

G E B E T A L S B E G E G N U N G

Kontemplatives Leben
im 21. Jahrhundert

**Charles Bello &
Kristian Reschke**

Grain
PRESS

Stimmen zu:

GEBET ALS BEGEGNUNG

Charles Bello und Kristian Reschke legen mit „Gebet als Begegnung“ einen Reiseführer vor, der uns in eine „erlöste“ und „befreite“ Beziehung zu Gott, uns selbst und unserm Nächsten führt.

Der Reiseführer beginnt beim Zerbruch beider Autoren und erzählt ihre Pilgerreise zu einem jesumässigen Lebensstil. Zum Ausgangspunkt schreibt Charles Bello: „Für mich hatte es zehn Jahre gebraucht, bis ich so am Ende war, wirklich ehrlich in die Liebe Gottes eintauchen zu wollen. Ich wusste nicht was mich dort erwarten würde. Mein ganzes Leben hatte ich versucht, meinen inneren Schmerz beiseite zu schieben, ihn zu verleugnen und einfach immer nur vorwärts zur nächsten Aktivität zu springen. Ich war zutiefst dankbar, dass Gottes Einladung zur intimen Begegnung mit ihm immer noch galt.“

Die Ehrlichkeit der Beiträge ist ermutigend und befreiend, die Lösungsansätze sind es genauso. Wir erleben anhand der biografischen Erfahrungen von Charles und Kristian, wie sie aus einem wirkungsorientierten Christsein zu christusorientiertem Wirken unterwegs sind. Dabei geht es beiden nicht um die Darstellung eines perfekten Christseins, sondern vielmehr darum sich mit Jesus Christus auf den Weg zu begeben. Sie schreiben: „Heutzutage dreht sich unsere

Jesunachfolge zu sehr darum, dass wir vor allem nach außen hin gut dastehen. Wer sich allerdings danach sehnt, geistlich authentisch zu leben, folgt Jesus im öffentlichen und privaten Raum gleichermaßen.

Charles und Kristian sind bewährte Vineyard Leiter, die besonders Leiterinnen und Leiter einladen möchten diesen Lebensstil zu ergründen, ja zum Fundament ihres Menschseins und Christseins zu finden. Es gibt bestimmt verschiedene Zugänge zu diesem tiefen, friedlichen von der Gegenwart des Heiligen Geistes geprägten Lebens, doch finden mehr und mehr Menschen bei den Erfahrungen unserer Kirchenväter und vorangegangener Generationen von Leitenden eine grosse Ermutigung zu dem von ihnen beschriebenen Weg zur Freiheit.

Martin Bühlmann,

Leiter Vineyard Deutschland, Österreich, Schweiz

Gebet als Begegnung.“ Der Titel dieses Buches ist in doppeltem Sinn zutreffend. Denn schließlich entstand es aus einer Reihe von intensiven, persönlichen Begegnungen der beiden Autoren. Und vor allem: Es nimmt uns mit hinein in das Geheimnis der Begegnung mit Gott als zentraler Lebensäußerung unseres Glaubens. Der Weg, den beide gegangen sind, ist sicher für viele Leser nachvollziehbar. Dass wir am Anfang unseres Weges unsere christliche Identität häufig zunächst durch Aktion und Leistung definieren, hängt mit der uns umgebenden und prägenden westlichen Kultur zusammen. Dass Gott in seiner Gnade auch diese Wege mit uns geht und uns darin segnet, ist ein Geschenk. Dass er uns dann aber weiterführen will, vom Tun zum Sein, ist ein noch größeres Geschenk. Dass wir am Ende ein Ja finden dürfen

zu allen Phasen unseres Lebens, und im Tun und im Sein, im Laufen und im Ruhen, die gute Gegenwart des Gottesgeistes entdecken, ist mein Gebet und meine Hoffnung. Der Weg der geistlichen Erneuerung, der hier beschrieben wird, ist aber ebenfalls kein Wert in sich selbst. Sondern letztlich gilt das, was Paulus im Brief an die Christen in Rom schreibt: „Ja, so ist es: Von ihm her und durch ihn und zu ihm hin bestehen alle Dinge! Ihm sei alle Ehre bis in die fernsten Zukunftszeiten!“ (Röm 11, 36, Übersetzung „das-buch.NT“) In diesem Sinne wünsche ich diesem wertvollen geistlichen Wegweiser zu einem Leben mit, für und in Jesus eine weiter Verbreitung.

Dr. Roland Werner,

Generalsekretär CVJM Gesamtverband Deutschland,
Prior Christus-Treff Bewegung Marburg, Berlin, Jerusalem

„Ich liebe dieses Buch! Die Autoren haben beide einen weiten Blick und viel Erfahrung. Kristian und Charles haben was zu sagen und ihre Gedanken sind mehr als Ideen. Sie funktionieren. „Gebet als Begegnung“ trifft den Kern unsrer Beziehung mit Gott – und das nicht oberflächlich. Daher sind diese Seiten ein echter Gewinn!“

Marlin Watling,

Leitungsteam Vineyard Heidelberg,
Autor von „Natürlich/Übernatürlich“

Meine eigene Spiritualität wurde stark von Tony Jones, Richard Foster und Dallas Willard geprägt. Deshalb freut es mich ungemein, ein praktisches und erfrischendes Buch in dieser Tradition auf Deutsch zu sehen. Charles Bello und

Kristian Reschke geben dem kontemplativen Leben einen Rahmen, der von hoher Relevanz für unsere Zeit ist. Gleichzeitig leiten sie an, einen individuellen geistlichen „Fitnessplan“ zu entwickeln. Ein äußerst hilfreicher Beitrag zu radikaler geistlicher Balance!

Christoph Schalk

Psychologe, Coach und Therapeut

Leiter der weltweiten Beratungsarbeit von NCD International

Ich kenne Kristian Reschke seit über 20 Jahren. Was uns in der ersten Zeit stark verbunden hat, war, neben der Vision für die Jesusfreaks, das Thema Gebet. Ich kann mich an viele Gebetszeiten erinnern, wo wir gemeinsam vor Gottes Thron standen und über Stunden gebetet und angebetet haben. Diese Zeiten mit Kristian gehören zu den intensivsten Erfahrungen, die ich als Christ und Leiter in der Vergangenheit machen durfte. Ich wünsche mir, dass durch dieses Buch viele Christen neu ermutigt werden, sich auf das Gebet in einer neuen Art und Weise einzulassen. Ein Christ der betet, begegnet Gott, dem Schöpfer des Universums. Bei Ihm können wir auftanken, zur Ruhe kommen, uns inspirieren lassen und Wunder erwarten.

Martin Dreyer

Gemeindegründer, Vordenker,

Übersetzer der „Volxbibel“.

Ich gestehe: Ich lese ungern Bücher über das Gebet – sie halten mich vom Beten ab! Früher habe ich nicht wenige Bücher über das Gebet gelesen; immer in der Erwartung, einen neuen Aspekt des Gebets zu erfahren, der mir bisher entgan-

gen ist, oder von Gebetserfahrungen zu lesen, die mir fremd waren, aber meine Beziehung zu Jesus bereichern könnten. Irgendwann hatte ich das Gefühl, alles schon einmal irgendwo gelesen zu haben. Bei 1,08 m Inanspruchnahme meiner Bücherregale zum Thema Gebet habe ich das Kaufen (und Lesen) eingestellt ... und erweitere diesen Bereich nun herzlich gern um dieses Buch von Kristian und Charles.

Es ist den beiden Autoren gelungen, ein Buch zu schreiben, das die Kraft hat, nicht nur unterschiedliche Dimensionen verborgener Wege des Gebets aufzuzeigen, sondern einer postmodernen, jungen Generation ins Herz zu sprechen. Es war höchste Zeit, dass das große Abenteuer des Gebetes als eine intime Begegnung zwischen dem ewigen, leidenschaftlichen Gott und uns Menschen noch einmal neu geschrieben wird – für Menschen, die in der Grenzen- und Rastlosigkeit unseres verrückten Lebens den Kontakt zu Gott und zu sich selbst zu verlieren drohen. Die Worte von Kristian und Charles klingen wie eine Fanfare; sie blasen zum Aufbruch und möchten uns einladen, diesen Gott neu zu suchen und von ihm in seiner ganzen Liebe, Heiligkeit, Sanftheit und Herrlichkeit überrascht und verwandelt zu werden – absolute adventure!

Dr. habil. Michael Bendorf,

Pastor der EFG Hannover-Walderseestraße

Copyright © 2008 by Charles Bello
Originally published in English under the title:
„Prayer as a place“
Printed in the United States of America
Published by HGM Publishing
3720 S. Hiwassee Rd.
Choctaw, OK 73020-6128
All rights reserved

Deutsche Ausgabe:
© 2012 Grain-Press, Verlag des Fördervereins Grain-House e.V.
Marienburger Str. 3
71665 Vaihingen/Enz
eMail: verlag@grain-press.de
Internet: www.grain-press.de

Übersetzung aus dem Englischen:
Übersetzung Kristian Reschke
Satz: Grain-Press
Cover: Grain-Press, Adaption der Originalvorlage.
Druck: Schönbach Druck, Erzhausen.

Bibelzitate sind, falls nicht anders angegeben, der NT NGÜ und AT NeueGuteNachricht

Das Buch folgt den Regeln der Deutschen Rechtschreibreform. Die Bibelzitate wurden diesen Rechtschreibregeln angepasst.

ISBN 978-3-940538-22-2

(Amerikanische Originalausgabe: ISBN 978-0-9679781-4-7)

CHARLES ÜBER KRISTIAN

Meine Freundschaft mit Kristian begann 1999 in Penang, Malaysia, wo ich eingeladen war, um über *Power-Ministry* zu lehren. Kristian war einer meiner Studenten. Als wir uns ein Jahr später am gleichen Ort wieder trafen, war Kristian selber als Trainer zum Modul *Väterliebe Gottes* eingeladen. Spontan bot ich ihm an, mein Modul zusammen mit mir zu lehren. Wir hatten eine Menge Spaß und es entwickelte sich eine Freundschaft. In den folgenden Jahren schlossen ich, Dianna und meine Kinder Kristian und seine Frau Kim immer mehr in unser Herz – genauso wie Kristian und Kim mich und meine Familie auch immer mehr in ihr Herz schlossen. In den vergangenen 12 Jahren haben wir lange Gespräche über die Geheimnisse Gottes, unsere Ehen, Kämpfe und Abenteuer geführt, gemeinsam Workshops gegeben und waren sowohl in guten Zeiten als auch in schwierigen Zeiten ehrlich miteinander.

Als Dianna und ich 2004 in einem tiefen Burnout landeten, war ich verwirrt und wusste nicht wie es weiter gehen sollte. Ich hatte gelernt, Christus in die Dunkelheit der Welt zu folgen, aber ich wusste nicht, wie ich Ihm in meine eigene Dunkelheit folgen sollte. Ich entdeckte, dass Gottes Liebe mich nicht nur dazu antrieb, andere Menschen zu segnen, sondern auch mich selber segnen wollte. Die Entdeckung des kontemplativen Gebets half mir in dieser Zeit, in Gottes Liebe zu ruhen und tiefe Verwandlung zu erleben.

