



5x7.A

Ein Basiskurs
Fünf Wochen mal sieben Tage

Birgit Schindler

Erste Schritte
im Glauben

Birgit Schindler

Erste Schritte im Glauben

Über diesen Kurs

Christ zu sein ist mehr, als zu einem bestimmten Kulturkreis zu gehören oder auf dem Papier evangelisch oder katholisch zu sein. Christsein bedeutet, mit Gott zu leben, eine persönliche Beziehung zu Jesus zu haben und sein Leben mit ihm zu gestalten. Können wir das lernen? Ja und nein. Christsein lässt sich nicht vererben, denn Gott hat keine Enkelkinder. Er hat nur Kinder, die durch seinen Geist »neu geboren« wurden. Dies geschieht durch eine persönliche Entscheidung für ein Leben mit Gott. Wenn das »Kind« aber da ist, braucht es »Nahrung« und Anleitung, mit Gott zu leben und dieses Leben zu gestalten. Dazu soll diese Kursreihe Hilfestellung geben.

Das Besondere dieses Kurses, dessen Module jeweils über einen Zeitraum von fünf Wochen in Gemeindegruppen oder individuell bearbeitet werden können, liegt in seiner Vertiefung durch tägliche Übungen. Die Teilnehmenden erhalten konkrete Anleitungen, wie sie das jeweilige Wochenthema in ihrem Leben umsetzen und so langfristig Veränderung erfahren können.

 **GGE verlag**
Geistliche Gemeinde-Erneuerung
in der Evangelischen Kirche

vineyard  empowerment

Impressum

Birgit Schindler
5x7. Ein Basiskurs. Fünf Wochen mal sieben Tage
Modul A: Erste Schritte im Glauben

© 1. Auflage 2014 GGE-Verlag, Schlesierplatz 16,
34346 Hannoversch Münden – in Zusammenarbeit mit:
Vineyard Empowerment, Im Holderstrauch 26, 22457 Hamburg

ISBN 978-3-9816293-3-0

Titelbild: iStockphoto.com
Lektorat, Satz + Gestaltung: Katja Gustafsson, www.kulturlandschaften.com
Druck: Gustav Winter, Druckerei und Verlagsgesellschaft mbH

Inhalt

Vorwort von Martin Bühlmann	7
Einleitung.....	9
Anleitung für die Kursgestaltung	10
1. Abend: Christsein – was ist das eigentlich?	13
Übungen und Gebetsimpulse für die 1. Woche	23
2. Abend: Gottes Wort, unsere Nahrung	27
Übungen und Gebetsimpulse für die 2. Woche	37
3. Abend: Gebet, unsere Kommunikation mit Gott	41
Übungen und Gebetsimpulse für die 3. Woche	51
4. Abend: Gemeinde, unsere geistliche Familie	59
Übungen und Gebetsimpulse für die 4. Woche	69
5. Abend: Einer sagt's dem anderen; im Alltag ein Zeuge Jesu sein	75
Übungen und Gebetsimpulse für die 5. Woche	82
6. Abend: Abschlussabend	87
Zusatzabend: Danken und dankbar sein	89
Übungen und Gebetsimpulse für die Zusatzwoche	95
Nachwort	99
Danksagung	99
Literatur	100
Über die Autorin	101

Vorwort

Christsein ist keine Sache für Weichlinge. Christsein bedeutet auch nicht, dass man keine Probleme mehr hat. Christsein ist der spannendste und herausforderndste Lebensstil, den man pflegen kann. Er beginnt mit der Frage, ob ein Mensch durch Jesus Christus wirklich ein neuer Mensch werden kann.

Wie kann ich mit meinem alten Leben, das mir oft noch so stark negativ anzuhängen versucht, versöhnlich abschließen und ein neues Leben beginnen? Wie kann ich mit der Bibel in einen Herzensdialog treten und mich vom Wort Gottes im Alltag führen lassen? Hört Gott wirklich zu, wenn ich mit Ihm spreche? Spricht Er sogar zurück? Wie kann ich Seine Stimme hören? Wie kann ich lernen, das Gehörte umzusetzen? Wie kann ich Weggefährten des Glaubens kennenlernen und mich auf sie einlassen? Kann ich wirklich eine neue Familie bekommen, auf die ich mich verlassen, ja, ihr vertrauen kann? Weshalb darf und kann ich über meine Glaubenserfahrungen und meine neue Beziehung zu meinem Leben offen sprechen und weshalb stärkt es meinen persönlichen Glauben? Wie kann ich lernen, Menschen aufrichtig zu lieben und ihnen die Liebe Gottes vermitteln? Das und vieles mehr schaut du in diesem Kurs an.

Als Leiter der Vineyard-Bewegung für Deutschland, Österreich, Schweiz bin ich so dankbar, dass Birgit Schindler diesen Kurs geschrieben, angewendet und zugänglich gemacht hat. Er wird uns dabei helfen, viele Menschen auf ihren ersten Schritten des christlichen Glaubens zu begleiten.

*Martin Bühlmann
Leiter der Vineyard-Bewegung für
Deutschland, Österreich, Schweiz (D.A.CH)*

Einleitung

Christ zu sein ist mehr, als zu einem bestimmten Kulturkreis zu gehören oder auf dem Papier evangelisch oder katholisch zu sein. Christsein bedeutet, mit Gott zu leben, eine persönliche Beziehung zu Jesus zu haben und sein Leben mit ihm zu gestalten. Können wir das lernen? Ja und nein. Christsein lässt sich nicht vererben, denn Gott hat keine Enkelkinder. Er hat nur Kinder, die durch seinen Geist »neu geboren« wurden. Dies geschieht durch eine persönliche Entscheidung für ein Leben mit Gott. Wenn das »Kind« aber da ist, braucht es »Nahrung« und Anleitung, mit Gott zu leben und dieses Leben zu gestalten. Dazu soll diese Kursreihe Hilfestellung geben.

Wie können wir in ein Leben mit Gott hineinwachsen? Was heißt es, mit ihm zu reden wie mit einem Freund? Wie ist das mit den Geschwistern in der neuen Familie Gottes? Solchen und ähnlichen Fragen stellt sich »Erste Schritte im Glauben«, das Modul A des neuen Basiskurses »5x7«, der in Zusammenarbeit von GGE-Verlag und Vineyard Empowerment herausgegeben wird. Ein zweites und drittes Modul sind bereits in Planung. Dort wird es um die Herrschaft Gottes in unserem Leben gehen, bzw. darum, Gott in der Kraft des Heiligen Geistes zu dienen. Dieses neue Kurskonzept ist gewissermaßen der »kleine Bruder« des gleichnamigen Vertiefungskurses, der mit drei Modulen (»Frieden schließen mit der eigenen Lebensgeschichte«, »Mit der Bibel im Alltag leben«, »Die Kraft unserer Worte und Gedanken«) im GGE-Verlag erschienen ist. Das Besondere dieses Kurses, dessen Module jeweils über einen Zeitraum von fünf Wochen in Gemeindegruppen oder auch individuell bearbeitet werden können, liegt in seiner Vertiefung durch tägliche Übungen. So erhalten die Teilnehmenden Anleitungen, wie sie das jeweilige Wochenthema in täglicher Stille, Meditation und Gebet für ihr Leben entfalten können. Die persönliche Spiritualität wird dabei durch Austausch in einer Kleingruppe, einer Zweierschaft und/oder geistliche Begleitung ergänzt. Es geht bei diesem Kurs also nicht nur um Wissensvermittlung, sondern darum, praktisch einzuüben und umzusetzen, was im jeweiligen Modul gelehrt wird, so dass es im Alltag gelebt werden kann.

Stilistisch habe ich die Form der mündlichen Rede und Anrede gewählt, da es sich um einen Kurs und kein Buch im klassischen Sinn handelt. Als Bibelübersetzungen verwende ich die Einheitsübersetzung (EÜ), Luther Übersetzung (LÜ) und Hoffnung für alle (Hfa).

Birgit Schindler

Anleitung für die Kursgestaltung

Es ist möglich, den Kurs in Gemeinden oder Kleingruppen durchzuführen. In seiner hier vorliegenden Grundform geht der Kurs über fünf Wochen mit einem Abschlussabend in der sechsten Woche.

Folgende Kontexte eignen sich nach meiner Erfahrung besonders gut für die Durchführung:

1. Der Kurs findet in der Gemeinde statt: Man trifft sich an einem Abend pro Woche und beginnt mit einer Anbetungszeit, gemeinsamem Singen oder einer Stilleübung (je nach Spiritualität der Gemeinde). Danach folgt ein Referat, dann feste Austauschgruppen, in denen über das Gehörte gesprochen wird. (Ab dem zweiten Abend ist es umgekehrt.) Zum Schluss werden die Impulse für die nächste Woche erläutert. Dieses Modell ist der ursprüngliche Rahmen, für den der Kurs gedacht ist.

2. Man hält den Kurs im Hauskreis: Zu Beginn liest man den Vortrag entweder gemeinsam oder bestimmt für jeden Abend eine Person, die das Referat hält, danach tauscht man in der Gruppe seine Erfahrungen aus. (Ab dem zweiten Abend ist es umgekehrt.) Dann werden die Impulse für die Woche besprochen. Auch andere Aufteilungen sind denkbar: Man liest die Hälfte eines Abendvortrags und nimmt einen Gebets-Impuls für jeweils zwei Tage. Oder man liest den Vortrag zu Hause, so dass man im Hauskreis mehr Zeit für den Austausch hat.

3. Den Kurs als Predigtserie halten: Hierbei hält man die Referate als Predigtserie, gibt die Impulse für die Woche mit und bespricht die Erfahrungen entweder in speziell für diesen Kurs gegründeten Austauschgruppen, im Hauskreis oder in einer verbindlichen Zweierschaft.

4. Der Kurs als Hilfe zur geistlichen Begleitung: In diesem Fall nimmt der Begleitende den Kurs zur Hilfe, um den Begleiteten dabei zu unterstützen, in das Leben mit Gott hinein zu wachsen. Er kann sich entweder selbst von den Themen und Impulsen inspirieren lassen und einzelne Themen im Gespräch mit dem Begleiteten weitergeben oder den Kurs sozusagen als »Hausaufgabe« mitgeben und die weiteren geistlichen Schritte der jeweiligen Person begleiten.

5. Man arbeitet den Kurs allein durch: Auch das ist möglich. Hier geht jeder in seinem eigenen Tempo voran, liest die Ausführungen und macht die Übungen. Gut wäre es allerdings, den Kurs nicht ganz allein zu bearbeiten, sondern sich eine zweite Person zu suchen, die ihn ebenfalls macht, und sich regelmäßig mit dieser Person zu Austausch und Gebet zu treffen.

Drei Zielgruppen sind für diesen Kurs denkbar:

- Anfänger im Glauben; Menschen, die vielleicht einen Glaubenskurs besucht haben und sich nun ernsthaft auf den Weg des Glaubens begeben wollen.
- Menschen, die schon lange mit Jesus gehen, aber empfinden, dass sie zwar viel biblisches Wissen im Kopf, aber zu wenig in ihrem Herzen haben. Sie sehnen sich nach Vertiefung, einer stärkeren Verwurzelung in Jesus und einer Durchdringung ihres Alltags mit dem Evangelium.
- Auch Menschen, die noch keine Christen sind, können an dem Kurs teilnehmen, wenn sie sich mit christlicher Lebenspraxis auseinandersetzen wollen.

Christsein – was ist das eigentlich?

Ablauf

- | | |
|-----------|---|
| 19.00 Uhr | Treffen der Gruppenleiter/innen zu Gebet und Vorbesprechung des Abends. |
| 19.30 Uhr | Einführung in den Kurs. Anbetungszeit oder gemeinsames Singen und Stilleübung (je nach Spiritualität der Gemeinde). |
| 20.00 Uhr | Referat, danach Kleingruppenbildung und Austausch. |
| 21.40 Uhr | Einführung in die Impulse und geistlichen Übungen für die nächste Woche. |
| 22.00 Uhr | Schluss |

Gruppenbildung

In kleinen Gruppen von ca. 6-8 Leuten, die nach der Begrüßung gebildet werden, stellen wir uns vor. Als Hilfestellung können folgende Fragen dienen:

- Wer bin ich? Jede/r sagt kurz etwas zu sich: Name, Alter, Beruf (Jede/r sagt nur das, was er/sie sagen möchte.)
- Wie ist meine Beziehung zu Gott/Jesus/Glauben? (Habe ich ihn schon gefunden oder bin ich noch auf dem Weg?)

