, dem selbstlosesten Gefühl, dessen wir fähig sind. Deshalb ist die Anbetung das beste Heilmittel gegen die Erbsünde: unsere Ichbezogenheit, die auch die Quelle für all unsere gegenwärtigen Sünden ist.“

William Temple, „Readings in St. John's Gospel“, S. 68

Gemeinsames Gebet

Die gemeinsame Gebetszeit soll dazu dienen, ...

- ... still zu werden vor Gott,
- ... ihn gemeinsam zu loben und zu preisen und
- ... eigene Anliegen und Gebete mit den anderen zu teilen.



Schritte auf dem Weg

Versuchen Sie, sich zu Hause täglich etwas Zeit zu nehmen zum Gebet.

Auf dem Arbeitsblatt finden Sie verschiedene Vorschläge, wie Sie zur Ruhe kommen und sich auf die Begegnung mit Gott konzentrieren können. Wählen Sie einen dieser Vorschläge aus und probieren Sie, ob er für Sie hilfreich ist.

Nehmen Sie sich Zeit, Gott zu loben und zu preisen – entweder mit eigenen Worten oder mit einem Psalm, einem Lied oder einem vorgegebenen Lobgebet.

Beenden Sie Ihre Gebetszeit mit dem Vater Unser.

Mindestens einmal zwischen zwei Kursabenden sollten Sie Ihre Gebetszeit ausführlicher gestalten.

- Wählen Sie einen Weg, um zur Ruhe zu kommen und sich auf die Begegnung mit Gott zu konzentrieren.

- Bitten Sie um den Heiligen Geist.
- Stellen Sie sich Jesus vor, wie er mit Gott spricht.
 - Wo ist er gerade? Was tut er? Sitzt er, steht er oder wandert er herum?
 - Lauschen Sie seinem Gespräch mit Gott. Was sagt er?
 - Schauen Sie hin und hören Sie eine Weile zu.
 - Verlassen Sie Jesus und den Ort, an dem er gerade betet, und kommen Sie zurück zu Ihrem eigenen Ort des Gebetes.
 - Sprechen Sie mit Gott darüber, was Sie gesehen und gehört haben.

Beenden Sie Ihre Gebetszeit mit dem Vater Unser.

Wenn Sie mögen, können Sie diese Meditation häufiger benutzen. Sie werden merken, dass Sie sie jedes Mal anders erleben.

Schreiben Sie all das in Ihr Gebetstagebuch, was Ihnen in dieser Gebetszeit wichtig war.

Zur Ruhe kommen

Gott ist unser Vater und freut sich, immer und überall unsere Gebete zu hören – und es wird immer wieder Zeiten geben, in denen wir wie ein kleines Kind in seine Gegenwart flüchten und uns in seine Arme werfen. Trotzdem ist er gleichzeitig König aller Könige und Herr aller Herrscher. Wenn Sie eingeladen wären zu einer Gartenparty im Buckingham-Palast, dann würden Sie dort sicherlich nicht in Ihrer Arbeitskleidung auftauchen, ohne sich im geringsten Gedanken darüber gemacht zu haben, wen Sie dort treffen werden, und wie Sie sich am besten darauf vorbereiten können. Sich auf die Begegnung mit Gott vorzubereiten, zur Ruhe zu kommen und sich auf ihn zu konzentrieren, ist nicht nur ein Zeichen der Ehrfurcht vor Gott, sondern auch zu Ihrem eigenen Vorteil.

Auch hier gilt: Verschiedene Menschen brauchen verschiedene Methoden. Wir haben einige Ideen aufgelistet, vielleicht haben Ihre Gruppenleiter oder andere Kursteilnehmer noch weitere Vorschläge. Einige der Ansätze sind gut miteinander kombinierbar.