Was ich an Lektionen zu diesem Thema lernte, fasste ich schließlich 2008 in meinem Buch *Prayer as a Place* zusammen. Während dieser Zeit teilte ich meine Erlebnisse und neuen Einsichten mit meinem Freund Kristian. Er übernahm meine Aufzeichnungen, fing an sie zu leben, zu lehren

und weiterzuentwickeln. Als er mir 2012 vorschlug mein Buch zu übersetzen, riet ich ihm, doch lieber das Beste von mir zu übernehmen und sein eigenes Buch zu schreiben. Wir trafen uns dann in der Mitte und integrierten seine Geschichte in meine. Ich freue mich, dass es so gekommen ist, denn Gott hat unsere Leben und Geschichte, seit wir uns 1999 kennengelernt haben, miteinander verstrickt. Dieses Buch ist das Ergebnis unserer persönlichen Reisen und unserer gemeinsamen Freundschaft.

KRISTIAN ÜBER CHARLES

Charles und ich lernten uns 1999 auf einer Missionsschule in Malaysia kennen, die ich als Student besuchte. Ich war damals noch relativ unerfahren, was die Kraft Gottes anging und sofort durch die Mischung von Humor und Vollmacht, die ich bei ihm wahrnahm, schwer beeindruckt. Obwohl Dämonen ausfuhren und Kranke gesund wurden, wenn er betete, wirkte er weder verspannt noch überheilig, wie ich es bei anderen „geistlichen Schwergewichten“ teilweise erlebt hatte. Wenn er Fehler machte, gab er diese offen zu und lachte sogar über sich selber. Man fühlte sich wohl mit ihm – er war ein ganz normaler Typ, der die Werke Jesu mit Kraft tat. Genau so wollte ich auch werden.

Als wir während einer Pause durch einen Park gingen, fing er an einige Affen zu ärgern, die in der Nähe spielten, und verwickelte dann, als diese ihn angriffen, eine unserer Studentinnen in sein Schlamassel (diese wurde bleich vor Angst, als sie einer Horde fauchender Affen gegenüberstand!). Kurz darauf bat er mich, mit in ein Krankenhaus zu kommen. Wir beteten für einen 12-jährigen Jungen, der im Sterben lag, während seine Eltern weinend am Bett standen (ich

war bisher weder vor Affen¹ geflohen noch hatte ich für einen Sterbenden gebetet). Die Kraft Gottes durchflutete den Raum, während Charles betete, und ich sah wie der Junge eine Begegnung mit Jesus hatte. Ich konnte nicht fassen wie jemand, der eben noch so einen Quatsch gemacht hatte, jetzt in Vollmacht diente. Ab diesem Zeitpunkt hängte ich mich an Charles, um mehr von ihm zu lernen, und es entwickelte sich eine Freundschaft.

Als Kim und ich 2002 in eine Ehekrise schlitterten, halfen Charles und Dianna mit allen ihnen zur Verfügung stehenden Ressourcen unsere Ehe zu retten. Unsere Beziehung vertiefte sich dadurch sehr. Charles kam in den letzten Jahren oft mit Teams nach Deutschland, ich übersetzte ihn und wir gaben gemeinsam Workshops.

Seitdem *Prayer as a Place* 2008 in den USA erschienen war, hatten Kim und ich den Gedanken das Buch ins Deutsche zu übersetzen. Dass Charles und ich das Buch nun sogar zusammen herausbringen, ist für mich ein großer Segen und ich bin Gott sehr dankbar dafür. Was ich so an Charles schätze, ist sein Mut, immer mit dem Hereinbrechen des Himmels zu rechnen und dementsprechend Risiken einzugehen. Charles hat feste Werte, die er nicht kompromittiert und hat, seit ich ihn kenne, nicht aufgehört, sich nach mehr von Jesus auszustrecken.

I Wenn du in Asien in einem Park bist, ärgere niemals Affen – sie holen immer ihre ganze Sippe zu Hilfe!

VON PRAYER AS A PLACE ZU GEBET ALS BEGEGNUNG

Gebet als Begegnung wurde zuerst 2008 von Charles Bello unter dem Titel *Prayer as a Place – Spirituality that transforms* in den USA veröffentlicht. Einige Freunde von mir und ich lasen das Buch damals mit großem Interesse und fingen an, die Vorschläge von Charles zu einem kontemplativen Lebensstil in unserem Alltag umzusetzen. In den kommenden Jahren verwendete ich immer wieder Auszüge des Buches in meinen Workshops und bekam dafür immer wieder gutes Feedback. Bei einem gemeinsamen Spaziergang kamen Charles und ich Anfang 2012 zu der Überzeugung, dass es an der Zeit wäre, das Buch ins Deutsche zu übersetzen. Da Charles und ich seit vielen Jahren gute Freunde sind und ich ihn bei seinen Deutschlandbesuchen oft übersetzt habe, gab er mir jeglichen Freiraum das Buch so zu bearbeiten, dass es sich gut in den deutschen (europäischen) Kontext einfügen würde. Zusätzlich beschlossen wir, dass ich Teile überarbeiten und meine eigenen Inhalte einarbeiten sollte. Um klar zu stellen, aus wessen Perspektive gerade erzählt wird, haben wir unsere Namen (in Klammern) in die entsprechenden Absätze eingebaut.

Beim Übersetzen wurde schnell klar, dass es für einige der von Charles verwendeten Begriffe kein deutsches Äquivalent gibt, das treffend genug ist. Um den Lesefluss zu wahren, habe ich deswegen einige Begriffe direkt aus dem Englischen übernommen; für die meisten Begriffe ist eine Erklärung in der Fußzeile eingefügt.

Kristian Reschke

BEGRIFFLICHKEITEN

Da einige der verwendeten Begriffe nicht in unserer Alltagssprache verankert sind oder je nach Couleur unterschiedlich gedeutet werden, wollen wir kurz erläutern, wie *wir diese Begriffe im Folgenden verwenden werden*.

Geistliche Kulturen sind unsere Geistlichkeit fördernde Lebensangewohnheiten, die wir in unserem Leben kultiviert haben. Sie helfen uns dabei, in unserer Jüngerschaft zu wachsen und uns so positionieren, dass der Heilige Geist uns mehr in Jesus verwandeln kann. Austauschbare Begriffe für geistliche Kulturen sind: geistliche Übungen, geistliche Disziplinen.

Mit **Kontemplation** meinen wir das Betrachten, Hören, Wahrnehmen Gottes – einzig mit dem Zweck, Ihm zu begegnen.

Unter **kontemplativem Gebet** verstehen wir Gebet als Ort der Begegnung mit Gott, an dem Er die Agenda für die gemeinsame Zeit vorgibt.

Der Begriff **Spiritual Formation** beschreibt unsere persönliche, ganzheitliche geistliche Entwicklung und Ausrichtung – diese erlebt jeder Mensch, egal ob er Terrorist oder Mönch ist. Der christliche Begriff der Spiritual Formation geht davon aus, dass der Heilige Geist uns in Jesus verwandeln will und dass wir diese Verwandlung, durch unsere Zusammenarbeit mit Gott, positiv beeinflussen können.

Mit Reise ins Innere oder innere Reise meinen wir das (mit Jesus) gemeinsame Beschauen der verborgenen Motive, Ein-

stellungen und Regungen unserer Seele mit dem Zweck der Verwandlung aller Dinge in uns, in den Charakter von Jesus

Mit **Reise ins Innere** oder **innere Reise** meinen wir das (mit Jesus) gemeinsame Beschauen der verborgenen Motive, Einstellungen und Regungen unserer Seele mit dem Zweck der Verwandlung aller Dinge in uns, in den Charakter von Jesus.

Einführung

In einer scheinbar immer schneller werdenden Welt erleben manche von uns die persönliche Gottesbeziehung nur noch als weiteren Punkt auf ihrer sowieso schon zu langen To-Do-Liste.

Wir kommunizieren mit Freunden hauptsächlich per SMS, Handy oder Facebook und fühlen uns überfordert, dass wir mit Gott auf einmal persönlich reden sollen. Der Gedanke daran, eine tiefe Gottesbeziehung zu leben, scheint uns surreal und antiquiert – hätte Gott ein Handy oder einen Facebook-Account, würde es schon gehen – aber ihn real treffen? Wo habe ich denn Ruhe dafür? Von der Zeit, die mich das kostet, ganz zu schweigen!

Es bleibt für viele von uns nur der sonntägliche Gottesdienst – schnell runterschalten, schnell auf Input gehen, schnell empfangen und dann schnell weiter. Wir hoffen, dort einige ermutigende Worte von dem zu erhalten, der immerhin dafür bezahlt wird, dass er mit Gott redet – dem Prediger.

Charles und ich haben es beide an verschiedenen Punkten in unserem Leben so oder so ähnlich erlebt. Wir standen beide in der Gefahr, unsere Gottesbeziehung als weiteres Add-on in unserem Lebensbrowser zu betreiben und somit das echte Leben, das Leben in Fülle, das Jesus denen verspricht, die ihm folgen, in die Gosse zu schütten.

Wir wollen mit diesem Buch zu einem Lebensstil einladen, der die Begegnung mit Gott in den Mittelpunkt stellt. Dieses Leben aus der Nähe mit Ihm geschieht nicht nur im Gottesdienst, sondern überall, wo wir es zulassen. Beziehung mit

Ihm findet im Bus, im Café, beim Fußball, Fernsehen, am PC oder unter der Dusche statt – wir setzen das Limit.

Dieses Buch ist nicht für Spezialisten gedacht, die sich aufmachen, um sich in tiefen mystischen Erfahrungen zu bereichern. Es ist an all jene gerichtet, die genug von der Mittelmäßigkeit des christlichen „Mainstreams“ haben und sich im alltäglichen Leben tiefgreifende Begegnungen mit Gott wünschen. Wir wollen dabei nicht einzelne Tricks weitergeben, sondern zu einem Lebensstil einladen, in dem unser Alltag Raum für Begegnung mit Ihm zulässt.

Aber Vorsicht – sich auf ein Leben der Begegnung mit Gott einzulassen, birgt enormes Risiko für jeden Bestandteil deines Lebens, denn Gottes Nachname ist Veränderung^{II}.

II Überall, wo Gott auftaucht, geschieht Veränderung in Gott – in seiner Gegenwart kann nichts so bleiben wie es ist. Die Bibel ist ein Bericht über das verändernde Eingreifen Gottes in den Kosmos.

