

Einleitung

Kennt ihr diese besonderen Momente, wenn man das Gefühl hat, Gott unglaublich nah zu sein? Ich hatte so einen vor ein paar Monaten an einem Dienstag-Abend bei Power-Pray. Wir hatten gesungen und ich war in Gedanken der Frage nachgegangen, wie ich dem Heiligen Geist mehr Raum in meinem Leben geben kann. Ich dachte an die Apostelgeschichte und daran, dass ich beim Lesen darüber beeindruckt war, wie oft der Verfasser davon berichtet, dass jemand von dem heiligen Geist erfüllt wurde. Ich sprach innerlich eine Art Gebet und sagte: Herr, wo steht das denn eigentlich nochmal in der Apostelgeschichte? Und ich hatte eine Bibelstelle in Gedanken. Apg Sowieso, Vers sowieso.

Ich hab die Bibel aufgeschlagen und tatsächlich da stand das, worüber ich gerade innerlich nachgedacht hatte. Diese Erkenntnis berührte mich innerlich und es war wirklich ein besonderer Moment.

Später dachte ich an die Bibelkunde-Klausur, für die ich die Verse extra auswendig gelernt hatte. Trotz meinem Lernen waren mir natürlich manche nicht eingefallen und ich sagte: Gott, warum hast du mir denn nicht auch damals die richtigen Antworten gegeben? Scheinbar sind ihm die Ergebnisse meiner Klausuren weniger wichtig, als solche besonderen Momente im Gebet, wo er mir persönlich begegnen kann.

Ihr Lieben,

wir sind noch am Anfang der Predigtreihe zum Thema Spiritualität und wir werden hier bei Fiesta die nächsten drei Wochen die Frage der Spiritualität von den Psalmen her betrachten. Heute geht es um das Gebet. Aber bevor ich mit euch auf das Gebet eingehe, möchte ich vorher noch ein paar interessante Fakten zur Spiritualität euch erzählen.

Die Gliederung meiner Predigt ist also eine kurze Betrachtung der Spiritualität.

Anschließend möchte ich mit euch drei Formen des Gebets anschauen. Abschließend soll es noch darum gehen, wie wir Gebet in unserem Alltag integrieren können.

Zum Anfang möchte ich mit euch beten.

1. Spiritualität

Ich habe bei Google einmal eingegeben: „Wie spirituell bin ich“ und mir wurde vorgeschlagen „Wie spirituell bin ich Test“.

Dann gibt es über 30.000 Ergebnisse. Ich habe mir mal den Test angeschaut, den ein Markus entwickelt hat.

Es ist also schon ein Thema.

Verwandte Begriffe sind etwa „spirituelle Intelligenz“ oder auch „spirituelle Begabung erkennen“.

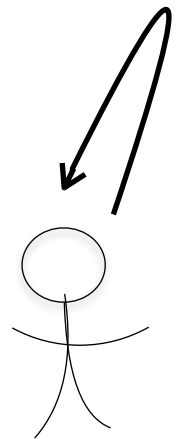
Wenn man dann die Ergebnisse durchschaut, ergibt sich ein ähnliches Bild, wie in einem Bücherladen: Unter Spiritualität kann man quasi alles verstehen. Yoga. Intuition. Hybrid-Seele. Betriebswirtschaft. Quantensprung im Business. „Bin ich ein spiritueller Guru?“

Es gibt alles mögliche. Ich würde sagen: „Spiritualität ist ein klassischer Container-Begriff.“
Zumindest ist er zu so einem geworden.

In einen Container kann man alles mögliche hineinpacken. Und so wird heute auch unter dem Begriff Spiritualität alles mögliche gesammelt und verstanden.

Die Frage, die hinter den meisten Dingen steht, ist: „Wie kann ich durch eine spirituelle Lebensweise mein Leben bereichern?“ - Was kann ich spirituelles tun, oder mir aneignen, um in meinem Leben etwas zu erhalten?

Flipchart - Bild: hier der Mensch und über ihn ein Pfeil der erst weg von ihm nach oben geht und dann zu ihm zurück kommt.