- Schließen Sie Ihre Augen und konzentrieren Sie sich auf Ihren Atem. Der Heilige Geist wird Atem Gottes genannt. Laden Sie ihn ein, mit Ihnen zu atmen. Nehmen Sie sich ein paar Minuten Zeit einfach zu lauschen, wie Ihr Atem langsam ruhiger wird und Sie sich in der Gegenwart Gottes entspannen.
- Vielleicht möchten Sie die eben genannte Übung vertiefen, indem Sie im Rhythmus Ihres Atems beten. Versuchen Sie einmal, die Liebe Gottes „einzuatmen“ und Ihre Sorgen und Nöte „auszuatmen“. Oder Sie atmen die Vergebung Gottes ein und Ihre Sünden und Fehler aus.
- Nachdem Ihr Atem ruhig geworden ist, können Sie auch einige Minuten lang im Rhythmus Ihres Atems einfache Worte oder Sätze wiederholen, zum Beispiel: „Abba, Vater“ oder „Jesus, auferstandener Herr“ oder auch Teile der Psalmen, wie „Groß und mächtig sind deine Taten“ oder „Meine Seele dürstet nach dir, o Gott“. Das berühmte „Jesus-Gebet“ der östlichen Kirchen lautet: „Herr Jesus Christus, du Sohn Gottes, erbarme dich meiner!“ Auch dieses Gebet gehört in diese Kategorie des Betens.
- Manche kommen auch zur Ruhe, indem sie die Muskeln ihres Körpers nacheinander von Kopf bis Fuß (oder umgekehrt) anspannen und dann wieder entspannen.
- Richard Foster schlägt folgende Methode vor: Halten Sie Ihre Hände von sich ab und bitten Sie Gott, Ihnen all die Sorgen und Anliegen abzunehmen, die sie während des Betens ablenken könnten. Dann drehen Sie Ihre Handflächen um und zeigen Gott damit, dass Sie bereit sind, all das zu empfangen, was er Ihnen geben will. Es reicht vielleicht auch, die Handflächen offen vor den Körper zu halten und Gott einzuladen, all das wegzunehmen, was hinderlich ist für die Begegnung mit ihm, und dann die leeren Hände neu zu füllen.

- Für viele Menschen ist es hilfreich, eine Kerze anzuzünden und ihre Aufmerksamkeit auf einen Gegenstand zu lenken, der als Symbol der Gegenwart Gottes dient. Konzentrieren Sie sich ganz auf diesen Gegenstand, bevor Sie anfangen, Ihre eigenen Gebete zu formulieren, denn oft spricht Gott schon in diese Stille hinein, noch bevor Sie selbst angefangen haben zu beten.
- Auch Musik kann helfen. Entweder Sie lassen angemessene klassische Musik oder Lobpreislieder hörend auf sich wirken oder Sie singen Lieder, die Ihre Sehnsucht danach ausdrücken, in der Gegenwart Gottes zu sein. Viele haben gute Erfahrungen mit den Gebetsgesängen aus Taizé oder aus der Klostergemeinschaft von der schottischen Insel Iona gemacht.
- Eine weitere Möglichkeit ist die der inneren Bilder. Stellen Sie sich zum Beispiel vor, all Ihre Sorgen und Anliegen in ein großes Paket zu packen, das Sie bei Gott abgeben, damit er darauf achtet. Oder malen Sie sich aus, dass Sie zu einem Ort der Ruhe und des Friedens reisen, dass Sie schon die Reise dorthin genießen und dann dort auf Jesus treffen, um ihm alles zu erzählen, was Sie bewegt.
- Manchmal, wenn Sie innerlich besonders unruhig oder aufgewühlt sind und keine Ruhe finden können, ist es hilfreich, die eigenen Gebete aufzuschreiben. Beginnen Sie mit dem Wunsch, Gott nahe zu sein und erzählen Sie ihm dann all ihre aufgewühlten Gefühle, die Ihnen im Wege stehen. Manchmal, so werden Sie entdecken, finden Sie in Ihre altgewohnten Bahnen des Gebetes zurück, wenn Sie sich „alles von der Seele geschrieben haben“. Wenn nicht, dann können Sie Gott das Geschriebene symbolisch „überreichen“ und ihm sagen, dass Sie Ihr Bestes getan haben.

