



FRAU^{aktiv}

Material für die Frauenarbeit
im Süddeutschen
Gemeinschaftsverband



Herzenswissen

Hallo liebe Leserinnen,

heute haltet ihr wieder ein neues Frau aktiv Heft in der Hand:

„Herzenswissen“...

Vielleicht fragt ihr euch, was sich hinter diesem Titel verbirgt?

Wir vom Redaktionsteam möchten euch an dieser Stelle in ein paar Gedanken mit hineinnehmen, die uns während des Entstehungsprozesses begleitet haben.

Ganz ursprünglich hatten wir mit dem Arbeitstitel „learning by heart – auswendig lernen“ begonnen. Mit ihm haben wir uns auf die Suche gemacht nach Material, nach Artikeln, empfehlenswerten Texten und dem, was wir selbst mit diesem Thema verbinden. Und sind über die ganze Zeit immer wieder auf Aussagen gestoßen, die uns herausfordern. Weil sie davon reden, dass „Herzenswissen“ nicht nebenbei zu haben ist. Dass „learning by heart“ mit einer Entscheidung zu tun hat, mit der Bereitschaft, sich Zeit zu nehmen und fokussiert zu sein, mit Übungen, mit Wiederholung. Auch geistliches „Herzenswissen“ – vielleicht: gerade geistliches „Herzenswissen“.

1. Gedanke:

Über Generationen hinweg gab es von Lehrern – und Eltern – mehr oder weniger deutlich den Hinweis: „Du lernst doch nicht für die Schule. Du lernst fürs Leben.“ Meistens dann, wenn die Motivation, Englisch-Vokabeln, Mathe-Formeln oder Grammatik-Regeln zu lernen, nicht übermäßig groß war. Trotzdem haben wir vieles nur für die nächste Klausur schnell ins Kurzzeitgedächtnis eingepackt. Und gleich wieder vergessen.

Geblieben ist, was oft wiederholt wurde und besonders das, was wir seither in unserem Alltag nutzen. Mit den Jahren wurde es zu einem Wissens-Schatz, den wir einfach parat haben. Ohne groß nachdenken zu müssen. Als ob es schon immer für uns verfügbar wäre. Ganz selbstverständlich.

Auch mit unserem „geistlichen“ Wissen ist es so – was wir immer wieder lesen, hören, uns gegenseitig sagen, das kann vom Kurzzeitgedächtnis ins Herz rutschen. Was wir im Gespräch mit Gott selbst immer wieder „durchkauen“, das nährt uns im Alltag – gerade in zehrenden Zeiten. Damit und davon können wir leben.

2. Gedanke:

Ich selbst gehöre zum Team „Zettelwirtschaft“. Während meiner Schul- und Studienzeit habe ich alles, was zu lernen war, aufgeschrieben bzw. vom Ursprungsskript abgeschrieben. Wieder und wieder und wieder. Und es so gelernt. Auch heute noch liegen bei mir überall Zettel, auf denen ich notiere, was ich nicht vergessen will.

Die meisten davon landen, wenn sie abgearbeitet sind, zwar im Altpapier, doch es gibt auch welche, die begleiten mich seit Jahren. Zusagen Gottes, die mich in einer besonderen Situation ermutigt, beruhigt oder auch zurechtgebracht haben. Bibel- und Liedtexte, die mir zu einem Schatz geworden sind, den ich niemals mehr vergessen möchte.

Solche Zettel stecken lange in meiner Hosentasche. Sind überall dabei. Ich kann sie immer wieder vorholen und lesen. Irgendwann muss ich sie nur noch berühren – und Gottes Zusage ist mir vor Augen. Und noch ein bisschen später lege

ich sie in meine Bibel. Die Worte, die auf diesen Zetteln stehen, liegen als Schatz in meinem Herzen.

3. Gedanke:

Lukas berichtet an mehreren Stellen: „Maria bewahrte das Gehörte in ihrem Herzen und dachte immer wieder darüber nach“ (Lk.2,19). Auch, nachdem sie den Schreck ihres Lebens durchlitten hatte und Jesus erst im Tempel wiederfand – sie bewahrte alle diese Worte (die der 12-jährige ihr gesagt hatte) in ihrem Herzen (Lk.2,51) Was meint Lukas mit diesem „bewahren“? Was haben Maria diese Worte bedeutet? Nicht vergessen? Das Verhalten und ganze Leben ihres Kindes Jesus – und den Willen und Plan seines himmlischen Vaters – besser verstehen? Selbst davon leben, wenn alles schwierig wird?

Jesus selbst jedenfalls sagt, dass glücklich sind, die das Wort Gottes hören und bewahren (Lk.11,28).



Stefanie Rau
SV Öhringen



INHALT

ERLEBT

- 3 Nicht vergessen – immer wieder erinnern
- 6 Diane & Liane: ein Interview
- 14 BIBEL LESE LUST

GEISTLICHER IMPULS

- 4 Wenn die Bibel voll ins Herz trifft
- 18 Eine eigentümliche Mahlzeit
- 19 Beten mit dem Herzen

THEMATISCHER IMPULS

- 9 Warum Bibelverse auswendig lernen?
- 10 Wie man die Lectio Divina nutzen kann
- 11 Learning by heart – Lernen mit dem Herzen?
- 17 Gute Gründe fürs Bibellesen!

PRAXIS-TIPPS

- 12 Eine völlig neue Identität (Lectio Divina)
- 16 Lebendiges Lese-Experiment

MEDIEN-TIPPS

- 18 Impressum

BONUS

Material

unter www.sv-web.de/medien

- Die Kraft der Wiederholung (Praxis-Tipp von Birgit Dierks)
- Mein Herz auf Empfang (Interview Delia Holtus mit Sharon Garlough Brown)
- Onkel Arthur und der alte Schmidt (Artikel von Jörg Ahlbrecht)

NICHT VERGESSEN – IMMER WIEDER ERINNERN

GEDANKEN AUS DER CORONA-ZEIT – NOCH IMMER BEDENKENSWERT!!

Lobe den Herrn, meine Seele, und vergiss nicht, was er dir Gutes getan hat (Ps.103,2)

Da sitzt sie neben mir auf dem Liegestuhl im Freibad, und wir kommen ins Gespräch. Sie beklagt sich, dass ihr Shampoo gestohlen wurde. „Ja wirklich, sehr ärgerlich“, kommentiere ich, „und wann war das?“ „Ach, das sind nun auch schon wieder zwölf Jahre her“, ist die Antwort. Mir stockt der Atem. So ist das mit unserem Vergessen, geht es mir durch den Sinn. Wir vergessen das Gute allzu schnell, aber das Schlechte behalten wir im Gedächtnis.

Als langjährige Geschichtslehrerin frage ich mich, was für einen Blick der Psalmbeter auf die Geschichte wirft. „Vergiss nicht, was er dir Gutes getan hat!“ Ist das nicht ein einseitiger Blick, quasi durch eine rosarote Brille? Ein Blick auf Vergebung, Erlösung, Gnade, Barmherzigkeit, Gerechtigkeit. Werden die dunklen Seiten und Erfahrungen einseitig ausgeblendet und verdrängt?



ERINNERUNG HEILT

„Nicht vergessen – immer wieder erinnern“ – ist die Über-Lebens-Grundhaltung des Volkes Gottes. Es heißt, das Judentum sei keine Religion des Glaubens, sondern eine des Erinnerns. So ist der rote Faden einer Sederfeier am Passah das „nicht vergessen“. Das Volk Gottes erinnert sich an Gottes Handeln in den verschiedenen Situationen seiner Geschichte, an sein befreiendes Eingreifen und seine Fürsorge. Sie erzählen sich die Geschichten der Vorfahren so, als hätten sie diese selbst erlebt. Die chassidische Tradition sagt, dass Erinnerung das Geheimnis der Erlösung sei und Vergessen das Exil verlängere.

Wenn wir als christliche Gemeinden in dieser Tradition stehend beim Abendmahl als Einsetzungsworte den Befehl Jesu hören „Tut dies zu meinem Gedächtnis“, wird deutlich, dass in diesem Mahl Gottes Heil und Barmherzigkeit Teil von mir selbst wird, „erinnert“ wird. In der Kraft dieser Erinnerung zu leben ist dann das Gegenteil von Verdrängung. Die dunklen Erfahrungen bestimmen nicht die Erinnerung, sie sind eingebettet in die viel weitere Perspektive des Segens, stehen unter dem weiten Bogen der göttlichen Verheißung und laden ein zum Lob Gottes.

EINLADUNG ZUM LOB

Der Psalm nennt all das, was die Seele nicht vergessen soll, was sie gedenken, „erinnern“ soll.

Die Seele – das geistliche Organ – wird zum Lob aufgefordert. „Lobe den Herrn, meine Seele“. Fünf Mal wird dieses „Lobe den Herrn“ im Psalm wiederholt, wie zu einem großartigen Finale in einem Chorsatz drei Mal in den letzten drei Versen.

Noch einmal erwacht in mir der Blick der Historikerin. „Wie“, so frage ich mich, „wird dieses Jahr 2020, das uns den Mund verschloss und die Seele ängstigte, das unser demokratisches Gemeinwesen infrage zu stellen scheint, später in unseren Geschichtsbüchern dargestellt werden?“

Wird der Blick zurück ein dankbarer sein, dankbar für gesellschaftliche und wirtschaftliche Solidarität in unserem Land, dankbar für ein gutes Gesundheitssystem und für politische und religiöse Freiheit, dankbar dafür, dass dieses Jahr uns neue Erkenntnisse – auch geistliche – geschenkt hat? Neue Erfahrungen miteinander, mit Gott?