Bis 1960 wurde „Spiritualität“ zunächst nur selten und eher im katholischen Umfeld verwendet. Dann wurde Spiritualität plötzlich zum Modebegriff, in dem verschiedenste Religionen, esoterische Praktiken gesammelt wurden. Statt einer Abgrenzung wurden also die Gemeinsamkeiten versucht zu finden und immer wieder auch unterschiedliche Dinge neu miteinander kombiniert und vermischt.

Noch einen Schritt zurück

Nach der Aufklärung ging man davon aus, dass der Glaube durch die „reine Vernunft“ abgelöst worden ist. Es gab fast eine Abspaltung der Gefühle, aller nicht reinen Argumente von der reinen Vernunft. Es wurde von Pastoren etwa erwartet, in ihrem öffentlichem Amt eine andere nämlich die öffentliche Person zu sein. Die Person, die sich auch durch die Kleidung von der privaten Person unterschied. Im privaten durften alle möglichen Überlegungen dann eine Rolle spielen, die die öffentliche Person nicht zu beschäftigen hat.

Darauf folgte in einer nächsten Phase, dass man Religionen insgesamt für überholt hielt. Man erwartete, dass alle religiösen Institutionen und Strukturen aus den Städten verschwinden würden und ist heute immer noch in aktuellen philosophischen und theologischen Überlegungen überrascht, dass die religiöse Sehnsucht der Menschen nicht verschwunden ist, sondern im Gegenteil in der neu entdeckten Spiritualität neue Ausdrucksformen sucht.

Man sieht also, dass Menschen nach wie vor eine religiöse Sehnsucht haben.

Man sieht es, wenn man durch die Straßen geht: Es gibt Meditationskurse, Ärzte, die spirituelle Dinge in ihre Behandlungsformen mit aufnehmen. Heiner hatte vor einem halben Jahr eine Studie zitiert, wonach Menschen in Deutschland mehr Geld auf esoterischen Messen und im esoterischen Umfeld ausgeben, als insgesamt jedes Jahr an Kirchensteuer erhoben wird.

Diese Religiosität hat dabei allerdings anders als früher weniger mit einem Durchdenken von großen Zusammenhängen, als viel mehr mit dem sich öffnen und dem sich nutzbar machen von unsichtbaren Kräften zu tun. Dies alles kann man dann unter Spiritualität aktuell zusammen fassen.

Flipchart - Spiritualität drauf schreiben und eine Linie für das unsichtbare zeichnen.

Es gibt die Frage: „Wie spirituell sind wir überhaupt? Wie kann ich spiritueller werden? und so weiter. Wenn wir mit dieser Brille als Christen unterwegs sind, müssen wir uns aber fragen, ob wir auf der richtigen Spur sind.

Überall entstehen neue Sinn-stiftende-Angebote und führen zu einer Konfrontation mit der Frage: „Wie spirituell wir überhaupt sind?“

Wenn wir die Bibel anschauen, so ist ihre Sicht von uns Menschen ganz eindeutig:

Wir sind aus der Erde geformte Körper, denen Gott seinen Atem, seinen Ruach eingehaucht hat. Ruach kann als Wind, Hauch, Atem, aber auch Geist verstanden werden. Gott hat in einem geistlichen Vorgang dem Menschen das Leben eingehaucht und diese Zuwendung Gottes drückt mehrere Dinge, auf jeden Fall zwei Sachen aus:

1. Wir sind für die Begegnung mit ihm geschaffen.
2. Wir sind sein Ebenbild und sind deshalb auch geistliche Wesen.

Nun ist Gott uns in dieser sichtbaren Welt zumindest die meiste Zeit verborgen und die Theologie nennt die sichtbare, greifbare Wirklichkeit die immanente Wirklichkeit und die unsichtbare die transzendente Wirklichkeit.

Gott beugt sich über den Menschen und atmet ihm das Leben ein. Er sprach und die Erde entstand, er sprach und die Sonne entsteht, und er beugt sich herab und atmet dem Menschen das Leben ein. Es ist ein intimer Schöpfungsakt, der zum Ausdruck bringt, in welcher Nähe Gott zu dem Menschen treten will. Gott schuf den Menschen und hauchte einen Teil seiner Selbst in ihn hinein.

Diese Ahnung nach dem lebendigen Gott, diese Sehnsucht nach dem transzendenten, wird in der spirituellen Vielfalt der Gegenwart deutlich.

