

1. Einheit

Unser Vater im Himmel ...

Worum geht es heute? Diese erste Einheit soll den Teilnehmern Gelegenheit geben, von ihren eigenen Gebetserfahrungen zu berichten. Sie sollen Jesus als Lehrer des Gebets kennen lernen und sich mit dem Vater Unser als einem Modellgebet befassen. Darüber hinaus sollen die Teilnehmer sich mit dem Gedanken vertraut machen, dass Gebet einerseits eine intime Beziehung zum Vater ist, andererseits aber auch Ausdruck für den Respekt vor dem Herrn aller Herrn ist. Die Gebetszeit dient der Einübung: Was hier geschieht, soll auch möglichst im Alltag der Einzelnen Raum bekommen.

Vorbereitungen

Sie sollten die Mitglieder der Gruppe schon vor Beginn des ersten Treffens bitten, ihr Lieblingsgebet herauszusuchen und mitzubringen. Außerdem sollten Sie alles zurechtlegen, was Sie für die Andacht brauchen. Bereiten Sie Zettel vor, auf denen die Verse stehen, die von den Teilnehmern gelesen werden sollen. Es spart Zeit, wenn Sie diese Zettel schon zu Beginn der Einheit austeilen, da manche Teilnehmer vielleicht nicht damit vertraut sind, die Verse selber nachzuschlagen. Wenn Sie den Wortlaut des Vater Unser für Ihre Gäste kopiert haben, sollten Sie auch diese Blätter bereitliegen haben.

Einführung und Kennenlernen

Wenn Sie eine neue Gruppe beginnen, oder wenn neue Gruppenteilnehmer dazugekommen sind, sollten Sie darauf achten, dass alle Anwesenden sich kennenlernen. Bei einer neuen Gruppe sollten Sie für die Kennenlernphase mehr Zeit einplanen und die Einheit selbst dafür kürzer gestalten. Zum Kennenlernen könnte man zum Beispiel Dreiergruppen bilden, deren Mitglieder sich dann später gegenseitig in der gesamten Gruppe vorstellen. Die Dreiergruppen können auch für die folgende Gruppenarbeit bestehen bleiben. Bitten Sie die Kursteilnehmer, sich die Namen der anderen vorne in ihrer Arbeitsmappe aufzuschreiben, damit sie im Laufe des Kurses füreinander beten können.

Beten Sie kurz für diesen Kurs und für alles, was Sie gemeinsam lernen und miteinander teilen werden.

Dann bitten Sie die Kursteilnehmer, die mitgebrachten Gebete vorzustellen und zu erzählen, was ihnen daran wichtig ist. Einer der Gruppenleiter sollte

den Anfang machen. Achten Sie darauf, dass die Erklärungen nicht zu lang werden, und erklären Sie der Gruppe, dass die Gebete später noch einmal vorkommen werden.

Wenn Sie mit Kopien oder Postkarten des Vater Unser arbeiten möchten, dann verteilen Sie sie jetzt und erklären Sie, dass sich der gesamte Kurs an diesem Gebet orientieren wird.

Bibelarbeit: Herr, lehre uns beten

Bitten Sie die Gruppe, Lukas 11,1-4 aufzuschlagen und fragen Sie, ob jemand den Text vorlesen möchte.

Jesus war das lebendige Beispiel für die Jünger. Deshalb haben sie ihn gebeten, er möge auch sie zu beten lehren. Die meisten Menschen tun sich schwer mit dem Gebet und deshalb können wir – wie die ersten Jünger – viel von Jesus lernen.

Lesen Sie die folgenden Texte nicht selbst vor, sondern bitten Sie einzelne Teilnehmer, sich auf jeweils eine Lesung der folgenden Texte vorzubereiten. Sie können dazu Kärtchen mit den Texten oder den Textstellen verteilen. Geben Sie den Angesprochenen Zeit, ihren jeweiligen Text herauszusuchen, damit sie ihn vorlesen können, wenn Sie dazu auffordern.