In dieser Runde entscheidet sich, wie wir im Folgenden in den Kurs einsteigen. Es kann sein, dass die Teilnehmenden ihr Leben bereits Jesus Christus anvertraut und seiner Herrschaft unterstellt haben und somit wissen, dass sie Kinder Gottes geworden sind. Es kann aber auch sein, dass es ihnen noch gar nicht klar ist, was bei diesem Schritt eigentlich geschehen ist, oder sie noch auf dem Weg sind. Der Einstieg in das 1. Kapitel »Christsein – was ist das eigentlich?« sollte daher eventuell entsprechend angepasst werden, so dass die Teilnehmenden dort »abgeholt« werden, wo sie sich aktuell auf ihrem Glaubensweg befinden.

Referat

Wie kann ich Gott finden? Wie kommt es, dass zwei Menschen in demselben Raum sitzen können und der eine sagt: »Gott kann ich mir gar nicht vorstellen. Ich kenne ihn nicht, ich spüre ihn nicht, ich glaube nicht, dass es ihn gibt« und der Mensch neben ihm sagt: »Gott ist hier. Ich kann mit ihm sprechen, wie ich jetzt mit dir spreche. Ich spüre seine Gegenwart.«

In **Johannes 3,1ff** spricht Jesus von einer »neuen Geburt«:

»1 Es war ein Pharisäer namens Nikodemus, ein führender Mann unter den Juden. 2 Der suchte Jesus bei Nacht auf und sagte zu ihm: Rabbi, wir wissen, du bist ein Lehrer, der von Gott gekommen ist; denn niemand kann die Zeichen tun, die du tust, wenn nicht Gott mit ihm ist. 3 Jesus antwortete ihm: Amen, amen, ich sage dir: Wenn jemand nicht von neuem geboren wird, kann er das Reich Gottes nicht sehen. 4 Nikodemus entgegnete ihm: Wie kann ein Mensch, der schon alt ist, geboren werden? Er kann doch nicht in den Schoß seiner Mutter zurückkehren und ein zweites Mal geboren werden. 5 Jesus antwortete: Amen, amen, ich sage dir: Wenn jemand nicht aus Wasser und Geist geboren wird, kann er nicht in das Reich Gottes kommen. 6 Was aus dem Fleisch (= aus menschlich-natürlichem Leben heraus) geboren ist, das ist Fleisch (= menschlich-natürlich); was aber aus dem Geist (= aus Gott, von oben zuzusagen) geboren ist, das ist Geist (= geistlich, von Gott her). 7 Wundere dich nicht, dass ich dir sagte: Ihr müsst von neuem geboren werden. 8 Der Wind weht, wo er will; du hörst sein Brausen, weißt aber nicht, woher er kommt und wohin er geht. So ist es mit jedem, der aus dem Geist geboren ist. 9 Nikodemus erwiderte ihm: Wie kann das geschehen? 10 Jesus antwortete: Du bist der Lehrer Israels und verstehst das nicht? 11 Amen, amen, ich sage dir: Was wir wissen, davon reden wir, und was wir gesehen haben, das bezeugen wir, und doch nehmt ihr unser Zeugnis nicht an. 12 Wenn ich zu euch über irdische Dinge gesprochen habe und ihr nicht glaubt, wie werdet ihr glauben, wenn ich zu euch über himmlische Dinge spreche? (...) 16 Denn Gott hat die Welt so sehr geliebt, dass er seinen einzigen Sohn hingab, damit jeder, der an ihn glaubt, nicht zugrunde geht, sondern das ewige Leben hat. 17 Denn Gott hat seinen Sohn nicht in die Welt gesandt, damit er die Welt richtet, sondern damit die Welt durch ihn gerettet wird. 18 Wer an ihn glaubt, wird nicht gerichtet; wer nicht glaubt, ist schon gerichtet, weil er an den Namen des einzigen Sohnes Gottes nicht geglaubt hat.«

Niemand kann das Reich Gottes erleben, der nicht »von neuem geboren« ist.

Ich vergleiche dieses Geschehnis gerne mit der biologischen

Geburt: Kommen wir nochmal auf die beiden Menschen zurück, die in einem Raum sitzen und der eine sagt, er spreche gerade mit Gott, und der andere kann nicht glauben, dass es überhaupt einen Gott gibt. In demselben Raum sitzen zwei Frauen: die eine ist hochschwanger, das Kind wird gleich zur Welt kommen und die andere hat gerade entbunden und hält ihr Baby in den Armen. Stellen wir uns einmal vor, die Babys könnten miteinander sprechen. Sie unterhalten sich darüber, wie die Welt aussieht. Das Baby, das noch im Bauch der Mutter ist, sagt: »Die Welt ist dunkel, leise und nass«. Das andere Baby sagt: »Nein, die Welt ist hell, es scheint gerade die Sonne, es ist ziemlich laut und es ist trocken«. Beide Babys nehmen die Welt unterschiedlich wahr. Das eine befindet sich außerhalb des Bauches, und das andere ist noch drin. Das eine Baby ist bereits geboren, das andere noch nicht. So ähnlich verhält es sich mit der Neugeburt: Der von neuem Geborene nimmt die Existenz Gottes wahr, der andere nicht. Der eine hat eine Art Antenne für Gott, der andere nicht.

Wie aber geschieht diese neue Geburt? Nun lesen wir

Apostelgeschichte 2,36ff. »36 Mit Gewissheit erkenne also das ganze Haus Israel: Gott hat ihn zum Herrn und Messias gemacht, diesen Jesus, den ihr gekreuzigt habt. 37 Als sie das hörten, traf es sie mitten ins Herz, und sie sagten zu Petrus und den übrigen Aposteln: Was sollen wir tun, Brüder? 38 Petrus antwortete ihnen: Kehrt um und jeder von euch lasse sich auf den Namen Jesu Christi taufen zur Vergebung seiner Sünden; dann werdet ihr die Gabe des Heiligen Geistes empfangen. 41 Die nun, die sein Wort annahmen, ließen sich taufen. An diesem Tag wurden (ihrer Gemeinschaft) etwa dreitausend Menschen hinzugefügt. 42 Sie hielten an der Lehre der Apostel fest und an der Gemeinschaft, am Brechen des Brotes und an den Gebeten.«

Hier lesen wir einen Bericht darüber, wie Menschen von neuem

geboren werden: Sie sind betroffen von der Predigt des Petrus an Pfingsten. Der Heilige Geist ist gekommen. Die Menschen, die das erleben, sind irritiert und Petrus erklärt ihnen, was passiert ist: Jesus ist der von Gott versprochene Retter der Welt! Die Rede trifft sie zutiefst ins Herz, sie spüren, dass das etwas mit ihnen zu tun hat und sie dazu Stellung beziehen müssen. Aus diesem Grund fragen sie: »Was sollen wir denn dann tun?« Und Petrus antwortet darauf: »Lasst euch taufen auf den Namen Jesu Christi« (Apg 2, 39). Taufe bedeutete damals »Lebensübergabe«, Taufe hieß: Mein ohne Gott gelebtes Leben stirbt und ich empfangen ein neues Leben von Gott. Taufe hieß, von neuem geboren werden, durch den »göttlichen Geburtskanal« rutschen.

Nun sind die meisten von uns bereits als Säuglinge getauft worden. Doch bei der biblischen Beschreibung von Taufe wird deutlich, dass die Taufe aufgrund des Glaubens vollzogen wurde, den die Täuflinge bekannt haben. Dies ist aber bei Säuglingen noch nicht der Fall. So wollen Eltern, die ihr Kind taufen lassen in der Regel mit der Taufe zum Ausdruck bringen, dass sie ihr Kind Gott anvertrauen und er es segnen möge.

Wie gehen wir damit um?

Hier gibt es unterschiedliche Überzeugungen: In der Evangelischen, Katholischen und Orthodoxen Kirche gibt es die Praxis der Taufbestätigung oder Tauberinnerung am Ende von Glaubenskursen oder in der Osternacht, wo die einzelnen im Glauben bekennen, dass sie Jesus gehören und mit ihm leben wollen.

In einigen Freikirchen (z.B. Baptisten und Pfingstgemeinden) wird die Säuglingstaufe nicht als Taufe anerkannt, weil sie die Glaubensentscheidung des Täuflings zur Voraussetzung machen.

In der Vineyard-Bewegung erkennen wir die Taufe von Babys an, praktizieren sie aber nicht selbst, sondern segnen unsere Babys und taufen unsere Kinder erst dann, wenn sie es selbst wollen und groß genug sind, diese Entscheidung für Gott fällen zu können. Wenn ein erwachsener Getaufter zum Glauben kommt laden wir ihn zu einer bewussten Hingabe seines Lebens an Gott ein. Falls er aber empfindet, dass er sich noch einmal taufen lassen will, empfehlen wir ihm eine Taufbestätigung mit eigenem Bekenntnis zu Gott und Untertauchen im See. Wir fügen also hinzu, was bei der Säuglingstaufe gefehlt hat.

Insgesamt geht es darum, dass Glaube und Taufe zusammen kommen, wie es schon Luther ausgedrückt hat, und dieser Glaube bedarf einer lebenslangen Erneuerung und Vertiefung, was tagtäglich in unseren Alltagsentscheidungen zum Ausdruck kommt.

Wer regiert mein Leben?

Die drei Kreise unten stehen für unser Leben. In der Mitte ist ein Stuhl, ein Thron, der Thron unseres Lebens – die Kommandozentrale. Diese Bilder sollen veranschaulichen, wer in unserem Leben regiert.



Es gibt drei Möglichkeiten:

- 1. Ich regiere**, oder etwas, was gerade »in« ist. Die Lebensbereiche gruppieren sich um das Ich. **Gott ist draußen**. Diese Darstellung betrifft Menschen, die Gott nicht kennen.
- 2. Ich regiere und Gott sitzt zu meinen Füßen**. Die Lebensbereiche gruppieren sich um das Ich. Gott spielt in meinem Leben eine untergeordnete Rolle. Hier sind Menschen gemeint, die an Gott glauben, ihn aber nicht für wichtig halten.
- 3. Gott regiert und ich sitze zu seinen Füßen**. Die Lebensbereiche gruppieren sich um Gott, er ordnet sie. Das gilt für im geistlichen Sinne von neuem geborene Menschen, d.h. für die, für die Gott der Herr ihres Lebens ist.

Unser Ziel als Christen ist das 3. Bild. Gott soll über unser Leben regieren. Wie können wir dahin kommen?

Hier kann jede/r Kursleiter/in seine/ihre eigene Geschichte erzählen.

Birgit Schindler:

Bei mir persönlich war es so, dass ich an Gott geglaubt habe, ihn aber nicht persönlich kannte. Im Konfirmandenunterricht hatte ich einen Pastor, bei dem ein echter Glaube zu spüren war und der Gott persönlich zu kennen schien. Leider war ich zu schüchtern, ihn zu fragen, wie ich diesen Gott denn kennen

lernen könnte. Da wir umzogen, verlor ich den Kontakt zu ihm. So machte ich mich auf die Suche nach weiteren Menschen, die Gott kennen könnten. Es hat lange gedauert, aber nach vier Jahren wurde ich fündig. Ich wurde zu einem offenen Jugendabend eingeladen, und hier ging es darum, wie man Christ werden könnte.