Möge der Blick zurück auch in uns ein Lob zum Klingen bringen, so dass wir einstimmen in den Lobgesang Marias, das „Magnificat“ – „Magnificat anima mea dominum – Meine Seele erhebt den Herrn“.

Vera Gast-Kellert, Evang. Kirchengemeinde Gummersbach, www.ekagger.de



WENN die Bibel voll ins HERZ trifft

Learn(ing) by heart (auswendig lernen)

Während meiner Gemeindediakonin-Ausbildung hatten wir die Wahl, welches der vier Evangelien wir im ersten Jahr auswendig lernen wollten. Keine einfache Entscheidung: Matthäus ist das längste mit 28 Kapiteln; Markus, das kürzeste, hat nur 16; Lukas liegt mit 24 Kapiteln irgendwo dazwischen und Johannes hat 21. Welches hättest du gewählt? Oder erscheint dir das überhaupt abwegig und aus der Zeit gefallen? Warum überhaupt auswendig lernen?

Im Hauskreis meines Mannes haben sie das Lukas-Evangelium zwar nicht auswendig gelernt, aber in sechs Jahren an den zweiwöchentlich stattfindenden Abenden es sich Kapitel für Kapitel inhaltlich erarbeitet. Aber damit nicht genug, denn jetzt machen sie mit der Apostelgeschichte weiter! Dabei gab und gibt es für alle Beteiligten viele Aha-Erlebnisse mit Langzeitwirkung. Kannst du dich an Bibelverse erinnern, die dich voll ins Herz getroffen haben – in einer besonderen Situation, beim persönlichen Bibellesen, in einer Predigt, durch eine Spruchkarte, die dir jemand geschickt hat? So als wäre es ein ganz persönlicher Gruß von Gott! Unvergesslich, oder? Alle diese geschilderten Situationen verdeutlichen, was der englische Ausdruck „learn(ing) by heart“ bedeutet. Wenn du allerdings im Wörterbuch nachschlägst, steht da einfach „auswendig lernen“. Was hat es nun „mit dem Herzen lernen“, was die wörtliche Übersetzung ist, auf sich?

„Dein Wort ist meines Fußes Leuchte und ein Licht auf meinem Wege.“ Psalm 119, 105

Wenn Gottes Wort mir Licht auf meinem Weg sein soll, muss ich dieses Licht, also Gottes Wort kennen! Das bedeutet, dass ich es nicht nur lese, sondern es mir auch merke. Es in mein Leben integriere: also danach handle. Dass es sozusagen vom Kopf ins Herz rutscht.

Das schließt die Frage mit ein: Welchen Stellenwert hat Gottes Wort in meinem Leben? Ist es eher eine (un)regelmäßige

Pflichtübung oder ein Bedürfnis sein Wort zu lesen, darüber nachzudenken, es ein Licht auf meinem Weg sein zu lassen? Dass es mir den Weg ausleuchtet, erhellt, wie eine Stirnlampe im Winter beim Joggen. Wie oft wünschen wir uns so eine Erleuchtung und knipsen – bildlich gesprochen – doch nicht das Licht an?

Im gleichen Psalm heißt es knapp 100 Verse vorher:

„In meinem Herzen berge ich dein Wort, damit ich nicht gegen dich sündige.“ Psalm 119, 11

Es gibt so viele Eindrücke, die jeden Tag auf uns einströmen: Millionen von Bildern, Tönen, Geräusche, Gerüche ... Alle diese Sinneseindrücke beanspruchen einen Platz in unserem Herzen. Dazu kommen noch all die anderen Dinge, die unsere Aufmerksamkeit fordern. Wie viel Platz ist in unserem Herzen für Gottes Wort?

Gelegentlich schaue ich nach, was mein Handy unter „Digitalem Wohlbefinden“ anzeigt, also wie viel Zeit ich täglich die verschiedenen Apps nutze: E-Mails lese, WhatsApp schreibe, im Internet recherchiere etc. Im Vergleich: Wie viel Zeit verbringe ich, verbringst du mit Gottes Wort?

In diesem Vers 11 betont der Psalmbeter, dass er Gottes Wort in seinem Herzen „birgt“, er hütet es, er lässt seine Gedankenwelt damit erfüllen. Wenn wir für Gottes Wort in unserem Herzen Raum haben wollen, müssen wir ihm bewusst Platz schaffen. Dazu sind tägliche Zeitinseln wichtig, auf die wir uns zurückziehen können. Für mich ist so eine Zeitinsel gleich morgens nach dem Frühstück, bevor der Trubel und die An- und Herausforderungen des Alltags beginnen. Wenn das aus irgendeinem Grund nicht klappt, gelingt es mir oft nicht, es später nachzuholen. Deshalb stelle ich mir für diese halbe Stunde gerne den Wecker entsprechend früher, auch wenn es abends spät geworden ist.

Im Vers 11 heißt es als Begründung: „damit ich nicht gegen

dich sündige“. Das bedeutet nicht, dass ich dadurch sündfrei bin, aber Gottes Wort gibt mir die Richtung an und verändert meine Einstellung. In Psalm 119 finden wir einige Beispiele dazu: „Lehre mich deine Gebote“ (Vers 12) oder in Vers 14: „Ich freue mich über den Weg, den deine Mahnungen zeigen“, und in Vers 16: „Ich habe Freude an deinen Satzungen und vergesse deine Worte nicht.“ Wenn ich Gottes Wort lese, darüber nachdenke und bete, also mit Gott darüber im Gespräch bleibe und den einen oder anderen Vers auswendig lerne, also mit dem Herzen lerne (learning by heart), dann füllt sich mein Herz, mit für mich wichtigen Gottesworten.

Psalm 119 ist überschrieben mit: „Die Herrlichkeit des Wortes Gottes“ (Das goldene ABC).

Es lohnt sich, den Psalm in aller Ruhe Vers für Vers durchzulesen – auch wenn es der längste Psalm ist. Du wirst erstaunt sein, wie viele Sätze dir aus dem Herzen und zu deinem Herzen sprechen und relevant für dein Leben sind.

Viele Sätze fangen mit „ich“ an. Der Psalmist personalisiert seine Erkenntnisse, also: Nicht nur ganz allgemein „man sollte/könnte/möchte“, sondern ganz konkret „ich will ...“. Oft verbindet er das mit einer Bitte: z. B. in Vers 27 „Lass mich verstehen den Weg deiner Befehle, so will ich reden von deinen Wundern.“ Oder in Vers 29: „Halte fern von mir den Weg der Lüge und gib mir in Gnaden dein Gesetz.“ Beim persönlichen Bibellesen wirst du im Laufe der Zeit immer mehr Verse entdecken, die du nicht nur kennst, sondern die du sogar auswendig kannst, also mit dem Herzen gelernt hast und die dich begleiten in guten und in schweren Tagen. Und die du dann auch anderen zusprechen kannst!

Welch ein großes Vorrecht haben wir in Deutschland, dass wir jederzeit Gottes Wort lesen und hören können und in seiner Gegenwart leben dürfen! Die Frage ist nur, ob und wie wir dieses Privileg nutzen?!

Deshalb mein Vorschlag:

Wie wäre es, uns jeden Tag beim Aufstehen – bevor uns die Sorgen und To-do-Listen des Tages überwältigen, Psalm 118,24 ins Gedächtnis zu rufen: „Dies ist der Tag, den der Herr macht; lasst uns freuen und fröhlich an ihm sein. O Herr, hilf! O Herr, lass wohl gelingen!“

Und während des Tages nicht an den negativen Dingen hängenzubleiben, sondern nach der positiven Seite

Ausschau zu halten und in Psalm 118,1 einzustimmen:

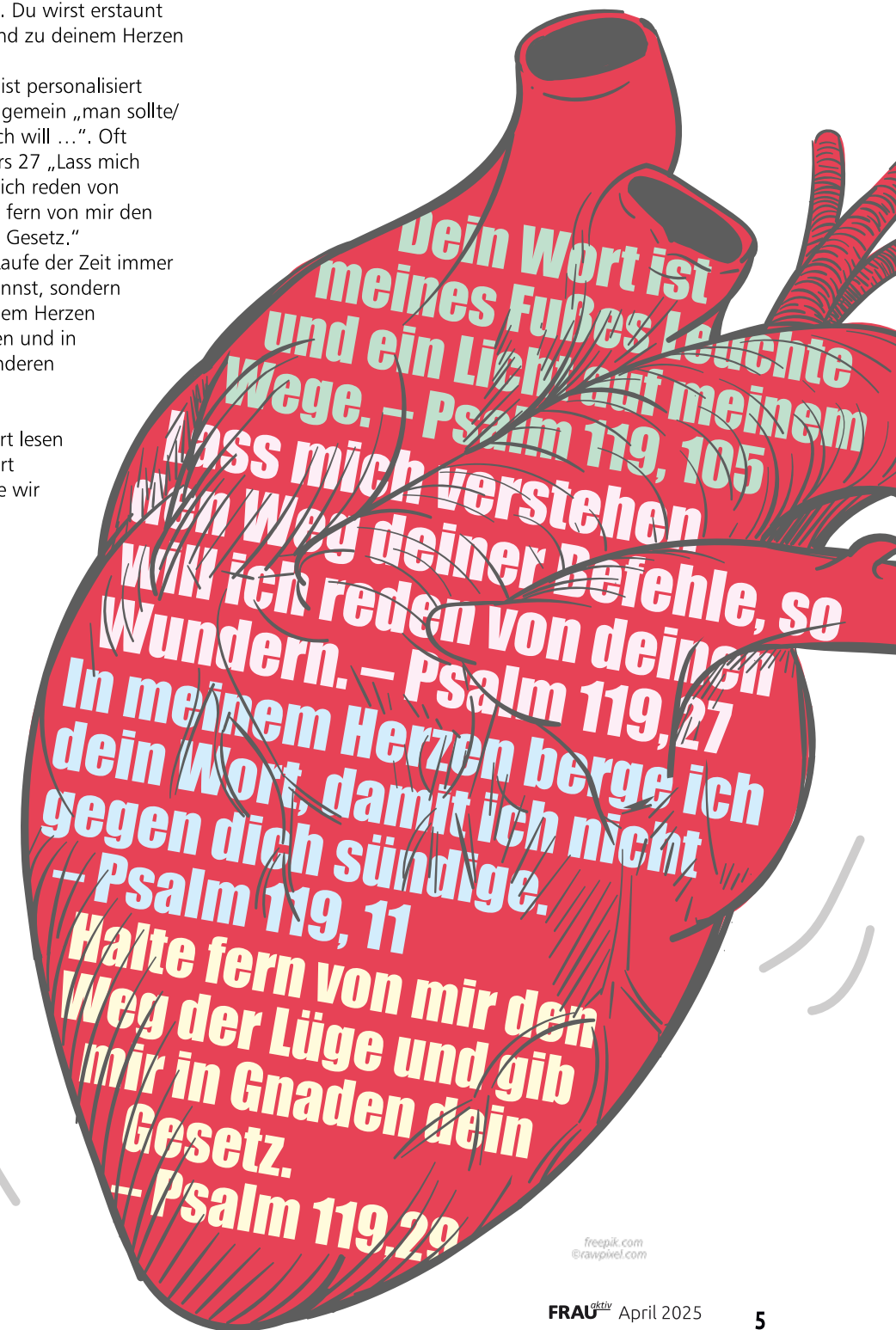
„Danket dem Herrn; denn er ist freundlich und seine Güte währet ewiglich.“

Abends und nachts können wir dann den Tag zurück in Gottes Hände legen und dadurch unseren Gedanken eine andere Richtung geben mit Psalm 63,7: „Wenn ich mich zu Bette lege, so denke ich an dich, wenn ich wach liege, sinne ich über dich nach“ (das hilft gegen grübeln und sich Sorgen machen).

Da wird deutlich, dass die Bibel – also Gottes Wort – voll ins Herz/in unser Leben trifft bzw. was „learning by heart“ konkret bedeutet.



Gudrun Neumaier
SV Althengstett



„Wenn ich mal im Gefängnis sitze und sie mir meine Bibel wegnehmen ...“

Ein Interview von Diane Mittenentzwei (SV Esslingen) mit Liane Weimer

Liane Weimer ist 59 Jahre alt, Familienfrau aus dem Gäu und kann einen Großteil des Johannesevangeliums auswendig. Und das Buch Ruth. Ich durfte sie schon dreimal bei einer Präsentation erleben und sie war bereit, sich mit mir zu treffen, um all meine Fragen zu beantworten.

Liane, wie bist du dazu gekommen, Teile der Bibel auswendig zu lernen?

Auf einer Geburtstagsfeier hat jemand eine Kostprobe gegeben und bibelgetreu aus dem Lukas-Evangelium erzählt. Ich war begeistert und wusste: Das will ich auch lernen! Im Januar 2020 habe ich dann erfahren, dass Jugend mit einer Mission (JmeM) in Altensteig Word-by-Heart Kurse anbietet. Und zwar im Format von einem Abend pro Woche, über 5 Wochen. Da habe ich mich sofort angemeldet. 2021 hatte ich dann die Möglichkeit, an einer 3-Monats-Schule in Vollzeit bei JmeM in Bad Blankenburg/Thüringen teilzunehmen. Ziel der Schule war es, eine 90ig minütige Präsentation des Johannes Evangeliums zu erlernen. Das war schon deutlich anspruchsvoller und herausfordernder als eine kleine Geschichte. Im Frühjahr 2024 durfte ich dort in einer 5-Wochen-Schule dann noch das Buch Ruth aus dem Alten Testament auswendig lernen und bin immer noch begeistert, was alles in so einem kleinen Buch steckt!

Was bedeutet Word-by-Heart?

Word-by-Heart (Bibelgeschichten lebendig im Wortlaut erzählen) ist das Erlernen von Bibeltexten oder auch ganzen Büchern der Bibel nach einer bestimmten Methode. Wenn wir uns das „Word-by-Heart“-Konzept zu eigen machen, können wir die Geschichten der Bibel im Wortlaut so lebendig vermitteln, als wären wir als Augenzeuge dabei gewesen. Es ist weder ein Nacherzählen noch spielen wir etwas vor, wir haben etwas erlebt, und das ist, was wir weitergeben. Benutzt wird dazu die Neues Leben Übersetzung der Bibel.

Viele würden sagen: Ich konnte noch nie gut auswendig lernen! Wir verbinden das eher mit schlechten Erfahrungen in der Schulzeit. Was ist anders an der Methode von Word-by-Heart und kann das jeder lernen?

Ich würde sagen ja. Denn es gibt einen Unterschied zu dem Lernen, wie wir es in der Schule praktiziert haben. Der entwickelte Lernprozess von Word-by-Heart (WbH) besteht im Wesentlichen aus drei verschiedenen Schritten.

Schritt eins:

Wir beschäftigen uns mit den Fakten des Textes. Dazu gibt es eine Liste mit Fragen zum: wer, wie, was, wieso, weshalb,

warum, wann etc. Wir machen uns hier näher vertraut mit dem Kontext und der Bedeutung der Geschichte. Was können wir über die Zeit, die Kultur und die Menschen erfahren? Was hätten wir gesehen, gehört, gefühlt, ... wenn wir als Augenzeuge dabei gewesen wären?

Schritt zwei:

Die Nacherzählung. Sie hilft uns, Struktur und Ablauf der Ereignisse zu verstehen und zu verinnerlichen. So wird es für uns ganz persönlich. Dazu gibt es eine Vielzahl von Möglichkeiten. Zum Beispiel erzählen wir unserem Lernpartner die Handlung mit eigenen Worten oder schreiben sie aus der Perspektive einer in der Geschichte vorkommenden Person auf. Die Geschichte in der Gruppe nachzuspielen sorgt in jedem Fall immer für viel Heiterkeit und bleibende Erinnerungen. Wir „erleben“ mit allen uns zur Verfügung stehenden Sinnen. Durch das Szenestudium, die Auseinandersetzung mit dem Text und den verschiedenen Übungen zum Personalisieren kreieren wir automatisch in uns bleibende Bilder und Erinnerungen.

Schritt drei:

Verknüpfung unserer erzeugten Bilder und Erinnerungen, unser Erlebtes, mit dem wörtlichen Text. Es gibt gezielte Übungen, den Text im Wortlaut mit unserem Erlebten aus Schritt 1 und 2 zu verbinden.

Der wörtliche Text kommt also am Ende des Prozesses oben drauf und steht nicht am Anfang...

Ja, und das unterscheidet die Methode von dem, wie wir es in der Schule gelernt haben.

Was ist bei dir persönlich passiert, während du die Word-by-Heart Schule besucht hast?

Sie hat die Liebe zum Wort Gottes verstärkt und eine gewisse Grundhaltung in mir verändert. Das wiederum hat mein Herz und meine Sicht für ganz neue Perspektiven geöffnet, die ich vorher nicht hatte.

Ich wollte die Schule machen, um mehr von der Bibel im Kontext zu verstehen, mehr in die Tiefe zu kommen und mehr Überblick zu haben, und das gleich mit einem ganzen Evangelium. Zum Zweiten dachte ich, wenn Christenverfolgung nach Europa kommt, und ich für meinen Glauben an Jesus ins Gefängnis kommen sollte, dann habe ich Gottes Wort in mir als Schatz, den mir keiner nehmen kann, auch wenn man mir meine Bibel wegnehmen sollte. Das auswendig Gelernte wollte ich eigentlich nur für meinen ganz persönlichen Gewinn. Eine Zeit zu haben, in der ich drei Monate nichts anderes tue, als mich mit anderen in Gottes Wort zu vertiefen: der Gedanke war fantastisch! Und es ist ein Geschenk! Mit anderen zusammen im Wort Gottes auf Schatzsuche zu gehen und gemeinsam diese verborgenen Schätze zu heben. Sich auf eine Reise zu begeben, von der man noch nicht weiß, wohin sie einen führen wird. Ich merke immer mehr, wie sich Bibelstellen miteinander vernetzen und das Wort Gottes auf diese Weise dynamisch wird. Deine Sicht verändert sich und du entdeckst etwas Neues, was du vorher nicht gesehen hast. Alles hängt zusammen und bezieht sich aufeinander, ist eine Einheit.

Wie hat Word-by-Heart dich verändert?