Die ersten drei angegebenen Texte sind wichtig, von den folgenden Textgruppen reicht jeweils der erste Text. Die restlichen Textabschnitte können zu Hause nachgelesen werden.

- 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). Lenken Sie die Aufmerksamkeit auf die Tatsache, dass Jesus in diesen Textstellen früh am Morgen, in der Mitte seines Arbeitstages und am Abend gebetet hat. Als Jude hatte Jesus gelernt, drei Mal am Tag zu beten. Regelmäßige Gebetszeiten sind wichtig, wir werden im späteren Verlauf des Kurses noch weiter darüber nachdenken. Sie können jedoch auch zu einem Gesetz werden, das uns bindet. An Jesus können wir sehen, worauf es ankommt: Das Gebet hatte Vorrang vor allem andern, denn Jesus wusste, dass es die Grundlage für alles war, was er sonst noch tat.
 - ... 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 – Wahrscheinlich ist es am besten, wenn Sie von diesen Versen keinen nachschlagen lassen, denn sie würden zu viele neue Fragen aufwerfen.)

- 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 das Beten zu lehren. Auch wenn manchen Menschen das Beten leichter fällt als anderen – wir alle haben auf diesem Gebiet noch viel zu lernen. Dabei können uns die Erfahrungen und das Beispiel anderer sehr helfen. Der beste Lehrer aber ist Jesus selbst, denn er hilft uns auf zweierlei Weise: zum einen durch sein Beispiel und seine Lehren, zum anderen dadurch, dass er uns den Heiligen Geist zu Hilfe schickt. Die Rolle des Heiligen Geistes für das Beten wird später im Kurs noch ausführlicher vorkommen, deshalb brauchen Sie an dieser Stelle nicht genauer darauf einzugehen.
- Jesus hinterlässt seinen Jüngern das Gebet, das wir „Vater Unser“ nennen, als Modell. Wenn Sie möchten, können Sie kurz auf die Unterschiede zwischen dem Vater Unser bei Matthäus und bei Lukas eingehen und auf die in den verschiedenen Kirchen allgemein genutzte Fassung. Die Version, die wir kennen, entstand wahrscheinlich in den ersten Anfängen der Kirche. Die Tatsache, dass es verschiedene Versionen gibt, zeigt uns, dass Jesus seinen Jüngern tatsächlich nur ein Raster geben wollte und nicht ein fertiges Gebet, das sie mechanisch wiederholen sollten. Die Einteilung des Vater Unser – Anbetung, Fürbitte für andere, Bitten für uns selbst – ist ein Schema, nach dem wir unsere eigenen Gebete einteilen können. Es dient auch als Leitfaden für diesen Kurs.

Austausch: 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 Ihnen ein Vorbild war?

Laden Sie die Gruppe ein, von ihren ersten Erfahrungen mit Gebet zu erzählen. Für einige wird diese Erfahrung relativ frisch sein, während andere noch gute Erinnerungen an das Beten in ihrer Kindheit haben werden. Gab es eine bestimmte Form des Betens, z. B. Gebete, die sie jeden Abend mit einem Elternteil gebetet haben, oder ein Buch, an dem sie sich orientiert haben? Versuchen Sie herauszuarbeiten, wie sich die Gebete und auch die Erfahrungen damit im Laufe der Zeit verändert haben. Tragen auch Sie Ihre eigenen Erfahrungen bei, aber achten Sie darauf, dass Ihre Beiträge nicht zu viel Raum einnehmen.

Lehreinheit und Gruppenarbeit: Unser Vater

Was bei Jesus am meisten auffällt ist die Intimität der Beziehung zu Gott, seinem Vater (z.B. Lukas 2,41-51; Johannes 5,19-20). Genau darum geht es im Gebet: um unsere Beziehung zu Gott. Vielleicht können Sie Beispiele aus der vorangegangenen Diskussion zur Verdeutlichung dieser zentralen Erkenntnis nutzen.

Jesus nannte Gott „Abba“. Ein sehr persönliches, ja 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).

