



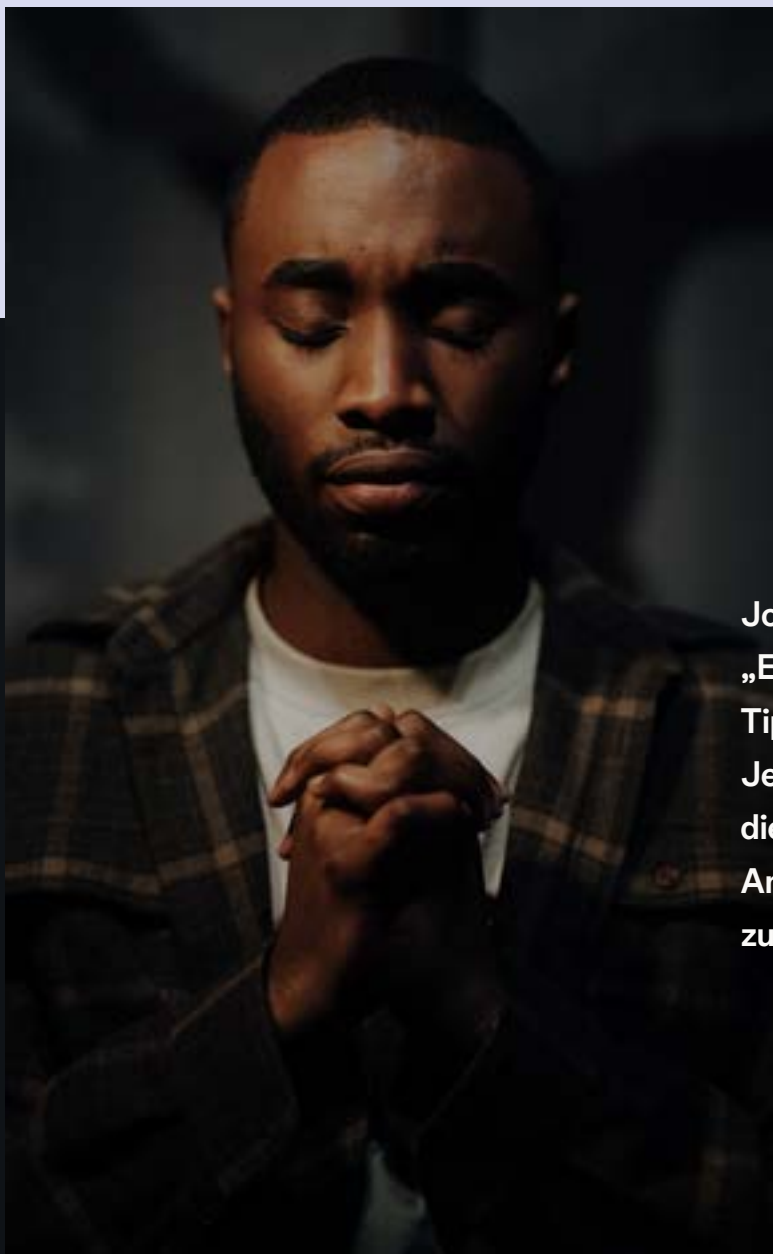
Gebetshaus

IN GOTTES GEGENWART ANKOMMEN.

Wenn wir in unsere Beziehung zu Gott investieren wollen, denken wir zuerst an Gebet, also das Gespräch mit Gott, an das Lesen der Bibel oder das Singen von Lobpreisliedern. All das sind sehr gute Möglichkeiten, Gott näher zu kommen, aber sie setzen eines voraus: Dass wir überhaupt bereit sind für eine Begegnung.

Dass wir ganz da sind, präsent und offen – so wie wir es sein wollen, wenn wir einem guten Freund oder unserem Partner begegnen. **Wir müssen mit uns selber verbunden und in Gottes Gegenwart angekommen sein.** Erst dann ist echte Begegnung von Herz zu Herz möglich. **Wie kann das gelingen?**

Es ist ganz einfach ... weil wir gar nichts weiter tun brauchen außer uns die Zeit zu nehmen. Und sehr schwierig zugleich. Denn Ablenkungen, To-Do-Listen und Leistungsdruck machen es uns schwer zur Ruhe zu kommen und einfach nur da zu sein.



Johannes Hartl gibt in seinem Buch „Einfach Gebet“ einige praktische Tipps, die helfen können im Hier und Jetzt und bei Gott anzukommen. Vier dieser Impulse wollen wir Dir mitgeben. Am Ende haben wir sie zu einer Übung zusammengefasst.

1. JETZT



Gott ist immer im Hier und Jetzt. Das Problem ist, wir sind da meistens nicht anzutreffen. Wir sind mit unseren Gedanken im Gestern gefangen oder in der Sorge vor dem Morgen. Gott aber ist nur in der Gegenwart für uns real erfahrbar. Werde Dir kurz bewusst:

**Gott ist
da. Jetzt.
Bei Dir.**

Wenn Du Dich in seine Gegenwart begibst, trittst Du aus dem Blickfeld der Menschen in das Blickfeld Gottes. Dort wirst Du nicht, wie in der Welt, mit anderen verglichen und bewertet, sondern bist frei von jeglichen Meinungen von außen. **An diesem Ort der Begegnung mit Gott schaut er Dich mit seinem bedingungslosen, liebevollen und sanften Blick an.**