Für Dianna

Für Kimberley-Jane

Inhaltsverzeichnis



Erster Teil - Christus nach innen folgen

Eine Einladung und eine Warnung	25
Suchen und gefunden werden	39
Geistliche Kulturen als Ort Jesus zu treffen	49
Geistliche Kulturen als Ort uns selbst zu treffen	63
Stationen unserer Reise - Liebe, Krise und Auferstehung	79

Zweiter Teil - Uralte Pfade der christlichen Spiritualität neu entdecken

Kontemplatives Gebet als Begegnung	105
Einen Sabbat-Rhythmus entwickeln	117
Das Gebet der Sammlung - Ruhen in Gott	145
Das Examen - Aufmerksamkeit gegenüber Gott	153
Geistliches Tagebuch schreiben - Ein Raum für Gebet und Verwandlung.....	165
Mit Gott spazieren gehen - Die erste Bibel lesen	181
Lectio Divina - Gott in seinem Wort begegnen	191

Kapitel 3 - Eine bleibende Veränderung erleben

Mein geistlicher Fitnessplan	213
Gott gemeinsam begegnen.....	225
Lectio Divina - Versvorlagen.....	237
Lectio Divina - Kurz Bedienungsanleitung.....	243
Empfohlene Quellen für geistliches Leben.....	247

T e i l 2

Uralte Pfade der christlichen Spiritualität neu entdecken



K a p i t e l 6

Kontemplatives Gebet als Begegnung

Jesus hielt unterwegs an und betete.

(Lukas 11:1)

Das kontemplative Gebet als Raum der Intimität mit Gott

In den ersten Jahrzehnten nach dem Tod und der Auferstehung Jesu zog es Tausende seiner Nachfolger in die Wüsten Ägyptens, Palästinas, Syriens und der Türkei. Diese Jünger wurden als Wüstenväter und Wüstenmütter bekannt. Viele von ihnen widmeten ihr Leben nur dem Gebet und lebten in kleinen Höhlen, Kelion genannt. Die Höhlen waren gewöhnlich nur groß genug für eine Person und Gott. Kontemplatives Gebet ist ein ähnlicher Ort – es gibt dort nur Raum für dich und Gott.

Als ich (Charles) meine eigene Reise mit dem kontemplativen Gebet begann, ermutigte mich Gott, Schutzgrenzen um mein Gebetsleben zu ziehen. Er sagte: „Müssen wir immer über Gemeindesachen reden, wenn wir zusammen sind?“ Er bat mich, nicht die Anliegen der Welt, meiner Gemeinde, meine Ehe oder meine Familie mit in diese Begegnung zu bringen, sondern nur mich selbst. Er wollte, dass diese Zeit nur um uns beide ging. Diese spezielle Einladung erschreckte mich und widersprach vielem, was ich bisher über das Gebet gelernt hatte. Wenn ich alle diese Themen nicht vorbringen durfte, worüber wollte Gott denn dann mit mir reden? Es gibt eine Zeit und einen Ort, um in die Fürbitte zu gehen und Dinge oder Situationen vor Gott zu bringen, die sein Eingreifen benötigen. Die Bibel fordert uns zum Gebet für einander, für Regierende, geistliche Leiter, unsere Feinde, das Geschehen des Willens Gottes und vielem mehr deutlich auf.

Das kontemplative Gebet verhält sich allerdings eher wie ein intimer Eheabend. Der Sinn ist es, die Liebesbeziehung zwischen Gott und seinem/er Geliebten zu feiern und zu vertiefen. Es geht nicht darum, gemeinsame Projekte zu

besprechen oder Lösungen zu erarbeiten – Ziel des kontemplativen Gebets ist nur *die Begegnung* mit Gott.

Das kontemplative Gebet als Ort, an dem Gott die Unterhaltung führt

Eines der größten Geschenke, die wir einem Menschen machen können, ist das Geschenk des Zuhörens. Wir alle haben sicherlich schon einmal die Erfahrung gemacht, mit jemandem zusammen zu sitzen, der nicht aufhört zu reden, während wir einfach nur nicken und höflich lächeln. Intuitiv wissen wir, dass der andere nicht daran interessiert ist, was wir zu sagen haben. Er sucht in uns einfach nur ein Publikum.

Kürzlich sprach Gott während des Gebets zu mir (Charles) über die Gabe des Zuhörens.

Er sprach darüber, wie ich gelernt hatte Ihm zuzuhören und diese Gabe auszuüben. Ich war bewegt und überwältigt, als Er seine Wertschätzung für mich ausdrückte. Gott dankte mir, dass ich Ihm zuhörte – ein Erlebnis was meinen persönlichen Gotteshorizont um ein gutes Stück erweiterte.

Gott zuzuhören und auf sein Reden zu warten kann man genauso lernen wie das Fußballspielen, Fahrradfahren oder Kochen. Wir müssen dazu still werden, nicht nur äußerlich, sondern ebenso innerlich. Sprüche 5:1 sagt: *“Mein Sohn, hör mir zu und beherzige, was ich dir als Weisheit und Einsicht weitergebe.”*

Um wirklich zuhören zu können müssen wir zuerst lernen unseren inneren Dialog zum Schweigen zu bringen.

Während ich (Charles) lernte, auf Gott zu warten unser Gespräch zu beginnen, wurden mir einige Dinge bewusst: Zum einen ist Gott viel mehr daran interessiert zu uns zu sprechen, als wir es sind, ihn zu hören. Er spricht zu uns auf un-

Kapitel 6

zählige Arten: durch die Bibel, Seine Schöpfung, durch den Rat von anderen, durch die gut hörbare innere Stimme und die leise, kleine innere Stimme und noch durch viele andere Dinge. Wenn Er die Unterhaltung beginnt, offenbart Er Seine Geheimnisse und Weisheit in unsere Herzen.

Zum anderen möchte Gott zu uns auch über Bereiche und Themen sprechen, die wir lieber nicht ansprechen würden. Solche Unterhaltungen waren für mich oft schmerzhaft oder unangenehm, aber als das Resultat wurde mein innerstes Wesen immer mehr in den Charakter Jesu verwandelt.

Vor einigen Jahren meditierte ich über Mat 5,4: *“Glücklich zu preisen sind die, die trauern; denn sie werden getröstet werden.”* Gott sprach zu mir und offenbarte mir, dass ich nicht trauern konnte. Er zeigte mir, dass mein Umgang mit Leid darin bestand, es zu leugnen oder es cool zu überspielen, aber dass ich nicht gelernt hatte, auf eine gesunde Art damit umzugehen und zu trauern. Dann fragte er mich ganz direkt: „Charles, warum trauerst du nicht?“

Dieses Gespräch mit Gott leitete eine für mich emotional extrem schmerzhaft Phase ein. Ich hatte die meiste Zeit meines Lebens damit verbracht, meine Sorgen und seelischen Schmerzen zu leugnen und nicht zuzulassen. Gott führte mich zu den Psalmen und lehrte mich, durch sie mit meiner Enttäuschung und meinem Versagen ehrlich umzugehen. Er deckte in mir die Sorge auf, in ein schwarzes Loch zu fallen und niemals wieder herauszukommen, wenn ich meine emotionale Not je eingestehen würde. Bis zu dieser Zeit hatte ich das Verleugnen meiner Nöte wie eine Kunstfertigkeit perfektioniert. Ich hatte überlebt, indem ich jegliche Schmerzen auf Abstand hielt, hatte aber durch dieses Verhalten auch angefangen mich emotional zu verschließen und unberührbar zu werden.

In dem Buch „Der Zauberer von Oz“ von Frank L. Baum ist der Blechmann ein Förster, der unter den Bann einer Hexe geraten ist. Er fängt an, seinen eigenen Körper zu zerlegen, seine eigenen Gliedmaßen mit der Axt abzuhaue und die fehlenden Teile durch Blech zu ersetzen. Am Ende ist nichts Menschliches mehr übrig – er ist zum Blechmann geworden, der sich sehnlichst wünscht, ein echtes Herz zu haben.¹⁰

Mein eigenes Leben ähnelte dem des Blechmannes. Weil ich nicht fähig und willens war, meine eigenen Schmerzen anzusehen, fing ich an, meine Emotionen einzufrieren bis dahin, dass wenig Menschlichkeit übrig war. Ich fuhr nach außen fort zu predigen, zu leiten und so zu tun, als ob alles gut wäre, während mein innerer Mensch am Sterben war.

Gott zeigte mir die Abgründe meines Kammers nicht nur, sondern ging dann auch mit mir durch diese Dunkelheit. Ich fing an, meinen Schmerz und Ärger mit Ehrlichkeit auszudrücken, unreligiös, wie einst König David. In diesem Prozess empfing ich auf einmal eine enorme innere Traurigkeit, die ich sonst verbarg. Ich entdeckte bald, dass Jesus nicht sagte: „Selig sind, die trauern, denn Ich will ihren Schmerz fortnehmen“, sondern Er versprach, uns zu trösten, inmitten unseres Leides. Mein religiöses Blech wurde in diesem Prozess durch neue Menschlichkeit ersetzt.

DAS KONTEMPLATIVE GEBET ALS RAUM DER INNEREN NEUBEWERTUNG

Im ersten Kapitel der Schöpfungsgeschichte verkündet Gott am Ende jeden Tages, dass sein Tageswerk „gut“ war. Er hätte das nicht tun müssen. Und doch war es Ihm wichtig, sich

Kapitel 6

jeden Tag für diese Feststellung Zeit zu nehmen.

Wie viele unserer Tage gehen einfach ineinander über, finden keinen Raum für eine Betrachtung und einen Abschluss. Anstatt eines klaren Bildes verbleiben sie in unserer Erinnerung nur als verschwommene Schatten.

Wir alle haben jeden Tag eine Vielzahl von Erlebnissen, Auseinandersetzungen und Erwartungen, die auf uns treffen. Manche von ihnen sind für unsere Seele gut und stärken uns, andere von ihnen schwächen und schaden uns innerlich. Es ist wichtig zu lernen positive und negative Erfahrungen in der Gegenwart Gottes zu bearbeiten und auf seine Gnade und Einsicht zu warten. Mit Gott können wir erleben, dass Er uns ermöglicht eine Neubewertung des Erlebten zu vollziehen. Innerhalb dieses gemeinsamen Rückblicks werden wir von ihm getröstet und gestärkt um vorwärts zu gehen.

DAS KONTEMPLATIVE GEBET ALS RAUM DER VERWANDLUNG

Im Evangelium liegt echte Kraft, die Kraft, uns von innen heraus zu verändern. Das kontemplative Gebet hilft denen, die Veränderung und Verwandlung suchen diese Kraft zu erfahren.

Hebräer 4,12 erklärt uns:

“Denn eines müssen wir wissen: Gottes Wort ist lebendig und voller Kraft. Das schärfste beidseitig geschliffene Schwert ist nicht so scharf wie dieses Wort, das Seele und Geist und Mark und Bein durchdringt und sich als Richter unserer geheimsten Wünsche und Gedanken erweist.“

Durch das kontemplative Gebet entdecken wir, dass das Wort Gottes wirklich lebendig und wirksam ist. Das Wort Gottes wird eine lebendige und Energie freisetzende Kraft in unserem Leben als Gläubige. Das geisterfüllte Wort hat eigenes Leben und Bestimmung. Es beginnt damit, unsere Verteidigungen und Entschuldigungen, die wir gegen unsere Umgestaltung aufgebaut haben, zu durchdringen. Haltungen, Sünden und Gedankenmuster, die uns gefangen halten, werden enthüllt und durch Zusammenarbeit mit der Kraft Gottes beginnen wir alles, was nicht in der Liebe Christi gegründet ist, auszuräumen.

