

Atempause zur Fastenzeit

ein Bibelwort

ein Text

ein Gebet

eine Anregung

...sieben Impulse zum Thema Gebet...

Zweiter Impuls: Im Verborgenen

ein Bibelwort

Wenn du betest, geh in dein Zimmer und schließ die Tür. Bete zu deinem Vater, der im Verborgenen ist. Dein Vater, der auch das Verborgene sieht, wird dich dafür belohnen. (Matthäus 6,6) Wenn du magst, kannst du auch noch den Psalm 139 lesen.

ein Text (aus «Dem vertrauen, der mich hält» von H. Nouwen)

Wenn man nie allein ist, ist es praktisch unmöglich, ein geistliches Leben zu führen. Nur wer allein ist, findet Zeit und Platz für Gott, und zwar für Gott allein. Wenn wir wirklich glauben, dass Gott nicht bloss existiert, sondern auch aktiv in unserem Leben gegenwärtig ist – dass er uns heilt, belehrt und führt –, dann müssen wir auch unbedingt eine Zeit und einen Raum vorsehen, wo wir ihm unsere ungeteilte Aufmerksamkeit schenken.

Still und ruhig bei sich selbst zu sein ist nicht dasselbe wie schlafen. Es bedeutet vielmehr völliges Wachsein und jede Regung in unserem Inneren sehr aufmerksam zu verfolgen. Es erfordert Entschiedenheit, den Zwang, aufzustehen und weiterzugehen, als eine Versuchung zu erkennen, etwas in der Ferne meinen suchen zu müssen, was in greifbarer Nähe liegt. Es bietet die Freiheit, in unserem eigenen inneren Garten zu wandeln, das Laub zusammenzurechen und die Wege zu säubern, damit wir den Pfad zu unserem Herzen leicht finden können. Vielleicht werden sich Angst und Ungewissheit einstellen, wenn wir zum ersten Mal dieses «unbekannte Terrain» betreten. Aber langsam und sicher werden wir eine Ordnung und manches Vertraute entdecken und uns zurechtfinden. Es wird unser Verlangen vertiefen daheim zu bleiben. Mit diesem neuen Vertrauen nehmen wir von unserem eigenen Leben von innen her von neuem Besitz. Mit dem neuen Wissen von unserem «inneren Raum», in dem Gefühle von Liebe und Hass, Zärtlichkeit und Schmerz, Vergebung und Begierde geschieden, gestärkt oder erneuert werden, entwickelt sich der Vorrang der sanften Hand. Es ist die Hand des Gärtners, der sorgfältig und behutsam Platz schafft, damit eine neue Pflanze wachsen kann.

ein Gebet (A. Rotzetter)

In deine Hände lege ich

meine unruhigen Gedanken, meine wirren Gefühle
mein Leben

In deinen Schoss lege ich

meinen müden Kopf; die Früchte meines Tuns
meine Sorgen

Unter deinen Mantel lege ich

meinen schutzlosen Leib, meine verwundete Seele
meinen angefochtenen Geist

In deine Hände lege ich

meine Freunde, meine Feinde
mein Leben Amen

eine Anregung

Such dir einen Ort, wo du während einer Viertelstunde möglichst ungestört bist. Lege Schreibzeug und Papier bereit. Schreiben kann dir helfen, ganz bei dir und ganz bei Gott zu sein. Bete das nebenstehende Gebet und höre in dich hinein. Schreibe ein Wort auf, das du innerlich siehst oder hörst. Vielleicht führt dich das Wort weiter und es entsteht ein Satz, eine Frage oder du wiederholst das Wort, bis sich ein Neues ergibt. Wenn du magst, nimmst du Farben zum Ausgestalten und Malen dazu. Geniesse diese spielerische Zeit mit Gott und lass dich vom Entstandenen überraschen. Vielleicht ist es zum Schluss eine Sammlung von Worten, die dich beschäftigen. Vielleicht hast du einen Brief an Gott vor dir. Oder du hast deine Stimmung schreib-malend und experimentierend ausgedrückt.