2. BLICKE



3. GEDANKEN

Gerst wenn wir versuchen, ruhig zu werden, merken wir meistens, wie unruhig es in uns ist. Ständig sind wir abgelenkt vom Traffic unserer Gedanken. **Wie kann man aus diesem Gedankenkarussell aussteigen?**

Stell Dir vor, Du sitzt am Ufer eines Flusses. Deine Gedanken und Ablenkungen fahren vorbei wie Schiffstanker. Das lässt sich nicht verhindern und ist ganz normal. Du erlaubst ihnen vorbeizufahren, ohne auf die Tanker aufzuspringen. Es werden viele Schiffe kommen. Doch Du entscheidest Dich jedes Mal wieder sie vorbeiziehen zulassen. Denken kann man nicht mit Denken bekämpfen. Sobald Du wahrnimmst,

dass Du auf einen der Gedankentanker aufgesprungen bist und mit ihm den Gedankenfluss abwärts schwimmst, kommst Du mit deiner Aufmerksamkeit zurück in die Gegenwart – zu dem was jetzt gerade ist. Du wendest Dich Gott wieder zu und stellst Dich bewusst zurück unter seinen Blick.

4. SEHNSUCHT

Allein, dass Du diese Zeilen liest, zeigt, dass Dich eine Sehnsucht treibt Gott näher zu kommen. Kannst Du Dir vorstellen, wie viel mehr Sehnsucht Gott nach Dir hat? Er kann es kaum erwarten, dass Du Dich aufmachst ihn zu suchen, dass Du ihm Deine ungeteilte Aufmerksamkeit schenkst und er Dich in seine liebenden Arme schließen kann. Er genießt jeden Moment der Begegnung mit Dir.



Halte kurz inne und lass diese Sehnsucht Dein Herz berühren. Wenn Du jetzt darauf antworten möchtest, laden wir Dich zu einer Übung ein.

21imm Dir 15 Minuten Zeit. (Du kannst einen Wecker stellen.)
Suche Dir einen ruhigen Ort ohne Ablenkung.
Schließe die Tür und schalte alle digitalen Geräte ab.

Setz Dich bequem, aber aufrecht hin, damit Du nicht so schnell müde wirst.

Schließe die Augen.

Atme ein paar Mal tief ein und aus.

Komm bei Dir selbst an. Im Hier und Jetzt.

Nimm wahr, wie es Dir gerade geht.

Mach Dir bewusst, dass Du nicht allein bist, dass Gott jetzt gerade da ist.

Trete aus dem Blick der Menschen heraus, lass alle Bewertungen los und stell Dich unter den Blick Gottes. Was spürst Du?

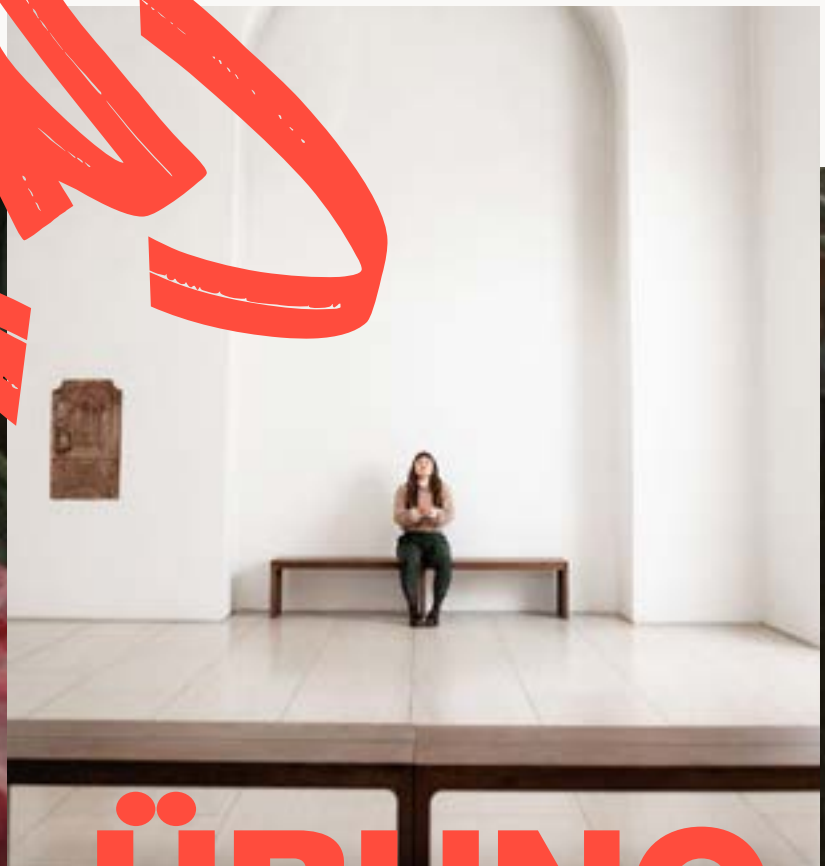
Wenn Dich Gedanken ablenken, lass sie vorbeiziehen. Und wende Dich wieder Gottes Gegenwart zu.

Du musst nichts tun, nichts leisten, nichts sagen. Du darfst einfach sein.

Bleib.

Wenn die Zeit vorbei ist, komm langsam wieder in Deiner Umgebung an.

Wie ging es Dir mit dieser Übung?



ÜBUNG