Ich hatte im Laufe des Abends festgestellt, dass ich offensichtlich noch keiner war und wollte das unbedingt ändern. Im Anschluss an den Vortrag wurde der Referent gefragt, wie man denn Christ werden könne und er sagte, er habe sich irgendwann einmal vor sein Bett gekniet und gesagt: »Jesus, wenn es dich gibt, soll dir mein Leben gehören.« Und so bin ich nach Hause gegangen, habe mich vor mein Bett gekniet und gesagt: »Jesus, wenn es dich gibt, wenn das stimmt, was der Referent gesagt hat und du wirklich lebst, dann soll dir mein Leben gehören.« Von da an hat mein Leben eine neue Ausrichtung bekommen. Ich wusste, dass ich zu Gott gehöre, dass ich sein Kind bin, dass er lebt und mein Herr ist. Wenig später wurde ich dann noch in einen Hauskreis eingeladen, in dem ich lernen durfte, was es bedeutet, mit Jesus zu leben und ihm zu gehören.

Nun kommen wir noch einmal auf das Bild mit den Babys zurück. Jesus spricht davon, dass jemand, der zum Glauben an ihn findet, neu geboren wird – aus Wasser und Geist (Joh 3, 5). Am Anfang unseres Glaubenslebens sind wir geistliche Babys. Sobald ein Baby geboren ist, braucht es Nahrung und eine vertrauensvolle Beziehung zu seinen Eltern oder anderen Bezugspersonen. Ohne Nahrung und Liebe hat ein Neugeborenes keine Chance zu überleben. Im geistlichen Leben ist es ganz genau: Als geistliche Babys brauchen wir Nahrung und Beziehung zu unserem Vater im Himmel und zu denen, die wir als Geschwister in Gottes Familie bekommen haben. Doch auch über die Kindheit hinaus braucht der Mensch tragfähige Beziehungen und Nährstoffe – auch hier lässt sich eine Parallele zum geistlichen Leben ziehen.

Wir bleiben Zeit unseres Lebens von Gott abhängig. Wir brauchen Nahrung und eine gute Beziehung zu Gott und unseren Geschwistern. Ohne Bibel, Gebet und Gemeinschaft ist geistliches Leben nicht möglich.

Klassisch könnte man hier von den drei G sprechen:

- 1. Gottes Wort:** Die Bibel ist unsere geistliche Nahrungsquelle.
- 2. Gebet:** Beim Beten sind wir im Gespräch mit Gott.
- 3. Gemeinschaft:** In den Beziehungen in der Gemeindefamilie haben wir unser geistliches Zuhause.

Wenn ich mit Jesus leben und im Glauben wachsen will und möchte, dass mein Leben von ihm geprägt wird, werde ich sein Wort lesen, denn es ist die Quelle für alles Leben mit Gott. Ich werde beten, d.h. im Gespräch mit Gott sein, mein Herz vor ihm ausschütten, auf ihn hören und das, was ich in seinem Wort gelesen habe, ins Gespräch mit ihm bringen. Und ich werde Gemeinschaft pflegen mit der Familie Gottes, denn hier habe ich mein zu Hause. Durch meine Hinkehr zu Gott, meinem Vater, und Jesus, meinem Bruder und Herrn, habe ich Geschwister bekommen, die ebenso wie ich zu diesem Vater und Bruder gehören. Gott hat uns als Brüder und Schwestern zusammengestellt, damit wir uns gegenseitig in unseren Wachstums- und Reifungsprozessen helfen.

Wie können wir geistlich wachsen?

Glaube spielt sich nicht nur in unserem Kopf ab, sondern ganz praktisch in unserem Leben und hat Auswirkungen auf unseren Alltag. Wir wollen in diesem Kurs nicht nur Theorie hören, sondern in unserem Alltag einüben, was wir gehört haben. Dazu brauchen wir ein gewisses Maß an eigenem Engagement und Disziplin. So wie man Autofahren, Schwimmen oder den Umgang mit dem Computer nicht in der Theorie lernen kann, lernen wir auch das Leben mit Gott nicht in der Theorie, sondern in der Praxis.

Nur mit Fahrtheorie im Kopf kann man noch nicht Auto fahren und nach zehn, zwanzig oder mehr Praxisstunden konnten wir es meistens immer noch nicht. Wir mussten auf die Straße und fahren. Genauso ist es mit dem Schwimmen. Von einem Trockenschwimmkurs können wir noch nicht schwimmen. Mit dem Computer geht es mir so: Wenn ich das, was ich neu gelernt habe, nicht jeden Tag anwende, sondern erst in einem halben Jahr brauche, habe ich es längst wieder vergessen.

So ähnlich ist es auch in unserem Leben mit Gott. Auch hier ist Übung in unserm Alltag erforderlich. Dazu lade ich herzlich ein. Es ist ein spannender Weg, auf dem wir immer mehr und Neues entdecken, egal wie lange wir schon mit Gott unterwegs sind.

Austausch, geistliche Begleitung und Zweierschaft (siehe S. 10, Punkt 4 und 5): Falls der Kurs alleine durchgeführt wird, sollte man sich einen Menschen (desselben Geschlechts) suchen, mit dem man sich in den fünf Kurswochen einmal pro Woche über die Übungen und das Leben mit Jesus austauscht und miteinander betet (eine sogenannte Zweierschafts-Beziehung). Darüberhinaus ist es einfacher »dranzubleiben«, wenn man sich jemanden sucht, der einen geistlich begleitet. Einen geistlichen Begleiter treffe ich etwa

einmal im Monat und gebe ihm Einblick in mein Leben, während dies in einer Zweierschaft gegenseitig geschieht.

Ich habe seit meinem Studium eine Freundin, die alles über mich weiß – und ich über sie. Jede von uns hat das Recht, in das Leben der anderen hinein zu sprechen. Des Weiteren habe ich eine geistliche Begleitung: Eine Christin mit der ich mich monatlich treffe und von meinem Leben mit Gott in den vergangenen Wochen erzähle. Sie fragt nach, gibt Feedback zu dem, was sie von mir hört und wir vereinbaren miteinander, wie ich in den kommenden Wochen bis zu unserem nächsten Treffen mit Jesus weitergehe. Auch sie gehört zu den Menschen, die in mein Leben hinein reden dürfen, wenn sie merken, dass ich auf Abwege gerate.

Darüberhinaus gibt es einige Menschen meines Vertrauens, die sehr viel von mir wissen und wissen dürfen. Es gibt bestimmte Dinge, die ich mir in meinem Leben mit Jesus wünsche, und die vertraue ich gerne diesen Menschen an. Dann ist es leichter, mich auf den Weg zu machen und dabei zu bleiben.

Ein wichtiger Bestandteil dieses Kurses ist, solch eine Beziehung zwecks Erfahrungsaustausches zu suchen. Es fällt leichter, die Übungen dieses Kurses zu machen, wenn es jemanden gibt, der gezielt danach fragt, wie es einem damit geht. Der Zweierschaftspartner kann entweder der Ehepartner oder ein Mensch desselben Geschlechts sein. Da geistliche Begleitung eine einseitige Beziehung ist, spielt das Geschlecht dieser Person keine Rolle. Vor Beginn des Kurses besprechen wir, wann, wo und wie lange wir uns treffen wollen.

Gruppengespräch, wenn wir den Kurs in der Gemeinde machen (siehe S. 10, Punkt 1): Wir kommen noch einmal in den Gruppen zusammen, die wir zu Beginn gebildet haben und tauschen darüber aus, was wir gehört haben und was uns bewegt. Dabei wollen wir einfach nur hören, eventuell nachfragen, aber nicht diskutieren und auch keine belehrenden Tipps geben. Es gilt: Jeder sagt nur so viel Persönliches, wie er möchte. Die Gruppen bleiben während des ganzen Kurses zusammen.

Wichtig!

Ganz wichtig ist, in diesen Gruppen wirklich persönlich zu berichten, das Berichtete jeweils stehen zu lassen und nicht darüber zu diskutieren. Dabei sollte der Gruppenleiter darauf achten, dass jeder, der will, zu Wort kommt. Da es vielen Menschen sehr schwer fällt, nicht zu diskutieren, sollte im Vortreffen der Mitarbeitenden und vor der Gruppenbildung jedes Mal darauf

hingewiesen werden. Das in der Gruppe Besprochene bleibt im Rahmen der Gruppe. Wir tragen davon nichts Persönliches hinaus.

Übungen und Gebetsimpulse

Es wird nun für jede Woche Übungen und Gebetsimpulse geben, die das Gehörte vertiefen und das im Kopf Erfasste ins Herz bringen wollen. Dazu sollen die Impulse jeweils Anregungen geben im Bewusstsein dessen, dass wir es nicht machen können, dass es geschieht. Es ist jedes Mal ein Wunder Gottes, wenn er uns eine Offenbarung in unserem Herzen gibt und wir tief innen erfassen können, was er uns sagt und was uns gilt. Das Wochenthema ist wie der Hauptinhalt der Woche. Die Tagesimpulse entfalten das Thema der Woche und werden jeden Tag neu erläutert.

Übungen und Gebetsimpulse für die 1. Woche

Leitgedanke der Woche: Ich begegne Jesus in den Evangelien



1. Wochenthema

Ich lese Teile aus Matthäus und Lukas und lerne dabei Jesus kennen.



2. Zitate

»Ich hab nun 28 Jahr', seit ich Doktor geworden bin, stetig in der Biblia gelesen und daraus geprediget, doch ich bin ihrer nicht mächtig und find' doch alle Tage etwas Neues drinnen.« *Martin Luther* (S. 131, Pohl)

»Eine gründliche Kenntnis der Bibel ist mehr wert als ein Universitätsstudium.« *Theodore Roosevelt* (S. 43, Pohl)

Geistlicher Impuls für die erste Woche

Ich lese im Laufe der nächsten zwei Wochen zentrale Texte der Evangelien Matthäus und Lukas und lerne dabei Jesus näher kennen. Wenn mich ein Vers besonders anspricht, schreibe ich ihn mir auf einen extra Zettel, hänge ihn an eine Stelle, die ich täglich sehe und nehme ihn mit in meinen Alltag. Dies könnte ein Vers für die ganze Woche sein oder jeden Tag ein neuer.

Zur Erläuterung

Die Evangelien sind Beschreibungen des Lebens Jesu. Dabei gibt es drei (Matthäus, Markus und Lukas), die recht ähnlich sind und eins (Johannes), das sich im Stil unterscheidet. Dies ist nichts ungewöhnliches, wenn unterschiedliche Menschen dasselbe Geschehen beschreiben; jeden spricht etwas anderes an, jeder hat seine eigene Perspektive. Außerdem beschreiben oder berichten wir von einem Geschehen unterschiedlich, je nachdem, welche Menschen wir vor uns haben. Dem einen müssen wir mehr erklären als dem anderen. So ist es auch hier. In dieser Woche lesen wir vor allen Dingen Texte aus Matthäus und Lukas. Es lohnt sich aber, in absehbarer Zeit alle vier Evangelien zu lesen, um Jesus immer besser kennen zu lernen.

Geistliche Impulse für jeden Tag

1. Tag: Ich lese Lk 2: Hier geht es um die Anfänge Jesu: Seine Geburt in einem Stall, die Begegnung mit Hanna und Simeon und einen Ausschnitt seiner Kindheit, in der er offensichtlich bereits ahnt, wer er ist. Ich lese den Text und lasse ihn auf mich wirken.

2. Tag: Ich lese Lk 3-4, 13: Es gab einen Vorläufer Jesu, Johannes den Täufer, der im Alten Testament verheißt war und Jesus ankündigen sollte. Von ihm lesen wir hier. Auch Jesus lässt sich von ihm taufen, erhält dabei seinen Auftrag von Gott und empfängt den Heiligen Geist. Erst danach beginnt sein Dienst, der sofort vom Gegenspieler Gottes infrage gestellt wird. Doch nachdem Jesus getauft worden ist und dem Widersacher widerstanden hat, kann er seinen Dienst antreten.

3. Tag: Ich lese Lk 4, 14-44, den Beginn der Sendung Jesu. Nach Taufe und bestandener Versuchung geht Jesus, erfüllt von Gottes Kraft, in seine Heimatsynagoge und wird gebeten, einen prophetischen Text vorzutragen. Jes 61 ist eine Verheißung des kommenden Messias. Und er ist dieser Messias. Er stellt sich dazu und wird sogleich mit Ablehnung konfrontiert. Doch seine folgenden Taten sprechen für sich: Ab jetzt heilt er Menschen, befreit sie von negativen Mächten und lässt sich von Gott, seinem Vater, führen. Ich lese den Text, schaue, was mich in besonderer Weise berührt und verweile bei dem entsprechenden Abschnitt oder Vers. Diesen lese ich mehrfach und versetze mich in die Szene hinein. Was spricht mich besonders an?

