

# Gott. In & Out

## RAUM FÜR RITUALE & SYMBOLE

### LITURGISCHES GEBET FÜR DEN ALLTAG

Tagesgebete sind strukturierte und ausformulierte Momente der Begegnung mit Gott für den Morgen, Mittag und Abend. Die jeweiligen Zeiten enthalten u.a. Gebete, feste Lesungen aus der Bibel und Lieder zum Singen (hier kann man gerne nach dem eigenen Geschmack gehen). Da freikirchliche Verbände sehr wenig Material zum Thema Tagesgebet anbieten, können wir uns von Schwesterkirchen bereichern lassen:

- Ein Ökumenisches Tagesgebet: <https://michaelsbruderschaft.de/veroeffentlichungen/evangelisches-tagzeitenbuch/>
- Methodistische Tagesgebet: <https://emk-gottesdienst.org/besondere-zeiten/tagzeitengebete/>
- Anglikanisches Tagesgebet (nur auf Englisch): <https://www.dailyoffice2019.com/>

## KLEINFÜHRUNG IN GEISTLICHE ÜBUNGEN

**Die geistlichen Übungen wollen nicht einengen, sondern in die Freiheit führen:** Es geht also nicht um Verzicht, sondern um das, was man von Gott durchs Verzicht empfangt. Um zu gewährleisten, dass man sich bei den geistlichen Übungen nicht auf den Verzicht fokussiert, ist es hilfreich die Übungen in zwei Kategorien zu unterteilen: Übungen des Verzichts und Übungen der Hingabe. Die Regel ist, jede Übung des Verzichts mit einer Übung der Hingabe zu kombinieren. So fokussieren wir uns auf Jesus und auf andere:

Übungen des Verzichts	Übungen der Hingabe
Einsamkeit & Stille	Gebet
Fasten	Bibelstudium & Meditation
Geheimhalten	Lobpreis
Einfaches Leben, Aufopferung	Beichte
Unterordnung	Gemeinschaft
Verwaltung, einfaches Leben & Aufopferung	Dienen

- **Es sind geistliche „Übungen“:** Übung bedeutet, dass es Überwindung kostet, weil sie gegen unsere Natur gehen. Übungen auch, weil es nicht darum geht, die Sachen ab und an zu tun, sondern kontinuierlich und daraus einen Lebensstil zu entwickeln. Daher Paulus zum jungen Timotheus: „Übe dich dagegen in der Frömmigkeit.“ (1Ti 4,7)

- Die Übungen sind kein weiterer Schritt *nach* den Grundlagen des Evangeliums, sondern ein Schritt ins Evangelium *hinein*.

## Überblick der klassischen geistlichen Übungen

### 1. Einsamkeit & Stille (z.B. Ps 37,7; Spr 25,11; Pred 3,7; Pred 5,1-2; Jes 30,15; Mt 14,23; Mk 1,12-13; Lk 5,16; Joh 6,15; Jak 3,1-12)

Einsamkeit und Stille werden kombiniert. Die Übung besteht darin, sich für eine gewisse Zeit von dem Einfluss der Welt und der Menschen um uns herum zu entziehen, um sich ganz auf Gott zu fokussieren. Im Alltag bedeutet diese Übung, sich eine Oase zu schaffen, wo man alleine Stille mit Gott erleben kann (morgens früh beim Joggen, Spätabends vor dem Schlafen gehen; die Fahrt allein im Auto zur Arbeit o.ä.). Es ist auch sehr empfehlenswert sich mal einen Tag-allein-mit-Gott zu nehmen, wo man sich an einen bestimmten Ort (z.B. Kloster) zurückziehen kann. Hier lernen wir Distanz zur Welt zu schaffen und göttliche Perspektive und Stimme zu bekommen, woraus wir dann leben! Dabei besteht die Stille nicht nur darin, Ruhe um sich herum zu schaffen oder zu schweigen, vielmehr geht es um die Kunst, die eigene Zunge zu beherrschen. Im Alltag sieht die Übung so aus, dass wir für eine Zeit lang nur das sagen, was im Sinne Gottes zur Erbauung der anderen dient und man nicht mehr als die nötigen Worte verwendet. Dabei wird das Zuhören (auf Gott und auf die anderen) verschärft.

### 2. Geheimhalten (Mt 6,1-18; Mt 23,1-7; Mk 1,30-45; 2.Kor 12,1-10)

Die Übung des Geheimhaltens besteht darin, darauf zu verzichten, Informationen aus den falschen Motiven weiterzugeben: Wir bewahren das, was uns andere Menschen anvertrauen (bzw. was sie nicht gern weitergeben würden) bewusst für uns. Wir halten geistliche, berufliche, familiäre Erfolge, die wir gern weitergeben würden, für uns zurück. Es geht nicht um falsche Demut oder Angst, sondern das tiefe Verlangen, sich vom Lob und der Bestätigung der Menschen loszulösen, um sich allein an Gottes Ehre zu erfreuen.