„Wir beten nicht, um unsere Batterien für die Belange des täglichen Lebens wieder aufzuladen, sondern um durch Gott so umgewandelt zu werden, dass die Mythen und Einbildungen unseres Lebens wie zerbrochene Fesseln von unseren Handgelenken fallen. Dieses Gebet bringt jeglicher Identität, die nicht von Gott kommt, den Tod.“¹¹

DAS KONTEMPLATIVE GEBET ALS RAUM FÜR WUNDER UND ÜBERRASCHUNGEN

Epheser 3 spricht von der Breite, Länge, Höhe und Tiefe der Liebe Gottes.

Apostel Paulus geht weiter und erklärt, dass Gott fähig ist mehr zu tun, als wir jemals hoffen oder wünschen können. Das kontemplative Gebet ist ein Weg, die Dimensionen der Liebe zu erforschen, die Gott für uns hat. Was wir voller Überraschung dort finden ist seine Gnade für uns, die in der intimen Begegnung mit Ihm in vollem Glanz sichtbar wird.

Epheser 3,17-19)

Es ist mein Gebet, dass Christus auf Grund des Glaubens in euren Herzen wohnt und dass euer Leben in der Liebe verwurzelt und auf das Fundament der Liebe gegründet ist. Das wird euch dazu befähigen, zusammen mit allen anderen, die zu Gottes heiligem Volk gehören, die Liebe Christi in allen ihren Dimensionen zu erfassen – in ihrer Breite, in ihrer Länge, in ihrer Höhe und in ihrer Tiefe. Ja, ich bete darum, dass ihr seine Liebe versteht, die doch weit über alles Verstehen hinausreicht, und dass ihr auf diese Weise mehr und mehr mit der ganzen Fülle des Lebens erfüllt werdet, das bei Gott zu finden ist.

Das kontemplative Gebet als Raum zum Ruhen

Die frühen Kirchenväter definierten das kontemplative Gebet als Ruhen in der Liebe Gottes. Sie benutzten dafür das Bild eines gestillten Kindes, das einfach im Arm der Mutter ruht.

Für viele Jahre waren meine (Charles) Gebetszeiten durch übermäßige Buße und fortwährende (gebrochene) Versprechen, es zukünftig besser zu machen, gekennzeichnet. Ich tue zwar heute immer noch Buße, wenn Gott mir Verfehlungen zeigt, aber anstatt Ihm Besserung zu geloben, bitte ich Ihn, mich so zu verwandeln, dass ich derartige Dinge, die mir, anderen und seinem Ansehen schaden, nicht mehr tue. Ich lasse das eigene Streben nach Veränderung los und ruhe in Seiner Liebe für mich.

Das kontemplative Gebet beendet die Anstrengung und die Heuchelei. Wir können sein, wer wir sind und nicht, wer wir glauben sein zu müssen. In der Gegenwart Gottes lernen wir, dass Er uns annimmt, wie wir sind. Wir verstehen, dass unse-

re Sünden, unsere Doppelmoral und unsere Zerbrochenheiten keine Überraschung oder Bedrohung für Gott darstellen. Mulholland spricht von der Gefahr, dass wir Gott im Gebet wie einen Automaten behandeln. Dabei benutzen wir anstelle einer Münze „die richtige Technik, die korrekte Methode, das perfekte Programm. (...) Oder wir versuchen die Stimmung für den „richtigen“ geistlichen Moment zu erzeugen, die „angemessene“ Situation, in der Gott uns dann anrühren kann.“¹² Ein solches Handeln kommt aus der Erwartung, dass Gott dafür da ist, unsere persönlichen Wünsche zu erfüllen.

Über das Gebet wurde mir am Anfang meines Glaubens beigebracht, Zeit und emotionale Kraft zu investieren mit der Erwartung, dass ich belohnt würde. Dies wäre wohl mit dem Vorgang vergleichbar, Geld in einen Automaten zu stecken, um dann eine Ware zu erwarten. In diesem Gedanken bleibt kein Raum für intime Begegnung und Liebesbeziehung. Leben wir so, ist unsere „Stille Zeit“ nie lang genug, Schuldgefühle und Aktivismus wechseln sich ab.

Welche Qualität hätten unsere Freundschaften, würden wir uns nur bei unseren Freunden melden, wenn wir ihre Hilfe brauchen? Wie stünde es um unsere Ehen, wären wir tagsüber zu unserem Partner nur freundlich in der Hoffnung, abends mit Intimität belohnt zu werden?

Gesunde Beziehungen funktionieren nicht auf diese Weise. Das kontemplative Gebet bedeutet zu lernen in der Liebe Gottes zu ruhen, ohne Resultate zu suchen.

Ich (Kristian) habe wahrscheinlich jede Gebetstechnik ausprobiert, von der ich im Laufe der Jahre gehört habe. Ich war dabei ständig auf der Suche nach dem Modell, was die Ergebnisse des Lebens Jesu liefern würde. Unendlich viele

Kapitel 6

Fragen begleiteten das Thema: Hat Jesus nach jedem Gebet „Amen“ gesagt? Warum erhörte ihn der Vater anscheinend immer? Wie viel Gebet erwartet Gott von mir? Und was ist eigentlich Gebet? Geht es um mehr als, geistliche Räume einzunehmen, Menschen in Not zu segnen, Gott anzubeten, Wahrheiten zu deklarieren und Glaubensaussagen zu machen?

Nach vielen Jahren einer echten Gebetssafari machte ein Mentor^{II} von mir eine erstaunliche Aussage, als ich einige meiner vielen Fragen aufbrachte: „Gebet ist doch ein Ausdruck deiner Beziehung zu Gott.“ Der Satz verwirrte mich und öffnete mir gleichzeitig eine Ebene der Gottesbegegnung, nach der ich mich oft gesehnt hatte. Daraufhin definierte ich Gebet für mich folgendermaßen:

Gebet ist, was an Kommunikation und Begegnung zwischen mir und Gott geschieht. Mal dreht es sich um andere, die Welt, Zukünftiges oder Vergangenes, aber die meiste Zeit sind wir einfach nur zusammen und genießen einander.

Genau wie auch in der Liebesbeziehung mit meiner Frau Kimberley geschieht Kommunikation und Begegnung mit Gott auf viele Arten. Dies beinhaltet intensive und intime Zeiten in der Zurückgezogenheit, aber auch ein einfaches Gespräch beim Fahrradfahren oder Staubsaugen. Mein Wirken als Künstler, meine Gesten, Gedanken oder Taten können Teil meines Gebets sein und starken Ausdruck haben. Mein Gebet ist nicht statisch, sondern ein lebendiger Ausdruck meiner Beziehung zu Gott, so wie ich gerade bin.

II Ralf Miro, ein toller Ratgeber in stürmischen Zeiten!



K a p i t e l 7

Einen Sabbat-Rhythmus entwickeln

Lasst uns daher nicht müde werden, das zu tun, was gut und richtig ist. Denn wenn wir nicht aufgeben, werden wir zu der von Gott bestimmten Zeit die Ernte einbringen. (Gal. 6,9)

Kapitel 7

Viele von uns haben schon festgestellt, wie ermüdend es sein kann Gutes zu tun. Wir bemühen uns zu dienen, wo wir gerade gebraucht werden, laden Jesus fernstehende Menschen in die Beziehung zu ihm ein, kümmern uns um Zerbrochene und Bedürftige. Wir öffnen anderen unsere Wohnungen und Leben. Wir übergehen unsere eigenen Bedürfnisse und Wünsche, um die von anderen zu erfüllen.

Als Dianna und ich vor vielen Jahren auf dem Weg zu einem Treffen waren, hatten wir auf dem Flug freie Sitzplatzwahl. Da wir als erste an Bord kamen, ergatterten wir zwei von den guten Plätzen mit Beinfreiheit. Müde und erschöpft, wie wir waren, machten wir es uns bequem – voller Freude, dass wir unsere Füße ausstrecken konnten. Eine Frau unseres Alters kam an Bord. Sie humpelte an Krücken und schien Schmerzen zu haben. Als sie in unsere Richtung sah, fragte ihr Blick: „Kann ich euren Platz bekommen?“ Dianna und ich sahen sie freundlich, aber mit einem Lächeln an, das Folgendes ausdrückte: „Auf keinen Fall! Wir haben immer unsere guten Plätze abgegeben – unsere Kapazität sich aufzuopfern ist erschöpft!“ Sie fand einen anderen Platz in Sichtweite und rieb sich für den Rest des Fluges ihr schmerzendes Bein. Durch unseren unmäßigen Lebensstil waren wir schließlich müde geworden, Gutes zu tun.

Wie können wir also nach dieser Bibelstelle handeln und vermeiden, in völliger Erschöpfung zu enden? Jahrelang fühlte ich mich schuldig, wenn ich „müde“ wurde und verneinte mein Bedürfnis, Pausen zu machen und für mich allein zu sein. Ich sagte mir, dass es sicher Menschen gab, die es viel schlechter hatten als ich. Ich dachte an die Märtyrer, die lange vor mir mit ihrem Leben für den Glauben bezahlt hatten und an diejenigen auf der Welt, die auch heute für Christus litten. Ich tat Buße für meine Selbstsucht und hatte im

Hinterkopf die Verheißung abgespeichert: „Zur rechten Zeit werde ich gute Frucht ernten, wenn ich nicht aufgebe.“ Ich verdoppelte dann die Anstrengungen meiner Familie und meiner Gemeinde, den Armen und am Rande Stehenden zu dienen. Inzwischen ist mir klar, dass so eine Einstellung ein guter Weg ist, jung zu sterben.

Allmählich merkte ich, wie ich anfang, die Dinge nur noch abzuarbeiten. Ich tat das Richtige, jedoch ohne Leidenschaft und Überzeugung. Außenstehende sprachen von mir als „treuen Christen“. Als Pastor und Gemeindeleiter verbrachte ich Stunden nach dem Gottesdienst oder Mitarbeitertreffen damit, mit Leuten zu reden oder zu beten. Als Ehemann und Vater bemühte ich mich, offen für die Bedürfnisse meiner Frau und meiner Kinder zu sein. Ich tat die richtigen Dinge, die von mir erwartet wurden, aber tief in mir wollte ich nur noch schlafen und davonlaufen. Ich ermahnte mich stets, dass es im Himmel noch genug Zeit geben würde, um auszuruhen. Aus der Ferne sah es so aus, als wenn ich für Gottes Sache brennen würde – für diejenigen, die mir nahe standen, war jedoch deutlich, dass mein Feuer nur noch aus Rauch bestand.