Menschen sind spirituell auf der Suche und haben die Sehnsucht, diesem Gott zu begegnen, der durch solch einen intimen Vorgang den Menschen geschaffen hat.

Wir sehnen uns als Menschen nach der Begegnung mit dem transzendenten, unsichtbaren Gott. Ich denke, dass jeder Mensch Momente hat, in denen er sich danach sehnt, über die Begrenzungen des Lebens hinaus zu denken, zu leben und zu sein.

Die Bibel beschreibt die Trennung zwischen Gott und Menschen, die diese Begegnung verhindert. Aber Gott selbst sehnt sich aber so sehr danach, die Beziehung mit dir zu erleben, dass er in Jesus Christus Mensch wurde, um diese Trennung zu überwinden. Jetzt ist der Weg frei und wir dürfen und können zu ihm kommen.

Die Begegnung kann ganz unterschiedlich aussehen. Das ist wichtig zu wissen! Wir dürfen uns nicht auf wenig beschränken. Wolfram hat letzte Woche vom Abendmahl gepredigt, das uns versinnbildlicht, dass Jesus alles getan hat. Dass wir ihn aufnehmen dürfen. Weil er den bitteren Becher getrunken hat, dürfen wir den Becher der Freude trinken.

Wir haben heute morgen ein Tauffest gefeiert und dabei sehen können, wie Menschen ganz körperlich erfahren haben, wie sie durch die Taufe mit Christus verbunden sind. Es gibt noch viele Formen, die alle Ausdruck der Spiritualität, letztlich Ausdruck der Verbundenheit mit Gott sein können.

Heute will ich mit euch das Gebet als Ausdruck meiner Spiritualität, als Ausdruck der Beziehung zu Gott anschauen und ich wünsche mir, dass wir mit einer Sehnsucht danach Gott zu begegnen in die nächste Woche gehen.

Ich habe die letzten Tage mit mir gerungen, ob ich das wirklich sagen kann, weil es mir oft selbst so schwer fällt. Aber ich möchte mit euch eine spezielle Form des Gebets anschauen. Es gibt so viel, was man zum Gebet sagen könnte, aber heute soll es um diese eine Form gehen.

Es gibt das öffentliche Gebet und das persönliche Gebet.

Überall dort, wo in der Kirchengeschichte Aufbrüche entstanden sind und sich Menschen neu Gott zugewendet haben, kann man beobachten, dass neue öffentliche Gebetsformen eine große Rolle gespielt haben. Es ist gut, wenn wir als Gemeinde neue Formen finden, um gemeinsam zu beten. Ich liebe es mit anderen zu beten. Ich habe mal an einem Jüngerschaftskurs teilgenommen und nach ein paar Wochen sollten wir jeder für sich aber im selben Gebäude mehrere Stunden im Gebet und im Bibellesen alleine mit Gott verbringen. Ihr könnt euch vielleicht denken, dass ich nach einiger Zeit gedacht habe, es geht auch gut, wenn ich liege und am Ende suchte der Leiter uns auf, um uns zum Abschluss zusammen zu holen. Ich tröste mich bis heute damit, dass ich denke, dass ich nicht der einzige war, der eingeschlafen ist.

Ich könnte also selber sagen, ich bin so ein Gemeinschaftsmensch. Mir liegt das einsame Gebet einfach nicht. Ich bete lieber in der Gruppe.

Aber Jesus sagt in Mt 7: Wenn ihr betet, geh in deinen Raum und schließe die Tür hinter dir. Ihm ist es wichtig, dass unser Gebet nicht nur in einem öffentlichen Rahmen statt findet, sondern, dass wir Gott in der persönlichen Begegnung mit ihm in unser Leben hineinbitten und unser Leben in ihn einbetten.

Die Evangelien berichten uns davon, wie Jesus selbst immer wieder in die Einsamkeit ging, um Gott zu suchen, um ihm zu begegnen.

Eine Hilfe für das eigenständige und persönliche Gebet können feste Gebetszeiten sein, die man allerdings einüben muss.

