

Beten - Atemholen der Seele

Nachlese

Texte sinngemäß und in Auszügen Stufen des Lebens - Fotos und Layout: Jutta Jodexnus

Aus der ersten Einheit

aus Psalm 139

HERR, du erforschst mich
und kennst mich.
Ich sitze oder stehe auf, so weißt
du es;
du verstehst meine Gedanken von ferne.
Ich gehe oder liege, so bist du um mich
und siehst alle meine Wege.
Von allen Seiten umgibst du mich
und hältst deine Hand über mir.
Nähme ich Flügel der Morgenröte
und bliebe am äußersten Meer,
so würde auch dort deine Hand mich füh-
ren
und deine Rechte mich halten.
Denn du hast meine Nieren bereitet
und hast mich gebildet im Mutterleibe.
Ich danke dir dafür, dass ich wunderbar
gemacht bin; wunderbar sind deine Wer-
ke;
das erkennt meine Seele.
Es war dir mein Geben nicht verborgen.
Deine Augen sahen mich,
da ich noch nicht bereitet war.
Erforsche mich, Gott, und erkenne mein
Herz;
prüfe mich und erkenne, wie ich's meine.
Und sieh, ob ich auf bösem Wege bin,
und leite mich auf ewigem Wege.
Amen

**Beten heißt:
Atemholen der Seele**

Unser Leben ist sehr vielschichtig, wobei wir in Freundeskreis, in Ge-
meinde, eine Kultur u.v.m. eingebettet sind. Zusätzlich gibt es Lebens-
bereiche wie Arbeit, Familie, Politik, Gesundheit usw., die unser Le-
ben beeinflussen. Nicht jedes Thema ist dabei immer gleich wichtig.
Manchmal ist ein Bereich ganz nah an unserer Mitte, dann wieder
rückt er in den Hintergrund. Angesichts der vielen Bereiche kommen wir
oftmals ins Rotieren. Weil wir von einem Thema zum nächsten springen, verlieren
wir dabei die Verbindung zu unserer Mitte. In der Mitte können wir zur Ruhe kommen.
Dazu müssen wir anhalten und uns unserer Mitte zuwenden. Tief durchatmen. Beim
Atmen versorgen wir unseren Körper mit Sauerstoff. Beten ist das Atemholen für unsere
Seele. Indem wir Gott die Schale unseres Lebens hinhalten und eine Verbindung zu ihm
schaffen, kann etwas in uns hinein- oder hinausfließen. Das göttliche Licht kann sich
ausbreiten.

Beten ist etwas Intimes. Nicht das Äußerliche ist wichtig, sondern die innere Beziehung
zu Gott. Darum sollen wir uns zum Gebet innerlich zurückziehen, Ruhe finden/suchen
(das stille Kämmerlein). Nur wenn wir uns sammeln -auch in Gemeinschaft-, können wir
mit Gott in Verbindung treten. Wir brauchen Gott nicht mit unserem Gebet überzeugen.
Er weiß vorher schon, was uns auf dem Herzen liegt. Als unser liebender Vater können
und dürfen wir ihm vertrauen. Doch oftmals verhindern die Hektik des Tages unser Be-
ten. Wir sind zu abgelenkt, finden keine Worte, haben den Kopf zu voll oder meinen,
Beten helfe sowieso nicht. Und so lassen wir es ganz. Doch wir können uns ganz bewusst
Orte suchen, wo wir zur Ruhe kommen, feste Zeiten zum Gebet einplanen, vorgefertigte
Gebete wie das „Unser Vater“ nutzen u.v.m.

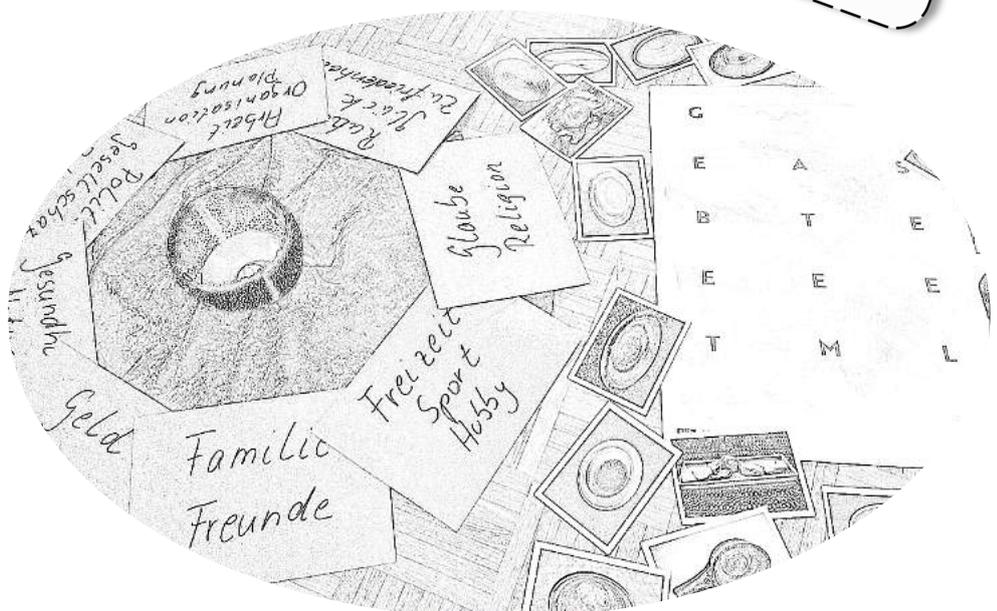
Wir sind von einer unsichtbaren Wirklichkeit umgeben, die wundervoll in Psalm 139 be-
schrieben wird. Gott will in uns wohnen und umgibt uns gleichzeitig von allen Seiten.