2004 hörte ich Judy Davids, eine Freundin von mir, darüber sprechen, dass wir einen persönlichen Sabbat-Rhythmus für unser Leben entwickeln müssen. Davids ist eine ausgebildete Seelsorgerin und Lehrkraft. Sie war lange Zeit in der Mission tätig und arbeitete schon seit Jahren mit ausgebrannten Pastoren. Sie definierte den Sabbat-Rhythmus als das Bereitstellen von Zeit zum *Innehalten, Beten und Spielen*. Ich nahm mir ihre Lektion zu Herzen und fing an, mein Leben neu zu ordnen, um Zeit zum Innehalten, Beten und Spielen zu haben. Vieles in diesem Kapitel kommt aus Judy Davids Lehreinheiten.¹

Kapitel 7

Unsere Leben sprudeln über vor Aktivitäten. Bruce Demarest beobachtet:

„Bei einigen von uns ist das Leben so gerammelt voll, dass Gott unsere Aufmerksamkeit nicht lange genug bekommt, um sich uns bekannt zu machen. Unsere Psyche ist so auf Aktion und Leistung programmiert, dass wir unfähig sind, Gottes Stimme zu hören. Das Störgeräusch in unseren Seelen ist so laut, dass die leise Stimme des Heiligen Geistes übertönt wird. Unser Geschwindigkeitsrausch saugt spirituelles Leben aus uns heraus und hinterlässt uns als hohle Leistungsmaschinen.“²

Sehen wir uns dieses Statement von Bruce Demarest mal genauer an. Demarest schreibt, dass unsere Psyche auf *Aktion und Leistung programmiert* ist.

In diesem Zeitgeist leben wir. Viele von uns denken, dass wir Zeit verschwenden, wenn wir gerade nichts Wichtiges oder Sinnvolles tun. Es ist allerdings nicht einfach, für den jeweiligen Moment herauszufinden, ob etwas wirklich wichtig oder sinnvoll ist. In der Folge werden wir, um wirkungsvoller zu sein, Experten im Multitasking und jonglieren möglichst viele Themen gleichzeitig.

Unsere „Business“¹ bedeutet mehr als *immer etwas zu tun*, sie beschreibt unsere Perspektive der Realität und unseren Lebensstil. Diese beständige Geschäftigkeit ist einer unserer stärksten kulturellen Werte. Wir empfinden uns als wertlos, wenn wir nicht beschäftigt und „im Stress“ sind. Viele Jesusnachfolger denken fälschlicherweise, dass Business ein rein „säkulares“ Problem ist. Sie merken nicht, dass in ihrem All-

I Engl. andauernde, hektische Geschäftigkeit.

tag lediglich weltliche Aktivitäten gegen christliche Aktivitäten ausgetauscht wurden. „Weltlicher Lärm“ wurde einfach mit „christlichem Lärm“ ersetzt. Allerdings übertönt auch dessen *Störgeräusch in unseren Seelen* die leise Stimme Gottes. Ein solches Hintergrundrauschen kann beispielsweise aus einer langen Liste mit christlichen Treffen, der religiösen Stimme unseres inneren Kritikers, unvollendeten Gemeindepjekten, Vergangenen, was wir bereuen oder Sorgen über die Zukunft bestehen. Dies alles sind Dinge, die uns innerlich unter Hochspannung halten – so leben wir oft nur ein Gespräch oder einen Fehler vom inneren „Kurzschluss“ entfernt.

Um effektiver zu werden, haben wir gelernt, uns emotional abzuschalten. Dies meint Demerest, wenn er schreibt, dass wir zu *hohlen Leistungsmaschinen* verkommen sind. Je mehr wir unsere Emotionen von uns abtrennen, desto mehr werden wir zu dem Blechmann aus dem „Zauberer von Oz“, der sich wünscht, wieder ein Herz zu haben.

So sieht das überfließende Leben, zu dem Christus uns berufen hat, nicht aus!

Der Rhythmus Gottes

Wir wollen nun einige Stellen im Alten und Neuen Testament ansehen, die von einer Art Rhythmus sprechen, zu dem Gott uns im Leben ruft. Wenn wir hier die Idee eines Sabbat-Rhythmus vorstellen, sprechen wir nicht von einem bestimmten Tag und wollen auch nicht über Feinheiten des Mosaischen Gesetzes diskutieren. Wir meinen damit, in unser Leben einen Rhythmus einzubauen, der es uns ermöglicht, nicht müde darin zu werden Gutes zu tun.

Kapitel 7

1.Mo. 2,2-3

Am siebten Tag hatte Gott sein Werk vollendet und ruhte von aller seiner Arbeit aus. Und Gott segnete den siebten Tag und erklärte ihn zu einem heiligen Tag, der ihm gehört, denn an diesem Tag ruhte Gott, nachdem er sein Schöpfungswerk vollbracht hatte.

Ruhte der allmächtige Gott am siebten Tag, weil Er müde war? Hatte ihn die Aufgabe, so viele Sonnensysteme zu entwerfen und zu bauen, erschöpft? Ich glaube nicht, dass Gott von der Arbeit ruhte, weil er sich beim Erschaffen des Universums übernommen hatte. Er ruhte, um sich an Seiner Schöpfung zu erfreuen. Wenn wir die Schöpfungsgeschichte lesen, merken wir, dass er sich am Ende eines jeden Tages Zeit nahm, sein Tagewerk zu genießen und sich selbst gegenüber (und jedem anderen, der vielleicht zuhörte) festzustellen: „Es ist gut!“.

Hier, am Anfang der Bibel, zeigt Gott uns anhand seines Schöpfungswerkes eine Art göttlichen Rhythmus, dem wir folgen sollen. Gott „arbeitet“ an sechs Tagen und ruht am siebenten Tag. Das Muster ist: arbeiten, arbeiten, arbeiten, arbeiten, arbeiten, arbeiten – ausruhen. Viele von uns haben folgenden Rhythmus entwickelt: arbeiten, arbeiten, arbeiten, arbeiten, arbeiten, arbeiten, arbeiten, arbeiten, arbeiten – zusammenbrechen!

Auf Grund unserer Unachtsamkeit für den Rhythmus Gottes brechen wir körperlich, psychisch, emotional, sexuell, geistlich und gesellschaftlich zusammen. Wir beschuldigen dann Gott, unsere Umstände oder die Gesellschaft, dass wir uns vom Leben überfordert fühlen, sammeln emsig neue Kräfte in der Hoffnung, die Überforderung zu besiegen und beginnen den Zyklus erneut.

Als Jesusnachfolger sind wir aufgefordert, wie Gott zu leben. Und wie Gott sind wir aufgefordert, von unserer Arbeit auszuruhen.

Gottes Stärke vertrauen

2.Mo. 20,8-11

Halte den Ruhetag in Ehren, den siebten Tag der Woche! Er ist ein heiliger Tag, der dem Herrn gehört. Sechs Tage sollst du arbeiten und alle deine Tätigkeiten verrichten; aber der siebte Tag ist der Ruhetag des Herrn, deines Gottes. An diesem Tag sollst du nicht arbeiten, auch nicht dein Sohn oder deine Tochter, dein Sklave oder deine Sklavin, dein Vieh oder der Fremde, der bei dir lebt. Denn in sechs Tagen hat der Herr Himmel, Erde und Meer mit allem, was lebt, geschaffen. Am siebten Tag aber ruhte er. Deshalb hat er den siebten Tag der Woche gesegnet und zu einem heiligen Tag erklärt, der ihm gehört.

Jeden siebenten Tag sollte das Volk Israel für 24 Stunden von der Arbeit und Geschäftigkeit ruhen. Gott wollte auch nicht, dass die Einwanderer oder Angestellten arbeiteten, um so die entstandene Lücke zu füllen. Die ganze Nation sollte einen Feiertag haben. Wenn Gott nicht einmal wollte, dass die Tiere an diesem Tag arbeiteten, wie viel mehr möchte Er, dass wir uns diesen Ruhetag nehmen

Leonard Doohan schreibt:

„Menschen, die ablehnen, sich am Sabbat auszuruhen oder ein Leben im Sabbat-Rhythmus ablehnen, vertrauen ihrer Stärke mehr als Gottes Gnade.(...) Es geschieht nur während der Sabbatpause, dass wir uns wirklich öffnen können, um zu danken und anzuerkennen, was Gott getan hat.“³

Die Gedanken Ruhen lassen

3. Mose 16,29-31

Am 10. Tag des 7. Monats sollt ihr diesen Feiertag begehen. Die Bestimmungen dafür gelten für alle Zukunft. Ihr müsst euch Bußübungen auferlegen und dürft an diesem Tag keine Arbeit verrichten. Das gilt auch für die Fremden, die bei euch leben. An diesem Tag wird für eure Sünden Sühne geleistet und eure Unreinheit wird von euch genommen; ihr werdet wieder rein vor dem Herrn. Darum ist dieser Tag für euch ein strenger Ruhetag, an dem ihr euch Bußübungen auferlegt. Diese Anordnung gilt für alle Zukunft.

Für viele von uns ist Arbeit unsere Sucht. Frisst die ständige Geschäftigkeit uns auf, dann geschieht dies vielleicht einfach, weil wir es so wollen. Manch einer braucht seine Aktivität, um sich vor Gott und sich selbst zu verstecken. So lange wir aktiv bleiben, fühlen wir uns wichtig und nützlich, sogar vollmächtig. Ein solcher Lebensstil führt allerdings dazu, dass wir unseren Körper, unsere Beziehungen und unsere Seele schädigen.

Wer mir folgen will, verleugne sich selbst (...). (Mk 8,34)

Wir sind von Jesus nicht nur dazu aufgerufen uns selbst, sondern auch unsere geliebte Arbeit zu verleugnen.

Der Sabbat soll ein Tag echter Ruhe sein. Es reicht nicht aus physisch keine Arbeit zu tun. Wir müssen dahin kommen, die Arbeit auch gedanklich und emotional beiseite zu legen. Der Mensch ist so geschaffen, dass er Ruhepausen braucht. Echte Ruhe kehrt allerdings nur ein, wenn wir auch gedanklich und gefühlsmäßig abschalten. Genau das kann das kontemplative Gebet uns beibringen.

Moderne Hirten

Jeremia 50,6

Wie eine verlorene Herde war mein Volk. Seine Hirten leiteten es in die Irre; sie führten es auf Berge, auf denen es der Verführung erlag, mir den Rücken zu kehren. Von einem Berg zum andern zog es und vergaß darüber seinen Lagerplatz.

Der Prophet Jeremia spricht vom Volk Gottes als verlorene Schafe, die durch falsche Hirten in die Irre geführt wurden. In unseren Tagen irrt das Volk Gottes oftmals immer noch wie verlorene Schafe umher. Unsere falschen Hirten sind Erfolg, Status, Geld, Macht und unsere Business. Diese Hirten treiben uns von einer Aktivität zur nächsten, von Erledigung zu Erledigung. Als Gemeindeglieder tauschen wir oft (unter dem Einfluss der falschen Hirten) einfach säkulare Aktivitäten gegen christliche aus. Seien wir ehrlich: auch als Christen sind wir oft vom Streben nach Dingen wie Erfolg oder Ansehen gesteuert. Viele von uns haben dabei vergessen, wie man innehält und ruht – und sind zu hohlen Leistungsmaschinen geworden.