Gebetsvorbereitungen

Gott hat uns nicht nur aus Geist geschaffen, sondern uns auch einen Körper gegeben. So wie er Anteil nimmt an unserem ganzen Leben, so möchte er auch, dass jeder Teil von uns ihm im Gebet begegnet. Praktisch gesprochen heißt das: Wenn wir fähig sein wollen, unsere ganze Aufmerksamkeit auf Gott zu lenken, dann ist es von Bedeutung, wie wir beim Beten mit unserem Körper und mit unserem Geist umgehen. Das Gleiche gilt für unser Umfeld. Natürlich sollen wir nicht der Gefahr erliegen, den Wert unserer Gebete nach dem Gefühl einzuschätzen, das wir dabei haben – es wird immer wieder passieren, dass wir abgelenkt sind, unterbrochen werden oder das Gefühl haben, Gott sei im Urlaub und habe nicht einmal seinen Anrufbeantworter angelassen. Wenn wir aber unsere Gebetszeiten sorgfältig vorbereiten, dann haben wir unseren Teil getan.

Einige der folgenden Vorschläge werden Ihnen sicher geläufig sein, andere neu. Auch werden Sie sicherlich nicht alles gleich hilfreich finden. Das liegt einfach daran, dass wir Menschen so erfrischend unterschiedlich sind. Gott hat uns so verschieden gemacht, und genau daran hat er seine Freude. Mehr zu diesem Thema werden Sie in der vierten Einheit erfahren. Also fühlen Sie ganz frei, Ihre eigene Auswahl zu treffen. Eines jedoch sollten Sie sich vor Augen halten: Manches im Leben wird besser mit zunehmender Erfahrung. Das Gleiche gilt auch hier. Sie sollten also nicht der Versuchung erliegen, jeden Tag etwas anderes auszuprobieren – bleiben Sie mindestens eine Woche lang bei einer Methode, dann erst können Sie entscheiden, ob sie Ihnen entspricht oder nicht.

Ort

Es spricht vieles dafür, sich einen besonderen Ort einzurichten für die eigenen Gebetszeiten. Das kann eine abgetrennte Ecke im Schlafzimmer sein, in der man ein Kreuz, ein Bild oder einen Tisch mit einer Kerze aufstellt, um ganz für sich sein zu können. Das kann aber auch einfach ein spezieller Sessel sein. Vielleicht haben Sie auch die Möglichkeit, regelmäßig in eine Kirche zu gehen. Ganz gleich wofür Sie sich entscheiden, Sie sollten einen Ort finden, an dem Sie es nicht zu unbequem haben oder zu sehr abgelenkt werden. Besonders Eltern mit kleinen Kindern haben es schwer, Zeit und Ort zu finden, um ungestört zu beten. Sie sollten nicht frustriert sein oder sich schuldig fühlen, sondern daran denken, dass Gott Ihre besonderen Umstände sieht und versteht. Ergreifen Sie einfach die Möglichkeiten, die sich Ihnen bieten.

Einen Sommer lang betete ein Freund meistens zwischen seinen Stangenbohnen. Er hatte die Gabe des Zungenredens geschenkt bekommen und keiner hatte ihm gesagt, dass man diese Gabe auch im stillen Gebet anwenden konnte. Damals hatte seine Frau die Gabe noch nicht und war wirklich ziemlich eifersüchtig. So dienten die Gebetszeiten im Gemüsegarten dem Ehefrieden.

Freunde in Frankreich haben eine Ecke ihres Schlafzimmers als Gebetsecke eingerichtet: Auf einem kleinen Tisch stehen eine Kerze und eine Ikone, auf dem Boden ein paar Gebetshocker und Kissen. Jeden Abend, bevor die Kinder ins Bett gehen, versammelt sich die Familie dort zum Beten. Sie haben eine kleine, einfache Liturgie ausgearbeitet, beten gemeinsam und oft singen sie noch ein Lied. Ich durfte schon teilnehmen an dieser Familiengebetszeit – und das Erlebnis gehört zu meinen schönsten Erinnerungen.

In Matthäus 6,6 sagt Jesus: „Wenn du aber betest, so geh in dein Kämmerlein und schließ die Tür zu und bete zu deinem Vater, der im Verborgenen ist.“ Und wenn die Umstände es nicht erlauben sich zum Beten zurückzuziehen, dann sollten wir uns im übertragenen Sinne zurückziehen an einen ruhigen Ort in uns selbst, um Gott dort zu begegnen. So wie zwei frisch verliebte Menschen immer eine Möglichkeit finden, Zeit miteinander zu verbringen, so gelingt es auch jemandem, dem wirklich an einer Vertiefung seiner Beziehung zu Gott gelegen ist, sich einen Ort zu schaffen, an dem er ihm begegnen kann, selbst wenn er sich dazu in der Mittagspause am Schreibtisch in sich selbst zurückziehen muss, oder auch wenn seine Familie vor dem Fernseher sitzt.

