

# Das Gespräch mit Gott kennenlernen – Gebet -

1. Grundlage: Ich glaube, dass dieser Gott existiert. Vernünftige Gründe dafür gibt es mehr als genug (siehe Thementreffen 1)

Nach dem 1. Thementreffen wurde gefragt: Wer oder was ist denn Gott eigentlich? Von Jesus ist uns überliefert, dass Gott kein WAS sondern ein WER ist, also eine Person, wenn auch nicht eine menschliche Person, aber ein DU, mit dem wir in Kontakt sein können und der auch mit uns in Kontakt treten will.

2. Wie können wir wirkliche Verbindung, wirklichen Kontakt, mit Gott erfahren?

Kommunikation ist heute überall dort wichtig, wo Menschen in Gemeinschaft leben und wirken. Kommunikation bedeutet Austausch: Hören, verstehen auf der einen Seite und Sprechen und Verständlichmachen auf der anderen Seite. Genau das macht auch Kommunikation mit Gott aus. Wir nennen diese Kommunikation auch „Sprechen mit Gott“ oder Beten. Dabei handelt es sich nicht nur um ein einseitiges Sprechen ZU Gott. Das viel Spannendere ist das Hören auf das, was Gott uns sagt. Auf drei verschiedene Weisen können wir auf Gott hören.

2.1. Tagesreflexion oder Tagesfilm am Abend – Gott spricht durch die Tagserlebnisse

Wie eine Videokamera nimmt unser Inneres alles auf, was wir am Tag erleben. Vieles bleibt dabei unverarbeitet und unbewusst. Erst wenn wir am Abend abrufen, was alles gespeichert ist, wird uns klar, was alles geschehen ist.

Gott spricht den ganzen Tag zu uns durch das, was wir erleben, doch wir merken es im Augenblick nicht. Erst wenn wir uns bewusst fragen: „was wollte Gott mit heute sagen“ und mit dieser Vorsatzlinse den Tagesfilm ansehen, kann uns aufgehen, was er uns sagen wollte, können wir spüren: Gott hat heute zu mir gesprochen. Es braucht einige Übung, um dies zu merken, daher sollte es jede und jeder Gottsucher/in jeden Abend regelmäßig unternehmen.

2.2. Das kontemplative Gebet – Gott spricht durch die Stille

Kommunikation zwischen Menschen geht auch ohne Worte. Nur durch Blicke können wir Menschen oft mehr sagen als durch Worte. Liebende Menschen sehen einander oft lange in die Augen und können damit mehr sagen als mit tausend Worten.

So ist auch mit Gott Kommunikation möglich. Eine Begebenheit aus dem Leben vom Pfarrer von Ars verdeutlicht das: Der Seelsorger hatte die Gewohnheit zwischen seinen Besuchen immer wieder in der Kirche zum Gebet einzukehren. Dabei fiel ihm ein Bauer auf, der ungewöhnlich lange Zeit in der Kirche verbrachte. Er meinte, dieser Bauer habe große Sorgen und würde sie mit vielen Worten Gott anvertrauen. Doch er antwortete dem Pfarrer nur indem er auf den Tabernakel zeigte und strahlte: Ich schaue nur IHN an und er schaut mich an, - und das tut so gut. So lernte der Pfarrer vom Bauern eine neue Art zu beten, die ganz einfach ist.

2.3. Die Botschaft der Bibel – Gott spricht durch die heilige Schrift

Die Bibel ist ein besonderes Buch, das mit keinem anderen vergleichbar ist. Es ist weder Roman, noch Geschichtsbuch oder Sachbuch. Durch die Worte der Schrift spricht Gott uns Menschen zu jeder Zeit immer neu an. In uns oft sehr bekannten Worten und Begebenheiten kann uns jedes Jahr neues aufgehen, das nicht von uns, sondern von Gott kommt. Es ist eine gute Gewohnheit, jeden Tag ein Stück aus der Schrift in sich aufzunehmen und kurz darüber nachzusinnen. Mal spüren wir mehr, mal weniger, dass gerade diese Worte heute zu uns ganz persönlich gesprochen sind. Auch das bedarf einiger Übung. Die „Schriftstellen zur Meditation“, die regelmäßig in unseren Kirchen ausliegen und auch als Anlage beigefügt sind, wurden von den Brüdern von Taizé zusammengestellt und werden am gleichen Tag von Tausenden von Jugendlichen auf der Erde in den verschiedenen Sprachen gelesen und meditiert. Es ist gut, sich daran zu gewöhnen, jeden Tag die jeweilige Stelle zu lesen und so auf Gott zu hören.