4. Tag: Ich lese Mt 5: Dies ist der Anfang der berühmten Bergpredigt. Jesus lehrt seine Jünger und stellt dabei einige unserer gewohnten Maßstäbe auf den Kopf. Außerdem verschärft er einige der Zehn Gebote, indem er uns nicht nur dazu einlädt, sie äußerlich zu halten, sondern auch unser Denken von ihnen bestimmen zu lassen. Wie ist meine spontane Reaktion auf diesen Text? Würde ich mir einen solchen Umgang miteinander wünschen oder regt sich Widerstand in mir? Den Vers oder Abschnitt, der mich in besonderer Weise positiv anspricht, nehme ich heute mit in meinen Tag.

5. Tag: Ich lese Mt 6: Hier geht es um unser Beten, Fasten, Geben und Sorgen. Auch das berühmte Vaterunser-Gebet finden wir hier. Es ist sozusagen ein Modell-Gebet. Dass es hier steht, heißt nicht, dass wir uns immer genau an diesen Wortlaut halten müssen, sondern zeigt uns, worum und wie wir beten können.

6. Tag: Ich lese Mt 7, das Ende der Bergpredigt und lasse die Worte Jesu auf mich wirken.

7. Tag: Ich lese Mt 9: ein Großteil des Wirkens Jesu besteht darin, kranke Menschen zu heilen, von negativen Kräften geknechtete Menschen zu befreien und Sünden zu vergeben. All diese Dinge sind Zeichen der guten Herrschaft Gottes, die mit Jesus angebrochen ist. D.h. wo immer Jesus Menschen begegnet, kommen sie mit der Liebe Gottes in Berührung. Was berührt mich besonders? Wo brauche ich Jesus den Arzt, der für die Kranken, Geknechteten und Sünder gekommen ist? Ich sage es Jesus und stelle mir vor, dass er jetzt da ist und heute ebenso wirkt wie damals.

Notizen

Gottes Wort, unsere Nahrung



Ablauf

- | | |
|-----------|---|
| 19.00 Uhr | Treffen der Gruppenleiter/innen zu Gebet, Bericht über die Austauschgruppen des letzten Abends und Vorbesprechung des Abends. |
| 19.30 Uhr | Beginn mit einer Anbetungszeit oder gemeinsamem Singen und Stilleübung (je nach Spiritualität der Gemeinde). |
| 20.00 Uhr | Austausch in den Kleingruppen. |
| 20.30 Uhr | Referat zum Thema. |
| 21.15 Uhr | Nochmaliges Treffen der Kleingruppen. |
| 21.45 Uhr | Einführung in die Impulse und geistlichen Übungen für die nächste Woche. |
| 22.00 Uhr | Schluss |

Kleingruppen/Zweierschaften

Wie ging es mir mit dem Lesen der Evangelientexte? Welche Stellen haben mich besonders angesprochen? Was habe ich von Jesus entdeckt? Wodurch hat Jesus besonders zu mir gesprochen? Wir tauschen unsere Erfahrungen aus, diskutieren aber nicht darüber. Rückfragen dürfen gestellt werden. Wenn jemand nichts sagen möchte, weil seine Erfahrungen zu persönlich waren, ist das in Ordnung.

Referat

Es gibt einen Psalm, der sage und schreibe 176 Verse hat. Es ist Psalm 119, ein Lobgesang auf das Wort Gottes. In diesen Lobgesang möchte ich gerne einstimmen, weil ich glaube, dass Gott uns eine ähnliche Begeisterung für sein Wort schenken möchte, wie sie dieser Beter hat.

Hier kann jede/r Kursleiter/in seine/ihre eigenen Erfahrungen einfließen lassen.

Ich selber habe schon ganz unterschiedliche Phasen mit der Bibel in meinem Leben erlebt. Als ich zum Glauben kam, kannte ich die Bibel kaum und ich hatte auch nie eine eigene Ausgabe besessen. Zwar hatte ich im Kindergarten, in der Grundschule und im Religionsunterricht die biblischen Geschichten von Mose, David oder Jesus gehört, die ich auch spannend fand, aber ich hatte nie selber in der Bibel gelesen. Auch im Kindergottesdienst habe ich sicher biblische Geschichten gehört, war aber leider nur selten dabei, da wir als Familie am Wochenende meist unterwegs waren.

Mit 17 Jahren kam ich dann zum Glauben und vertraute mich Jesus bewusst an. So griff ich dann auch zur Bibel. In meinem Fall war es eine schwere Familienbibel, die ich in unserem Bücherregal fand. Ich schämte mich fast, sie zu lesen, weil das für mich sehr ungewöhnlich war. Zuerst las ich das Neue Testament, dann das Alte Testament. Als ich den Römerbrief las, sprach er mich so direkt an, als ob er nur für mich geschrieben worden wäre. Auch die Evangelien habe ich verschlungen. Ich schrieb mir bestimmte Worte heraus und heftete sie in Sichtweite über meinen Schreibtisch. Ich entdeckte die Bibel als ein Buch, das mich nährte und das zu mir sprach. Erst ein dreiviertel Jahr nachdem ich Christ geworden war, hörte ich, dass man so etwas wie »Stille Zeit« machen solle: Jeden Tag ein Stück in der Bibel lesen, darüber nachdenken und beten. Ich las dann immer morgens vor der Schule eine Viertelstunde in der Bibel, um den Tag mit Gott zu beginnen.

Im Laufe meines nun schon über 40-jährigen Lebens mit Jesus habe ich immer wieder unterschiedliche »Lesephasen« gehabt: Phasen, in denen die Bibel zur Pflichtlektüre wurde; Phasen, in denen ich hungrig nach geistlicher Nahrung war; Phasen, in denen die Bibel für mich hauptsächlich ein Arbeitswerkzeug war und Phasen, in denen sich meine Liebesbeziehung zu Jesus weiterentwickelt hat. In der Regel lese ich abends vorm Schlafen die Bibel fortlaufend und immer wieder. Dabei gibt es Jahre, in denen ich sie in einem Jahr von vorne bis hinten durchlese und Jahre, in denen ich mir viel Zeit lasse und jeden Tag nur ein Kapitel oder einen Abschnitt lese. Morgens in meiner Stillen Zeit komme ich immer mehr dahin, nur einen Vers oder einen Textabschnitt mehrere Tage lang zu meditieren und ihn in mich »hineinzubeten«, damit er »verstoffwechselt« wird.

Ignatius von Loyola, der »Vater« der Exerzitation, sagt: »Nicht das Vielwissen sättigt und befriedigt die Seele, sondern das Verspüren und Verkosten der Dinge von innen her.« (Ignatius von Loyola, Geistliche Übungen, 2. Abschnitt, Seite 15). Zwischendurch, und natürlich auch im Zusammenhang mit meiner Arbeit, studiere ich die Bibel auch im klassischen Sinn und finde es spannend, sie zu einzelnen Themen zu befragen.

Immer wieder erlebe ich das, was ich auch am Anfang meines Christseins so stark empfunden habe: In mir entsteht ein Hunger nach dem Wort Gottes – und ein Gefühl der Sättigung, wenn ich es lese; manchmal auch geradezu ein Verlangen nach mehr. Ich verschlinge die Bibel zeitweise förmlich und lasse andere Bücher dafür liegen. Das Wort Gottes »speist« mich, prägt meine Gedanken und nimmt mich in die Geschichte Gottes mit den Menschen hinein. Und ich kann von Herzen einstimmen in die Worte des 119. Psalms:

»97 Wie lieb sind mir deine Weisungen. Ich sinne über sie nach den ganzen Tag. 103 Dein Wort ist meinem Mund süßer als Honig. 105 Dein Wort ist meines Fußes Leuchte und ein Licht auf meinem Wege. 131 Ich tue meinen Mund weit auf und lechze, denn mich verlangt nach deinen Geboten. 162 Ich freue mich über dein Wort wie einer, der große Beute macht.«

1. Was ist die Bibel für ein Buch?

Die Bibel ist ein Sammelband verschiedenster Bücher, die von Menschen geschrieben worden ist, die Erfahrungen mit Gott gemacht haben. Manche sind Geschichtsbücher, die vor allem die Geschichte des Volkes Israel mit Gott (1. Mose, die Chronikbücher, Nehemia, Esra), aber auch die Geschichte Jesu (Evangelien) oder die Geschichte der ersten Christen und der ersten Verbreitung des Christlichen Glaubens (Apostelgeschichte) zum Thema haben.

Dann gibt es Bücher, in denen Menschen aufgeschrieben haben, was sie von Gott gehört haben (Prophetische Bücher); Bücher, in denen Gebete stehen und wir lesen können, was Menschen mit Gott und von ihm erfahren haben, als sie zu ihm beteten (Psalmen). Außerdem gibt es die Weisheitsbücher, in denen Menschen Lebensweisheiten aufgeschrieben haben, die sie im Nachdenken vor und mit Gott erkannt haben (Sprüche, Prediger). Im Neuen Testament gibt es dann noch eine ganze Anzahl von Briefen, die Paulus und andere Apostel an die ersten christlichen Gemeinden geschrieben haben.

Allen Büchern ist gemeinsam, dass ihre Verfasser Menschen waren, die Gott in einer besonderen Weise berührt hatte. Sie berichten jeweils aus ihrer persönlichen Perspektive, deshalb werden manche Geschehnisse in den Evangelien auch unterschiedlich dargestellt. Manchmal ist auch die chronologische Reihenfolge verschieden. Vieles ist wörtlich zu verstehen, manches hat (zusätzlich) auch noch eine symbolische Bedeutung.

Die Bibel ist gleichzeitig Gotteswort und Menschenwort

Gott spricht durch die Bibel, die von Menschen verfasst worden ist. Sie ist in ihrer Gesamtaussage verbindliches Wort Gottes, aber in Einzelheiten nicht von Gott diktiert, sondern von Menschen aufgeschrieben, die Kinder ihrer Zeit und ihrer Umgebung waren. So müssen wir uns auch mit ihrer Zeit und ihrer Umgebung befassen, um sie verstehen zu können.

2. Wozu ist das Wort Gottes da?

Das Wort Gottes nährt uns und gibt uns Speise.

Jesus sagt: »Der Mensch lebt nicht vom Brot allein, sondern von einem jeden Wort, das aus dem Mund Gottes kommt« (Mt 4, 4); »Dein Wort ward meine Speise, sooft ich's empfang, und dein Wort ist meines Herzens Freude und Trost«, sagt Jeremia (Jer 15, 16). Man könnte auch sagen, es ist wie der Liebesbrief Gottes an uns, denn in diesem Wort erklärt er uns seine Liebe, in diesem Wort stellt er sich uns vor, in diesem Wort gibt er uns Weisung, Trost und Hilfe für unser Leben. Über sein Wort nachzudenken und es zu mir zu nehmen ist so, wie wenn ich meine Lebenswurzeln zu einer lebendigen Quelle oder zu Wasserbächen hin ausstrecke. (Ps 1, 2-3)

Die Bibel zeigt uns den Weg unserer Rettung (2. Tim 3, 14-17)

Sie zeigt uns, wie Gott uns und unsere Welt sieht, wozu er uns geschaffen und berufen hat, was Jesus für uns getan hat und wie wir sein Heil ergreifen und mit ihm leben können. Die Bibel sagt uns, was uns im Leben hilft und im Sterben tröstet. Sie lehrt uns, wie wir mit unserer Schuld umgehen können und

was der Sinn unseres Lebens ist. Alles, was wir zum Leben brauchen, ist in der Bibel enthalten.

