

Inhaltsverzeichnis

Zu diesem Heft	7
1. Abba – ein Du sprengt unseren Horizont <i>Vater unser im Himmel</i>	10
2. Friede – nichts für Träumer <i>Dein Reich kommen</i>	17
3. Freiheit – befähigt, die Liebe zu wählen <i>Dein Wille geschehe</i>	25
4. Hunger – keine Frage der Ressourcen <i>Unser tägliches Brot gib uns heute</i>	34
5. Vergebung – Penicillin für die Gemeinschaft <i>Vergib uns unsere Schuld</i>	42
6. Versuchung – allen Schwierigkeiten zum Trotz <i>Erlöse uns von dem Bösen</i>	51
7. Hoffnung – Zukunft schon im Jetzt <i>Dein ist das Reich und die Kraft</i>	59
8. Entscheidung – ich bleibe online <i>Amen</i>	68
9. Gemeinschaft – das Programm Jesu	75
Hinweise zur persönlichen Versöhnungsfeier	78
Gottes Stimme erkennen	79

Autoren: Leo Tanner, Pfarrer, in Zusammenarbeit mit Urban Camenzind, Diakon

Copyright © 2017

WeG
Verlag

Kontakt: sekretariat@weg-verlag.ch

Bibelzitate aus der Einheitsübersetzung der Heiligen Schrift, vollständig durchgesehene und überarbeitete Ausgabe 2016, © Katholische Bibelanstalt, D-Stuttgart.

Druck: Fuck, Druckerei und Verlag, D-56072 Koblenz

4. Geänderte Auflage 2017

ISBN 978-3-909085-99-6

«Weisst du, was ich herrlich finde? Wenn Menschen wie du anfangen, mich ernst zu nehmen, wenn sie anfangen, ehrlich zu beten, auf mich zu hören und dann auch das tun, was mein Wille ist. Sie spüren, dass dadurch ihr Leben viel glücklicher und zufriedener wird.»

- Ich kann nachspüren: Was hat mich «angesprochen»? Darüber kann ich mit Gott in einen Dialog treten.
-
-

4. Tag

«In jener Zeit sprach Jesus: Ich preise dich, Vater, Herr des Himmels und der Erde, ...» (Mt 11,25). Unser Vater ist der Schöpfer des Universums. Die Schöpfung ist wie ein Fenster, durch das wir etwas von Gottes Grösse, Herrlichkeit und Weisheit schauen können.

Wir können staunen über Blumen, Steine, Tiere, ... und vieles mehr. Viele staunen, wenn sie in einem Flugzeug hoch über der Erde fliegen, über die Berge, das Meer, riesige Landschaften und Wolken. Der erste Schritt über die Wolken hinaus ins Weltall führt uns zum Mond. Der Mond gehört noch zur Erde und ist doch schon weit weg: ca. 384'000 Kilometer. Das ist für uns eine riesige Distanz.

Unser Leben hängt jedoch nicht vom Mond ab, sondern von der Sonne. Die Sonne gibt uns Licht und Wärme. Sie ist riesig gross. In dieser grossen feurigen Kugel hätte die Erde 1,5 Mio. mal Platz. Und dabei ist unsere Sonne nur eine von Millionen! Da können wir nur staunen und sagen: «Gott, wie gross bist Du. Wir staunen über Dich und Deine wunderbare Schöpfung.»

- Über was staune ich in der Schöpfung?
-
-

- Ich bin eingeladen, dafür den himmlischen Vater zu loben

5. Tag

«Seht, welche Liebe uns der Vater geschenkt hat: Wir heißen Kinder Gottes und wir sind es» (1 Joh 3,1).

Der himmlische Vater liebt uns genau so, wie wir sind. Wir sind Seine geliebten Kinder, Seine erwünschten Töchter und Söhne. Johannes, der diesen Satz geschrieben hat, kommt aus dem Staunen nicht mehr heraus. Er ist überglücklich. Er ist – zusammen mit anderen Christinnen und Christen – stolz, dass er Kind dieses Vaters sein darf.

