



FREUDE AM BETEN – LUKAS KNIEB

Gebet ist mehr als eine christliche Pflichtübung. Gebet ist Genuss. Beten bedeutet in Begegnung mit Gott zu kommen. Bei „Freude am Beten“ lernst du ganz praktisch wie du ein erfülltes und kraftvolles Gebetsleben entwickeln kannst.

Zusammenfassung Session 01

- Gebet ist Freude (Ps 16,11; 27,4; 34,9; 36,8-11; 37,4; Jes 56,7; uvm.).
- Beten kann man lernen. Beten muss man lernen (Luk 11,1).
- Jeder ist zu einer innigen Liebesbeziehung mit Gott berufen (Jer 31,34).
- Beten heißt da sein und erleben das Gott da ist (Mt 6,6-8).

Lectio Divina – die Bibel beten

Bei der „göttlichen Lesung“ (lat. Lectio Divina) geht es um eine Form des Lesens, Meditierens und Betens in der Bibel, die ermöglicht, dass das Wort Gottes tief in unsere Herzen eindringen kann. Im Prinzip gibt es diese Form der Bibelmeditation schon seit es die Bibel gibt – sie entspringt der hebräischen Tradition. Es besteht aus vier Schritten: *lectio, meditatio, oratio* und *contemplatio*.

1. Lesen – Es beginnt damit, dass du einen Bibeltext liest. Lies ihn langsam, am besten laut. Lies hörend, bewundernd und verharre bei einzelnen Worten. Hilfreich ist auch das Abschreiben der Verse, ebenso wie das Betonen unterschiedlicher Worte des Satzes („SO sehr hat Gott die Welt geliebt...“ oder „So sehr HAT Gott die Welt geliebt...“). Bei der Textauswahl gilt: Weniger ist oftmals mehr. Es geht nicht um Länge, sondern um Tiefe. Wähle Verse die Wahrheiten über Gott und über dich enthalten.
2. Bedenken – Hier geht es um Meditation oder Betrachtung. Denke über den Worten nach. Gebrauche deine Vorstellungskraft und lass dich emotional auf den Vers ein. Lass den Heiligen Geist durch die Verse zu dir sprechen. Wichtig dabei: Keine Eile. Lass dir Zeit.
3. Antworten – Jetzt beginnst du im Gebet Gott zu antworten. Du dankst für erkannte Wahrheiten. Bittest um mehr Offenbarung. Bezieht die Verse auf dein Leben. Du verpflichtest dich vor Gott zum Gehorsam und bittest um seine Hilfe.
4. Ruhen – Kontemplation meint einfach, wortlos und still in der Gegenwart Gottes zu ruhen. Es geht nicht darum ein Wort von Gott zu empfangen, sondern deine gesamte Aufmerksamkeit ihm zu schenken. Es geht darum in ihm zu ruhen, so wie er in uns ruht. Sei einfach vor Gott und genieße seine Gegenwart. Dies ist die tiefste Form des Gebets.

Deine Wachstumsschritte:

- 1.) Reserviere dir Zeiten fürs Gebet und plane sie dir ein.
- 2.) Beginne deine Gebetszeiten mit einem bewussten Wahrnehmen der Gegenwart Gottes.
- 3.) Praktiziere möglichst täglich das „Bibel beten“. Nimm dir einen Psalm, oder einen Abschnitt aus den Evangelien und bete eine Woche meditativ über diesem Text.