Einer der Schritte im wöchentlichen Lernprozess der Schule war, sich Zeit zu nehmen mit dem Text, mit der Geschichte ganz bewusst vor Gott zu kommen und ihn zu fragen: „Was haben diese Verse oder diese Geschichte mit meinem Leben zu tun?“ Meine Erfahrung ist, dass Gott zu mir redet, wenn ich ihn bitte und offen bin ihm zu erlauben, diesen persönlichen Bezug in meinem Herzen, zu meinem Leben herzustellen. Diese Begegnung mit Gott verändert, verändert mein Herz.

...wenn Christenverfolgung nach Europa kommt, und ich für meinen Glauben an Jesus ins Gefängnis kommen sollte, dann habe ich Gottes Wort in mir als Schatz, den mir keiner nehmen kann, auch wenn man mir meine Bibel wegnehmen sollte.

Word-by-Heart Schule

2025 in Altensteig:

www.ywamaltensteig.org/word-by-heart

JmeM Altensteig wird vom 27.4. bis 25.7.2025 eine 3 Monate dauernde Kurzbibelschule anbieten. Es gibt während dieser Zeit auch die Möglichkeit, einwöchige Seminare zu besuchen.

Infos und Anmeldung bei:
wbh@ywamaltensteig.org
Flyer auch im Bonusmaterial

Über Word-by-Heart:

Word-by-Heart ist ein Arbeitszweig innerhalb von Jugend mit einer Mission. Die meist kleinen Word-by-Heart Schulen finden weltweit in verschiedenen Formaten statt. Sie gehören zu den schnellst wachsenden Schulen von Jugend mit einer Mission und erfreuen sich großer Beliebtheit. Konzipiert wurde die Methode von Bruce Kuhn (einem amerikanischen Schauspieler). Paul Childers (JmeM Hawaii) hat für JmeM die passende Struktur entworfen.



©YWAM Altensteig

Du lässt dich einladen...

Dass ich etwas bekommen würde, um es mit anderen zu teilen, hatte ich gar nicht auf dem Schirm. Diesen Teil des Weitergebens des Gelernten, der auch Teil der Schule war, habe ich geflissentlich ausgeblendet. Der war mir unangenehm. Ein notwendiges Übel sozusagen. Gott wird über mich geschmunzelt haben. ER hat mich im Laufe der zwölf Wochen überzeugt, dass es gut ist, was mir durch Word-by-Heart anvertraut wurde, mit anderen zu teilen. Ich mache das inzwischen auch sehr gerne in Form von Präsentationen in Gemeinden oder in Wohnzimmern, wo immer sich Türen dafür öffnen. In Wohnzimmern und Privathäusern hat Gemeinde Gottes angefangen, sehr persönlich und beziehungsorientiert. Es ist unglaublich, wie das Wort Gottes in dieser Form Menschen berührt und sie vom Wort begeistert und die Geschichten für sie lebendig werden.

Die Vision von Word-by-Heart:

www.ywamaltensteig.org/word-by-heart

„Wir träumen davon, dass Menschen sich in Jesus und sein Wort verlieben und diese Freude mit anderen teilen.“ Word-by-Heart lädt dich ein, die Geschichten der Bibel so zu erleben, als wenn du selbst dabei gewesen wärst. Du begegnest Jesus und den Menschen der Bibel auf eine tief persönliche Weise und entdeckst, wie ihre Geschichten auch dein Leben transformieren können. In dieser besonderen Methode tauchst du ein in die historischen und kulturellen Hintergründe der biblischen Erzählungen und lernst, sie durch deine Vorstellungskraft lebendig werden zu lassen. Du kannst miterleben, wie Jesus z. B. einem Blinden die Augen öffnet oder Menschen heilt, und dabei die Kraft dieser Momente in deinem Herzen verankern. Mit der Word-by-Heart-Methode kannst du die Geschichten wortgetreu verinnerlichen – als wäre es deine eigene Erinnerung. So wirst du selbst zum lebendigen Erzähler, der andere mit authentischen und lebensnahen Geschichten von Jesus berührt.



©YWAM Altensteig



Ich durfte Dich ja jetzt schon mehrmals in Aktion erleben. Du nimmst manchmal direkt Kontakt zu Deinen Zuhörern auf und benutzt einige wenige Gegenstände, eine Kerze, einen Stein, wirfst auch mal eine Handvoll Münzen auf den Boden, an der Stelle, an der Jesus im Tempel aufräumt. Hast du Dir diese Sachen selber ausgedacht?

Ja. Die Zuhörer sollen das Gefühl haben, ich erzähle ihnen persönlich eine Geschichte und jeder wird wahrgenommen und gesehen. Beim Üben zuhause nehme ich ein dazu Bild oder Foto einer Person und erzähle ihr die Geschichte. Gegenstände darf man benutzen, sie sollen die Botschaft der Geschichte hervorheben, aber nicht ablenken.

Mittlerweile bietest Du auch selber kleine Kurse an...

Das war eigentlich nicht mein Ziel, aber ich wollte, dass diese Arbeit sich ausbreitet. In meinem Wohnzimmer mache ich das mit einer kleinen Gruppe, 1x wöchentlich über 10 Abende. Zurzeit mit einem der Sendschreiben aus dem Buch der Offenbarung.

Was kommt als nächstes?

Ich habe mich intensiv mit den ersten beiden Kapiteln der Offenbarung beschäftigt und sie auswendig gelernt. Parallel zur Offenbarung bin ich dabei, den Teil des Johannes-evangeliums dazuzulernen, der mir noch fehlt.

Liane, vielen Dank für das Gespräch und Deine Offenheit!



Diane Mittenentzwei,
SV Esslingen

Es ist unglaublich, wie das Wort Gottes in dieser Form Menschen berührt und sie vom Wort begeistert und die Geschichten für sie lebendig werden.

Warum Bibelverse auswendig lernen?

„Das Auswendiglernen von Bibelversen ist absolut grundlegend für geistliches Wachstum. Wenn ich zwischen all den Disziplinen des geistlichen Lebens wählen müsste, würde ich das Auswendiglernen der Bibel wählen, weil das ein fundamentaler Weg ist, unseren Geist mit dem zu füllen, was er braucht“, sagt der Theologe und Autor Dallas Willard.

Doch warum ist es so wertvoll, die Bibel zu verinnerlichen? Sechs Gründe:

1. Es verändert Ihr Denken und lässt Sie Gottes Willen erkennen

Wenn Sie Bibelverse auswendig lernen, beschäftigen Sie sich mit Gottes Wort – wahren, wohltuenden Worten. Das verändert Ihr Denken und genau das ist es, wozu Paulus im Römerbrief 12,2 (NGÜ) auffordert: „Richtet euch nicht länger nach den Maßstäben dieser Welt, sondern lernt, in einer neuen Weise zu denken, damit ihr verändert werdet und beurteilen könnt, ob etwas Gottes Wille ist – ob es gut ist, ob Gott Freude daran hat und ob es vollkommen ist.“ Lernen Sie deshalb vor allem solche Bibelstellen, die beschreiben, wie Gott ist und was ihm wichtig ist. Sie helfen Ihnen, in einer neuen Art zu denken, Gottes Willen zu erkennen und in der Heiligung zu wachsen.

2. Sie können sich mit Gottes Wort beschäftigen, auch wenn Sie keine Bibel zur Verfügung haben

Bibelverse, die Sie ermutigen und trösten, lohnen sich auswendig zu lernen, für die Zeiten, in denen Sie keine Bibel und kein Smartphone zur Hand haben. Das kann auf einer OP-Liege sein, beim Spaziergang oder wenn Sie nachts nicht schlafen können.

3. Es belebt Ihr Gebetsleben

Auswendig gelernte Psalmen sind kein Gebet zweiter Klasse im Vergleich zu frei ausgesprochenen Gebeten, sondern können Ihr Gebet bereichern – vor allem wenn Sie selbst keine Worte finden oder es Ihnen in einer Krise die Sprache verschlägt. Wenn wir Gottes Wort beten, erinnern wir uns an seine Verheißungen und richten unser Herz auf seinen Willen aus.

4. Auswendiglernen von Bibeltexten stärkt Ihren Glauben

Das regelmäßige Rezitieren und Nachdenken über Bibelverse stärkt unseren Glauben. In Römer 10,17 (NeÜ*) heißt es: „Der Glaube kommt aus dem Hören der Botschaft und die Verkündigung aus dem Wort von Christus.“ Beim Auswendiglernen wiederholen Sie einzelne Verse immer wieder und verinnerlichen Gottes Wahrheiten. Dadurch kann Ihr Glaube wachsen – gerade in Zeiten der Unsicherheit und Angst.