Für wen ist der Sabbat da?

Markus 2,27-28

Und Jesus fügte hinzu: Der Sabbat ist für den Menschen gemacht, nicht der Mensch für den Sabbat. Darum ist der Menschensohn Herr auch über den Sabbat.

Der Sabbat wurde für *uns* geschaffen, weil wir ihn brauchen! Der Sabbat ist Gottes Geschenk an uns. Jesus will nicht nur bestimmen, wie viel und was wir arbeiten, sondern auch wie viel und wann wir ruhen. Er ist unser Gott am Arbeitstag und am Sabbat. Der Lebensrhythmus, für den Gott uns ge-

Kapitel 7

schaffen hat, besteht aus Arbeit und Ruhe.

Gott ist kein Workaholic und möchte auch nicht, dass wir welche sind. Es war niemals Gottes Plan, dass wir zu hohlen Leistungsmaschinen werden. Einen Sabbat-Rhythmus zu entwickeln, bedeutet, Zeit zum Innehalten, Beten und zum Spielen einzuplanen. Diese drei Elemente wollen wir uns jetzt genauer ansehen.

Innehalten, Beten und Spielen

Innehalten bedeutet sich Zeit zu nehmen, um runterzufahren und auszuruhen.

Willard schreibt:

“Sabbat meint, in einen Zustand von Abgeschiedenheit und Ruhe hineinzukommen. (...) Der Körper muss, damit dies geschehen kann, von seinen Tendenzen, immer die Kontrolle zu behalten, die Welt zu regieren, etwas zu leisten, zu produzieren und Bestätigung zu erhalten, entwöhnt werden.“⁴

Das Innehalten ermöglicht uns eine innere Standortbestimmung vorzunehmen. Warst du schon einmal in einem großen Einkaufszentrum oder auf einem Wanderweg unterwegs und hast überlegt, wo du dich wohl befindest? Es gibt dort meist Karten, die uns mit einem kleinen roten Punkt unseren Standort zeigen. Oft leben wir unseren Alltag ohne eine klare Idee davon zu haben, wo wir uns innerlich befinden.

Wir schnauzen Menschen an, die wir lieben, und wundern uns dann über uns selber. Wir finden uns verstrickt in Pornografie, Depression oder Essstörungen, ohne eine Ahnung davon zu haben, welche Art von Schmerzen oder Enttäu-

schungen diese schädlichen Mechanismen auslösen. Innehalten meint, dass wir anhalten, um den Standort-Punkt auf unserer Lebenskarte zu finden. Innehalten hilft uns runterzuschalten und herauszufinden, wo wir uns psychisch, gefühlsmäßig, körperlich, sozial und geistlich befinden.

Gedanklich zur Ruhe zu kommen, muss gelernt werden.

Meist werden wir von negativen Gedanken und Emotionen überflutet, wenn wir unsere Alltagsaktivitäten runterfahren. Viele von uns liegen nachts vor Sorgen wach oder können nur beim Geräusch des Fernsehers einschlafen. Uns fehlt das Wissen darüber, wie wir innerlich zur Ruhe kommen können. Wir finden uns gefangen darin, dass „inneres Abschalten“ nur durch stundenlanges Videospiele, Internetsurfen, exzessives Fernsehschauen oder Alkohol bzw. Drogenkonsum erreicht werden kann. Das Wissen über die Notwendigkeit von Ruhe für Geist und Seele und die Fähigkeit diese einzurichten ist in der westlichen Kultur großflächig verloren gegangen.

Mir (Charles) hat die Übung „Gebet der Sammlung“^{II} sehr geholfen, meine geschäftigen Gedanken und überaktive Phantasie zur Ruhe zu bringen. Das Gebet der Sammlung ermöglicht es uns innerlich still zu werden und gleichzeitig vollständig anwesend vor Gott zu sein. Oftmals habe ich, wenn mich in der Nacht Ängste oder Zweifel bestürmen, leise meine Gedanken mit dieser Übung vor Gott gelegt. In der Begegnung mit ihm empfang ich seinen Frieden und konnte dann wie ein Baby, das gewiegt wird, umgeben von Liebe meines himmlischen Vaters, wieder einschlafen.

II Engl. Centering Prayer.

Emotional zur Ruhe zu kommen, muss gelernt werden.

Manche von uns betrachten ihre Gefühle wie Rechnungen, die sie nicht öffnen möchten. Wir denken, wenn wir sie verstecken und nicht mehr sehen, brauchen wir uns nicht mehr mit ihnen zu beschäftigen. Genauso, wie unsere Rechnungen durch solche Aktionen nicht einfach verschwinden, weicht auch unser emotionales Gepäck nicht einfach von uns. Innehalten ermöglicht uns zu fragen: „Ist mein Sarkasmus in Wirklichkeit getarnter Ärger? Kommt meine Schwermut aus meiner Frustration über den Verlauf meines Lebens? Ist mein zwanghaftes Essen ein Ausdruck meiner Einsamkeit? Wenn ich gegenüber meinen Kindern ausraste, bin ich dann in Wirklichkeit ärgerlich über mich selber, meine Frau oder meine Arbeit?“

Bei einem Konzert, wo ich (Kristian) als Tontechniker arbeitete, schmiss einer der Musiker im Bühnenrausch eines der Mikrofone auf den Boden. Gleich nach dem Konzert ging ich auf ihn zu und stellte ihn relativ rabiat vor die Tatsache, eben ein Mikrofon gekauft zu haben (kaputtmachen = kaufen). Ich trat dabei mit ziemlicher Wucht auf, weil ich einfach sauer war und er antwortete mit der gleichen Energie. Als der Veranstalter dazukam, beruhigte sich die Situation schließlich, indem ein Geldschein und ein Mikrofon den Besitzer wechselten. Tagelang musste ich über den Vorfall nachdenken und war immer noch ärgerlich und zornig auf den armen Vorstadtrocker, obwohl dieser doch seine Schuld „bezahlt“ hatte. Schließlich brachte ich die Situation vor Gott und fragte: „Warum bin ich immer noch so zornig auf diesen Typen?“ Gottes Antwort kam schnell und schmerzvoll in meine Gedanken: „Du bist nicht zornig auf ihn, sondern auf dich – tief in dir möchtest du solche Jobs nicht machen.“

Du bist voll Zorn und Undankbarkeit deswegen“.

Gottes Ansage kam auf den Punkt (Woher weiß Er diese Dinge nur?). Ich bat Gott um Vergebung, dass ich so undankbar über den von ihm gegebenen Job war, bat ihn den Musiker zu segnen und meinen Zorn in Dankbarkeit zu verwandeln. Der Druck des Zornes war sofort weg.

Gott möchte, dass wir unseren Gefühlen gegenüber aufmerksam sind und sie ehrlich in seiner Gegenwart bearbeiten. Bei vielen von uns steht noch ein Schmerz hinter dem Schmerz, eine Sünde hinter der Sünde, die angegangen werden müssen, wenn wir wirkliche Freiheit erleben wollen. Als Pastor sah ich (Charles) den einzigen Weg, um langfristig im Gemeindedienst zu bestehen darin, emotional abzuschalten. Mit der Zeit nahm ich inneren Abstand von meiner Gemeinde, meinen Mitarbeitern und meiner Familie. Der Gemeindedienst beinhaltet genügend Aufgaben, um als Leiter für viele Leben beschäftigt zu sein. Christliche Aktivitäten bieten vielen von uns ein geeignetes Versteck, um keine Zeit zu haben, die täglichen emotionalen Wunden ehrlich zu verarbeiten. Dr. Robert Clinton nennt als eine der häufigsten Ursachen, auf Grund derer 70% aller geistlichen Leiter nicht gut enden^{III}, ihre Unfähigkeit, Heilung ihrer emotionalen und psychischen Verletzungen zu erfahren.⁵ Zerbrüche, die wir nicht mit Gott aufarbeiten, werden für uns zu Fallgruben der Zukunft.

Das kontemplative Gebet half mir, Gott in meine emotionalen Verletzungen hineinzulassen und Heilung für den Schmerz hinter dem Schmerz zu finden. Durch das mit Gott gemeinsame „In-den-Schmerz-Hineinlehnen“ wurde ich fähig zu unterscheiden, wann mein Schmerz sündige

III „Gut enden“ definiert Clinton so: Die Berufung Gottes für sein Leben in vollem Maße bis zum Lebensende zu leben.

Kapitel 7

Wurzeln hatte. Durch Gottes Gnadenangebot konnte ich so Reue, Vergebung und Erlösung erfahren

Körperlich zur Ruhe zu kommen, muss gelernt werden.

Willard bemerkt, dass „der Körper im Zentrum des geistlichen Lebens steht.“⁶ Die Bibel spricht davon, dass die Sünde in unseren Körpern wohnt (Röm. 7,12-20). Das bedeutet, dass unsere Körper daran gewöhnt und darin trainiert sind zu sündigen. Unsere Körper können aber nicht nur an das Sündigen erinnern, sondern auch an das Ausleben von Gerechtigkeit. In den westlichen Nationen ist Business eine der Hauptsünden, die in unseren Körpern wohnt. Wir sind für ständige Aktionen und Geschäftigkeit programmiert. Ich sage nicht, dass Geschäftigkeit generell Sünde bedeutet, aber wenn wir es verlernt haben anzuhalten, ist etwas mit unserer Spiritualität nicht in Ordnung. Um den Lauf gut zu vollenden, wie Gott es für uns vorgesehen hat, müssen wir unsere Körper lehren, still zu werden und zu ruhen.

Willard fährt fort:

„Wenn wir nicht ausgeruht sind (...) gerät der Körper stark in unseren Fokus. Er verlangt nach vermehrter Aufmerksamkeit und seine Bedürfnisse werden lauter. Dadurch bekommen die sinnlichen und selbstsüchtigen Wünsche größere Macht über uns. Zusätzlich, weil unsere Aufmerksamkeit gefangen ist, wird dieser Prozess – und dies geschieht subtil – und das, was um uns herum geschieht, weniger scharf und entscheidend wahrgenommen (...). Müdigkeit (...) kann auslösen, dass wir uns Erfüllung und Energie aus Essen, Drogen,

Einen Sabbatrythmus entwickeln

verschiedenen verbotenen Beziehungen oder aus egoistischen Haltungen suchen, die nach Paulus' Worten „von dieser Welt“ sind. Diese mindern unser Vertrauen auf Gott und entfernen uns vom Leben aus seiner Kraft.“⁷

Sünde verschafft uns oft das Gefühl der sofortigen Befriedigung – das ist die Energie, die sie verspricht. Wenn unser Geist und unsere Körper ermüden, sind wir höchst angreifbar, weil wir uns nach dieser Energie sehnen. Sünde versorgt uns in einer Weise mit Kraft, die schließlich unsere Seele zerstört. In der Stille und im Ruhen erfüllt uns Gott mit seiner Kraft. Die Tragödie ist, dass so wenige Christen und Leiter wissen, wie diese Kraft zu finden ist. Das kontemplative Gebet bringt uns in die Lage, eine Stärkung zu empfangen, die nur Gott geben kann.