Körperhaltung

Auch unser Körper ist beim Beten von Bedeutung. Auf zwei Aspekte sollten Sie achten.

1. Sie sollten eine Körperhaltung einnehmen, die sowohl entspannt ist (damit Sie nicht ständig damit beschäftigt sind, nach einer bequemerer Position zu suchen) als auch aufmerksam (damit Sie nicht einschlafen!). Traditionell wird auf den Knien gebetet, aber dies kann sehr unbequem werden, wenn man nicht ein Bett in der richtigen Höhe zur Verfügung hat oder einen Gebetshocker. Bei letzterem handelt es sich nicht um eine Kniebank, wie man sie in einigen Kirchen findet, sondern um einen einfaches, niedriges Bänkehen für das Gesäß, das nur dazu dient, das Gewicht des Körpers mit zu tragen. Die meisten Menschen beten am liebsten im Sitzen. In diesem Fall ist ein gerader, bequemer Stuhl, bei dem man die Füße fest auf den Boden stellen kann, am besten geeignet. Vielleicht ziehen Sie es aber auch vor im Stehen zu beten. Haben Sie schon einmal Bilder von betenden Juden an der Klagemauer in Jerusalem gesehen? Auch Jesus wird im Tempel – und sicher auch bei anderen Gelegenheiten – im Stehen gebetet haben. Viele finden auch den Rhythmus des Gehens hilfreich, allerdings wird es dann schwierig, die Bibel zu lesen oder eine Liturgie zu feiern. Ein befreundeter Pfarrer kaufte sich einen Hund und fand heraus, dass er bei den Spaziergängen, die er zwei Mal am Tag mit ihm machen musste, am besten beten konnte. Manche Menschen beten sogar regelmäßig im Liegen. Nicht nur nachts im Bett – allerdings wäre das für die meisten von uns wohl eine Einladung, beim Gebet einzuschlafen! Probieren Sie verschiedene Möglichkeiten aus und finden sie heraus, was für Sie das Beste ist.

2. Anthropologen, Psychologen und eine Menge anderer Leute sprechen oft von der „Körpersprache des Menschen“. Man merkt schnell, ob das, was wir sagen, unser Gegenüber aufregt oder nicht interessiert. Man braucht den anderen nur anzugucken. Wir sollten darüber nachdenken, welche Botschaft wir Gott mit unserer Körperhaltung vermitteln: Hände, die mit den Handflächen nach oben auf den Knien liegen zum Beispiel, können Aufnahmebereitschaft signalisieren; zum Himmel erhobene Hände sind für viele ein Symbol für Lobpreis und Hingabe; wenn wir auf die Knie fallen, kann das ein Zeichen für Ehrfurcht und Anbetung sein, usw. Vielleicht verändern wir einfach gelegentlich unsere Körperhaltung beim Gebet oder machen aus unserem Gebet sogar Bewegung und Tanz.

Zeit

Die traditionellen Zeiten für tägliche Gebete sind der Morgen und der Abend. Das mag aber nicht für jeden passend sein. Es spricht sehr viel für feste Gebetszeiten, aber Sie sollten eine Tageszeit auswählen, die für Sie günstig ist – nämlich dann, wenn Sie hellwach sind und nicht gestört werden. Menschen mit einem sehr vollen Terminkalender stehen oft gerne sehr früh auf, um morgens, bevor der Tag beginnt, Zeit zum Beten zu haben. Andere ziehen kurze, festgelegte Zeiten im Laufe des Tages und eine ausgedehnte Gebetszeit in der Woche vor. Wessen Rhythmus von Natur aus eher dem einer Eule gleicht, der darf wissen, dass die Evangelien zwar berichten, dass Jesus sehr früh am Morgen aufstand und an einen einsamen Ort ging, um zu beten – dass aber keiner dieser Texte sagt, er habe dies jeden Tag getan und wir müssten es nun genauso tun!