Atemgebet: einatmen: Von allen Seiten....
ausatmen: umgibst du mich.
Amen

**Beten heißt:
Lebensbereiche mit Gott
in Verbindung bringen**

**Beten heißt:
Aufnehmen, dass ich
Kind Gottes bin**

Gott sagt zu mir:
von allen Seiten umgebe ich dich
und halte meine Hand über dir.
Ich liebe dich.



Beten heißt:

**Alles zu Jesus bringen
und ihm hinhalten**

Eine Schale will ich sein

Hier stehe (sitze) ich, Gott, vor dir.
Eine Schale will ich sein, offen für dich.

Fülle mich mit deiner Liebe.

Durchströme mich mit deinem Geist:

- mein Denken und Fühlen,
- mein Sehen, Hören und Wahrnehmen,
- mein Reden,
- mein Herz und meine Kraft zu lieben,
- mein Handeln in dieser Welt.

Gib mir den Mut,
mich auf mein Maß zu beschränken

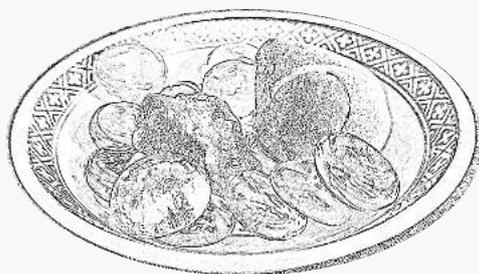
- das Maß meiner Kraft,
- das Maß meiner Berufung.

Lass mich tief mit dir verbunden sein.

Dir vertraue ich mich an, du Gott des Lebens.

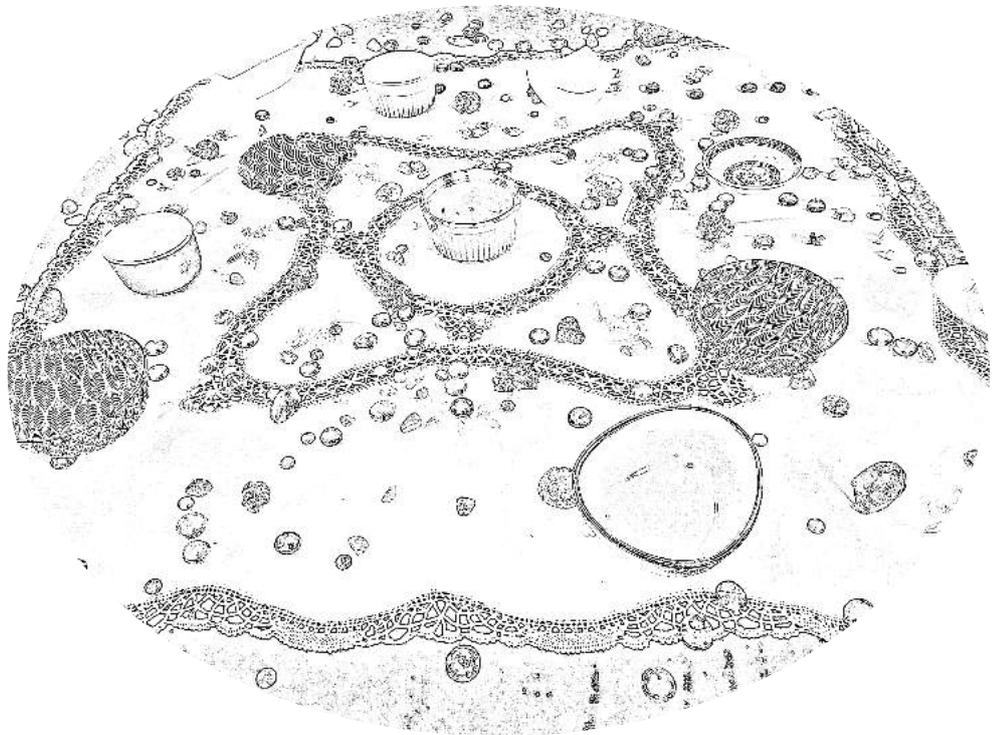
Segne mich und lass mich heute ein Segen sein für diese Welt.