Jes. 30,15

Der Herr, der heilige Gott Israels, hat zu euch gesagt: „Wenn ihr zu mir umkehrt und stillhaltet, dann werdet ihr gerettet. Wenn ihr gelassen abwartet und mir vertraut, dann seid ihr stark.“ Aber ihr wollt ja nicht.

Der Sabbat ist vor allem ein Tag der Ruhe und in dieser Ruhe finden wir Gottes Kraft

BETEN

Gebet ist Ausdruck unseres geistlichen Lebens und eines der wichtigsten Dinge, zu denen wir als Jesusnachfolger berufen sind. Normalerweise denken wir beim Thema Gebet an persönliche Anbetung, das Bitten für andere und das Bitten

Kapitel 7

für uns. Wenn wir hier von einem Leben im Sabbat-Rhythmus sprechen, verstehen wir Gebet als einer Begegnung und nicht als bloße Aktivität. Es ist gut Anbetung, Fürbitten und Bitten vor Gott zu bringen, aber wir müssen genauso Zeiten reservieren, in denen wir nicht „arbeiten“, sondern einfach in der Liebe Gottes ruhen. So wird unser Gebet zu einer Begegnung. Das Ziel dieses Buches ist es, Gebet als eine intime Begegnung mit Gott, eine Zeit des Ruhens und der Verwandlung zu beschreiben.

Viele meiner (Charles) Freunde praktizieren die von den ersten Christen entwickelte Übung des Stundengebets, um so über den Tag regelmäßig zu ruhen und zu beten. Der Fokus des Stundengebets ist nicht, etwas von Gott zu erhalten, sondern mit Gott Gemeinschaft zu haben und mit Ihm den ganzen Tag im Zwiegespräch zu sein. Es beinhaltet das Lesen und Beten von Schriftstellen und festgelegten Gebeten. Jesus und die Juden seiner Zeit beteten zu festgelegten Zeiten am Tag. Nach Jesu Tod und Auferstehung führen seine Anhänger fort, zu festen Tageszeiten zu beten (Apg 3,1; 10,3; 9,30). Diese Praxis hat sich während der letzten 2000 Jahre als wichtiger Ausdruck von Geistlichkeit in vielen christlichen Gruppen gehalten.

Das Entscheidende bei dieser Praxis ist, einen Ort und eine Zeit festzulegen, wo wir lernen, einfach in Gottes Armen zu ruhen und mit Ihm zusammen zu sein. Peter Scazzero bemerkt, dass „Mutter Teresa von Kalkutta von ihren Missionarys of Charity verlangte, täglich drei 1-Stunden-Blöcke für Gebete einzurichten, damit sie ihre Liebe für die Sterbenden bewahren würden.“⁸

Wir sind vermutlich nicht der Intensität von seelischem und körperlichen Leiden ausgesetzt sein, wie es Mutter Teresa und ihre Missionarys of Charity täglich waren. Wir alle

leben aber in einer Welt voller Zerrissenheit und Gewalt. Wir leiden durch verwundete Menschen, die uns teils mit guten und teils mit schlechten Intentionen gegenüberreten. Wir stehen Herausforderungen und Problemen gegenüber, die unsere Problemlösekapazitäten übersteigen. Deswegen müssen wir alle Gebet als einen Ort entdecken, zu dem wir kommen können, um aufgerichtet zu werden. An diesen Ort können wir ohne Agenda kommen, wir müssen einfach bereit sein, Gott zu treffen. Wir sind dazu berufen, in Gott zu ruhen, genauso wie er in uns ruht.

SPIELEN

Es gibt eine Art zu spielen, die unsere Seele erfrischt. Unsere Freizeit und „Spielzeiten“ sollten wir energiegeladen und aufgebaut verlassen. Vieles, was wir heute zur Unterhaltung tun, dient allerdings nur dazu abzuschalten.

Jeder von uns muss selbst entdecken, welche Art zu Spielen seine Seele erfrischt. Das kann zum Beispiel Gartenarbeit, am Sonabend früh aufstehen, um Flohmärkte abzugrasen, Angeln gehen, Sport, Freunde zum Essen einladen, ein gutes Buch lesen oder einfach ein Spaziergang sein.

Arbeit und Spiel unterscheiden sich nicht unbedingt durch grundsätzlich verschiedene Tätigkeiten, sondern durch unseren jeweiligen inneren Antrieb. Wenn wir beispielsweise etwas zum Erhalt unseres Lebensunterhaltes oder eine Gefälligkeit für jemanden tun, fallen diese Dinge meist in die Kategorie Arbeit. Wenn wir etwas aus Spaß an der Sache tun, dann ist es Spiel. Spielen zu lernen ist allerdings oft nicht so einfach, wie es sich anhört.

Als ich (Charles) jung war, liebte ich es zu zeichnen. Als Kind konnte ich das stundenlang tun. Über die Jahre re-

Kapitel 7

duzierte sich mein Zeichnen allerdings auf Kritzeleien, mit denen ich mich aus Langeweile oder während langer und entnervender Telefonate ablenkte. Vor einigen Jahren fing ich wieder an mit Feder und Tinte zu zeichnen. Als ich endlich wieder in Übung war, überkam mich das Bedürfnis, für andere zu malen. Mit anderen Worten, ich hatte den Anspruch, es so gut zu machen, dass die Anderen denken würden, ich sei ein begabter Künstler. Mein Spiel wurde so wieder zur Arbeit. Als ich dies feststellte, besprach ich mein Verhalten mit Gott und wurde durch die Auseinandersetzung mit ihm wieder fähig, für mich selbst zu zeichnen – einfach nur, weil es mir Vergnügen bereitet und meine Seele erfreut.

Eine andere Art zu spielen ist für mich, lange Wanderungen in der Natur zu machen. Ich weiß, dass regelmäßiges Gehen gut für die Gesundheit ist, aber deshalb gehe ich nicht (dieses Ziel würde es wieder zur Arbeit machen). Ich gehe, weil es meine Seele erfrischt und ich tiefe Freude empfinde, wenn ich Gottes Schöpfung in Ruhe betrachten kann. Ich nenne das eine heilige Zeitverschwendung.

Unsere Kultur möchte uns dazu zwingen, einen ertragsorientierten Wert aus allem, was wir tun, zu ziehen. Wir leben unsere Freundschaften und Gemeindezugehörigkeiten in dieser Weise. Unsere Beziehung zur Natur und sogar unser Spielen bewerten wir als sinnvoll, wenn dadurch unsere Arbeitsperformance und Erfolge erweitert werden. Wir fangen mit Tennis als „Spiel“ an, um dann nur noch an unserem Aufschlag zu arbeiten.

Spiele im Sinne des Sabbat-Rhythmus soll uns bremsen und uns helfen, das Leben zu genießen und Ruhe zu finden. Wir sollen nicht nur Ruhe für unsere Körper finden, sondern auch für unsere Seelen. Leland Ryken schreibt dazu: „Jede Freizeitaktivität wird zu einer versteckten Arbeit,

wenn sie unter Leistungsdruck geschieht.“⁹

Es ist deine Aufgabe zu entdecken, wie du in einer Art und Weise spielen kannst, die jesumäßig ist und deine Seele erfrischt. Was in meinen Augen Spiel ist, mag für dich Arbeit bedeuten. Mein Freund Brian kocht gern Thai und Indisch. Seine Frau studiert und er hat jetzt viel mit der täglichen Essensvorbereitung für die Familie zu tun. Die täglichen Mahlzeiten bedeuten Arbeit, aber gelegentlich lädt er gute Freunde zum Thai-Essen ein und genießt es, für alle zu kochen. Dann ist es seine Zeit des Spielens. Arbeit bedeutet das zu tun, was du tun musst, spielen bedeutet das zu tun, was du liebst.

Gott benutzte das kontemplative Gebetsmodell das Examen, um mich wieder mit meiner spielerischen Seite in Verbindung zu bringen. Ich muss gestehen, dass ich sogar eine theologische Begründung für das Spielen entwickeln musste, damit ich ohne Schuldgefühle spielen konnte. Ich hatte eine so stark verdrehte Arbeitsmoral, dass ich es sonst nicht geschafft hätte, das Spielen zu einer Priorität in meinem Leben zu machen. Rykens Buch *Redeeming the Time: A Christian Approach to Work & Leisure* half mir in diesem Bereich eine neue Balance zu finden.

NOCH EINMAL ZUSAMMENGEFASST

Wir sind für unsere Leben selber verantwortlich. Egal ob wir Eltern, Gärtner, Programmierer oder Gemeindeleiter sind – wir sind dafür verantwortlich, zu lernen in und mit unserer Profession gesund zu leben. Mit anderen Worten: Jede Art von Arbeit und Verantwortung hat ihre eigenen Herausforderungen, Erwartungen und Belastungen. Es liegt an uns herauszufinden, wie wir mit unserer Arbeit leben

Kapitel 7

können ohne auszubrennen. Unsere Verantwortung ist es, uns Auszeiten zu nehmen, in denen wir zur Ruhe kommen. Gott wartet auf uns und möchte uns in der Ruhe und im Gebet treffen. Er möchte uns dort lieben und neue Kraft geben. Wir sind so viel mehr als nur ein Werkzeug in Gottes Hand, wir sind seine geliebten Kinder. Gott schuf die Welt nicht nur so wunderschön, um seine Herrlichkeit zu zeigen, sondern auch; damit wir uns an ihr freuen können.

Unsere Praxis

Wenn wir einen Sabbat-Rhythmus entwickeln, muss dieser unbedingt persönlich auf uns zugeschnitten sein. Dein Rhythmus wird anders sein als meiner. Wir befinden uns in unterschiedlichen Lebensabschnitten. Wir sind unterschiedlich gestrickt.

Ich (Charles) bin beispielsweise introvertiert, meine Frau ist extrovertiert. Unsere Sabbat-Rhythmen sehen verschieden aus. Um sicher zu gehen, dass ich nicht wieder ins Burn-out gerate, habe ich in meinem Leben einen täglichen, wöchentlichen, monatlichen und jährlichen Sabbat-Rhythmus angelegt. Es ist mein ganz persönlicher Rhythmus, ich würde ihn niemals jemand anderem aufdrücken wollen.

Mein täglicher Sabbat-Rhythmus sieht so aus: früh, vor den Kindern aufstehen, eine Tasse Kaffee trinken, einige Zeit im kontemplativen Gebet verbringen, Lesen und auf Gott hören. In dieser Zeit finde ich gewöhnlich (wie bei der Wanderkarte) meinen „Standort“. Meist verbringe ich diese Zeit alleine, manchmal mit meiner Frau zusammen (Ich bin morgens fit, sie ist ein Nachtmensch).