Ein alte Form des Gebets ist es dabei, die Rhythmik des Tages zu nutzen. Die Psalmen 4 und 5 sind ein Abendgebet und eine Morgengebet, mit denen David uns einen möglichen Rahmen für den Abend und Tagesrhythmus gibt. Wichtig: Erst das Abendgebet, dann das Morgengebet.

Das Abendgebet

Ich lese Psalm 4, das Abendgebet, einmal vor:

Psalm 4.

Ein Abendgebet

1 "Ein Psalm Davids, vorzusingen, beim Saitenspiel." 2 Erhöre mich, wenn ich rufe, Gott meiner Gerechtigkeit, der du mich tröstest in Angst; sei mir gnädig und erhöre mein Gebet! 3 Ihr Herren, wie lange soll meine Ehre geschändet werden? Wie habt ihr das Eitle so lieb und die Lüge so gern! "SELA". 4 Erkennt doch, dass der HERR seine Heiligen wunderbar führt; der HERR hört, wenn ich ihn anrufe. 5 Zürnet ihr, so sündigt nicht; redet in eurem Herzen auf eurem Lager und seid stille. "SELA". 6 Opfert, was recht ist, und hoffet auf den HERRN. 7 Viele sagen: »Wer wird uns Gutes sehen lassen?« HERR, lass leuchten über uns das Licht deines Antlitzes! 8 Du erfreust mein Herz, ob jene auch viel Wein und Korn haben. 9 Ich liege und schlafe ganz mit Frieden; denn allein du, HERR, hilfst mir, dass ich sicher wohne.

Also, noch einmal, Wichtig: Erst das Abendgebet, dann das Morgengebet. Mit dem Abendgebet beginnt im hebräischen Verständnis der nächste Tag. Das kann uns etwas fremd sein, ist aber sehr bedeutungsvoll.

Wir denken normalerweise, jetzt ist der Tag zu ende und gehen erschöpft in die Nacht. Wir lassen mit Schlaf unseren Tag ausklingen.

Wenn der Tag aber mit dem Abend und der Nacht startet, so drückt sich schon dadurch etwas ganz anderes aus: Aus der Ruhe heraus entwickelt sich der Tag.

David beschreibt diese nächtliche Ruhe als ein transzendentes Geschehen, als ein spirituellen Vorgang, in dem ihm Gott Ruhe und Frieden schenkt. Mir passiert es immer mal wieder, dass ich noch versuche, das letzte aus dem Tag heraus zu holen, vielleicht auch einfach nur noch eine Serie zu schauen, um dann erschöpft einzuschlafen.

David dagegen beschreibt seinen Schlaf als ein göttliches Geschenk, dass die Grundlage für den kommenden Tag bildet.

Genauso, wie der Sabbat mit seiner Ruhe und mit der Ausrichtung auf Gott, die Grundlage für das Arbeiten an den 6 folgenden Tagen bildet.

In der Ruhe in Gott ist unser ganzes Leben eingeschlossen. Wenn wir den Psalm 4 einmal durch gehen, erkennen wir die Weite dessen, was alles in die Beziehung mit Gott mit eingeschlossen ist.

Er beginnt sein Gebet damit, dass er sich klar macht, dass er in Gott ein Gegenüber hat. Gott hört auf mein Rufen.

David schließt alle seine Sorgen, vielleicht zu kurz zu kommen oder nicht genügend Gerechtigkeit in seinem Leben zu erfahren, in das Gebet mit ein, indem er seine Gerechtigkeit in Gott sucht.

Er schließt seine Ängste mit ein und weiß, dass Gott ihn darin tröstet.

Und wenn er sagt „Sei mir gnädig“, dann bringt er damit zum Ausdruck, dass er darauf hofft, dass Gott ihm zugewandt ist und ihm seine Schuld vergibt.

Mit Vers 4 bettet sich David in das Bewusstsein, dass er ein Heiliger Gottes ist, der von Gott selbst geführt wird.

In Vers 7 heißt es: „Er lässt sein Angesicht über uns leuchten.“ Vielleicht kann es das Bild ausdrücken, dass ein Vater oder eine Mutter sich abends über das schlafende Kind beugt und es einfach voll Freude anschaut und dabei ein strahlendes Lächeln auf dem Gesicht hat.