Das Vaterunser zeigt uns, dass wir nicht Mägde oder Knechte, sondern Gottes Töchter und Söhne sind. Papst Leo I. hat in einer Predigt gesagt: «Christ, erkenne deine Würde! Du bist der göttlichen Natur teilhaftig geworden, kehre nicht zur alten Erbärmlichkeit zurück und lebe nicht unter deiner Würde!»

Als Töchter und Söhne Gottes tragen wir eine «göttliche» Würde in uns. Wie auch immer mein Leben jetzt aussieht: Ich bin ein wertvoller Mensch, weil ich Tochter/Sohn Gottes bin.

«Lebe nicht unter deiner Würde!» Lass keinen Gedanken Raum, die diese Würde missachten und verletzen.

- «Sie sind ein wertvoller Mensch?» Was löst dieser Satz in mir aus?
-
-
-

- Möchte ich die Würde – Tochter/Sohn Gottes zu sein – annehmen (können)?
-

- Was könnte sich ändern, wenn ich aus dieser Würde leben könnte?
-
-

6. Tag: Gebetsimpuls

Für Jesus bedeutete Gebet, in enger Gemeinschaft mit Seinem «Abba» Zeit zu verbringen, um daraus Kraft zu schöpfen, den Alltag nach Seinem Willen zu gestalten. So verstanden ist Gebet eine Einladung, sich auf eine personale Beziehung mit dem himmlischen, mütterlichen Vater einzulassen und Zeit mit Ihm zu verbringen. Beten ist ein Geschenk, in dem sich Gott uns selbst schenkt.

Meditation

Ich lade Sie nun ein, sich entspannt hinzusetzen. Stellen Sie sich vor, dass der mütterlich-väterlich liebende Abba Sie in Seine Arme nimmt. Vielleicht können Sie innerlich wahrnehmen, dass Er da ist und Sie von allen Seiten umgibt. Wärme und tiefes Verstandensein gehen von Ihm aus. Liebevoll wendet Er sich Ihnen zu. Vielleicht können Sie innerlich die Stimme des liebenden Abba wahrnehmen, der etwa Folgendes sagen könnte:

«Schön, dass du da bist.

Ich will, dass es dir gut geht.

Du bist mir unendlich lieb und willkommen.

Ich möchte, dass nichts dein Lebensglück zerstört.

Ich liebe dich in allen Lebenssituationen.

Ich möchte dich beschenken und dich von Herzen froh und gut machen.

Ich möchte durch meine Liebe alle Verwundungen und Enttäuschungen deines Lebens heilen.

Ich will eine neue Liebe und Freude in dein Herz giessen, dir neue Kraft, neue Hoffnung und Zukunft geben, damit du eine glückliche Tochter, ein froher Sohn von mir wirst.

Du darfst dich ganz entspannen bei mir.

Du darfst dich von mir lieben lassen.»

Verweilen Sie nun einige Augenblicke bei unserem Abba. Dabei sind Sie eingeladen, Ihn in Ihrem Herzen mit eigenen Worten anzusprechen, z.B.: «Abba, Vater, ... Du bist gut, ich danke Dir. ...»

2. Friede – nichts für Träumer

Dein Reich komme

1. Tag

«Jesus aber erhob seine Augen und sprach: Vater, ich danke dir, dass du mich erhört hast» (Joh 11,41).

«Darauf nahm er (Jesus) die fünf Brote und die zwei Fische, blickte zum Himmel auf, sprach den Lobpreis, ...» (Mk 6,41).

Eine Grundhaltung Jesu war der Aufblick zu Seinem Vater. In allen Situationen schaute Er auf, um Seinen Vater zu fragen und von Seinem Vater Weisung zu erhalten. Der Aufblick zum Vater nährte Jesus. Von dort her empfing Er Bestätigung, Ermutigung und Kraft. Jesus liess sich oft nächtelang von Seinem Vater anschauen, lieben und beschenken. Im Ruhen am Herzen Seines Vaters wurde Er erfüllt von Energie, Klarheit, Sicherheit und Freude.

