



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 03

Gebet ist etwas Ganzheitliches. Die Gottesbeziehung findet nicht nur in der persönlichen Gebetszeit statt, sondern durchdringt das ganze Leben. Paulus spricht davon, dass wir allezeit beten sollen (1Thess 5,17). Jesus nennt diesen Lebensstil „bleiben in ihm“ (Joh 15,1-8). Drei Übungen helfen dir genau das zu erleben:

#1 Gebetspraxis: Den Alltag heiligen

Gott ruft uns auf das ganze Leben vor seinem Angesicht zu leben (Gen 17,1), allezeit mit Jesus verbunden zu sein (Joh 15,1ff) und alles was wir tun oder sagen zu seiner Ehre tun (Kol 3,17). Um „ganz ganzheitlich“ als „Vollzeitchrist“ zu leben kannst du bewusst den Alltag heiligen, indem du...

1. ...mit Gott über alles sprichst – kein Thema ist tabu oder zu unbedeutend. Alles was du siehst, hörst, fühlst, tust und erlebst darf in deiner Gottesbeziehung eine Rolle spielen.
2. ...ganz bewusst alle deine Lebensbereiche Gott weihst. Gib ihm alles hin und suche wie du ihn in diesem Bereich erleben und verherrlichen kannst.
3. ...alles was du tust als Gottesdienst tust. Lass dein Schlafen, Essen, Reden oder Arbeiten ein Gebet zu Gott sein.

#2 Gebetspraxis: Innehalten I das Stundengebet

Daniel hat dreimal am Tag gebetet (Dan 6,11). Ebenso sehen wir bei David, dass er versuchte sieben Mal am Tag Gott anzubeten (Ps 119,164). Diese Tradition wurde von den sogenannten Wüstenvätern und vielen Mönchsorden aufgenommen. Es ist ein Schlüssel, um Gott den ganzen Tag zu erleben. Führe feste Rituale ein (z.B. morgens einen Psalm lesen), verknüpfe bewusstes Innehalten mit alltäglichen Routinen (z.B. Zähneputzen, auf Toilette gehen) und lerne bewusst den ganzen Tag über in Verbindung zu bleiben (z.B. Momente der Stille, Herzensgebet, Sprachengebet).

#3 Gebetspraxis: Das Gebet der liebenden Aufmerksamkeit

Beim sogenannten „Gebet der liebenden Aufmerksamkeit“, auch Tagesrückblick oder Examen genannt, geht es darum, wie du Gottes Gegenwart im Alltag bewusst wahrnehmen kannst. Ignatius von Loyola (1491-1556) war der Gründer Jesuiten und ein Meister der Mystik. Sein Slogan war: „Wir sollen in allen Dingen Gott finden.“ Als zentrale Gebetsform seiner Spiritualität lehrte er das „Gebet der liebenden Aufmerksamkeit.“ Das Gebet hilft uns dabei Gott in den alltäglichen Erfahrungen zu erleben. Je öfter wir dieses Examen beten, desto natürlicher wird es für uns im Alltag die Anwesenheit Gottes wahrzunehmen und wertzuschätzen. Außerdem können wir lernen Gott in unseren Gefühlen zu erkennen. Ein praktischer Leitfaden:



1. Einen Raum schaffen

Ich wähle bewusst einen Ort, an dem ich ungestört sein kann. Ich kreierte ein Umfeld, dass mir hilft mich auf Gott auszurichten (z.B. Kerze anzünden, Instrumentalmusik).

2. Achtsamkeit für den Körper

Ich setze mich aufrecht, aber bequem hin und bleibe in dieser Haltung sitzen. Ich nehme meinen Körper und Atem wahr. Ich nehme wahr, wie ich in diesem Moment da bin: vielleicht müde und gehetzt, oder unruhig. Es ist, wie es ist, ich nehme es einfach liebevoll wahr.

3. Dasein in Gottes liebender Gegenwart

Ich versetze mich bewusst in die liebende Gegenwart Gottes. Ich stelle mir vor, wie der Vater, der Sohn oder der Geist mich liebevoll anblicken. Ich genieße den vertrauten Moment mit Gott.

4. Betrachtung des Tages

Ich lasse den vergangenen Tag wie ein Film vor mir ablaufen. Ich bleibe bei dem, was mich berührt oder etwas in mir auslöst. Ich betrachte es und achte sorgfältig darauf, was es in mir auslöst. Ich lasse es da sein und betrachte es. Ich analysiere und optimiere nichts, ich setze mich der Realität mit derselben liebevollen Präsenz aus, die mich anschaut.

5. Ins Gespräch kommen

Ich bewege das Bemerkte im Gebet vor Gott. Dabei spreche ich mit ihm, wie „ein Freund mit seinem Freund“ spricht. Ich drücke Dank, Buße und Bitten vor ihm aus.

6. Abschluss

Ich schließe den Tag ab und lege den neuen in Gottes Hände.
Zum Abschluss lese 1. Korinther 8,6 und ruhe anschließend eine Minute in Stille:

*Wir haben einen Gott,
den Vater,
von dem alle Dinge sind,
und wir zu ihm,

und einen Herrn,
Jesus Christus,
durch den alle Dinge sind,
und wir durch ihn.*