Die Bibel ist dazu da, „um uns Weisheit zu verleihen“

Sie ist da zu unserer »Belehrung, zur Widerlegung, zur Besserung und Erziehung in der Gerechtigkeit; so wird der Mensch Gottes zu jedem guten Werk bereit und gerüstet sein.« (2. Tim 3, 15-17). Die Bibel ist eins der großen Weisheitsbücher der Weltliteratur. Sie lehrt uns, verändert uns und erzieht uns. Durch das Wort der Bibel bekommen wir nicht nur Kenntnis von Gottes Heil und Rettung für uns, sondern wir sehen auch, wie er sich unser Leben vorstellt, wie er uns in seinem Reich gebrauchen kann und wo wir dem bisher mit unserem Leben widersprechen.

Die Bibel gibt uns Orientierung für unser Leben

Sie ist unser Kompass und gibt uns ein Bewusstsein davon, was Gott sich für unser Leben vorstellt, was gut und richtig ist und was nicht in seinem Sinn ist. Jeder von uns hat Maßstäbe für das, was richtig oder falsch ist, aus seiner Erziehung mitbekommen. Es gilt zu prüfen, ob diese Maßstäbe mit den Maßstäben Gottes übereinstimmen. In vieler Hinsicht wird das nicht der Fall sein, es sei denn, unsere Eltern waren auch von diesen Maßstäben geprägt. So stellt Gottes Wort manche unserer Vorstellungen und Maßstäbe auf den Kopf und gibt uns ein neues Wertesystem. So z. B. in den Zehn Geboten (2. Mose 20, 1-17) oder in der Bergpredigt (Mt 5-7).

Das Wort Gottes ist wie ein zweischneidiges Schwert, das Geist und Seele trennt (Heb. 4, 12f)

Das bedeutet, es lässt uns unterscheiden zwischen seelisch und geistlich; z.B. zwischen dem Mitleid, das aus der Seele kommt, und dem Erbarmen Gottes. Da kann es manchmal fundamentale Unterschiede geben. Das Erbarmen Gottes lässt sich ganz gut mit der Vorgehensweise eines Arztes vergleichen, der einen Patienten operieren muss und ihm damit Schmerzen zufügt, d.h. ihn erst mal kränker macht, als er ist, um ihn dann zu heilen. Wenn ein Arzt sich von seelischem Mitleid bestimmen ließe, würde er seinen Patienten die Operation nicht zumuten. So ähnlich kann es auch in der Seelsorge sein: Es fällt uns meist schwer, unsere Schuld zu bekennen. Seelisches Mitleid würde einen Seelsorger dazu bringen, zu sagen: »Ach ja, ich sehe, wie schwer dir das fällt. Lass es. Gott hat Mitleid mit dir.« Der Geist Gottes aber sagt: »Damit Heilung geschieht, ist es nötig, dass du deine Schuld bekennst, sonst bleibt der Eiterherd in deinem Leben«. Die Fähigkeit zur Unterscheidung zwischen Geist und Seele brauchen wir auch bei der Beurteilung unserer Erwartungen an Gemeinschaft. Was ist eine seelische Erwartung, was eine geistliche?

Das Wort Gottes hilft uns bei der Beurteilung dessen. Seelisch ist eine Erwartungshaltung beispielsweise, wenn man von einem Hauskreisleiter und anderen Hauskreisteilnehmern erwartet, dass sie einen durch ihre Zuwendung und Liebe »nähren«. Dietrich Bonhoeffer hat in seinem Buch »Gemeinsames Leben« einen langen Abschnitt zur Unterscheidung von seelischer und geistlicher Gemeinschaft geschrieben (S. 22ff), indem er schonungslos unsere Erwartungshaltungen entlarvt und beschreibt, welche Kräfte jeweils wirken. Ein geistliches Unterscheidungsvermögen brauchen wir immer dann, wenn es darum geht, etwas geistlich zu beurteilen. Ist ein Gefühl von Gott oder ist es einfach ein frommes Gefühl? Ist dieses oder jenes der Wille Gottes oder ist es Ausfluss meiner anerzogenen, bürgerlichen Prägung und meiner eigenen Tradition? Wenn wir tief in unserem Inneren vom Wort Gottes geprägt sind, werden wir mit der Zeit immer sicherer, unkomplizierter und ohne große Anstrengung unterscheiden können zwischen Geist und Seele.

Das Wort Gottes kommt nicht leer zurück, sondern tut, was es sagt (Jes 55, 10-11).

»Sprich nur ein Wort, so wird mein Diener gesund« (Mt 8, 8). »Gott sprach, und es geschah so« (1. Mose 1). »Gottes Wort ist wahrhaftig, und was er zusagt, das tut er gewiss« (Ps 33, 4). Das Wort Gottes hat Schöpferkraft. Er hat mit diesem Wort die Welt erschaffen und Kranke geheilt. Er baut mit diesem Wort auf und reißt nieder. Und das, was er gesagt hat, hält er ein. Wenn er uns sagt, dass er uns liebt, dann gilt das und hat Auswirkungen in unserem Leben. Es lohnt sich, einmal besonders aufmerksam die Stellen der Schrift zu lesen, in denen es heißt: »Gott spricht« oder »Jesus spricht«, und zu schauen, welche Konsequenzen dies hat.

Gottes Wort ist das „Schwert des Geistes“ und damit eine Angriffswaffe im geistlichen Kampf (Eph 6, 17)

Das bedeutet nicht, dass wir den Menschen das Wort Gottes überstülpen sollten, wenn wir mit ihnen sprechen, sondern dass wir im Gebet mit dem Wort Gottes »kämpfen«, dass wir das Wort Gottes über unserem und über anderer Menschen Leben bekennen. Wenn ich zum Beispiel in einer Notsituation bin, bekenne ich und bedanke mich z.B. dafür, dass mich nichts und niemand von der Liebe Gottes trennen kann (Rö 8, 35-39), dass ich alles vermag durch den, der da mächtig ist: Christus (Phil 4, 13), dass der, der in mir ist, stärker ist als der, der in der Welt ist (1. Joh 4, 4), dass ich gerettet und erlöst bin, dass ich Kind Gottes bin. Das alles sind Verheißungen Gottes, die ich betend über meinem und anderer Menschen Leben aussprechen kann. Mit Sicherheit wird mein Glaube dadurch wachsen, und ich werde der Not anders begegnen als vorher.

3. Wie sollen wir mit dem Wort Gottes umgehen?

Wir können die Bibel zunächst wie jedes andere Buch lesen. Nicht auf jeder Seite stehen Aussagen, die uns aufbauen, aber insgesamt bringt das Wort der Bibel uns weiter, wenn wir es lesen. Die beste Zeit in meinem ganzen Studium war die Zeit meiner Vorbereitung zur Bibelkundeprüfung. Ich habe sechs Wochen lang ausschließlich die Bibel und ein Bibelkundebuch gelesen und auswendig gelernt, was in jedem Kapitel der Bibel steht. Das war viel Arbeit, aber es hat mich ungemein aufgebaut. Wenn wir die Bibel immer wieder lesen, wird sie ein Teil von uns, selbst wenn wir beim Lesen denken, dass uns gerade dieser Abschnitt im Moment nicht anspricht. Es gibt ja auch Texte, die sprechen uns kaum oder gar nicht an. Die meisten von uns werden keinen geistlichen Gewinn empfinden, wenn sie die Geschlechtsregister oder die Gesetzestexte im 3. Buch Mose lesen.

Doch auch in solchen Texten kann Kraft stecken. So erzählte mir eine Freundin von folgender Erfahrung: Als sie eines Tage erschöpft von der Arbeit nach Hause gekommen war und ihre Bibel aufgeschlagen hatte, stellte sie fest, dass sie in ihrer fortlaufenden Bibellektüre bei den Geschlechtsregistern angekommen war. Sie las dann tatsächlich alle diese Seiten. Ihr Fazit: »Ich habe eine viertel Stunde dieses Zeug gelesen, mein Geist war frisch, und ich war aufgebaut.« Unglaublich, nicht wahr? Gottes Wort baut unseren Geist auf. Ich finde das erstaunlich. Geistlich aufgebaut werden ist übrigens auch die Auswirkung der klösterlichen Psalmengebete. Ein sogenanntes Stundengebet beinhaltet meist drei bis vier Psalmen, Lesungen und Gebete. Lange Zeit hatte ich persönlich keinen Zugang zu dieser Art des Betens, betrachtete es gar als ein altertümliches, mir tot scheinendes Ritual, das nichts bringt. Und tatsächlich geht es auch nicht darum, dass es »etwas bringt«. Es ist absichtsfreies Lob Gottes. Und natürlich kann man die vielen Psalmen im Verstand nicht so schnell erfassen, aber sie kommen durch das Singen in uns hinein. Sie prägen uns und bauen unseren Geist auf. Ich lese zeitweise ein bis zwei Psalmen in meiner Stillen Zeit, einfach so. Dabei erfasse ich nicht immer mit dem Kopf, was ich da lese, aber es erfasst mein Inneres.

Zunächst geht es also darum, das Wort Gottes einfach nur zu lesen. Es muss uns nicht immer ansprechen oder berühren. Wenn wir Gottes Wort lesen, wird es uns prägen, unseren inneren Menschen formen und uns geistlich wachsen lassen.

Verinnerlichen, aufnehmen, handeln

Eine weitere Dimension der Beschäftigung mit Gottes Wort ist das »Kauen, Wiederkäuen« und Meditieren! »Ich sinne über dein Wort Tag und Nacht« (Ps 119, 148). Durch das Nachsinnen nehmen wir das Wort Gottes so tief in uns auf, dass es uns in Fleisch und Blut übergeht und sozusagen »verstoffwechselt« wird und einzelne Worte und Sätze in unser Leben sprechen. Wir meditieren die Worte der Bibel, eignen sie uns betend an und geben Gott im Gebet und mit unserem Tun eine Antwort darauf. So können wir uns auf diese Weise z.B. jeden Tag/jede Woche/jeden Monat ein Wort vornehmen und besonders darauf achten, es zu »tun«. Texte, die sich besonders dafür eignen, sind folgende Stellen: »Sucht zuerst das Reich Gottes und seine Gerechtigkeit, dann wird euch alles andere hinzugegeben werden« (Mt 6, 33). Oder: »Einer trage des anderen Last, so werdet ihr das Gesetz Christi erfüllen« (Gal 6, 2). Oder: »Einer ertrage den anderen, und vergebt einander, wenn der eine dem anderen etwas vorzuwerfen hat« (Kol 3, 13). Oder: »Bittet, dann wird euch gegeben, sucht, dann werdet ihr finden« (Mt 7, 7). Oder wir lassen ein Wort in besonderer Weise auf uns wirken, nehmen es für uns an und in uns auf: z. B. »Ich habe dich erlöst, ich habe dich bei deinem Namen gerufen, du bist mein« (Jes 43, 1). »Siehe in meine Hände habe ich dich gezeichnet, spricht der Herr« (Jes 49, 16). Wir verinnerlichen diese Worte, nehmen sie betend auf, danken für sie und/oder tun sie. So geschieht es übrigens ganz nebenbei, dass wir Bibelverse auswendig kennen, ohne sie bewusst gelernt zu haben. Unmerklich werden sie uns zu eigen.

Thematisch Bibel lesen

Hierzu nehmen wir eine Konkordanz (Wortregister, auch online verfügbar: www.bibleserver.com) und schlagen die entsprechenden Stichworte auf: Was schreibt die Bibel zum Beispiel über Gebet, was über Elternschaft, über Armut und Reichtum, über Gesundheit und Krankheit? Wir schreiben die entsprechenden Stellenangaben heraus, lesen die Texte und denken darüber nach. Vermutlich werden wir viele Entdeckungen machen, die uns weiterbringen. Die Bibel hat zu vielen Themen etwas zu sagen.