In Gott findet David am Abend die Tiefe Freude und Erfüllung, die tiefer ist als jede Freude über eine gute Ernte oder ein gutes Essen. Es scheint mir: „David Lebenshunger ist gestillt.“

Sein eigentliches Zuhause findet er in Gott, der ihn in Frieden schlafen lässt und ihm einen sicheren Ruheort gibt.

Alle diese Aussagen über Gott sind in diesem so kurz erscheinenden Abendpsalm enthalten.

Mit diesem Gebet beginnt für David der neue Tag am Abend.

Das Morgengebet

Psalm 5

Am Morgen betet David in der Frühe, dass er seinen Tag nach dem Willen Gottes gestalten kann. Er führt sich vor Augen, welch Vorrecht es für ihn ist, sich selbst auf Gott zu verlassen. Aber vor allem ordnet er die Dinge und all die Menschen, mit denen er zurecht kommen muss, unter die Führung Gottes ein.

Modern formuliert könnte man sagen, dass er seine ganzen Stressoren Gott unterstellt. Also alle Leute, die ihn stressen, betet er unter Gottes Herrschaft.

Ich gehe diesen Psalm jetzt aufgrund der Zeit nicht komplett durch. Lasst uns nur drei Dinge anschauen:

1. Den Anfang: Ps 5,2 Herr, höre mich, wenn ich bete, vernimm meine Klage!

Am Morgen sind die Dinge wieder da, die ihn beschäftigen. Er wacht auf und weiß schon, welche Dinge an diesem Tag noch auf ihn warten. David, wo ist dein Frieden? David, wo ist deine Freude? Hast du nicht gut geschlafen? All dies könnte man fragen, aber David bringt alles, was an innerlichem Stress in ihm am Morgen wieder aufwacht vor Gott.

2. Die Verse 5-11 handeln nun nur von Menschen, die David an diesem Tag stressen werden.

Wie sieht Stress bei uns aus? Er hat immer mit Menschen oder mit mir zu tun. Sich selbst begibt David am Abend und am Morgen hinein in Gottes Frieden. Die Menschen stellt er am Morgen unter Gottes Herrschaft.

Ich lese mal einen Vers vor, damit ihr merkt, wie gestresst David gewesen sein muss: Ps 5,10 Denn meine Feinde sprechen kein wahres Wort. Ihr größtes Bestreben ist es, anderen zu schaden. Ihre Rede ist faul, wie der Gestank aus einem offenen Grab.

Dabei kann man an eine wirklich von Konkurrenzkampf oder an einem von Mobbingverseuchten Arbeitsplatz denken.

3. Der Abschluss ist ein erneutes Ankommen bei Gott. Davids **Gebet** verändert sich von einem Klagen in ein Loben. Aus diesem Lob geht er in den Tag. Es ist super, wenn wir mit Loben unser Beten beginnen können, aber vielleicht ist es der ehrlichere Prozess, wenn wir am Ende unseres Gebets, nach allem Klagen und zweifeln wirklich bei Gott und in einem ihn Loben ankommen.

Ich lese die letzten Verse vor:

12 Doch die bei dir Zuflucht suchen, sollen sich freuen, sie sollen Loblieder singen in alle Ewigkeit.

Du beschützt sie, darum dürfen sich alle freuen, die deine Namen lieben.

13 Denn du segnest den Gottesfürchtigen, Herr, und umgibst ihn schützend mit deiner Güte.

Zusammenfassung

Am Abend findet David seine Ruhe und seinen Frieden in Gott. Es ist ein Moment der Hinwendung auch in die Ruhe der Nacht hinein. Der Tag beginnt für David mit dieser Ruhe und aus dieser von Gott geschenkten Ruhe geht David die zweite Hälfte des Tages an.

Am Morgen geht David in die Aktivität.

Er ruft Gott in diese hinein. Er wartet voll Ungeduld, heißt es in Vers 4. Alles was ihn innerlich stresst, aber vor allem die Menschen, die ihn an diesem Tag stressen wollen, bringt er Gott. Sein Morgengebet endet mit einem Lob.

Was bedeutet das im Hinblick auf unsere Spiritualität?