5. Auswendiggelernte Bibelworte helfen Ihnen bei geistlichen Kämpfen

Für den, der Gott und sein Wort kennt, kann der Heilige Geist in einer Notsituation einen passenden Vers eingeben. So stärkt er uns mit dem Wort und gibt uns Widerstandskraft. Unser Gegner ist ein Meister der Lüge und der Verführung. Begegnen Sie ihm mit den Wahrheiten Gottes. Außerdem können Ihnen Worte der Bibel helfen, nicht zu sündigen – so wie der Schreiber von Psalm 119,1 (NeÜ*) es sagt: „Auch bewahre ich im Herzen, was du gesagt hast, um nicht gegen dich zu sündigen.“

6. Sie können anderen helfen - in der Seelsorge, Evangelisation und im Alltag

Wenn Sie Bibelverse auswendig können, hilft Ihnen das im Gespräch mit anderen – sei es, wenn jemand ein tröstendes Wort braucht oder Sie ihm die Gute Nachricht von Jesus erklären wollen. Die Autoren der Bibel haben jede Gefühlslage durchlebt. Sie finden Worte der Freude, der Klage, der Wut, der Buße und des Trostes. Lernen Sie sie auswendig und ermutigen Sie andere damit.

www.bibelliga.org

*NeÜ – Neue evangelistische Übersetzung

WIE MAN DIE LECTIO DIVINA NUTZEN KANN

„Glücklich zu preisen ist, wer Verlangen hat nach dem Gesetz des HERRN und darüber nachdenkt Tag und Nacht.“ Psalm 1,2 (NGÜ)

„Wie das Wort eines lieben Menschen dir den ganzen Tag lang nachgeht, so soll das Wort der Schrift unaufhörlich in dir nachklingen und an dir arbeiten. [...] Frage nicht: wie sage ich es weiter, sondern: was sagt es mir! Dann bewege dieses Wort lange in deinem Herzen, bis es ganz in dich eingeht und Besitz von dir genommen hat.“
Dietrich Bonhoeffer (Gesammelte Schriften, Zweiter Band, 1959)

Eine kurze Einführung in die Lectio Divina

Lectio Divina ist ein lateinischer Ausdruck und bedeutet

„göttliche Lesung“.

Es handelt sich dabei um eine Form der Meditation über das Wort Gottes. Sie soll uns lehren, auf sein Flüstern zu hören, das persönlich zu unseren Herzen spricht, damit sein Wort eins mit uns wird.

Die Lectio Divina ist eine nachdenkliche und sich wiederholende Art die Bibel zu lesen, bei der es nicht so sehr darum geht, durch den Text informiert zu werden, sondern vielmehr durch ihn verändert zu werden. Sie ersetzt andere Arten des Bibellesens nicht – vielmehr werden diese durch die Lectio Divina erweitert und gewinnen dadurch an Tiefe und Wert.

Wir lesen den Text nicht so sehr als Schüler im Versuch das Thema zu beherrschen, sondern als Sohn bzw. Tochter, der einen Liebesbrief von einem Vater erhält, der zu ihm steht und ihn zutiefst liebt. Wir lesen für die Beziehung zu Gott, als eine Art geistiger Zustimmung, um mehr über Gott zu erfahren.

Wenn wir an eine wiederkäuende Kuh denken, kommen wir dem Weg der Lectio Divina schon sehr nahe: Wir kosten ein göttliches Wort oder einen Satz voll aus. Wir schmecken und genießen es, lassen es uns auf der Zunge mehrfach zergehen, bevor wir das Wort schließlich in unser Inneres aufnehmen und darauf vertrauen, dass es uns Kraft und Nahrung ist.

Nutze die Lectio Divina für dich

Die Lectio Divina wird in vier Hauptphasen beschrieben:

- 1. Lectio:** Lesen und Hören. Nimm einen Bissen aus der Schrift.
- 2. Meditatio:** Meditiere. Erforsche. Keine Frage ist tabu. Was hat der Autor gemeint? Was bedeutet es für mich? Welches Gefühl erzeugt es in mir?
- 3. Oratio:** Bete und antworte. Ein Ort der Fürbitte und Umkehr.
- 4. Contemplatio:** Verweile in Gott. Ein Raum der Stille, um in Gottes Gegenwart zu ruhen.

Diese Phasen können auf unterschiedliche Weise angepasst werden. Hier gibt es sechs einfache Schritte dazu. Die Lectio Divina kann auch ein effektives Werkzeug für Gruppen sein. Unter jedem Schritt findest du Tipps, wie sie in diesem Setting angewandt werden kann.

1. Lesen

Wähle einen Abschnitt aus der Bibel aus. Wähle für den Anfang einen der Psalmen oder einen Abschnitt aus den Evangelien. Nachdem du den Heiligen Geist gebeten hast, dich zu leiten, lies den Abschnitt langsam und laut. Lies ihn zweimal und halte dazwischen eine Minute lang Stille.

Gruppe:

Bitte mehrere Personen, den Abschnitt mit einer Schweigeminute dazwischen zu lesen.

2. Nachdenken

Wir könnten hier auch das Wort „reflektieren“ verwenden, aber „genießen“ beschreibt eher das, was wir in dieser Phase anstreben. Meditiere über die gelesene Passage und genieße ein Wort oder einen Satz, der dir während des Lesens besonders aufgefallen ist. Schreibe dieses Wort auf und denke darüber nach was Gott dir damit sagen will. Wie spricht dieses Wort zu deinem Leben?

Gruppe:

Nachdem die Gruppe einen Moment im Text geruht hat, ermutige sie das Wort oder den Satz, der ihnen aufgefallen ist, einfach zu sagen – nicht mehr und nicht weniger. Ermutige sie darüber nachzudenken, was Gott ihnen oder der Gruppe damit sagen will (in dieser Phase spricht niemand mehr als ein Wort oder einen Satz aus).

3. Erneut Lesen

Lies den Abschnitt noch einmal.

6. Auflösen

Formuliere zum Schluss eine Möglichkeit, wie du das Wort, das in dein Herz durchdrungen hat, in deinem Alltag ausleben könntest.

Gruppe:

Tauscht euch darüber aus, wie Gott persönlich oder als Gruppe zu euch spricht und wie eine angemessene Antwort aussehen könnte. Achtet darauf, ob es Gemeinsamkeiten innerhalb der Teilnehmer gibt.

Gruppe:

Ermutige die Gruppe dazu, gemeinsam in Gottes Gegenwart zu ruhen.

4. Reagieren

Sprich im Gebet aus was du spürst, was Gott dir sagt. Sage ihm wie du dich durch das, was er dir sagt, ermutigt und herausgefordert fühlst. Bitte ihn, dass sich sein Wort in deinem Herzen zu einer tief verwurzelten Wahrheit entwickelt, die in deinem Leben Frucht trägt.

5. Ruhen

Nimm dir etwas Zeit, um dich von Gottes Liebe einhüllen zu lassen und das Wort, das er dir gegeben hat, auf dir ruhen zu lassen.

Gruppe:

Schaffe Raum, um kurze Gebete zu sprechen, in denen jeder beiträgt, was Gott ihnen durch den jeweiligen Abschnitt sagt.

www.lifechurch.at/blog/lectio-divina

LEARNING BY HEART – LERNEN MIT DEM HERZEN?

Lange habe ich mich gefragt, woher diese schöne Redewendung „learning by heart“ eigentlich stammt. Ich habe zuerst darauf getippt, dass es auf eine Verbindung von Lernen und Emotionen hinweisen soll.

Schließlich merken wir uns jene Dinge und Ereignisse am besten, zu denen wir einen starken emotionalen Bezug haben: den ersten Kuss, die erste große Liebe oder auch den großen Krach mit dem Ex.



Wenn uns etwas berührt – egal ob positiv oder negativ – wird es im Langzeitgedächtnis gespeichert und spätestens, wenn wir in eine ähnliche Situation gelangen, wieder abgerufen. Denk beispielsweise an Phänomene wie „unser gemeinsames Lied“ oder wenn Du unterwegs das Parfum Deines Expartners erschnupperst – sofort tauchen Emotionen auf und mit diesen Emotionen auch die Erinnerung!

Sogar alte Menschen, deren Erinnerungsvermögen aufgrund von Demenz bereits sehr stark eingeschränkt ist, haben vielfach noch klare Momente, wo sie aus längst vergangenen Zeiten berichten. Wenn sie sich an etwas erinnern, dann sind es fast immer Geschichten, die sie sehr geprägt und sehr tief empfunden haben wie eben wo und wie sie die große Liebe

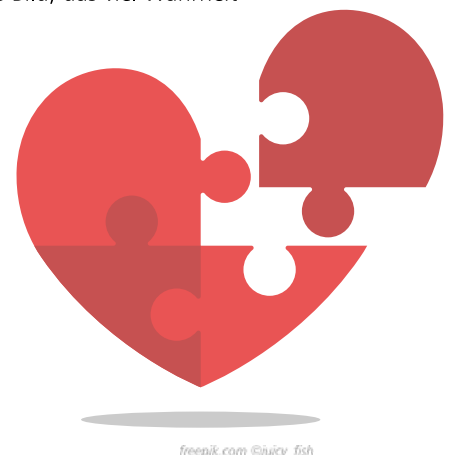
zum ersten Mal getroffen haben oder die schönsten Weihnachten mit der Familie. Schon sehr spannend wie wir Menschen ticken, nicht wahr?

In unserer westlichen Gesellschaft wird der „rationale“ Verstand und Emotionen stark voneinander getrennt; diese Einstellung macht sich natürlich auch beim Lernen bemerkbar. Dabei wissen wir mittlerweile, dass gehirngerechtes Lernen genau das Gegenteil bedeutet: die Verbindung von Information und Emotion!

Diese Trennung gab es allerdings nicht immer und genau aus diesem Denken entstammt auch die Redewendung „learning by heart“: in diesem Denkmodell verortete man das Gedächtnis tatsächlich im Herzen. Auch wenn wir heute „wissen“, dass unser Gedächtnis seinen Sitz im Gehirn hat, ist es doch ein sehr schönes Bild, das viel Wahrheit beinhaltet.

