

Believe and Pray

„Erhebet die Herzen“ – Oder: Wie heute beten?





Believe and Pray

Sie zogen zusammen weiter und er kam in ein Dorf. Eine Frau namens Marta nahm ihn freundlich auf. Sie hatte eine Schwester, die Maria hieß. Maria setzte sich dem Herrn zu Füßen und hörte seinen Worten zu. Marta aber war ganz davon in Anspruch genommen, für ihn zu sorgen. Sie kam zu ihm und sagte: Herr, kümmerst es dich nicht, dass meine Schwester die ganze Arbeit mir allein überlässt? Sag ihr doch, sie soll mir helfen! Der Herr antwortete: Marta, Marta, du machst dir viele Sorgen und Mühen. Aber nur eines ist notwendig. Maria hat das Bessere gewählt, das soll ihr nicht genommen werden.

Lk 10, 38 - 42



Believe and Pray

Was ist Gebet? Beten lernen heißt lieben lernen

- Beziehungsleben zwischen Gott und Mensch
- Das Erheben, das Aufschwingen des Herzens zu Gott
- „Es ist das Leben des neuen Herzens“ (KKK 2697)
- Es gibt so viele Wege zu Gott, wie es Menschen gibt – daher gibt es auch so viele Gebetsweisen zu Gott, wie es Menschen gibt.
- Aber: Es gibt nur einen, der gesagt hat: Ich bin der Weg.
- Gebet ist mündlich, mit Worten
- Gebet ist betrachtend, nachsinnend
- Gebet ist schweigend, kontemplativ



Believe and Pray

Was ist Gebet? Beten lernen heißt lieben lernen

- Anbetung, Lobpreis, Dank, Bitte, Fürbitte, Klage, Jubel, Freude, Trauer - vor Gott, mit Gott, für Gott.
- Anerkennung, das Gott ist
- rituell oder spontan oder „immerwährend“ (1 Thess 5,17)
- einzeln oder gemeinschaftlich
- kurz oder länger, ist Stoßgebet oder Tischgebet oder Morgen- und Abendgebet
- oder ist schweigendes Dasein vor IHM:
- Gebet lässt sich üben – und deshalb auch „lernen“
- Gebet ist ein einzigartiger Weg – und lässt sich deshalb nicht lernen
- Gottes Geist ist selbst Lehrer des Gebetes (Röm 8,26)
- Maria ist die Beterin schlechthin – das einfachste, tiefste Gebet ist ihr: „Ja“



Believe and Pray

Vom bloßen Denken und vom einfachen DaSein

Merkmale des Denkens und Sprechens **über** etwas/jemanden:

- Meist in der Vergangenheit oder der Zukunft, selten in der Gegenwart
- Manchmal von negativen Gefühlen geleitet und begleitet (Angst, Sorge, Neid, Ehrgeiz)
- Oft abgelenkt
- Gedanken, Worte, Begriffe sind oft schon „fertig“ und entwickeln sich nicht mehr
- Sie schlussfolgern und urteilen (Geben Sicherheit, Kontrolle, Ordnung)



Believe and Pray

Vom einfachen Dasein

- Das einfache Dasein ist eine Haltung, die nicht sofort „Bescheid weiß“, wenn sie sich mit jemandem beschäftigt
- Ein Mensch in dieser Haltung ist offen, lässt die Sache/die Person sich entfalten, er hört, schaut, geht mit und ist einfach nur „da“
- Sein Begriff von der Sache und sein Urteil über sie bildet sich erst
- Er ist mit der Sache nicht einfach schon fertig, sondern mit ihr unterwegs
- Er lässt die Sache sich von sich selbst her zeigen
- Er vertraut darauf, dass die Sache in sich einen Wert, Sinn und Reichtum hat, der nicht von ihr kommt
- In dieser Haltung ist der Mensch ganz gegenwärtig (mit seinem Denken, Fühlen, Wollen), er ist „bei der Sache“/bei der Person und „in der Gegenwart“