Wenn wir das Wort «Vater» hören, steigen bei vielen sofort Gefühle und Gedanken auf, die uns an unseren irdischen Vater erinnern. Was dann in uns hochkommt, kann oft das Gegenteil vom himmlischen Vater sein. Da war vielleicht ein tyrannischer, autoritärer Vater. Da war vielleicht der vielbeschäftigte, der gleichgültige, der immer nachgiebige Vater, oder der entschlussschwache und standpunktlose Vater. Da war vielleicht der Wochenend-Vater, auf den man sich nicht verlassen konnte.

«Wenn Gott wie mein Vater ist, nein danke...», so entsetzte sich einmal ein Teenager. Vielen fehlte einer, der sie bestätigt hätte, der sich für sie interessiert hätte und der zu ihnen gestanden wäre. Einer der gesagt hätte: Ich bin stolz auf dich, mein Sohn! Ich bin stolz auf dich meine Tochter! Ich freue mich über dich. Du wirst es gut machen!

- Wie war das bei mir?
-
-

4. Tag Beten – im Alltag mit Gott leben

Viele, die beten wollen, machen folgende Erfahrung. Sie versuchen, still zu werden. Sie sammeln sich. Doch statt der Ruhe kommen ihnen alle möglichen Gedanken. Das ist normal, denn wenn wir ruhig werden, steigt in uns das auf, womit sich unser Inneres beschäftigt: Was soll ich morgen kochen? Das Mail muss unbedingt noch heute weg. Meinem Mann darf ich das auf keinen Fall vergessen zu sagen. Kommt das gut heraus mit unserem Kind? Übermorgen, am Samstagabend würde ich am liebsten ...

Solche und ähnliche Gedanken, Sorgen, Ängste und Träume können beim Beten auftauchen. Manchmal kommen uns ausgerechnet beim Beten die dümmsten Gedanken. All dies hindert uns, mit unserem Herzen ganz bei der Sache, ganz bei Gott zu sein. Viele versuchen, diese Gedanken wegzuschieben. Doch meist gelingt dies nicht. Hartnäckig melden sie sich wieder.

Hilfreich ist es, all das, was an Gedanken und Gefühlen kommt, zuzulassen, anzuschauen, mit Jesus (oder dem himmlischen Vater) zu besprechen und dann in Seine Hände zu legen. Dazu ein Beispiel: «Was soll ich morgen kochen? Jesus schau, mich beschäftigt diese Sorge. Immer wieder etwas kochen zu müssen, was allen in der Familie schmeckt, erlebe ich als Last und Druck. Doch ich danke Dir, dass Du diese Sorge mit mir teilst. Ich lege sie jetzt in Deine Hände und vertraue, dass Du mir nach dem Gebet die richtigen Ideen gibst.»

Den Alltag verarbeiten

In unserem Leben geht nicht alles nach unseren Vorstellungen. Wir alle werden enttäuscht. Ent-Täuschung besagt: Eine Täuschung wird offenbar. Wir haben es uns anders und vor allem leichter vorgestellt. Wer eine Ent-Täuschung erlebt, kann sich ärgern, zornig werden, sich auflehnen und murren oder den Schmerz der Realität annehmen und die eigene Wunschvorstellung loslassen. Die zweite Haltung öffnet uns für den Weg zum Frieden.