Amen.



Der Menschensohn
ist kommen,
um die Verlorenen
zu suchen
und zu retten.

Lukas 19,10



**Beten heißt:
Jesus Nähe suchen**

Genau wie unsere Lebensschalen sind auch Martas und Marias gefüllt mit dem, was schwerfällt und dem was Freude macht.

Marta und Maria sind zwei unterschiedliche Schwestern, wobei jede ihren eigenen Kopf hat. Marta ist die perfekte Hausfrau, die alle im Blick hat, fleißig und pflichtbewusst. Sie war ein „Arbeitstier“ würden wir wohl heute sagen. Leider überfordern sich „Arbeitstiere“ oftmals und erwarten dasselbe von ihrem Umfeld, so wie Marta von Maria als Jesus zu Besuch kommt. Doch diese ist ganz entspannt. Maria lässt Arbeit Arbeit sein und setzt stattdessen zu Jesus Füßen, um ihm zuzuhören. Genau wie Marta ärgern auch wir uns oftmals, wenn wir mit unserer Arbeit alleine gelassen werden. Manchmal verbirgt sich hinter dem Ärger aber auch nur der Neid, nicht aus unserem Pflichtbewusstsein ausbrechen zu können, um Jesus zuzuhören. Genau wie Marta beschwerten wir uns dann.

Marta wendet sich an Jesus. Sie beschwert sich, will Anerkennung. Sie will gesehen werden. Vor allem soll Maria ihr helfen. All ihr Frust, ihr Neid und ihre Sehnsüchte brechen aus ihr heraus. Auch das ist Gebet. Genau wie Marta wünschen auch wir uns mitunter, dass Jesus uns hilft, dass er uns zu unserem vermeintlichen Recht verhilft. Doch Jesus lässt sich weder vor Martas noch vor unseren Karren spannen. Er lässt sich nicht instrumentalisieren. Jesus sieht Marta. Er sieht ihre Mühe und Arbeit. Das lässt er sie spüren. Gleichzeitig weist er sie darauf hin, dass im Leben manchmal Dinge gibt, die wichtiger sind als Arbeit und dass es dann gilt zu entscheiden, was das „Eine und Notwendige“ ist. Maria hat den guten Teil gewählt, heißt es.

Auch wir sind eingeladen, wie Maria unseren Platz in der Nähe Jesu einzunehmen. Es gibt Zeiten, da will Jesus uns unterbrechen. Dann können wir entscheiden, was gerade das „Eine und Notwendige“ ist.

Marta und Maria sind zwei Seiten in uns. Und es sind auch zwei Seiten des Gebets: mit Jesus reden und Jesus zuhören.

**Beten heißt:
Reden und Hören**

**Beten heißt:
Sein Herz ausschütten**



Schale des Lebens

bringen

Der Vater „bringt“ seinen kranken Jungen zu Jesus.

⇒ Wen oder was möchte ich zu Jesus bringen?

klagen

Der Vater „klagt“ seine ganze leidvolle Geschichte bei Jesus aus.

⇒ Was will ich Jesus klagen?

bitten

Der Vater bittet Jesus: „Hab Erbarmen! Wenn Du kannst, dann hilf uns!“

⇒ Wo brauche ich Hilfe?
⇒ Um was möchte ich Jesus bitten?

zweifeln

Der Vater schreit: Ich glaube, hilf meinem Unglauben!

⇒ Hier können wir unserem Zweifel einen „Platz“ geben

vertrauen

Der Vater lässt seine Zweifel zu; das ist bereits der erste Schritt ins Vertrauen.

⇒ Wo möchte ich neu Vertrauen wagen?

staunen

Was lässt „staunen“?

⇒ Habe ich schon erlebt, dass Bruchstellen in meinem Leben zu Goldspuren wurden?

Unsere Lebensgeschichte ist unser Kapital. Für manches sind wir dankbar und manches hätten wir uns anders gewünscht, so wie Vater und Sohn sicherlich auch. Der Vater muss ständig auf seinen kranken Sohn achtgeben, damit diesem nichts passiert, was zu einer gegenseitigen Abhängigkeit führt. Vater und Sohn sind aneinandergebunden und stehen sich gegenseitig im Weg. Genau wie der Vater erfahren muss, dass die Jünger nicht helfen können, erleben auch wir manchmal, dass andere uns nicht helfen können. In seiner Verzweiflung wendet sich der Vater an Jesus „Wenn du kannst, dann hilf uns!“ Doch statt zu helfen, sagt Jesus: „Was heißt hier, wenn du kannst! Wer glaubt kann alles!“ Heißt das, dass die Jünger nicht genug geglaubt haben? Es gibt keinen Erfüllungsautomatismus, auch wenn wir uns das oftmals wünschen würden. Jesus will beim Vater etwas erreichen. Er spielt den Ball zurück, um dem Vater aufzuzeigen, dass auch er Hilfe braucht.