Von Gott geprägt sein

Letztlich geht es darum, unser Denken dem Wort Gottes zu unterstellen und uns von ihm prägen zu lassen. In 2. Kor 10, 4-6 heißt es, »Wir reißen alle hohen Gedankengebäude nieder, die sich gegen die Erkenntnis Gottes aufürmen. Wir nehmen alles Denken gefangen, so dass es Christus gehorcht«. Unsere Gedankenwelt ist überwiegend vom griechisch-humanistischen Denken geprägt und vom Kapitalismus. Menschen aus Afrika und Asien sind anders geprägt. Doch unser Denken, egal woher wir kommen, ist nicht

unbedingt biblisch. Es gibt wohl in jedem Kulturkreis Lebenseinstellungen und Gedanken, die dem biblischen Denken näher sind und solche, die ihm widersprechen. Für uns als Christen ist es wichtig, dass unser Denken von der Bibel her geprägt ist, was unsere Sicht von Gott, vom Menschen, von der Welt, vom Eigentum und vom menschlichen Miteinander angeht. Diese Prägung ist meistens ein Prozess, der Jahre dauert, wahrscheinlich unser ganzes Leben.

Zusammenfassung

Wir sind eingeladen, das Wort Gottes zu hören, zu lesen, zu behalten, ihm zu gehorchen und es zu tun! »Jesus sagte: Wer diese meine Worte hört und danach handelt, ist wie ein kluger Mann, der sein Haus auf Fels baute. Als nun ein Wolkenbruch kam und die Wassermassen heranfluteten, als die Stürme tobten und an dem Haus rüttelten, da stürzte es nicht ein, denn es war auf Fels gebaut. Wer aber meine Worte hört und nicht danach handelt, ist wie ein unvernünftiger Mann, der sein Haus auf Sand baute. Als nun ein Wolkenbruch kam und die Wassermassen heranfluteten, als die Stürme tobten und an dem Haus rüttelten, da stürzte es ein und wurde völlig zerstört!« (Mt 7, 24ff)

4. Wie können sich Wachstumsschritte in unserer Beziehung zur Bibel gestalten?

Wir lesen ab und zu in der Bibel. Aber so, wie wir nicht satt werden, wenn wir ab und zu einmal etwas essen, oder wie es unserem Körper nicht gut tut, wenn wir nur dann essen, wenn wir gerade Hunger haben, kann uns die Bibel nicht nähren, wenn wir nur ab und zu in sie hineinschauen. Am gesündesten ist es, wenn wir regelmäßig essen. Und so ist es auch gesund, wenn wir die Bibel regelmäßig lesen.

Wir lesen regelmäßig in der Bibel und wünschen uns, dass ihr Inhalt unser Leben und Denken prägt, dass sie uns nährt und wir sie immer besser kennen und verstehen lernen.

Wir studieren sie, um sie besser zu verstehen (mit Konkordanz, Lexika und Kommentaren).

Wir beten und meditieren sie, damit ihre Aussagen in unser Herz rutschen und uns innerlich erreichen. Wir »kauen« sie und »kauen« sie wieder und wieder. Wie eine Kuh, die das Gras immer wieder hochwürgt und es den ganzen Tag kaut. Wir geben Gott im Gebet Antwort auf das, was er uns durch sein Wort sagt. Wir danken für seine Zusagen. Denn durch Danken eignen wir uns an, was uns geschenkt wird.

Wir tun das, was in der Bibel steht, in unserem Alltag, und zwar all das, was wir verstanden haben. Das, was wir (noch) nicht verstanden haben, legen wir erst einmal zur Seite.

Die Inhalte der Bibel sollen uns ins Herz rutschen

Wir wollen in der Zeit dieses Kurses zwei verschiedene Arten des Bibellesens ausprobieren. Dabei soll es hauptsächlich darum gehen, dass uns die Aussagen der Bibel »ins Herz rutschen«.

Wir wollen

1. die Bibel lesen wie einen Roman,
2. mit der Bibel beten, die Bibel meditieren und einzelne Verse verinnerlichen.

Man kann auch beide Arten miteinander kombinieren. Man kann zum Beispiel morgens einige Verse meditieren und abends einige Passagen am Stück lesen.

Kleingruppen

Wir gehen zurück in unsere Kleingruppen und sprechen über die unten genannten Fragen. Dabei wollen wir einfach nur hören, eventuell nachfragen, aber nicht diskutieren und auch keine belehrenden Tipps geben. Es gilt: Jeder sagt nur so viel Persönliches, wie er möchte.

Wichtig!

Ganz wichtig ist, in diesen Gruppen wirklich persönlich zu berichten, das Berichtete jeweils stehen zu lassen und nicht darüber zu diskutieren. Dabei sollte der Gruppenleiter darauf achten, dass jeder, der will, zu Wort kommt. Da es vielen Menschen sehr schwer fällt, nicht zu diskutieren, sollte im Vortreffen der Mitarbeitenden und vor der Gruppenbildung jedes Mal darauf hingewiesen werden. Das in der Gruppe Besprochene bleibt im Rahmen der Gruppe. Wir tragen davon nichts Persönliches hinaus.

Fragen für das Gespräch in der Gruppe

- Was weiß ich über die Bibel?
- Was habe ich schon gelesen?
- Was bedeutet mir die Bibel?
- Habe ich schon Erfahrungen mit der Bibel gemacht?
- Falls ja, welche?

Übungen und Gebetsimpulse für die 2. Woche

Leitgedanke der Woche: Ich begegne Jesus in den Evangelien



1. Wochenthema

Ich lese weitere Teile aus den Evangelien Matthäus und Lukas und lerne dabei Jesus kennen.



2. Zitate

»Die Bibel ist das wichtigste Buch, das ich kenne. Vor allen Dingen in Zeiten wie diesen, in denen immer mehr Menschen nach einer zuverlässigen Orientierung für ihr Leben suchen.« *Horst Köbler* (S. 17, Pohl)

»Die Bibel gleicht einem Acker, der nie abgeerntet werden kann und deshalb nie öde und leer daliegt. Sie gleicht einer Quelle, die beständig fließt und umso reicher strömt, je mehr man daraus schöpft.« *Ephraim der Syrer* (S. 33, Pohl)

Geistlicher Impuls für die zweite Woche

Ich lese im Laufe der nächsten Woche weitere zentrale Texte der Evangelien Matthäus und Lukas und lerne dabei Jesus näher kennen. Wenn mich ein Vers besonders anspricht, schreibe ich ihn mir auf einen extra Zettel, hänge ihn an eine Stelle, die ich täglich sehe und nehme ihn mit in meinen Alltag. Dies könnte ein Vers für die ganze Woche sein oder jeden Tag ein neuer.

Geistliche Impulse für jeden Tag

1. Tag: Ich lese Mt 13, 1-9; 18-23 und 44-46. Diese Stellen sind sogenannte Gleichnisse, bei denen Jesus Vergleiche aus der Natur oder dem alltäglichen Leben gebraucht, um die Dinge seines Reiches zu erklären. Wo sprechen sie mich an? Wo betreffen sie mich persönlich? Ich lasse das zu und spreche mit Jesus darüber.

2. Tag: Ich lese Lk 15, 11-32, das Gleichnis vom barmherzigen Vater. Hier erklärt Jesus anhand einer Familiengeschichte, wie Gott als Vater ist: Unglaublich barmherzig. Auch wenn wir weggelaufen sind können wir immer wieder zu ihm zurückkehren. Er vergibt uns und nimmt uns wieder auf. So gibt es für jeden Menschen die Chance, Gott, den Vater, kennen zu lernen, egal, wie weit er sich von ihm entfernt hat.

3. Tag: Ich lese Lk 5, 1-11 und 27-32, die Geschichte der ersten sogenannten Jüngerberufung. Dass diese so völlig unterschiedlichen Menschen Jesus sofort folgen, lässt darauf schließen, dass er eine große Ausstrahlung hatte. Petrus, als ehrbarer Fischer, fällt vor Jesus nieder und erkennt, dass er ein Sünder ist. Levi, der Zöllner, wird ebenfalls berufen – dies war für die Frommen der damaligen Zeit, die Pharisäer, ein Skandal. Doch Jesus ist für die »Kranken« (d.h. auch für die Schuldigen) gekommen.

4. Tag: Ich lese Lk 19, 1-10. Auch Zachäus ist ein Zöllner, sogar einer der Oberzöllner. Aber er hat offensichtlich eine so große Sehnsucht nach Jesus, dass er sich der Lächerlichkeit preisgibt, indem er auf einen Baum klettert, um Jesus zu sehen. Jesus nimmt das wahr und kehrt in seinem Haus ein. Das berührt Zachäus so sehr, dass er sofort sein Leben verändert.

5. Tag: Ich lese Mt 26, den ersten Teil der Passion Jesus. Es ist unglaublich, dass Jesus, der so viel Gutes getan hat, schließlich verfolgt, verhaftet und gekreuzigt wird. Aber dazu ist er gekommen: Um für unsere Sünde (= Trennung von Gott) zu sterben und damit die Grundlage zur Vergebung zu

schaffen (Mk 10, 45). Verstehen können wir dies mit unserem Verstand wohl nie richtig. Wir können es nur staunend annehmen und geschehen lassen. Gleichzeitig dürfen wir wissen, dass Jesus alle Ungerechtigkeit und all das Leid erlebt hat, das uns widerfährt. Wir sind damit nicht alleine.

6. Tag: Ich lese Mt 27, das nächste Kapitel über das Leiden Jesu.

7. Tag: Ich lese Mt 28: Jesus stirbt am Kreuz für uns. Dabei geschehen gewaltige Zeichen, die deutlich machen, dass dieser Tod kein normaler ist: Der Himmel verdunkelt sich. Jesus erlebt, dass nicht nur seine Jünger, sondern sogar Gott, der Vater, ihn verlassen, d.h. er nimmt alle Verlassenheit der Welt auf sich und solidarisiert sich mit ihr. Der Vorhang im Tempel zerreißt, d.h. der Zugang zu Gott ist für alle Menschen frei und offen. Die Gräber öffnen sich – die Toten stehen auf. Am dritten Tag steht Jesus selbst von den Toten auf und sendet seine Jünger in die Welt, um sein Werk fortzusetzen. Das ist ein weltveränderndes Geschehen: Ab jetzt ist die Welt nicht mehr so, wie sie vorher war, denn der Tod hat nicht mehr das letzte Wort. Es gibt Hoffnung. Alles, was Jesus getan hat, bekommt mit seiner Auferstehung ewige Gültigkeit. Zu Recht orientiert sich unsere Zeitrechnung an Jesu Geburt. Nur wird uns die Tragweite seiner Geburt erst vor dem Hintergrund seines Todes und seiner Auferstehung so richtig bewusst. Ich sinne über das Geschehen nach und lasse mich berühren von dem, was damals geschehen ist.

Notizen

Gebet, unsere Kommunikation mit Gott



Ablauf

- 19.00 Uhr Treffen der Gruppenleiter/innen zu Gebet, Bericht über die Austauschgruppen des letzten Abends und Vorbesprechung des Abends.
- 19.30 Uhr Beginn mit einer Anbetungszeit oder gemeinsamem Singen und Stilleübung (je nach Spiritualität der Gemeinde).
- 20.00 Uhr Austausch in den Kleingruppen.
- 21.00 Uhr Referat zum Thema.
- 21.40 Uhr Einführung in die Impulse und geistlichen Übungen für die nächste Woche.
- 22.00 Uhr Schluss

Kleingruppen/Zweierschaften

Wie ging es mir mit dem Lesen der Evangelientexte? Welche Stellen haben mich besonders angesprochen? Was habe ich von Jesus entdeckt? Wodurch hat Jesus besonders zu mir gesprochen? Wir tauschen unsere Erfahrungen aus, diskutieren aber nicht darüber. Rückfragen dürfen gestellt werden. Wenn jemand nichts sagen möchte, weil seine Erfahrungen zu persönlich waren, ist das in Ordnung.

Referat

Im Leben als Christ geht es nicht zuerst darum, ein Gesetz zu befolgen, eine neue Weltanschauung zu haben oder ein höheres Wesen für existent zu halten, sondern um die Beziehung zu Gott, genauer gesagt um eine **Liebesbeziehung** zu ihm. Als die Pharisäer, die Frommen der Zeit Jesu, ihn fragten, was denn das höchste Gebot sei, sagte er ihnen: »Du sollst den Herrn, deinen Gott, lieben mit ganzem Herzen, mit ganzer Seele und mit all deinem Verstand. Das ist das wichtigste und erste Gebot. Ebenso wichtig ist das zweite: Du sollst deinen Nächsten lieben wie dich selbst.« (Mt 22, 37-39) Was bedeutet es, eine Liebesbeziehung mit Gott zu leben? Ich denke, wir können uns diese Beziehung sehr gut anhand einer menschlichen Liebesbeziehung vorstellen – zum Beispiel einer Ehebeziehung.

