

Lebenszeichen. Mit Gott ins Gespräch kommen

Einheit 7: „Und vergib uns unsere Schuld ...“ Vergebung leben und gesunden.

99

Examen

Um körperlich fit zu werden, führen viele Menschen ein regelmäßiges Übungsprogramm durch, das die verschiedenen Muskelgruppen des Körpers trainiert.

Genauso haben Christen im Laufe der Jahrhunderte immer wieder Übungen ausgearbeitet, um geistlich fit zu bleiben und zu wachsen. Eine dieser Übungen ist das so genannte „Examen“. Diese Selbstprüfung in Form einer gebeteten Reflektion kann man gut zu Hause ausprobieren.

Ein Psalmdichter betet: „Herr, du erforschest mich und kennest mich ... Ich gehe oder liege, so bist du um mich und siehst alle meine Wege ... Erforsche mich, Gott, und erkenne mein Herz; prüfe mich und erkenne, wie ich's meine. Und sieh, ob ich auf bösem Wege bin, und leite mich auf ewigem Wege.“ (Psalm 139,1+3+23-24).

Dies ist die Vorlage für die Gebetsübung.

Dabei wirft man einen Blick auf sein Leben und erkennt 1) Gottes ständige Gegenwart bei allem, was man tut und lässt. Man wird 2) wachsam für die Stimme des Heiligen Geistes. Man lässt sich 3) ein auf eine Prüfung durch Gott und überprüft die eigenen Motive und Ausrichtung. Zum Schluss 4) öffnet man sich für die Leitung durch Gott und für neue Wege. Es geht bei alledem um das Erkennen im biblischen Sinne: Es ist ein Sich Selbsterkennen. Und es ist ein Erkanntwerden von Gott, ein Sich Verbinden, eine ganz tiefe innige Beziehung, in der man sich gegenseitig vertraut macht (Gen 4,1).

Diese Übung wird manchmal „Examen“ (Prüfung) genannt. Das lateinische Wort *examen* bezeichnet das Zünglein an der Waage. Es geht bei dieser Übung darum, genau zu sein bei der Beurteilung und Einschätzung dessen, was uns von Gott trennt. Denn es gibt einerseits Menschen, die viel zu hart mit sich selbst ins Gericht gehen, während andere ihr Fehlverhalten, ihr Misstrauen gegenüber Gott, ihre Sünde nicht ernst genug nehmen. Darum ist es wichtig Gott einzuladen, mit uns zu gehen und uns zu prüfen.

Richard Foster sagt: „Wenn die Untersuchung nur eine Art Selbstbehandlung ist, dann endet sie immer entweder mit zu viel Lob oder mit zu viel Tadel. Aber unter der Aufsicht des großen Arztes können wir immer ein gutes Ergebnis erwarten.“ (Prayer, S. 30 zitiert aus Emmaus: Auf dem Weg des Glaubens. Kursbuch 3: Im Glauben wachsen, hg. von Michael Herbst, Neukirchen-Vluyn 2003)

Beginnen Sie Ihre Gebetszeit mit einer der vorgeschlagenen Übungen auf dem Arbeitsblatt des ersten Kursabends, um zur Ruhe zu kommen und sich auf Gottes Gegenwart zu konzentrieren.

Dann lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf die vergangenen 24 Stunden und danken Sie Gott für die Güte und Gnade, die er Ihnen in dieser Zeit erwiesen hat.

1. Denken Sie an die Menschen, die Ihnen begegnet sind, an die Situationen, in denen Sie sich befunden haben.
Gab es Augenblicke, in denen Ihnen Gottes Gegenwart besonders bewusst war?
Entdecken Sie im Rückblick, wo Gott Ihnen vielleicht etwas sagen wollte oder Sie etwas tun sollten, ohne dass Sie es gemerkt haben, weil Sie zu beschäftigt waren, um auf den Geist Gottes zu hören?
Lassen Sie den vergangenen Tag Revue passieren und überlegen Sie, ob und wo Gott wollte, dass Sie etwas über ihn, über die Welt oder über sich selbst lernen.
Gibt es Dinge, für die Sie ganz besonders danken möchten?
2. Fallen Ihnen beim Rückblick Momente ein, in denen Sie Gottes Vorstellungen in Ihren Gedanken, Worten und Werken nicht erfüllt haben?
Laden Sie den Heiligen Geist ein, den Geist der Unterscheidung, sein Licht der Wahrheit in Ihr Herz und Ihren Verstand zu geben. Der hilft zu erkennen, was Sie von Gott trennt und was ihm vermutlich nicht gefallen haben dürfte.
Rufen Sie sich ins Gedächtnis, dass er uns die Wahrheit über uns selbst zeigt, weil er sich danach sehnt, dass wir seine heilende Berührung erleben, uns auf seine Vergebung einlassen und in Frieden mit ihm, mit uns selbst und mit den Menschen um uns leben.
3. Halten Sie das, was Sie entdeckt haben, in Ihrem Gebetstagebuch fest.
4. Nun können Sie beginnen zu beten, wenn Sie es noch nicht getan haben.

Lesen Sie am Ende der Woche noch einmal in Ihrem Gebetstagebuch nach, was Sie aufgeschrieben haben.

Gibt es Themen, die immer wieder auftauchen?

Schließen Sie diese Themen besonders in Ihre Gebete ein.