Später am Tag, am Mittag oder nach der Arbeit, gehe ich in einem Park spazieren und zeichne ein wenig in meinem Tagebuch.

Einen Sabbatrythmus entwickeln

Einmal in der Woche besuche ich mit meiner Familie einen Gottesdienst und mache einen ausgedehnten Spaziergang im Park. Zusätzlich verbringen wir einmal in der Woche Zeit als ganze Familie. Unsere erwachsenen Kinder, meine Enkel, unsere Kinder, die noch zuhause wohnen, und meine Frau und ich treffen sich dann zu einer gemeinsamen Mahlzeit. Das ist eine Gelegenheit zum Lachen, sich neu nahezukommen und die Gemeinschaft zu genießen.

Einmal monatlich (aber nicht jeden Monat) versuchen meine Frau und ich die Stadt zu verlassen und zusammen ein langes Wochenende zu verbringen – entweder allein oder mit Freunden.

Einmal im Jahr nehme ich an einer einwöchigen Rückzugszeit für kontemplatives Gebet teil.

Als ich (Kristian) Jesus kennenlernte, reservierte ich intuitiv einen Tag in der Woche, um nur mit ihm zu sein. Meine Sehnsucht nach Gott war so groß, dass ich es als extrem bereichernd empfand, einen ganzen Tag einfach nur mit ihm zu sein.

Ich stellte morgens das Telefon ab und machte die Türklingel aus, um sicher zu gehen, dass niemand uns stören würde. Ich verbrachte abwechselnd Zeit mit Anbetung, Bibellesen, Beten oder einem Spaziergang. Nachmittags traf ich dann manchmal einen Freund zum Beten.

Es gab an diesem Tag weder Fernsehen noch Internet und auch keine Zeitung. In dieser Zeit lernte ich meine Frau Kim kennen. Sie war zwar verwundert über meine Praxis, betonte aber immer wieder wie ausgeglichen und entspannt ich nach meinem Sabbat wirkte. Mir tat dieser Tag mit Gott einfach total gut!

Als Kim und ich heirateten, veränderte sich meine Sabbat-

Kapitel 7

Praxis. Wir versuchten den Sabbat zusammen zu erleben und richteten einen Ehetag ein, an dem wir unsere Telefone ausstellten und alles zu dritt machten (wir zwei und Gott). Wir gingen spazieren oder Kaffee trinken, beteten, freuten uns an Gott und aneinander. Dieser Tag zu dritt legte in den frühen Jahren unserer Ehe ein wichtiges Fundament. Ich hatte mir zusätzlich regelmäßiges Bibellesen, das Führen eines geistlichen Tagebuchs und einige geistliche Übungen angewöhnt, die mir halfen, in meinem damals recht kaputten Zustand, auf Kurs zu bleiben.

Dieser schöne Rhythmus wurde dann jedoch mit der fröhlichen Ankunft unseres Sohnes Leif jäh unterbrochen. Wo vorher wunderbare Zeitfenster und Kraftreserven nur darauf warteten, genutzt zu werden, regierten plötzlich Müdigkeit und eine scheinbar endlose *lästige Liste von täglichen Pflichten*^{IV}. Das geliebte Bibellesen beim Frühstück wurde mit Babybrei in der einen und Waschlappen in der anderen Hand nahezu unmöglich. Leif liebte unsere täglichen Anbetungszeiten nicht so sehr und mischte sich grundsätzlich lautstark ein – auch hier ließen wir bald nach – es nervte einfach zu sehr, gegen ihn anzusingen. Unser „heiliger“ Ehetag, den wir seit vielen Jahren als Basis unserer Beziehung praktizierten, wurde zum Familientag. Es veränderte sich einfach alles: Gottesdienstbesuche glichen meist einem Bewegungsspiel, Zeiten mit Freunden verliefen unvorhersehbar chaotisch, „Ruhezeiten“ waren nicht mehr ruhig – nichts war mehr so, wie es mal war. Mir wurde klar, dass ich jetzt Gottes Gnade noch mehr brauchen würde, um einen geistlich geregelten Rhythmus leben zu können. Ich fing an beim Kinderwagenschieben zu beten, wenn immer möglich eine Predigt per iPod zu hören und betete viel in Sprachen.

IV Siehe: Ritter Rost und der Drache.

In dieser Zeit zeigte mir Gott, welchen großen Wert die Zeiten mit meinem Sohn und unser Familienleben für ihn hatten. Wir gründeten damals gerade eine Gemeinde in Hamburg und es war eine sehr dynamische Zeit. Während der Gründungsphase fragte ich Gott im Gebet, was jetzt die wichtigste Lektion für mich zu lernen sei. Er antwortete: „Sei ein guter Vater und liebe deine Frau.“ – Hups, ich wusste, es gab eine neue Lektion zu lernen!

Meine Sicht auf den Sabbat veränderte sich in dieser Lebensphase. Durch mein geringes Zeitkontingent hatte sich so ein gewisser Druck eingeschlichen, diesen Tag wirklich Gott zu geben und an ihm *ganz besonders* für Gott da zu sein. In geistlich dynamischen Zeiten verfestigen sich unsere religiösen Haltungen oder fangen an zu zerbröseln – bei mir war letzteres der Fall. Ich schenkte jetzt die Zeit vermehrt Leif und merkte dabei oft, wie Gott zustimmend nickte. Als Leif in die Kita kam, entspannte sich die Situation für uns: Aus dem Familientag wurde ein Ehevormittag, wir hatten mehr Zeit und konnten auch die gemeinsamen Anbetungszeiten wieder aufnehmen.

Heute habe ich begriffen, dass der Sabbat für mich da ist und nicht andersrum. Weil ich anfang ein schlechtes Gewissen zu entwickeln, wenn ich meinen Sabbat nicht einhielt, habe ich jetzt meinen persönlichen Sabbat-Rhythmus anhand von *Zielen* definiert. Ziele lassen mir einen größeren Freiraum und beugen der Gefahr vor, mich dem Rhythmus zu versklaven. Ziele beschreiben für mich was ich möchte aber nicht um jeden Preis erreichen muss. Mein Rhythmus hat Ziele für mich, Ziele für uns als Familie und Ziele für uns als Ehepaar. Ich versuche diese Ziele einzuhalten, indem ich *Gewohnheiten* entwickle und nicht wie es andere tun durch reine Disziplin.

Kapitel 7

Meine Sabbat-Ziele lauten wie folgt:

Ich möchte jeden Tag 3 Kapitel Bibel lesen. Die Bibel erinnert mich an Gottes Willen für mich und sein Handeln in der Weltgeschichte. Sie verhilft mir eine gute (und ewige) Perspektive zu bewahren.

Ich möchte mehrmals die Woche in meinem geistlichen Tagebuch schreiben. Hier notiere ich Gebete, Träume, Gedanken und Gottes Reden an mich.

Ich möchte mehrmals die Woche einige geistliche Übungen wie Lectio Divina, das Examen, das Gebet der Sammlung, etc. praktizieren .

Ich möchte 2 x pro Woche mit Gott spazieren oder laufen gehen. Beim Laufen erlebe ich oft intensive Zeiten mit Gott, freue mich an der Energie, die mein Körper freisetzt und der Natur.

Als Familie möchten wir 1 x die Woche zu einem Gottesdienst oder Haustreffen gehen.

Kim und ich möchten jeden Tag wenigstens 5 Minuten zusammen beten.

1 x pro Woche möchten wir uns einen Ehe-Vormittag nehmen, an dem wir unsere Telefone ausstellen, Spaziergehen und Zeit füreinander haben.

1 x pro Monat möchten Kim und ich eine Date-Night haben.

Alle 3 Monate möchten Kim und ich ein Wochenende als Paar verbringen.

Es ist wirklich wichtig, dass jeder sich selber persönliche Sabbatziele steckt, die seiner Lebensphase und seinem Energieniveau entsprechend Sinn machen. Ich habe meine Sabbatziele über Jahre entwickelt und in dem Maß, wie mein Hunger nach Gott zunahm, gesteigert. Meine Ziele sind ein Mix, der für mich und meine Familie in unserer jetzigen

Lebensphase Sinn macht, und können nächstes Jahr schon wieder anders aussehen.

Im Kapitel 12 werden wir anschauen, wie wir einen kontemplativen Lebensstil in unsere Alltagsroutine einbauen können.

Wenn wir einen Sabbat-Rhythmus in unser Leben einbauen, versuchen wir unser Leben so zu gestalten, dass wir nicht ausbrennen, unsere Ehen bestand haben und uns bewusst bleibt, wer wir wirklich sind.

Mat. 11,28-30

Kommt zu mir, ihr alle, die ihr euch plagt und von eurer Last fast erdrückt werdet; ich werde sie euch abnehmen. Nehmt mein Joch auf euch und lernt von mir, denn ich bin gütig und von Herzen demütig. So werdet ihr Ruhe finden für eure Seele. Denn mein Joch drückt nicht, und meine Last ist leicht.



K a p i t e l 8

Das Gebet der Sammlung - Ruhen in Gott

Bei Gott allein findet meine Seele Ruhe, von ihm kommt meine Hilfe.

(Psalm 62,2)

Kapitel 8

Beim ersten Hinschauen erscheint uns das Gebet der Sammlung^I von seiner Technik her wie aus der Esoterik oder den fernöstlichen Religionen zu kommen. Es unterscheidet sich jedoch grundsätzlich von diesen Meditationsformen, bei denen es in erster Linie darum geht, den Verstand von allem Denken zu entleeren. Das Gebet der Sammlung dagegen ermöglicht, uns innere Gedankenmuster zu erkennen und diese allmählich an Gott zu entlassen. Diese Gebetsform dreht sich um das Gewahrwerden, dass Gott selber im Herzen des Christen wohnt. Es geht darum, aufmerksam für seine Gegenwart in uns zu werden. Das Gebet der Sammlung ist außerhalb der katholischen und orthodoxen Kirche nur wenig bekannt geworden.

Diese Gebetsform mag manchen seltsam erscheinen, weil sie so wenige Worte benutzt. Wir informieren Gott nicht über alle unsere Bedürfnisse, Projekte, Ideen, Gemeindeprogramme oder Vorhaben. Wir machen Ihm keine Vorschläge, was Er unserer Meinung nach als nächstes tun sollte. Wir sitzen einfach in der Gegenwart Gottes und geben Ihm unsere ungeteilte Aufmerksamkeit und Liebe.

Weil das Gebet der Sammlung eine Art ist, mit Jesus zusammen zu sein, ohne unsere Gebetsanliegen vor ihn zu bringen, fragen sich manche, ob es überhaupt als echtes Gebet zählt. Außerdem, wenn du nichts Besonderes dabei fühlst oder erlebst, was bringt es dann? (...) Beim Gebet der Sammlung ist es das Ziel, so in Christus zu verweilen, dass die Frucht dieses Verweilens in deinem Leben sichtbar wird. Dieses Gebet

I Engl. Centering Prayer.