Ist unser Rhythmus, den wir einfach nur erfüllen müssen? In diesen Gebeten wird doch deutlich, dass das Ritual wie eine schützende Hülle ist, die alles umgibt, was wir in unserem Alltag an Herausforderungen bewältigen müssen.

Flipchart - Roter Kreis um den Menschen

Das Gebet ist ein Ritual ist etwas, was mein Leben für die beständige Gegenwart Gottes öffnet. Es ist als wenn ich die Poren meiner Haut öffnen würde, damit die beständige Gegenwart Gottes in mein Leben hineindringen kann.

Ich habe oft, wenn ich nach Fiesta nachhause gehe, einfach das Bedürfnis abzuschalten. Ich komme abends nach Hause, hatte Gemeinschaft, mit euch gegessen und gebetet und will dann eigentlich nur noch eine Serie auf Netflix schauen und schlafen gehen. Es ist, als wenn mein spirituelles Leben für diesen Tag schließe. Manchmal bin ich dankbar und erzähle Jenny noch, was ich mit Gott erlebt habe, aber eigentlich bin ich innerlich dabei abzuschalten.

Ich wünsche mir für mein Leben, dass ich die Offenheit behalte, Gott in alle Bereiche meines Lebens mit hinein zu nehmen. Ich will ihn einladen mit ihm zusammen die Serie zu schauen. Innerlich lade ich ihn ein und gehe in Gedanken die Dinge durch, in die ich ihn mit hinein nehmen möchte.

Ich möchte es die nächsten Tage ausprobieren, am Abend und am Morgen mein Leben in Gott einzubetten und ihn in mein Leben hineinzubitten.

Wenn du darauf Lust hast, probier es doch auch aus. Schreibt mir gerne bei Facebook oder per Email euer Feedback und eure Anregungen oder Gedanken dazu.

Ich bin gespannt, welche Form ihr für euch findet.

Amen

Gebetsempfehlung nach Timothy Keller

Es ist hilfreich ein Gebetbuch zu haben, um die Gedanken aufzuschreiben. Am Anfang geht auch ein halbes DinA4 Blatt, dass du hinterher einkleben oder reinlegen kannst, wenn du ein Gebetsbuch führen möchtest.

1. Bibel lesen etwa 10 min.

- Lies einen Abschnitt 3-4 mal.
- Mache eine Liste mit Antworten auf folgende Fragen:
 - Was sagt mir der Text über Gott oder Jesus?
 - Was sagt mir der Text über mich?
 - Welche Beispiele sehe ich, denen ich folgen oder die ich vermeiden sollte?
 - Welche Aufforderungen finde ich, denen ich folgen oder die ich erfüllen sollte?
 - Welche Verheißungen finde ich, die ich für mich erbitten kann?

2. Meditation

(Dies ist eine Zwischenform von Gebet und Lesen. Mit sich selbst vor Gott reden.

Ein gutes Beispiel hierfür ist Psalm 103)

- Wähle zwei Stichpunkte aus, die dich wirklich ansprechen.
- Denke über die zwei Fragen nach:
 - Wie wäre ich verändert, wenn dies mein Innerstes verändern würde?
 - Warum hat mich Gott gerade auf diesen Punkt aufmerksam gemacht?
 - ➔ Was geht gerade in meinem Leben ab, dass mich das anspricht?
- Schreibe dir deine persönlichen Antworten auf.

3. Kontemplation (Nachsinnen, Nachdenken)

- Vielleicht erlebst du, wie Gott bestimmte Gedanken in deinem Herzen bewegen möchte. Dies geschieht nicht in jeder Gebetszeit. Wenn du merkst, dass dich ein Gedanke noch beschäftigt, bewege ihn innerlich, solange du daran Freude hast. Vielleicht empfindest du auch, dass Gott dir weitere Gedanken auf dein Herz legt.
- Schreibe dir deine persönlichen Gedanken auf.

4. Gebet

- versuche folgende Reihenfolge jeweils für einen Gedanken
 - Anbetung - Wie kann ich Gott über die Aussage dieses Gedankens loben?
 - Bekennen - Welche Schuld bedrückt mich, die ich Gott bekennen kann?
 - Danken - Wofür kann ich Gott in diesem Gedanken danken?
 - Bitten - Worum kann ich Gott bitten?