### 3. Bibelstudium (Ps 119,9-11; Joh 8,32; Röm 12,2; 2Tim 3,16-17)

Die Übung des Bibelstudiums besteht darin, die Bücher der Bibel bzw. ihre großen Themen systematisch durcharbeiten. Im Unterschied zur Meditatio (Lectio divina), die nach der Anwendung von Gottes Wort auf die persönliche Situation zielt, geht es hier darum, die ursprüngliche Botschaft der Schrift für die ersten Zuhörer zu verstehen. Wir hören auf, über das nachzudenken, was wir als relevant sehen und lassen uns auf die Themen ein, die er in seinem Wort für relevant erachtet hat. Während es bei der Meditation um Eintauchen und Erleben geht, geht es beim Studium um Methode und Analyse. Die Früchte dieser Übung sind vom großen Nutzen für unsere geistliche Reise: Wir erkennen und verstehen Gottes ewige Wahrheiten, Verheißungen und Maßstäbe besser, die sich in uns einprägen; unsere Gesinnung (d.h. unser Denken, Empfinden, Verlangen) wird dadurch geändert, um der des Herrn immer mehr zu entsprechen; wir gelangen hier zur Reife, die uns in die Lage versetzt, zuverlässige geistliche Urteile über alltägliche Situation zu treffen. Gottes Wort wird zum Licht unseres Weges und befreit uns von einem Leben unter der Herrschaft von religiösen, kulturellen / gesellschaftlichen und menschlichen (darunter auch unseren eigenen!) Erwartungen.

### 4. Gebet (z.B. Psalm 63,1; Mk 1,35; Lk 22,42; Apg 6,4; 1Thes 5,17):

Gebet heißt mit Gott ins Gespräch zu kommen: Durch Meditation und Studium redet Gott zu uns und wir antworten dazu im Gebet. Gebet als geistliche Übung zu verstehen, betont aber einen oft vergessenen Aspekt des Gebets: Gebet ist nicht nur der Ort, wohin wir unsere Anliegen bringen, sondern der, an dem Gott unsere Herzen verändert – er formt unser Verlangen und unsere Leidenschaft, sodass wir das lieben, was er liebt und das wollen, was er will! Aus diesem Blickwinkel können wir Gebet nicht nur als eine Aktivität verstehen, die wir nach Gelegenheit bzw. Möglichkeit oder für eine besondere Zeit in Anspruch nehmen, sondern unser Alltag, unser Leben muss ums Gebet herum strukturiert werden.

### 5. Lobpreis (4Mo 10,8-10; Jos 6,4-5; Ps 104,33; Apg 16,25-26; 1Thes 5,16; Phil 3,1)

In der Übung des Lobpreises bekennen wir Gottes Eigenschaften und Werke. Dadurch erkennen wir, dass Lobpreis nicht die Folge unserer persönlichen Stimmung oder Lebensumstände ist. Gott bleibt immer derselbe

und seine Verheißungen sind vertrauenswürdig in jedem Augenblick und jeder Lebenslage. In dem Lobpreis entscheiden wir uns erneut, dies zu proklamieren, gerade wenn Situationen nicht so aussehen. Dadurch durchbrechen die Lügen und falsche Hoffnungen, die unsere Götzen uns verkaufen und gelangen zur unendlichen Quelle der Freude. Lobpreis bringt uns von uns und unserer Umgebung weg und richtet unseren Blick auf Gott.

**6. Fasten** (5. Mo 9,9; 1Kö 19,8; Est 4,6; Dan 10,3; Mt 6,16-18; Lk 4,2; Apg 13,1-2):

Im Fasten entscheiden wir, auf beliebte Gewohnheiten des Alltages zu verzichten, um uns stattdessen auf Gott zu fokussieren. Der Fokus auf Gott soll nämlich das Ziel dieser Übung sein. Verfolgen wir diesen Fokus von ganzem Herzen, bringt das Fasten großartige Früchte mit sich: a) keine andere Übung deckt unsere inneren Motive und Götzen so sehr auf wie diese; b) durch den Fokus auf Gott erfährt man oft besondere Anleitungen bzw. Anweisungen von Gott; c) Hier erlebt der Nachfolger Christi oft neue geistliche Kraft für seinen Weg bzw. geistliche Ausrüstung für eine Aufgabe; d) Gemeinsames Fasten und Gebet als Leib Christi bewirkt geistliche Einheit und ist oft ein Auslöser für Gottes außergewöhnliches Wirken in einem Gebiet, Region oder Land gewesen. Weil die Früchte des Fastens so außergewöhnlich sind, ist der Christ oft versucht, diese Übung aus den falschen Motiven zu üben! Also immer daran denken: Das Ziel des Fastens ist der Fokus auf Gott – seine Gegenwart ist unser Glück!