MEINE FRAGE AN DICH:
WIE KANNST DU DEIN LERNEN EMOTIONS-
GELADENER UND
DAMIT LEICHTER
MERKBAR FÜR DICH
MACHEN? WAS FÄLLT
DIR DAZU EIN?

www.schnellerlernen.at/learning-by-heart-lernen-mit-dem-herzen



freepik.com @juicy_fish



Eine völlig neue Identität

Lukas 8,26-39

Entspannen und konzentrieren (silencio)

Atmen Sie einige Male ruhig ein und aus. Lassen Sie alle Ablenkungen hinter sich. Bringen Sie Ihre Gedanken zum Schweigen und öffnen Sie sich für Gott.

Denken Sie über folgende Frage nach, um sich auf den heutigen Bibeltext zu konzentrieren:
Welche Spitznamen hat man Ihnen früher gegeben?
Waren sie wohlwollend und ermutigend?
Oder herabwürdigend und entmutigend?

Lesen (lectio)

Lesen Sie den Abschnitt still für sich selbst. Lesen Sie dann die untenstehenden Anmerkungen zu den wichtigsten Wörtern und Formulierungen. Überlegen Sie, welchen Einfluss diese Details darauf haben, wie Sie die Geschichte verstehen. Lesen Sie sich den Abschnitt nun laut vor. Nehmen Sie sich Zeit, die Worte an Ihre Ohren dringen zu lassen.



Wie sahen die Bewohner dieses Ortes den besessenen Mann dem Text zufolge? Wie empfanden sie wahrscheinlich in Bezug auf ihn? Beziehen Sie folgende Gedankenanstöße in den Text ein:

- Vielleicht hatte man diesen Mann gequält, denn er bat Jesus, ihn nicht zu quälen (vgl. Lk.8,28).
- Die Bewohner des Ortes hatten ihn an Händen und Füßen angekettet und einen Wachposten für ihn abgestellt (Lk.8,29 nach der ELB: „und er war gebunden mit Ketten und Fußfesseln und bewacht worden“).
- „Niemand war stark genug gewesen, ihn zu bändigen.“ (Mk.5,4).

2. Im 1. Jahrhundert deuteten Namen eine Eigenschaft der Person an. Inwiefern spiegelte der Name „Legion“ die Identität dieses Mannes wider?

Der Mann, der vorher „Legion“ hieß, saß nun „zu Füßen von Jesus“ (V.35). Das ist eine Umschreibung dafür, dass er ein Nachfolger von Jesus geworden war. Jesus hatte offenbar einige Zeit mit dem Mann verbracht und ihn gelehrt. Demzufolge forderte Jesus ihn auch auf: „Geh zu deiner Familie zurück und erzähle ihnen von dem Wunderbaren, das Gott für dich getan hat“ (V.35). Offenkundig hatte der Mann gute Arbeit geleistet, denn als Jesus später in diese Region kam, wussten die Menschen dort bereits, wer er war (vgl. Mk.6,54).

3. Welche Identitäten, die aus Umständen, Problemen im Leben oder vergangenem Verhalten entstanden sind, würden Sie gern loswerden? Schreiben Sie diese in die linke Spalte der Tabelle. Welche neuen Identitäten möchte Jesus Ihnen vielleicht geben?

Alte Identität	Neue Identität
Beispiel:	
Ich bin oft negativ und gehe in die Defensive. ...	Ich kann darüber nachdenken, wie ich anderen zum Segen werden kann. ...

Nachsinnen (meditatio)

Hilfreiche Fragen und Stichwörter um in die Geschichte einzusteigen:

1. In Markus' Version dieses Berichts finden wir einige weitere Einzelheiten zu diesem Mann: „Niemand war stark genug, ihn zu bändigen. Tag und Nacht war er in den Grabhöhlen und wanderte durch die umliegenden Hügel, schrie und schlug sich selbst mit Steinen“ (Mk.5,4-5).

4. „Mäuschen spielen“: Stellen Sie sich die Flucht der Schweineherde vor, in die die Dämonen gefahren waren und die sich in den See stürzte. Sie ist auch ein Bild für die Flucht der Dämonen aus dem Mann. Sie muss eine Staubwolke aufgewirbelt haben, die meilenweit zu sehen war, und bezeugte, dass die Dämonen den Mann tatsächlich verlassen hatten. Dieser Beweis der Freiheit und Reinigung von den Dämonen war ein wichtiges Zeichen für die Bewohner der Stadt, damit sie den Mann wieder in die Gemeinschaft aufnahmen und nicht versuchten, ihn erneut in Ketten zu legen. In gewissem Sinn gebrauchte Jesus die Schweine als Mitarbeiter, um ein Bild für die neue Freiheit des Mannes zu schaffen.

Wenn Sie möchten, stellen Sie sich die Staubwolke vor. Wie sah sie wohl für den Mann aus? Oder für die Ortsbewohner, die vielleicht nicht sicher waren, ob wirklich alle Dämonen ausgefahren sind.

5. „Mäuschen spielen“: Stellen Sie sich die Veränderung des Mannes vor. Schließen Sie die Augen und stellen Sie sich den Mann vor, wie er tobt und schreit, seine starken Arme, die die Ketten zerrissen hatten, vielleicht in die Luft gestreckt. Und stellen Sie sich ihn dann vor, wie er Jesus zu Füßen sitzt, angezogen und völlig bei Verstand. Hören Sie zuerst den Lärm und dann die gelassene Stille.

Nachdenken über die Einladung

Lesen Sie den Abschnitt noch einmal laut. Hören Sie genau auf die Worte.

- Wenn Sie sich die im Text beschriebenen Ereignisse vorstellen, welchen Augenblick, welches Wort oder welchen Satz empfinden Sie am realsten? Welche Gedanken und Gefühle ruft das in Ihnen hervor?
- Warum ist Ihnen gerade dieser Augenblick, dieses Wort oder dieser Satz aufgefallen?

Weiterdenken

Lesen Sie den Abschnitt noch einmal. Stellen Sie sich die Szene vielleicht als Film vor. Hören Sie die Worte deutlich in Gedanken.

- Was hat dieser Text mit Ihrem Leben zu tun?
- Gibt es einen Gedanken, ein Gefühl oder eine Absicht, die Sie daraus mitnehmen sollen?
- Fordert Gott Sie auf, etwas zu sein, zu wissen, zu verstehen, zu fühlen oder sogar zu tun?

Seien Sie offen für die Stille und fühlen Sie sich nicht zu einer Antwort gedrängt.

Antworten (oratio)

Sagen Sie Jesus, welchen Eindruck seine Fähigkeit, das Leben dieses Mannes zu verändern, auf Sie macht. Sprechen Sie mit Jesus darüber, wenn Sie heute Erneuerung oder Klarheit über Ihre Identität benötigen.

Ruhen (contemplatio)

Sitzen Sie in der Stille und lassen Sie auf sich wirken, dass der ehemals von Dämonen besessene Mann aufgeräumt, still und womöglich sehr gespannt auf sein neues Leben war. Die Schreie und die quälenden Gedanken waren nur eine Erinnerung.

Wie wirkt Jesus oder sein Handeln in diesem Abschnitt auf Sie? Was sagt dieser Bibeltext Ihnen über Gottes Wesen?

Lassen Sie die Gedanken, die Ihnen gekommen sind, einige Minuten lang auf sich wirken, vielleicht in Form von Anbetung oder einfach, indem Sie in Gottes Gegenwart ruhen.

Umsetzen (incarnatio)

Werfen Sie noch einmal einen Blick auf die dritte Frage oben. Schreiben Sie alle Gedanken auf, die Ihnen dazu kommen. Sie können Gott bitten.

Jan Johnson: Eine völlig neue Identität
aus: Süßer als Honig, kostbarer als Gold
© 2018, SCM R.Brockhaus, www.scm-brockhaus.de

Fordert Gott Sie auf, etwas zu sein, zu wissen, zu verstehen, zu fühlen oder sogar zu tun? Platz für Ihre Gedanken:

Anmerkungen zu den wichtigsten Wörtern und Formulierungen:

Gerasener: Diese nichtjüdische Region südöstlich des Sees Genezareth umfasste zehn autonome Städte (zusammen „Dekapolis“ genannt), die Jahrhunderte zuvor von griechischen Händlern und Einwanderern gegründet worden waren.

Mann, der von Dämonen besessen war: Dämonen sind Wesen mit Intelligenz und Persönlichkeit, die im Auftrag von Satan zerstörerisch handeln.

Grabhöhlen: In der Regel in Höhlen am Ufer gehauen. Sein Leben auf dem „Friedhof“ (ebenso wie der Umstand, dass er Nichtjude und von Dämonen besessen war) machte diesen Mann rituell unrein. Lehrer wie Jesus gaben sich normalerweise nicht mit unreinen Menschen ab.

Legion: Die größte Einheit in der römischen Armee, die 3.000 bis 6.000 Soldaten umfasste.

Abgrund: Die bodenlose Grube, in die Satan für eine bestimmte Zeit verbannt werden wird (vgl. Offb.20,3).

Jesus stieg daraufhin wieder in das Boot: War Jesus der Einzige, der überhaupt aus dem Boot gestiegen war? Hatte der Mann Jesu Jüngern so große Angst eingejagt, dass sie im Boot blieben?