Vor einer Ehe ist man meistens erst befreundet, dann verliebt man sich und lernt sich ständig besser kennen. **Als Ehepaar verspricht man einander lebenslange Treue und lässt sich ganz aufeinander ein.** Christwerden ist durchaus vergleichbar mit einer Eheschließung, denn wir lassen uns hierbei auf Gott ein, beschließen, von nun an mit ihm zu leben, ihn zu lieben und ihm treu zu bleiben in guten und in schwierigen Tagen. Dem ist vorausgegangen, dass er uns zuvor mit seiner Liebe umworben und uns seine Treue versprochen hat. Wir haben sein Wort gehört, für uns angenommen und vertrauen ihm deswegen.

Was gehört zu einer Beziehung dazu? Zeit und ein intensiver Austausch sind wichtige Bestandteile einer Beziehung. Frisch Verliebte können oft gar nicht genug Zeit miteinander verbringen. Sie telefonieren stundenlang miteinander, reden miteinander über alles, was sie beschäftigt, wollen wissen, was der oder die andere zu verschiedenen Themen meint, schweigen miteinander und schauen sich miteinander einen Sonnenuntergang an. In einer Paarbeziehung gibt es alltägliche Kommunikation, in der man alles

miteinander teilt und bespricht, was den eigenen und gemeinsamen Alltag betrifft, und Qualitätszeiten, die man besonders genießt, in denen man sich über tiefere Dinge austauscht, über seine Ängste und Hoffnungen spricht, über tiefe Gefühle und Wünsche und über die Liebe zueinander. Genau dies gehört auch zu unserer Beziehung mit Gott/Jesus!

Wenn wir dies auf unsere Beziehung zu Gott übertragen sprechen wir vom Gebet, dem Reden mit Gott. Wir sind eingeladen, alles mit Jesus zu teilen, was unser Leben ausmacht. Auch hier können wir unterscheiden zwischen Alltagskommunikation und Qualitätszeiten. Zur Alltagskommunikation gehören zum Beispiel Stoßgebete: Egal, was wir gerade machen und was uns herausfordert, wir können alles mit Jesus teilen und ihn als unseren Gesprächspartner an unserer Seite wissen. Wir dürfen wütend sein oder traurig, dankbar oder voller Freude. So wie wir mit einem guten Freund zusammen sind und uns all das erzählen und miteinander besprechen können, was uns beschäftigt, können wir es auch bei Gott/Jesus. Qualitätszeiten mit Jesus sind Zeiten, die wir mit ihm genießen, Zeiten, die wir extra für das Zusammensein mit ihm reservieren, Zeiten, in denen wir seine Liebe empfangen und ihm unsere Liebe erklären. Zeiten, in denen wir unser Innerstes mit ihm teilen, ihn an unseren Ängsten teilhaben lassen und ihm unsere Hoffnungen sagen. Zeiten, in denen wir sein Wort meditieren, ihn um Rat fragen, uns von ihm prägen lassen. Zeiten, in denen wir bei ihm abladen, was uns bedrückt. Er erträgt alles, was wir ihm an Schwerem sagen, er hört uns zu, er gibt Antwort und er wirkt an uns.

Qualitätszeit mit Jesus

Gut wäre es, sich möglichst jeden Tag eine Qualitätszeit mit Jesus zu nehmen, damit unsere Beziehung zu ihm lebendig bleibt und immer neue Nahrung bekommt. Anfangs, in der Phase unseres Verliebtheits mit Jesus wird uns das auf der einen Seite leicht fallen, weil wir einfach gerne mit ihm zusammen sind. Auf der anderen Seite denken wir vielleicht auch, dass wir keine Zeit dafür übrig haben, da uns unser Leben schon so ausfüllt. Doch wir werden merken, dass sich durch diese speziellen Zeiten mit Jesus manches in unserem Leben ordnet und wir auf Dauer nicht weniger schaffen, sondern mehr. Im Laufe unseres Lebens wird es auch Phasen geben, in denen wir diese Zeit als Last erleben und meinen, Wichtigeres zu tun zu haben – ähnlich wie Ehepaare nach ein paar Jahren oft nur noch den Alltag miteinander besprechen und die Qualitätszeiten vergessen. Doch es lohnt sich, durchzuhalten und dranubleiben, denn es wird unsere Beziehung zu Gott/Jesus lebendig halten.

Wie gestalte ich Qualitätszeiten mit Jesus?

Ich wähle eine Zeit aus, in der ich ungestört bin. Viele Christen nennen diese Qualitätszeit mit Jesus auch »Stille Zeit«. Dabei ist es gut, eine Zeit zu wählen, die ich jeden Tag beibehalten kann, um einen festen Rhythmus zu haben, der mir beim Durchhalten hilft (am frühen Morgen vor Arbeitsbeginn; morgens, wenn die Kinder aus dem Haus sind; in der Mittagspause ...). In dieser Zeit will ich nicht gestört werden. Ich setze mich zu der gewählten Zeit jeden Tag an einen ungestörten Ort, den ich für meine Stille Zeit ausgesucht habe. (Es ist eine Hilfe, immer denselben Ort zu haben und ihn etwas zu gestalten mit einem Bild oder einer Kerze. So schaltet meine Seele dort irgendwann automatisch auf Ruhe.) Ich beginne meine Gebetszeit, indem ich mich für den Heiligen Geist und sein Wirken öffne und Jesus bitte, zu mir zu sprechen. Ich halte einen Notizzettel bereit, um die Dinge aufzuschreiben, die mich ablenken wollen, und notiere sie, um sie aus meinem Kopf zu bekommen. Nach der Gebetszeit schreibe ich mir ein paar Stichworte in ein Gebetstagebuch. Wenn mich ein Gedanke anspricht, verweile ich dabei. Dabei geht es nicht darum, ein Programm zu absolvieren, sondern bei dem zu bleiben, was Jesus gerade an und in mir tut oder zu mir spricht. Vielleicht hilft es mir, zur Konzentration mit einem Eingangsgebet zu beginnen, z.B. mit einem ähnlichen wie den auf Seite 53 aufgeschriebenen.

Gut ist es, die Bibel betend zu lesen, d.h. die Bibel nicht nur mit dem Verstand, sondern mit dem Geist aufzunehmen. So möchte ich im Folgenden zwei Arten des betenden Bibellesens beschreiben, die aus zwei alten Traditionen stammen, aber zeitlos gültig und hilfreich sind: Die sogenannte »lectio divina« aus der benediktinischen Tradition und das »Bibellesen mit allen Sinnen« nach Ignatius von Loyola (1491-1556 n.Chr.), dem Vater der Exerzitien. Beide Herangehensweisen eignen sich gut für die biblischen Tagesimpulse, zu denen ich in diesem Kurs im Rahmen der Stillen Zeit einlade.

Lectio divina

Die »lectio divina« (göttliche Lesung) ist im frühen Mönchtum entstanden und meint die betende Meditation von Bibeltexten. Benedikt von Nursia (480-547 n.Chr.) hat sie dann in seine Klosterregel aufgenommen und drei Elemente beschrieben, die den Tag im Kloster bestimmen: Gebet, Arbeit und Lesung. (RB 48). Der Benediktiner Edgar Friedmann beschreibt die »lectio divina« in seinem Buch »Die Bibel beten«, S. 17-18, dann folgendermaßen: »Der Mönch sitzt über dem Text der Schrift und liest ruhig und aufmerksam. Wenn ein Wort oder Satz oder eine Begebenheit seine Vorstellungskraft oder sein Herz anspricht, legt er das Buch beiseite, macht eine Pause und betet. Wenn seine Aufmerksamkeit nachlässt greift er von neuem zum Buch und liest

weiter bis wieder ein Gedanke oder eine Regung der Liebe in ihm aufsteigt. Auf diese Weise stößt das Wort nach und nach in alle Bereiche meines Menschseins vor, durchdringt sie, verwandelt sie, ja es wird Mensch in mir. Ich begegne dem Herrn in allen Schichten meiner Existenz und verkoste seine Gegenwart. Ich antworte in Glauben, Hoffnung und Liebe, so dass er mich mit sich eins machen kann. Diese Begegnung hat nichts Außergewöhnliches oder Dramatisches an sich, sie vollzieht sich in stiller Freude und innerem Frieden, aber sie ist lebendige Wirklichkeit.«

Man unterscheidet vier Schritte im Vollzug der »lectio divina«:

a) Die Lesung

»Langsam und aufmerksam lesend hört der Mönch, welche Wahrheit ihm Gott in einem Wort, einem Satz oder einer Begebenheit sagen will. Er bemüht sich also zu verstehen, was er liest (...) Das Lesen geschieht also in der Haltung des Gebets. Es ist absichtsloses Lesen in dem Sinn, dass er nicht eine Leistung vollbringen oder Wissen erwerben will.« (ebd. S. 19-20).

b) Die Meditation

Hier geht es sozusagen um das »Zerkleinern« und »Zerkauen« oder auch das »Wiederkauen« des Wortes, d.h. das Wiederholen und das innere Aneignen des Wortes. Meditation »dringt in die Tiefe ein, geht auf den Grund und erwägt alle Einzelheiten«. »So bleibt das Wort zu jeder Zeit präsent, es kann den ganzen Tag über wiederholt werden, geht tief ins Herz ein und prägt alle Lebensvollzüge.« (ebd. S. 20).

c) Das Gebet

Nun kommen wir mit Gott über den Text und mit dem Text ins Gespräch. Wir tragen unsere Sehnsüchte zu Gott, identifizieren uns mit den Personen des Textes, beten über all dem, was das Bibelwort in uns auslöst an Fragen, Gefühlen und Wünschen.

d) Kontemplation

»Der Herr wartet nicht, bis der Beter seine Bitten ausgesprochen hat. Er unterbricht das Gebet und eilt der Seele, die ihn ersehnt, plötzlich entgegen ... So erquickt er sie, stillt ihren Hunger und Durst und lässt sie das Irdische vergessen.« (ebd. S. 22). »Die Kontemplation ist das schweigende Ruhen in Gott ohne Worte und ohne Gedanken, ohne Bilder und ohne Gefühle, reines Einswerden mit Gott in der Tiefe der Seele.« (ebd. S. 23).

»Aus all dem können wir schließen, dass die Lesung ohne die Meditation dürr ist, die Meditation ohne Lesung in die Irre geht, das Gebet ohne Lesung lau und die Meditation ohne das Gebet unfruchtbar ist. Das eifrige Gebet erlangt die Kontemplation.« (ebd. S. 24). Ich empfehle zur Vertiefung dieses Themas das zitierte Büchlein »Die Bibel beten«, das ausschließlich die »lectio divina« zum Inhalt hat.

Die Bibel mit allen Sinnen lesen

Ignatius leitet uns an, uns in die Texte und Geschichten der Bibel hineinzuversetzen, sie zu meditieren, uns als Teil der Szenen zu begreifen, sie mit allen Sinnen aufzunehmen, uns die »Atmosphäre« des Textes zu vergegenwärtigen, bei dem zu verweilen, was uns angesprochen hat und mit Jesus darüber ins Gespräch zu kommen. Es lädt uns ein, die Geschichten sozusagen

- mit unseren inneren Augen zu sehen, uns die Umgebung vorzustellen, das Wetter, die Häuser oder die Landschaft, die Menschen ...
- sie mit unseren inneren Ohren zu hören, d.h. zu hören, wie z.B. Jesus mit seinen Jüngern oder anderen spricht,
- zu riechen, zu tasten und zu schmecken.