Das Bild des „Vaters“ ist aber nicht für jeden positiv besetzt. Darüber sollten Sie gegebenenfalls sprechen und die schlimmen Erfahrungen sensibel aufnehmen. Trotzdem haben die meisten Menschen eine Idee davon, wie ideale Eltern sein sollten, selbst wenn ihre eigenen diesem Ideal ganz und gar nicht entsprechen haben. Gott als Vater kennen zu lernen, der sich um uns sorgt und kümmert, und dem wir ganz und gar vertrauen können, kann eine zutiefst heilende Wirkung haben. Denn gerade wenn unsere irdischen Väter problematisch waren, tragen wir eine Sehnsucht nach einer gesunden Vaterbeziehung in uns.

Laden Sie die Teilnehmer der Gruppe ein, sich zu zweit zusammensetzen und sich eine Beziehung zwischen zwei Menschen auszusuchen (z.B. eine Freundschaft, eine Ehe, die Beziehung zwischen einem Elternteil und einem Kind). Nun bitten Sie die Kleingruppen, drei Dinge aufzuschreiben, durch die diese Beziehung wachsen kann:

- 1.
- 2.
- 3.

Mögliche Antworten sind z.B.: Zeit miteinander verbringen; sich gegenseitig erzählen, was man erlebt hat; sich Briefe schreiben, wenn man getrennt ist; sich gegenseitig Geschenke machen; sich gegenseitig bestätigen und ermutigen usw. Vielleicht müssen Sie – wenn es Anlaufschwierigkeiten gibt – eine dieser Möglichkeiten nennen, aber achten Sie darauf, dass Sie nicht alles vorgeben!

Laden Sie die Zweiergruppen dann ein, die gesammelten Ideen vor der gesamten Gruppe vorzustellen und gemeinsam darüber nachzudenken, wie man sie auf unsere Beziehung zu Gott anwenden könnte.

Lehreinheit und Gruppenarbeit: Geheiligt werde dein Name

Gott lädt uns ein zu einer persönlichen, intimen Beziehung zu ihm als unserem Vater – und doch ist er gleichzeitig „im Himmel“. Nehmen Sie sich gemeinsam Zeit, über dieses „Andere“ in Gott nachzudenken und zu überlegen, wo Ehrfurcht und Verehrung in der Beziehung zu ihm ihren Platz haben. Sowohl Gemeinden als auch einzelne Christen neigen dazu, sich entweder ausschließlich auf die Intimität mit Gott zu konzentrieren, was die Gefahr einer gewissen Lässigkeit in sich birgt, oder aber das Gewicht ganz auf die Ehrfurcht zu legen, was Gott weit weg und unerreichbar erscheinen lässt.

Gott ist unser Vater und 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.

Man könnte nun dem irrigen Glauben unterliegen, dass Anbetung und Lobpreis eine spezielle „Aktion“ sind – aber eigentlich sind Ehrfurcht und Staunen eine ganz normale, menschliche Reaktion 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.

Bitten Sie die Teilnehmer, sich jeweils zu dritt zusammensetzen und sich gegenseitig von einem Erlebnis zu berichten, 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 ...

Wie können solche besonderen Erlebnisse uns dabei helfen, Gott im Alltag zu loben und preisen?

Beenden Sie die Kleingruppenarbeit mit folgendem Zitat von William Temple, das als Denkanstoß für zu Hause gedacht ist:

„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.“

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

Gemeinsames Gebet

Planen Sie diese Gebetszeit sehr sorgfältig, weil sie die Richtung für den gesamten restlichen Kurs weist. Die Art und Weise Ihrer Vorbereitung wird sich nach den Gewohnheiten in Ihrer Gemeinde richten und kann deshalb sehr unterschiedlich sein. Es muss sorgfältig darauf geachtet werden, dass eine gute Balance besteht zwischen dem, was die Gruppenteilnehmer bereits aus ihren Gemeinden gewöhnt sind, und der Einführung neuer Möglichkeiten des Gebets. Am Ende dieser Einheit sollten sich die Gebete darauf konzentrieren, wie und wer Gott ist: der majestätische, Ehrfurcht gebietende Schöpfer, der unsere ganze Anbetung verdient, und gleichzeitig der Vater Jesu Christi, der uns einlädt, eine enge Beziehung zu ihm aufzubauen und zu pflegen.