Auch Jesus hat Enttäuschungen erlebt. Seine Wunschvorstellung war es gewesen, mit den Führenden und Angesehenen des Volkes – den Schriftgelehrten und Pharisäern – dem Reich Gottes zum Durchbruch zu verhelfen. Doch die meisten von ihnen nahmen Seine Botschaft nicht an. Ja noch mehr. Sie stellten sich gegen Ihn. Sie

wurden Seine Gegner. Mit diesem Schmerz ging Jesus zu Seinem Abba. Er sprach dies mit Ihm. Das erleichterte Ihn. Schliesslich konnte Er den Schmerz der Enttäuschung annehmen, Seine Vorstellungen loslassen und sogar sagen: «*Ich preise dich, Vater, Herr des Himmels und der Erde, weil du das vor den Weisen und Klugen verborgen und es den Unmündigen offenbart hast. Ja, Vater, so hat es dir gefallen*» (Mt 11,25–26). Jesus vertraute, dass der Vater auch jetzt mit Seinem Plan zum Ziel kommt.

Ein positives Ja zum Schweren sagen

Der Weg jedes Menschen führt durch Leid und Schweres. Einmal wird jeder Mensch auch sterben und liebe Mitmenschen sterben sehen. Das tut weh. Dagegen lehnen sich unsere Gefühle auf, denn sie möchten es am liebsten immer angenehm haben und möglichst keine Schmerzen erleben. Doch nicht immer ist das möglich.

In vielen harten Situationen unseres Lebens braucht es einen längeren Weg, um ein positives, freiwilliges Ja zum Willen Gottes zu finden. Auch Jesus fiel das Ja zum Willen Seines Vaters nicht immer leicht. Als das Leiden auf Ihn zukam, musste Er hart um die Annahme des Willens Seines Vaters ringen. So betete Er am Ölberg: «*Abba, Vater, alles ist dir möglich. Nimm diesen Kelch von mir! Aber nicht, was ich will, sondern was du willst.*» (Mk 14,36).

Dieses Gebet Jesu vor Seinem Leiden zeigt die innere Spannung auf, in die uns der Wille Gottes führen kann. Es gibt einen Willen in uns, der das Unangenehme, Schwere und Schmerzhafte nicht annehmen will, der sich auflehnt und sagt: «Nimm diesen Kelch von mir. Ich mag nicht.» Unsere Gefühle sträuben sich. Und es gibt auch den hingebungsvollen Willen, die tiefste Sehnsucht in uns, die bereit ist und sagt: «Aber nicht was ich will – was mir im Moment gerade passt – sondern dein tiefer Heilswille soll geschehen.»

Franz von Sales schreibt: «Es ist unmöglich, zu verhindern, dass der niedere Bereich unserer Seele murren und sich ärgert. Man soll sich nicht darum kümmern, sondern den höheren Bereich unserer Seele zur Geltung bringen und von ganzem Herzen das annehmen, was Gott will oder geschehen lässt, wie Jesus in Seiner Todesnot handelte.» Franz von Sales lädt uns ein auf den «höheren Bereich», den heroischen Bereich unserer Seele zu schauen, der bereit ist zum Opfer.

So hat Jesus gehandelt. Er hat am Ölberg dreimal gebetet. «Dreimal» ist ein Hinweis darauf, dass es für Ihn ein längerer Weg war, bis Er zu Seinem bevorstehenden Leiden ganz Ja sagen konnte.

Doch mit dem Ja kam die Kraft Gottes, die Ihm geholfen hat. So steht Jesus am Ende des Gebetes aufrecht da und geht in der Kraft des Vaters dem Kommenden entgegen: «*Steht auf, wir wollen gehen!*» (Mk 14,42a). Diese Kraft half Ihm, die folgenden Konflikte, Demütigungen und Qualen zu bestehen. Dabei schaute Er auf Seine Sendung, auf das Heil, das Sein Vater durch Sein Leiden und Sterben bewirken möchte.

Das gilt auch für uns: Im freiwilligen und positiven Ja zu unserer Sendung, im Ja zum Willen Gottes strömt Gottes Kraft in unser Leben.

- Welche Gedanken sprechen mich an?