Riechen, tasten und schmecken mag etwas schwierig erscheinen, doch manchmal wird uns genau das geschenkt. Das Sehen und Hören mit unseren inneren Augen und Ohren können wir dagegen üben. Menschen, die visuell veranlagt sind und öfter innere Bilder haben, wird dies leichter fallen, aber auch die anderen möchte ich ermutigen, sich darauf einzulassen und nicht gleich nach dem ersten Mal aufzugeben. Es ist unglaublich bereichernd, sich eine Szene mit Jesus innerlich vorzustellen, plötzlich innerlich involviert zu sein und sich eventuell dann auch in einer bestimmten Person wiederzufinden.

Mit Jesus über den Text sprechen

Weiter lädt Ignatius dazu ein, über den Bibeltext mit Gott oder Jesus zu sprechen. Das ist etwas anderes, als bloß darüber nachzudenken und Fragen zu formulieren, die man an den Text hat. Bildliche Szenen mit Jesus kann man sich verhältnismäßig leicht vorstellen, bei theologischen Brieftexten ist das deutlich schwieriger. Doch ist es möglich, über jeden Text, egal welcher Art, mit Jesus ins Gespräch zu kommen, ihm meine Sehnsucht mitzuteilen, ihm zu sagen, was ich begehre, wie es Ignatius ausdrückt, für Verheißenes zu danken, nachzufragen, wie er bestimmte Dinge meint, Schuld zu bekennen, die einem bewusst wird, ihn zu bitten, dass das Gelesene im eigenen Leben Realität wird.

Bei einem Text verweilen

»Nicht das Vielwissen sättigt und befriedigt die Seele, sondern das Verspüren und Verkosten der Dinge von innen her«, sagt Ignatius in seinem Exerzitienbuch (EB 2). Mit dem Kopf können wir vieles aufnehmen, und die, die schon länger mit der Bibel vertraut sind, wissen verhältnismäßig viel über sie und das Leben mit Gott. Aber das heißt nicht automatisch, dass der eigene Alltag und die eigenen Gefühle deswegen zutiefst von Gott geprägt sind. Bei vielen Christen gibt es nach meiner Beobachtung eher eine Diskrepanz zwischen biblischem Wissen und der tatsächlichen Durchdringung des Alltags von Gott. Unsere Seele lernt nicht so schnell wie unser Kopf. Sie braucht Wiederholungen, sie braucht Erlebnisse, um Geschichten der Bibel zu »verstoffwechseln«, d.h. in »körpereigene Substanz umzuwandeln«.

Von daher lade ich ein, länger als nur einen Tag bei einem Text oder einem Impuls zu verweilen, ihn immer wieder zu beten, sich vorzustellen, immer wieder neu in ihn »hineinzukriechen«. Dabei werden wir auch Dürre- oder Trockenzeiten erleben. Doch es ist wichtig, nicht sofort zu kapitulieren, sondern weiterzumachen. Wir werden erleben, dass Jesus uns auf einmal, vielleicht völlig unerwartet, zutiefst berührt. Vielleicht geschieht dies am Anfang nur ein Mal pro Woche, mit der Zeit lernen wir dann aber, Jesu leise Stimme immer besser wahrzunehmen, wenn wir uns länger auf einen Text einlassen.

Im Folgenden noch einige Zitate zum Beten. Manche

kommentiere ich kurz: »Und ehe sie rufen, werde ich antworten; während sie noch reden, werde ich sie erhören.« (Jes 65, 24). Gott hat mehr Sehnsucht nach uns als wir nach ihm. Er spricht längst zu uns, bevor wir überhaupt auf den Gedanken kommen, mit ihm sprechen zu wollen. Das ist die Grundlage all unseres Gebets.

»Das Geheimnis einer wirklichen Verwurzelung im Gebet ist nicht die Zeit, die man sich zum Beten nimmt, und nicht die Methode, nach der man betet, sondern die wachsende Liebe zu Christus.« (Max Thurian, Bruder von Taizé). Darum geht es beim Beten: Um unsere Liebe zu Jesus und um seine Liebe zu uns. Beten ist das Gespräch zweier Liebender. Es geht nicht um irgendwelche Sätze und Formeln, sondern um Kommunikation und Beziehung zwischen Gott und uns.

»Es ist nicht unser Gebet, das Jesus in Bewegung setzt, sondern es ist Jesus, der uns dazu bewegt zu beten, er klopft an. Unser Gebet ist immer eine Wirkung davon, dass Jesus anklopft. Er klopft an, um uns zu bewegen, die Gabe anzunehmen, die er uns zugedacht hat.« (Ole Hallesby)

»So viel wir beten, soviel Frucht können wir erwarten.« (Bruder G.)

»Wer dem Gebet, dem Atem der Seele, flieht, verfällt dem geistlichen Erstickungstod.« (Taizé) Wir sind als Menschen auf die Beziehung zu unserem Schöpfer hin angelegt. Ein früherer Kaiser hat einmal folgenden Versuch gemacht: Er ließ Babys mit Nahrung versorgen und regelmäßig die Windeln wechseln, erlaubte aber nicht, sie anzusprechen, weil er herausfinden wollte, welche Sprache die Kinder wohl einmal sprechen würden. Aber die Babys starben. Ohne Beziehung können wir nicht leben. Und ohne eine Beziehung zu Gott sterben wir geistlich. Wir werden es an der Intensität unseres geistlichen Lebens merken, ob wir viel Zeit mit ihm verbringen oder nur wenig. Und andere werden es auch merken.

»Wer Fürbitte tut, empfängt auch die Gnade, dass er lieben darf. Denn man kann nicht für jemanden beten, ohne dass man sich an seinen Platz stellt; wenn man für ihn betet, lebt man mit ihm sein Leben, teilt seine Ängste, zittert mit ihm in seinen Hoffnungen. Das Fürbittegebet bringt uns unseren Nächsten näher als alles andere. Für die anderen beten heißt Gottes Licht auf ihr Gesicht werfen, sie kennenlernen, sie lieben.« (Taizé)

»Das, was wir in der Verkündigung vernommen und erfasst haben, bleibt nicht bei uns als ein sich verzinsendes Kapital, wenn wir es nicht unter eigenem Gebet wiederholen. Das Wort Gottes ernsthaft betrachtet und zu Gott gekehrt, ist ein aufsteigendes Gebet. Beten ist zu Gott zurückgewandtes, gehörtes Gotteswort.« (Christoph Oetinger). Hier geht es sozusagen um das »Verstoffwechseln« des Wortes Gottes, was bedeutet, es so in uns aufzunehmen, dass es zu unserem eigenen wird, dass es zu einer Erfahrung in unserem Leben wird, dass es uns prägt und aufbaut, indem wir es dankend annehmen und im Gebet bewegen.

»Beten ist Wirken mit Gott.« (Christoph Blumhardt) Das sehen wir bei Jesus selbst. Er betete und es geschah, er sprach aus, was er von seinem Vater gehört hatte, und es wurde so. Das ist auch uns verheißen.

Gebet ist wie Atemholen der Seele. Unsere Beziehung zu Gott lebt davon, dass wir mit ihm sprechen, mit ihm verbunden sind, ihn hören. Von dieser Beziehung soll unser Alltag durchdrungen sein. Auch hier nützt es uns nichts, wenn wir die Theorie kennen. Wir müssen es tun. Nicht nur ab und zu, oder wenn es uns schlecht geht, sondern beständig. Es muss uns sozusagen in Fleisch und Blut übergehen.

Wachstumsstufen beim Gebet

1. Ich bete ab und zu und eher kurz, meist, wenn ich etwas brauche. Dies ist die elementarste Art zu beten. Es kann ein Anfang, bzw. ein Einstieg sein. Aber auf Dauer kann ich so keine wirkliche Beziehung zu Gott leben. Ein Ehepaar, das nur miteinander spricht, wenn einer von beiden etwas braucht und überhaupt keine Zeiten hat, in denen es Gemeinschaft, Austausch und Intimität pflegt, führt sicher nicht die beste Beziehung. Der Mangel an Nähe wird Auswirkungen auf ihren Alltag haben. So ist es mit unserer Beziehung zu Gott auch. Wir brauchen regelmäßige Qualitätszeiten mit ihm.

2. Ich bete regelmäßig und mache regelmäßig »Stille Zeit«. Es tut mir gut, jeden Tag eine Zeit der Stille zu haben, jeden Tag zu beten. Welche Tageszeit wir uns nehmen können, hängt von unserer Beanspruchung durch Beruf und Familie und unserem Biorhythmus ab. Morgenmenschen macht es vielleicht nichts aus, sich schon vor der Arbeit am frühen Morgen hinzusetzen und Zeit mit Gott zu reservieren. Nachtmenschen nehmen sich vielleicht eher am Abend Zeit, wenn alle anderen schon im Bett sind. Eine Möglichkeit wäre vielleicht auch die Mittagspause, ein früher Feierabendtermin oder die Zeit, wenn die Familie aus dem Haus ist (bei Familienfrauen und -männern).

Wenn ich mir regelmäßig Zeit für Gott nehme, ist es im Alltag leichter, ihm zu begegnen. Und je geübter ich bin, desto schneller komme ich auch im Trubel meines Lebens in seine Gegenwart hinein. Wenn ich hingegen überhaupt keine ausdrücklichen Zeiten des Gebets habe, wenn ich im Alltag nur an der roten Ampel bete, ist es um einiges schwerer. Nach einer geistlich eher trockenen Zeit, hatte ich vor einigen Jahren den Eindruck geistlich disziplinierter leben zu sollen. Ich habe dann – zunächst aus Gehorsam – jeden Tag eine Stunde mit Jesus verbracht. Am Anfang waren dies oft recht dürre Zeiten, aber ich bin drangeblieben, und es hat sich gelohnt. Das heißt nicht, dass diese Zeit nun jeden Morgen spannend ist, aber ich komme viel leichter in die Gegenwart Gottes hinein.

3. Ich dehne die Qualitätszeit aus, bin ab und zu einen halben Tag alleine mit Jesus, übe mich in Schweigen, Stille und anderen geistlichen Disziplinen.

4. Ich habe regelmäßig lange Zeiten mit Jesus, mehrere Stunden oder Tage mit Gott, lebe in seiner Gegenwart und finde seine Nähe immer und überall.

5. Ich bin ständig in Kontakt mit Gott und beziehe mein gesamtes Leben auf ihn.

Übungen und Gebetsimpulse für die 3. Woche

Leitgedanke der Woche: Wir üben das ganz normale Gespräch mit Gott ein

Für alle Übungen gilt

Es geht nicht darum, ein Programm zu absolvieren, sondern Gott zu begegnen. Wenn ich das Wirken Gottes durch eine Übung besonders stark erlebe, verweile ich bei dieser Übung, bei diesem Text so lange, wie Gott durch ihn an mir handelt. Wenn das nur ein Text in der ganzen Woche ist, ist es in Ordnung.



1. Wochenthema

Ich bete immer wieder Stoßgebete in meinem Alltag: Wenn ich Hilfe brauche: »Herr hilf!« Wenn ich mich über etwas freue: »Danke, Herr für ...« Wenn ich etwas falsch gemacht habe: »Herr vergib!« Ich beziehe Jesus in meinen ganz normalen Alltag ein, so wie wenn er immer neben mir wäre. (Das ist er sogar tatsächlich!)



2. Stille Zeit

Ich halte jeden Tag ca. eine halbe Stunde Stille Zeit (wenn ich Stille Zeit noch nicht kenne, kann ich mit ein paar Minuten beginnen, aber ich sollte es regelmäßig tun) und bedenke dabei betend den angegebenen Text oder die gestellte Aufgabe.



3. Tagesrückblick

Ab dieser Woche füge ich meinen Gebetszeiten einen sogenannten Tagesrückblick hinzu. Er ist eine gute Art, nochmal Rückschau zu halten, wahrzunehmen, wo uns Gott am jeweiligen Tag begegnet ist und den Tag hinter sich zu lassen.

Ich sammle mich aus aller Zerstreuung und versuche, vor Gott da zu sein. Er ist da und ich bin da. Dann schaue ich mir im Rückblick noch einmal meinen Tag an, wie er gelaufen ist, was ich erlebt habe und was war. Ich schaue ihn mir