Believe and Pray

Vom Du

- Der Mensch in der Begegnung ist ein Du
- Er kann sich von sich her zeigen und aussprechen – frei und unvorhersehbar
- Du gibst ihm Raum und Kraft sich auszusprechen durch dein Hören-können
- Du kannst ihn geduldig erwarten – und musst ihn nicht vorwegnehmen.
- Es ist ein großes Geschenk, wenn wir wirklich einander zuhören können.
- Hören lernen heißt lieben lernen..... 😊



Believe and Pray

Von der Geduld und der Ungeduld

- Kennst du das?
- Du wirst ungeduldig im Zuhören, weil du glaubst, schon alles zu wissen, was kommt;
- du nicht glaubst, dass der andere dir wirklich etwas zu erzählen hat;
- du endlich selber etwas sagen willst;
- dich der andere gar nicht interessiert;
- dir das Gespräch nichts bringt (Kein Nutzen, keine Bedürfnisbefriedigung, keinen Verdienst);
- dass wir so oft vom einfachen Dasein und Hören ins Denken, ins Schon-fertig-sein kommen?



Believe and Pray

Vom großen Du

- **Ex 3,14:** „Ich bin der ‚Ich-bin-da‘ “
- **Mt 6:6 :** „Du aber geh in deine Kammer, wenn du betest, und schließ die Tür zu; dann bete zu deinem Vater, der im Verborgenen ist. Dein Vater, der auch das Verborgene sieht, wird es dir vergelten.“
- Gott ist der Gegenwärtige schlechthin. Das heißt: Nachdenken über Gott und Da-Sein bei Gott ist ein buchstäblich himmelweiter Unterschied, weil nur im Sein-Bei-Gott der Himmel schon beginnt.
- Das heißt auch, dass es „Gottese Erfahrung“ vor allem dort gibt, wo du gelernt hast und lernst, geduldig zu sein, ihm zuzuhören und einfach vor ihm da zu sein.
- Oder z.B. das Lesen der Schrift als Einübung in das Dasein, Hören, Empfangen übst und praktizierst.



Believe and Pray

Vom großen Du

- Beten heißt also auch: Einfach dasein vor Ihm, Warten-Können auf ihn, Sich-Bereit-Machen für ihn.
- Er wirkt geheimnisvoll in dir; oft so, dass du es erst später bemerkst.
- Und so, dass du in der Freude bleibst – wenn du treu bist
- Er will und wird kommen, aber so, wie er will und nicht, wie wir es erwarten und sicher nicht, wie wir wollen und es „fertig“ im Kopf haben. Denn mit Gott kannst du niemals fertig sein!
- Aber er will, dass du immer mehr aufnahmebereit für ihn wirst.
- Er freut sich immer (!) wenn du kommst, er umarmt dich immer, liebt dich immer – aber er zeigt sich so, wie es gut für dich ist.
- Beten lernen heißt lieben lernen!



Believe and Pray

Ein paar konkrete Hinweise

- Gib ihm jeden Tag nur kurz Zeit (und wenn es anfangs nur 10 Minuten sind), aber sei darin treu und regelmäßig.
- Stell dich zuerst bewusst und ehrfürchtig vor ihn hin, in sein Licht, in seinen Blick.
- Danke ihm für seine Liebe, bitte, dass er sich dir zeigt und in dir wirkt.
- Sei eine Zeit lang still vor ihm und richte dein Herz auf ihn aus (Sammlung) .



Believe and Pray

Ein paar konkrete Hinweise

- Suche dir eine Bibelstelle, in der Jesus spricht oder handelt. Lies diesen Text gut, stell ihn dir vor, als würdest du darin mitwirken, dich selbst ansprechen lassen, suche innere Begegnung mit Jesus. Versuche da zu sein, wahrzunehmen.
- Evtl. suche einen Satz/ein Wort/eine Handlung aus, die dich besonders beschäftigt und bleib innerlich dabei.
- Sprich mit mit Jesus über dein Leben und was es im Angesicht der Bibelstelle zu bedeuten hat.
- Bitte für dich und für andere, die auch dein Gebet brauchen.
- Schließe mit einem Dank und/ oder einem Vater Unser und einem Ave Maria.



Believe and Pray

„Ich habe geglaubt, dass Gott mich fand und dass er lebendige Wahrheit ist und dass man ihn lieben kann, wie man eine Person liebt.“

”

Madeleine Debrel