**7. Gemeinschaft** (Mt 18,20; Apg 2,42-47; Heb 10,25)

Jesus beruft seine Jünger zur Zugehörigkeit zu einer Gemeinschaft, die auf der Basis seiner Lehre, seinem Vorbild und seinem Auftrag lebt. Sie ist der Ort, wo jeder als Sünder angenommen ist und auf seinem Weg als Nachfolger ermutigt und ermahnt wird. Weil diese Gemeinschaft darauf gründet, den anderen höher als sich selbst zu achten und Christi Agenda (und nicht die Unsrige) zu verwirklichen, steht die Hingabe oft im Widerspruch zu unseren selbstzentrierten Instinkten.

**8. Unterordnung** (Mk 8,34; Mt 23,8-10; Phil 2,8; Eph 5,21)

Unterordnung ist die Übung, die uns vom Drang befreien will, alles nach unserer Vorstellung zu haben. Hier fragen wir uns immer, ob die Idee bzw. der Gedanke, die / den wir „durchsetzen“ wollen, wirklich wichtig ist oder nicht. Auf unsere persönlichen Vorlieben bei nicht Wichtigem freiwillig zu verzichten, macht uns frei, andere und ihre Träume wertschätzen zu lernen. Zusätzlich lernen wir, dass unser Glück nicht vom Durchsetzungsgrad unseres Willens abhängig ist, sondern von Gott.

**9. Dienen** (Mt 20,25-28; Lk 9,46. 22,23-27; Joh 13,14-15)

Mit dieser Übung sind wir bei der Dienstschule Jesu eingeladen: Wir lernen nämlich, zu dienen aus keinem anderen Grund als das Dienen von anderen an sich! Wir verabschieden uns dabei bewusst von jedem Kalkül bzw. nutzbringendem Gedanken (z.B. indem wir Aufgaben übernehmen, die hinter den Kulissen sind oder keine große Erfolgsperspektive haben). Wir lernen auf dem Weg, das Dienen nicht mehr als Handlung zu verstehen, sondern als unsere Natur als Christen: Wir SIND Diener der Menschheit sowie Jesu und es bedeutet u.a., dass wir weiterhin dienen, selbst unter persönlichem Verlust bzw. persönlicher Kosten.

**10. Richtige Verwaltung von Gottes Gaben, einfacher Lebensstil & Aufopferung** (2Mo 20,17; Ps 62,10; Spr 11,28; Mt 6,19-33; Lk 12, 15-34; Phil 4,11-13; Heb 13,5)

*Richtige Verwaltung von Gottes Gaben* ermutigt uns, das, was wir als Gottes Gaben haben, die uns als treue Verwalter anvertraut sind. Es geht hier darum, insbesondere darüber zu reflektieren, wie wir unsere Zeit, unsere Begabungen und unseren Besitz im Sinne Gottes verwalten. Wir üben uns regelmäßig darin, zu beobachten, ob wir mit diesen göttlichen Geschenken in Gottes Sinne umgehen. Üblicherweise orientiert man sich hier an der Zehntelregel (10%). Interessant ist auch, sich die Frage zu stellen, ob man bewusste Anweisungen Gottes bzgl. dieses Bereichs bewusst gelebt hat. Hier lernen wir, unser Leben als Gottes Eigentum zu sehen und Erfüllung in Gottes Freude zu sehen.

*Einfaches Leben* bedeutet, zu lernen das Nötige und unseren Luxus zu erkennen bzw. zu unterscheiden. Wir entscheiden uns dann freiwillig, auf unseren Luxus für eine Zeit zu verzichten und nur vom Nötigen zu leben. Den Überschuss soll man dann in andere investieren bzw. Gott fragen, wie er dies investiert haben möchte. Hier lernen wir unsere Abhängigkeit zum Materialismus und Wohlstand zu erkennen und entdecken Dankbarkeit für das, was Gott uns schenkt!

*Aufopferung* ist das Gegenstück zum „Einfachen Leben“, hier verzichten wir bewusst auf unsere Bedürfnisse (und nicht nur auf Luxus), um andere zu bereichern. Bedürfnisse sind nicht nur materiell: Es kann auch die Zeit, eine Ressource usw. sein.

## **TIEFER GEHEN?**

- **Richard Foster:** Nachfolge feiern – Geistliche Übungen neu entdeckt
- **John Ortberg:** Das Leben nach dem du dich sehnst. Geistliches Training für Menschen wie du und ich