BIBEL LESE



unsplash.com © Kelly Siskema

LUST

Sonntagmorgen. Unser Wohnzimmer ist sonnendurchflutet, die Balkontür steht offen und der morgendliche Gesang einer Amsel dringt ins Zimmer. Dazu der Duft des beginnenden Sommertages: verheißungsvoll und voller Leben. Ich sitze als kleines Mädchen mit meinen Geschwistern am schön gedeckten Frühstückstisch. Sehe, wie die Sonnenstrahlen über den Tisch tanzen, höre das Flöten der Amsel und rieche den Sommer. Mein Vater erhebt sich. In der Hand hält er eine große, in Leder gebundene Bibel. Das Sonnenlicht funkelt auf dem Goldschnitt der Seiten und die Suche meines Vaters nach der richtigen Bibelstelle lässt die dünnen Seiten knistern. Ich liebe dieses Geräusch! Kein anderes Buch, das ich kenne, hat diese dünnen Knisterseiten! Mein Vater beginnt mit klarer und lauter Stimme zu lesen: „Die Himmel rühmen die Herrlichkeit Gottes, vom Werk deiner Hände kündet das Firmament. Ein Tag sagt es dem anderen, eine Nacht tut es der anderen kund, ohne Worte und ohne Reden, unhörbar bleibt ihre Stimme. Doch ihre Botschaft geht in die Welt hinaus, bis zu den Enden der Erde. Dort hat er der Sonne ein Zelt gebaut. Sie tritt aus ihrem Gemach hervor, wie ein Bräutigam; sie frohlockt wie ein Held und läuft ihre Bahn.“ (Ps.19,1-6)

Ich höre das leise Flüstern und Raunen des beginnenden Morgens und sehe, wie die Sonne jubelnd ihr schön geschmücktes Zelt verlässt – voller Begeisterung über ihren großartigen Schöpfer. Ich fühle, sehe und atme die Gegenwart Gottes. Von diesem Moment an weiß ich, dass ich dieses Buch, das mir in seinen dünnen Knisterseiten von diesem großartigen Gott erzählt, immer lieben werde. Weil es mich fühlen, sehen, atmen und ... leben lässt!

MEHR LUST ALS FRUST

Dieser Sommermorgen meiner Kindheit ist mir bis heute in Erinnerung geblieben, weil damals etwas Kostbares in mir geboren wurde: eine große Faszination für die Bibel und eine tiefe Liebe zu dem Gott, von dem sie uns erzählt. Aber natürlich kenne auch ich Zeiten, in denen diese Faszination verblasste. Ich wurde mit zehn Jahren getauft und bekam eine schwarze, in Leder eingebundene Bibel geschenkt. Eine Knisterseitenbibel! Leider war die Übersetzung zwar nahe am Grundtext, aber nur schwer verständlich – was mir das Bibellesen arg verleidete. Da half auch alles Knistern nichts! Bei einer Evangelisation, die ich als Teenager besuchte, mahnte der Redner die Bedeutung der täglichen Bibellese an. Voll guten Willens kaufte ich mir eine modernere Übersetzung. Das kurbelte meine Bibelleselust zwar kurzzeitig wieder an, aber dennoch war die ursprüngliche Faszination eher einem „Du musst“ gewichen.

Bis ich später, als junge Frau, in der Gebetszeit einer Tagung den Heiligen Geist ganz konkret darum bat, in mir die Freude am Wort Gottes neu zu wecken. Mir war klar geworden: Ich kann mich bemühen und mich zum Bibellesen zwingen – aber Zwangsverordnungen tragen nicht wirklich durch. Ich brauche das Wirken des Geistes Gottes, der mir schenkt, was ich nicht machen kann. Und der Heilige Geist lockte meine ursprüngliche Faszination am Wort Gottes tatsächlich wieder hervor. Fortan galt: Mehr Lust als Frust!

Manchmal ist es gefühlte Lust, die aus einem starken Berührtsein und einer großen Sehnsucht kommt. Manchmal ist es auch eine sehr „vernünftige“ Lust, die aus dem Wissen kommt, dass mir dieses Buch guttut. Und aus der Erfahrung, dass mich diese Worte nachhaltig sättigen und ernähren. Diese Erfahrung macht Lust auf mehr!

LUST AUF MEHR

In mir wuchs dann die Sehnsucht, mehr über die Bibel zu erfahren: über ihre Entstehung, zeitgeschichtliche und kulturelle Hintergründe und Auslegungsmöglichkeiten. Deswegen besuchte ich, gemeinsam mit meinem Mann, die BTA Wiedenest (Biblich-Theologische Akademie). Unser Dozent fürs Alte Testament sah nicht nur so aus, sondern dachte und fühlte auch wie ein alter Hebräer. Durch die Zusammenhänge, die er uns lehrte, verstand ich viele Bibeltexte ganz neu oder überhaupt zum ersten Mal. Von ihm lernte ich, dass sich Bibeltexte nicht „mal eben“ und im Vorbeihuschen erschließen, sondern dass ich mir die Mühe machen muss, tiefer zu graben. Heute habe ich beim Bibellesen fast immer eine Konkordanz und/oder einen Bibelkommentar dabei. Und brüte über manche Bibeltexte manchmal wochenlang – so lange, bis der Text sich mir in seiner Tiefe erschließt. Aus dem „Ich muss“ ist längst ein „Ich will“ geworden. Wie viele geistliche Schätze können wir bergen, wenn wir biblische Texte nicht nur mit oberflächlichem Blick streifen, sondern sie geduldig, sorgsam und aufmerksam ergründen!



freespic.com © pratrovich

FOR WE ARE GODS HANDI- WORK

Um diesen Schatz zu heben, habe ich, je nach Lebensphase und -umständen, die Methoden immer mal wieder verändert. Was sich für mich dauerhaft bewährt hat, ist das Herausschreiben von Bibelstellen. Ich hänge oder lege mir diese Verse irgendwo hin und habe sie dadurch ständig im Blick. Es geht beim Thema „Bibellesen“ ja nicht nur um Quantität (wobei die großen Zusammenhänge durchaus auch wichtig sind), sondern vor allem darum, dass Bibelworte in unseren Herzen Wurzeln schlagen, von dort aus in unseren Alltag hineinwachsen und hier sicht- und erfahrbar werden. Gerade in Zeiten, in denen es mir nicht gut geht, ist es für mich kolossal wichtig, ermutigende und stärkende Worte Gottes ständig vor der Nase zu haben.

Eine feste „Bibellesezeit“ (in meinem Fall am frühen Morgen) hat sich bei mir ebenfalls bewährt. Als unsere vier Kinder noch klein waren, war mir diese Zeit besonders wertvoll – und ist es bis heute geblieben! Alles ist noch still. Niemand ruft nach mir und das Telefon schweigt noch. Ich brauche noch nicht loszulegen, sondern darf mich selbst erst einmal stärken und mir von Jesus dienen lassen.

Eine relativ neue Methode für mich ist das Lesen in der englischen Bibel mit Hilfe der YouVersion Bibel-App. Ich mache dabei immer wieder geniale Entdeckungen. Neulich las ich den bekannten Vers aus Eph.2,10: „Seine Geschöpfe sind wir, in Christus Jesus dazu geschaffen, in unserem Leben die guten Werke zu tun, die Gott für uns im Voraus bereitet hat.“ Die NIV (New international Version) übersetzt hier mit: „For we are God's handiwork ...“ Dieser Gedanke hat mich ganz neu begeistert und berührt: Ich bin Gottes Handarbeit – ein Unikat mit Sorgfalt und sehr viel Mühe „hergestellt“!

Welche Methode wir auch immer wählen – wir müssen uns die Worte Gottes aneignen. Denn in Krisenzeiten oder Entscheidungssituationen brauchen wir einen inneren Vorrat, aus dem wir schöpfen können. Denn in den herausfordernden Situationen des Lebens werden uns keine ermutigenden oder wegweisenden Bibelverse „einfach so“ einfallen.

DURCH- DREHEN ODER BIBEL- VERSE!

Vor Jahren, als ich selbst in einer Krise steckte, begleiteten mich einige Psalmen permanent: „Ich ließ meine Seele ruhig werden und still; wie ein kleines Kind bei der Mutter ist meine Seele still in mir“ (Ps.131,2) und Psalm 130,6-7: „Meine Seele wartet auf den Herrn mehr als die Wächter auf den Morgen. Mehr als die Wächter auf den Morgen soll Israel harren auf den Herrn.“ Und immer wieder der 23. Psalm, der mit: „Der Herr ist mein Hirte, mir wird nichts mangeln“ (LUT) beginnt. Damals rezitierte ich diese Psalmen rauf und runter. Die Bilder gaben meiner Seele etwas, an dem sie entlangdenken und entlangfühlen konnte. Das Meditieren dieser Bibelverse wurde für mich zu einer reinen Überlebensstrategie. Nachts, wenn der Schlaf sich nicht einstellen wollte, hatte ich die Wahl und sagte mir: „Entweder, du wirst jetzt an deiner Angst verrückt und Selbstmordgedanken treiben dich immer weiter in den Abgrund, oder du murmelst Bibelverse vor dich hin, um deine Gedanken halbwegs im Griff zu behalten und um nicht gänzlich abzustürzen.“ Eine andere Wahl hatte ich nicht. Durchdrehen oder Bibelverse rezitieren!



peetis.com © Shvarevich

„WIR BRAUCHEN EINEN INNEREN VORRAT. AUS DEM WIR SCHÖPFEN KÖNNEN“

Das letzte Fünkchen Lebenswillen in mir entschied sich für die Bibelverse. Also wurde in der Dunkelheit der Nacht Psalm 23, dann Psalm 131 und danach Psalm 130 laut oder wenigstens in Gedanken „heruntergerattert“. Und noch einmal. Und noch einmal. Und wieder von vorne! Der Hirte. Die Sache mit den Schafen. Die grünen Auen. Das finstere Tal. Der gedeckte Tisch inmitten der Feinde. Dann das gestillte Kind, das friedlich an der Brust seiner Mutter schläft. Dann die Wächter, die in der Finsternis hocken und sehnsüchtig auf den ersten Lichtstreifen der Dämmerung warten. Und noch einmal von vorne: „Der Herr ist mein Hirte“, „Ich ließ meine Seele ruhig werden und still“ und „Meine Seele wartet auf den Herrn“. Und wieder von vorne. Durchdrehen oder Bibelverse! Irgendwann gerieten mir die Bilder durcheinander. Die Wächter lagen zufrieden an der Mutterbrust und der Hirte hockte mit baumelnden Beinen auf der Stadtmauer und wartete darauf, dass endlich die Sonne aufging. Völlig wurscht! Meine Seele war ruhig geworden und ich ... schlief ein.