5. Tag

«*Lehre mich tun was dir gefällt, denn du bist mein Gott! Dein guter Geist leite mich auf ebenem Land*» (Ps 143,10). So können auch wir beten, denn beim Suchen nach dem Willen Gottes können uns verschiedene Gedanken und Impulse bewegen. Was ist richtig? Was sollen wir tun? Welchen Stimmen und Gedanken sollen wir folgen? Dazu drei Kennzeichen: Die Stimme Gottes kann an der bleibenden Freude, am inneren Frieden und an der Liebe erkannt werden.

Ignatius von Loyola wurde als junger Soldat verwundet. Als er im Bett lag, las er prickelnde Literatur (Liebesromane) und Heiligenbücher. Dabei stellte er fest, dass ihn die Liebesromane gefühlsmäßig lockten, aber nachher liessen sie eine Leere zurück. Zu den Heiligenbüchern musste er sich zuerst überwinden, danach aber war er erfüllt mit innerer Freude. Diese haben die tiefste Sehnsucht seines Herzens genährt.

Erstes Kriterium: *Was nährt mich im Tiefsten?*

Wer ehrlich ins eigene Leben hineinschaut, kann schnell entdecken, was ihn in der Tiefe nährt und was eine innere Leere zurücklässt. Wer sich zum Beispiel durch Neugier negativem Gerede öffnet, wird erfahren, dass dies ihn leer und vergiftet zurücklässt.

Der Wille Gottes ist ruhig und klar. Der Wille Gottes führt uns immer in eine innere Stimmigkeit, in einen inneren Frieden. Mögen auch viele Kämpfe und Schwierigkeiten, mögen auch viele Widerstände da sein, tief in uns spüren wir dennoch: «Das stimmt. Das wäre das Richtige!»

Zweites Kriterium: *Wo spüre ich im tiefst Innersten Frieden, eine Art Stimmigkeit?*

Das wichtigste Gebot ist die Liebe: die Liebe zu Gott, die Liebe zu mir, meinem Leben, meiner Berufung und die Liebe zum Nächsten. Deshalb überlege: «Was fördert mehr die Liebe: die Liebe zu Gott, zu den Menschen und zu mir selber (meiner Lebensberufung) und handle dieser Liebe entsprechend nach deinen Überlegungen.» Ergänzend kann auch die Frage helfen: Womit mache ich dem himmlischen Vater mehr Freude! Was ehrt Ihn? Was baut Sein Reich auf?

Drittes Kriterium: *Was fördert mehr die wahre, echte Liebe?*

- Was bedeutet dies für mich in den Fragen, die mich zurzeit beschäftigen?

Zur Vertiefung kann ich auf Seite 79 den Text lesen: «Gottes Stimme erkennen».

6. Tag: Gebet - mich Gottes Willen überlassen

Beten können wir überall, aber nicht überall gleich gut. So, wie es Orte gibt, an denen wir uns besonders wohl fühlen, gibt es Bedingungen, die das Gebet fördern und erleichtern. Als Menschen aus Fleisch und Blut, mit Gefühl und Sinnen, ist der äussere Rahmen des Betens wichtig. Dazu im Folgenden einige Hinweise.

Der äussere Rahmen

Wählen Sie einen *Ort* aus, an dem es Ihnen wohl ist und Sie sich ungestört aufhalten können. Für viele ist es zu einer grossen Hilfe geworden, sich eine Art «Gebetsecke» einzurichten. Es soll ein Ort sein, an dem Sie sich wohl fühlen.

Bei der Gestaltung unserer persönlichen «Gebetsecke» können Symbole die *Atmosphäre* beeinflussen. Gegenstände wie eine Kerze, eine Bibel, ein Kreuz oder auch eine Ikone sind für viele eine Hilfe, sich der Gegenwart Gottes bewusst zu werden.

In der Heiligen Schrift werden verschiedene *Gebetshaltungen* beschrieben. Es gibt also keine «optimale» Haltung. Das Wichtigste dabei ist, dass sie für uns selbst stimmig ist und meine innere Haltung zum Ausdruck bringt. So können wir sitzen, stehen oder uns hinknien. Es kann auch einmal angebracht sein, sich vor Gott flach auf den Boden zu legen.