2.4. Unsere Antwort auf das, was Gott uns sagt

Nachdem wir gehört haben, was Gott uns sagt, ist es gut, ihm zu antworten. Das geht z.B. dadurch, dass ich ihm meine Bitten sage, vielleicht besonders für die Menschen, die mir heute begegnet sind und Hilfe von anderswoher brauchen. So wichtig die Bitten sind, gehört doch auch das Danken zur Antwort auf so manche Geschenke, die ich als solche erkannt habe,

### 3. Verbindung braucht Regelmäßigkeit

Wie eine gute Freundschaft nicht von Zufallskontakten lebt, sondern feste Zeiten braucht zum treffen, miteinander sprechen und einfach zum Zusammensein, so braucht es das auch bei der Freundschaft mit Gott. Seit Jahrtausenden hat sich bewährt dafür die drei Tageszeiten, den Morgen, den Mittag und den Abend zu wählen.

#### 3.1. Am Morgen

In der Hektik die wir meist morgens erleben scheint uns jedoch dafür kaum Zeit zu sein. Und dennoch: Eines braucht keine Zeit, nur einen bewussten Augenblick: Das Kreuzzeichen, das ich zum Beispiel auf dem Weg vom Bett zur Dusche auf mich zeichne. Ein Kreuzzeichen ist auch ein Gebet fast ohne Worte, bei dem mehr das Zeichen zählt, das ins Unterbewusste hineingeht. Damit den Tag beginnen, bedeutet, schon am Morgen die Verbindung mit Gott knüpfen. Ein Kreuzzeichen ist auch ein großes Plus. Es setzt ein Plus vor den Tag. Ich gehe nicht alleine, Gott geht mit.

#### 3.2. Am Mittag

Wo es noch ein Mittagessen gibt, ist es gut, kurz vorher zu danken für die Gaben, die keine Selbstverständlichkeit sind. Dies kann durch einen ganz kurzen bewussten Augenblick und vielleicht einigen eigenen Worten geschehen, die ich nicht mal laut zu sprechen brauche.

#### 3.3. Am Abend

Diese Tageszeit eignet sich am besten zum Gebet. Vor dem Schafen gehen ist in der Regel jeder alleine und hat so Zeit, zu fragen, was Gott ihm sagen will durch die Ereignisse des Tages (Tagesfilm), dann können Danksagungen folgen für das, was ich als Zeichen der Liebe Gottes deuten konnte. Danach kann eine Schriftstelle erneut zeigen, dass Gott mir etwas zu sagen hat. Nach einer kurzen Stille können Bitten und vielleicht ganz zum Abschluss das Vater unser und die Bitte um den Segen folgen.

Dabei muss man nicht unbedingt im Bett liegen. Die Gefahr einzuschlafen ist sehr groß. Manche Jugendliche knien oder setzen sich vor eine Gebetsecke im Zimmer, die durch ein Kreuz, ein Bild oder etwas für sie persönlich Besonders geschmückt ist, was sie mit Gott in Verbindung bringen. Dort können auch die Schriftstellen und die „Hilfen zum Gebet“ liegen.

Wichtig ist für alle, die mit Gott in Verbindung kommen wollen bzw, diese Verbindung intensiver gestalten wollen, dass auch neue Wege im Gebet versucht werden und sie konsequent und regelmäßig in den Tagesrhythmus eingebaut werden.

Frage für den Alltag:

Welche Hilfen schaffe ich mir, damit ich das regelmäßige Gebet nicht vergesse?

(z.B. Kreuz auf Spiegel, Klinke o.ä. damit ich das Kreuzzeichen am Morgen nicht vergesse)