Da schreit der Vater auf: „Ich glaube, hilf meinem Unglauben.“ Ein Aufschrei aus tiefster Seele. Die ganze Verzweiflung und Überforderung der letzten Jahre brechen aus ihm heraus. Jesus möchte, dass der Vater ihm vertraut, sich auf ihn einlässt, dass wir ihm vertrauen. Indem der Vater Jesus seinen Sohn übergibt, übt er Vertrauen, senfkorngroß... Sohn UND Vater können heil werden. Alle können aufatmen und staunen. Auch wir dürfen Jesus alles überlassen, was uns überfordert und überlastet, damit wir ebenfalls aufatmen können.

Beten braucht manchmal einen längeren Atem. Beten kann wie ein Weg sein, so wie beim Vater, der über das Bringen, Klagen, Bitten, Zweifeln und Vertrauen zum Staunen kommt. Vielleicht entdecken wir auch, wie vormals Schweres zu Goldspuren in unserem Leben geworden ist und können darüber staunen.

Atemgebet: einatmen: Ich kann nicht.
ausatmen: Jesus, du kannst.
Amen

**Beten heißt:
Die Not zu Jesus bringen**



Wenn du kannst, hilf uns!

Wer glaubt, kann alles.

Ich glaube,
hilf meinem Unglauben

**Beten heißt:
Schreien**

Aus der vierten Einheit

Jesus,
es ist einsam hier
und es ist sehr spät!

Jesus,
Lass die Leute gehen,
schick sie weg!

Jesus,
Sie sollen sich in den
Dörfern etwas zu essen
kaufen.

Gebt ihr ihnen zu
essen

Jesus,
Sollen wir für 200 Sil-
bermünzen Brot kaufen?

Wieviele Brote
habt ihr?
Geht und seht nach!

Danke, Gott,
für fünf Brote und
zwei Fische

Jesus merkt, dass die Jünger hungrig sind, genau wie er unseren Hunger, nach Nahrung, so wie nach Zuwendung und Aufmerksamkeit spürt. Und so lädt er nicht nur die Jünger, sondern auch uns ein, bei ihm auszuruhen und neu Atem zu holen. Die Jünger freuen sich, Jesus endlich für sich zu haben. Doch statt der erhofften Ruhe, werden sie erneut von einer Menschenmenge erwartet. Von der Not der Menschen tief bewegt, wendet Jesus sich diesen zu. Sie schieben sich zwischen Jesus und die Jünger. Manchmal lassen wir uns auch so vom Leid anderer anrühren, so dass wir unsere Pläne ändern. Statt dem Vorschlag der Jünger zu folgen und die Menschen am Abend gehen zu lassen, sagt Jesus: „Gebt ihr ihnen zu essen.“ Die Jünger sind sauer und überfordert. Ihr ganzer Unwille bricht hervor. Wie sollen sie die Menschenmasse satt bekommen?! Ich kann's nicht! Auch wir kennen dieses Gefühl in manchen Lebensbereichen (1. Einheit).

In dieses „Wir können es nicht“ fordert Jesus die Jünger auf, nachzusehen, was da ist. Jesus will nicht wissen, was wir haben müssten, sondern was wir haben. Es ist nicht immer einfach, herauszufinden, was wir haben. In Situationen, in denen wir unter Druck stehen, haben wir oft den Eindruck, es ist zu wenig. Was wir haben, reicht niemals. Doch wir können das Wenige, was wir haben wie Zeit, Ausdauer, Liebe,... zu Jesus bringen im Vertrauen darauf, dass er sich kümmern wird.

**Beten heißt:
Reden und zuhören**

Die Jüngern übergeben Jesus zwei Fische und fünf Brote für 5.000 Männer plus Frauen und Kinder. Jesus nimmt das Wenige, dankt dafür und bleibt so offen für Gottes Handeln. Auch wir dürfen gerade in den Bereichen, in denen wir unter Druck stehen, auf Gottes Treue vertrauen. Gottes Fülle fließt in unser Leben. Auch wenn wir Mangel haben und haben dürfen, hat Gott ganz andere Möglichkeiten, als wir sie haben.

Die Jünger und auch wir dürfen von Gottes Reichtum weitergeben. Wir werden satt und es bleibt sogar noch etwas übrig. In der Geschichte sind sogar 12 Körbe voll!

**Beten heißt:
Für das Wenige danken**