In der Hektik unseres Alltags finden viele Menschen kaum einen Augenblick, sich *Zeit* für Gott zu nehmen. Nur für das, was bei uns zur *Gewohnheit* geworden ist, finden wir die nötige Zeit (Essen, Zeitung lesen, Hygiene usw.). Erst wenn unsere Zeit mit Gott zu einem festen Bestandteil unseres Tages geworden ist, werden wir uns freudig auf die Zweisamkeit mit Gott einlassen können.

Vielen ist es eine grosse Hilfe, sich für *eine regelmässige Zeit mit Gott zu entscheiden*. Bei einem solchen Entscheid geht es darum, sich täglich die bestmögliche, ausreichende, vorher bestimmte Zeit mit Gott zu nehmen. Dadurch überlassen wir das Gebet nicht unserer Willkür und Laune, sondern beginnen einen Weg der Treue.

Meditation: Mich überlassen

Ich lade Sie ein, sich bequem hinzusetzen und sich einige Momente zu entspannen. Versuchen Sie, Ihren Körper zu spüren, wo und wie er aufliegt. Stellen Sie sich vor, in den Armen des himmlischen Vaters zu sein, der Sie willkommen heisst und sich von Herzen freut, dass Sie bei Ihm sind.

Nun können Sie in Ihr Innerstes hineinfühlen und versuchen, die Gegenwart Jesu in Ihnen wahrzunehmen. Er ist da als Freund, Erlöser und Heiland, von dem Wärme, Geborgenheit und Frieden ausgehen. Wenn Sie innerlich ruhig geworden sind, lesen Sie weiter.

Die Bitte «Dein Wille geschehe» lädt uns ein, uns ganz den Händen des himmlischen, liebenden und viel besseren Vaters anzuvertrauen. Dazu ein Gebet nach P. Matthias (1934–1986). Erspüren Sie, wie weit diese Vorlage für Sie stimmig ist.

«Ich lasse mich Dir, Vater, und bitte: Mache ein Ende all meiner Unrast. Meinen Willen lasse ich Dir. Ich glaube nicht, dass ich selbst alles richtig erkenne und tue. Zeig mir Deinen Willen und gib mir Freude, ihn zu tun.

Meine Gedanken lasse ich Dir. Ich glaube nicht, dass ich so klug bin, mich selbst zu verstehen, diese ganze Welt, das Leben und die Menschen. Ich muss sie nicht verstehen. Lehre mich, Deine Gedanken zu denken.

Meine Pläne lasse ich Dir. Ich glaube nicht, dass mein Leben darin seinen Sinn findet, dass alle meine Pläne sich erfüllen. Du hast einen besseren Plan für mich. Ich vertraue Deinem Plan, denn Du kennst mich.

Meine Sorgen um die anderen Menschen lasse ich Dir. Ich glaube nicht, dass meine Sorgen daran viel ändern können. Ich vertraue mich Deiner guten Sorge an. Alles liegt in Deinen Händen.

Alle ungelösten Fragen, alle Mühe mit mir selbst, alle verkrampften Hoffnungen, alle Enttäuschungen und alles Zerbrochene lasse ich Dir. Ich gebe es auf, gegen verschlossene Türen zu rennen und warte auf Dich. Du wirst kommen.

Meine Angst vor der Stärke der anderen lasse ich Dir. Ich will mutig zu mir selbst stehen. Meine Furcht vor meinem eigenen Versagen lasse ich Dir. Ich brauche kein erfolgreicher Mensch zu sein, wenn ich nur ein gesegneter Mensch bin, einer, der in Deinem Willen steht.

Ich lasse mich Dir. Ich gehöre Dir. Du hast mich in Deiner guten Hand. Ich danke Dir.»

- Achten Sie auf Eindrücke, Sehnsüchte, Gedanken usw., die kommen. Sie können dies auch aufschreiben.