Wenn Sie die von den Teilnehmern mitgebrachten Gebete integrieren wollen, sollten Sie schon vor Beginn des Gebetsteils oder der Andacht darum bitten, diese bereitzuhalten. Wenn Sie singen möchten, sollten Sie Gesangbücher oder Liedblätter verteilen.

Der Ablauf der Gebetszeit könnte folgendermaßen aussehen:

1. Zeit der Stille:
Helfen Sie den Teilnehmern, vor Gott still zu werden und in seine Gegenwart zu treten. Hilfreich ist ruhige Musik und eine Kerze als Symbol für Gott, der unerreichbares Licht ist und doch mitten unter uns gegenwärtig ist in Jesus, dem Licht der Welt.
2. Textlesung:
Nach einiger Zeit der Stille lesen Sie den folgenden (oder einen anderen) biblischen Text vor. Lesen Sie langsam, damit die Zuhörer Zeit haben, die Worte in sich aufzunehmen. Nach der Textlesung lassen Sie den Text noch einen Augenblick in der Stille nachwirken.
„Denn der Geist Gottes führt euch nicht in eine neue Sklaverei; nein, er macht euch zu Gottes Kindern. Deshalb dürft ihr furchtlos und ohne Angst zu Gott kommen und ihn euren Vater nennen. Gottes Geist selbst gibt uns die innere Gewissheit, dass wir Gottes Kinder sind. Als seine Kin-

der aber sind wir – gemeinsam mit Christus – auch seine Erben. Und leiden wir jetzt mit Christus, werden wir einmal auch seine Herrlichkeit mit ihm teilen.“ (Römer 8,15-17)

3. Lied:

Wählen Sie ein Lied aus, das allen Teilnehmern bekannt ist. Mitten im Gebet ist nicht der rechte Zeitpunkt für etwas Neues! Möglichkeiten wären zum Beispiel „Lobe den Herren, den mächtigen König der Erden“ (EG 317, Lebenslieder Nr. 22) oder „Ich lobe meinen Gott von ganzem Herzen“ (EG 272, Lebenslieder 15).

4. Gemeinsames Gebet:

Laden Sie die Gruppe ein zu einer Gebetsgemeinschaft. Wer möchte, kann zum Beispiel sein mitgebrachtes Gebet mit den anderen zusammen beten. Sie können diese Phase mit dem Satz einführen: „Wer möchte, kann laut beten, zum Beispiel indem er sein mitgebrachtes Gebet mit uns betet.“

5. Vater Unser:

Beenden Sie die Gebetsphase, indem Sie gemeinsam das Vater Unser beten.

Schritte auf dem Weg

Beenden Sie die Einheit mit dem Hinweis, dass es wichtig ist, sich zwischen den Kursabenden Zeit zum Beten zu nehmen, auch wenn es schwer fällt. Verteilen Sie die Arbeitsblätter mit den praktischen Hinweisen zu diesem Thema und den Gebetsvorschlägen und machen Sie den Teilnehmern Mut, diese auszuprobieren. Gehen Sie die Gebetsübungen für die folgende Woche kurz durch, damit es keine Verständnisschwierigkeiten gibt. Weisen Sie darauf hin, dass es hilfreich und sinnvoll ist, ein Gebetstagebuch zu führen.

1. Einheit: Unser Vater im Himmel ...

| | |
|--|---------|
| Einführung und Kennenlernen | 15 Min. |
| Bibelarbeit: Herr, lehre uns beten | 30 Min. |
| Austausch: Erste Erfahrungen mit Gebet | 10 Min. |
| Lehreinheit und Gruppenarbeit: Unser Vater | 30 Min. |
| Lehreinheit und Gruppenarbeit: Geheiligt werde dein Name | 20 Min. |
| Gemeinsames Gebet | 10 Min. |
| Schritte auf dem Weg | 5 Min. |