In jenen Nächten hat sich mein Glaube ganz tief verwurzelt. Weil ich erlebte: Wenn's hart auf hart kommt und es wirklich um etwas geht, dann trägt der Glaube. Dann ist das, was man in guten Zeiten eingeübt hat – zum Beispiel das Verinnerlichen von Bibelversen – durchaus tragfähig! Und weil diese Worte tragfähig sind, darum sitze ich auch heute wieder an einem wunderschönen Hochsommermorgen mit meiner Bibel auf unserer Terrasse. Ich höre das Flöten einer Amsel, die bei uns auf dem Dachfirst ihr Morgenlied angestimmt hat, und rieche den Duft eines beginnenden Sommertages. Beim Aufschlagen der Bibel knistern die dünnen Seiten. Und wieder lese ich einen Psalm (104,1-2): „Lobe den Herrn, meine Seele! Herr, mein Gott, wie groß bist du! Du bist mit Hoheit und Pracht bekleidet. Du hüllst dich in Licht, wie ein Kleid, du spannst den Himmel aus wie ein Zelt.“

Ich weiß, dass ich dieses Buch immer lieben werde. Weil es mich auch heute noch fühlen, sehen, atmen und ... leben lässt!

Tamara Hinz: **Bibel-Lese-Lust**
In: Joyce 1/2017, SCM Bundes-Verlag, Witten
www.joyce-magazin.net

Tatsächlich behält unser Gehirn Informationen immer dann nachhaltig, wenn sie mit einer starken Emotion verbunden sind. Ein Beispiel: Wo waren Sie am 11. Mai 2001? Vermutlich werden Sie diese Frage nicht einfach so beantworten können. Aber wenn ich Sie fragen würde: Wo waren Sie am 11. September 2001? Die meisten Menschen wissen sehr genau, wo sie sich aufhielten, als die Flugzeuge in New York City in die Zwillingstürme einschlugen. Diese Information ist gespeichert, jederzeit abrufbar. Und zwar deshalb, weil sie mit einer enorm starken Emotion verbunden ist.



Wenn wir zur Bibel einen neuen Zugang gewinnen wollen oder andere dabei unterstützen möchten, ist der Schlüssel dazu, den Emotionen nachzuspüren, die ein Wort oder ein Text in uns auslösen. Über Hunderte von Jahren haben Mönche dazu die Lectio divina benutzt, die sogenannte göttliche Lesung. Bei dieser Art des Bibellesens liest man einen kurzen Text viermal durch – und zwar langsam und laut. Der Clou dabei ist, dass man bei jedem Wort nachspürt, was emotional in uns angerührt wird. Geschichten an sich haben in der Regel immer eine emotionale Ladung, die es leicht macht, einem Geschehen nachzuspüren. Bei einem Paulus-Text wird es vermutlich eher ein Wort sein, eine Aussage, ein Argument oder eine Frage, der ich nachspüren werde. Entscheidend ist, das Wort zu hören und bei sich zu sein, um zu fragen, wie man selbst darauf reagiert. In diesem Prozess hat Gott durch seinen Geist das Wort immer wieder lebendig werden lassen.

Auszug aus: Jörg Ahlbrecht: **Onkel Artur und der alte Schmidt** in: HKM46 2/2018, SCM Bundes-Verlag, www.bundes-verlag.net

„WENN WIR ZUR BIBEL EINEN NEUEN ZUGANG GEWINNEN WOLLEN ODER ANDERE DABEI UNTERSTÜTZEN MÖCHTEN, IST DER SCHLÜSSEL DAZU, DEN EMOTIONEN NACHZUSPÜREN, DIE EIN WORT ODER EIN TEXT IN UNS AUSLÖSEN.“

BONUS

Material

unter www.sv-web.de

Hier gibt es den kompletten und sehr empfehlenswerten Artikel zum Thema „geistliche Entwicklung“

Bibel-Appetizer und mehr ...

Gottes Wort in den Alltag bringen – informieren Sie sich unter www.bibelliga.org über vielfältige Ideen und Produkte, die Appetit machen auf die Bibel.

Medien-Tipps:

Pete Greig:
Einfach Gott hören
Fontis Verlag

Jan Johnson:
Süßer als Honig, kostbarer als Gold
SCM R.Brockhaus

Ansgar Hörsting:
Darauf kannst du dich verlassen
SCM R.Brockhaus

Andreas Boppert
Neuländisch
SCM Hänssler

Hans Peter Royer
Wofür mein Herz schlägt
SCM Hänssler

Arndt Elmar Schnepfer
Brunnen für die Seele
SCM R.Brockhaus (nur noch antiquarisch)

Sharon Garlough Brown:
„Vier Frauen auf einer Glaubensreise“
Gerth Medien



Gute Gründe fürs Bibellesen!

Hand aufs Herz: Können Sie dem Bibellesen genug Platz in Ihrem Alltag einräumen? Die Erfahrung zeigt: Bibellesen ist umkämpft. Von Terminen, Stress, Müdigkeit, manchmal auch von Bequemlichkeit oder Verständnisschwierigkeiten. Und ganz sicher vom Feind Gottes.

Sieben Gründe, warum sich die Mühe trotzdem lohnt.

1. DIE BIBEL IST GOTTES WORT AN UNS

In 2.Tim.3,16 heißt es, alle Schrift ist von Gott eingegeben. In ihr richtet Gott sein Wort an uns, teilt uns mit, was ihm wichtig ist, gibt uns Einblicke in sein Wesen, sein Handeln und seine Ratschlüsse. In ihr zeigt Gott uns den Erlösungsweg durch Jesus auf und lässt uns wissen, wie Nachfolge geschehen kann, spricht uns Verheißungen zu und bereitet uns auf die kommenden Dinge vor. Der Schöpfer und Herr der Welt teilt sich uns mit. Es lohnt sich, nachzulesen, was er uns zu sagen hat.

2. BIBELLESEN STÄRKT UNSERE GOTTESBEZIEHUNG

Gott kennt uns bis in die tiefsten Winkel unseres Herzens. Mit der Bibel schenkt er uns die Möglichkeit, auch ihn besser kennen zu lernen: „Ich wünsche euch, dass ihr Gott und unseren Herrn Jesus immer besser kennen lernt und dadurch in immer größerem Maß Gnade und Frieden erfahrt“ (2.Petr.1,2).

3. BIBELLESEN STÄRKT UNS FÜR UNSEREN ALLTAG

In Mt.4,4 sagt Jesus: „Der Mensch lebt nicht nur von Brot, sondern von jedem Wort, das aus Gottes Mund kommt.“ So wie wir jeden Tag Nahrung für unseren Körper brauchen, so benötigt auch unser geistliches Leben gute Nahrung durch Gottes Wort. Das stärkt uns für unseren Alltag.

4. BIBELLESEN FORMT UNSER DENKEN

Beim Bibellesen werden wir mit Wahrheit konfrontiert. So wird unser Denken geformt und korrigiert – ein Aspekt der Heiligung, zu der wir als Christen aufgefordert sind. „Richtet euch nicht länger nach den Maßstäben dieser Welt, sondern lernt, in einer neuen Weise zu denken, damit ihr verändert werdet und beurteilen könnt, ob etwas Gottes Wille ist“ (Röm.12,2).

5. BIBELLESEN GIBT UNS ORIENTIERUNG UND

STANDHAFTIGKEIT

An die Epheser schreibt Paulus: „Denn wir sollen keine unmündigen Kinder mehr sein; wir dürfen uns nicht mehr durch jede beliebige Lehre vom Kurs abbringen lassen wie ein Schiff, das von Wind und Wellen hin und her geworfen wird“ (Eph.4,14). Je besser wir die Bibel kennen, desto weniger manipulierbar sind wir. Gottes Wort ist „gesunde Lehre“ (vgl. 2.Tim 4,3) und eine verlässliche Orientierung: „Dein Wort leuchtet mir dort, wo ich gehe; es ist ein Licht auf meinem Weg“ (Ps.119,105).

6. BIBELLESEN MACHT UNS WEHRHAFT

GEGEN ANGRIFFE

Als Jesus in Mt.4 vom Satan versucht wurde, antwortete er mit der Schrift. Auch Paulus fordert in Eph.6,17 die Christen auf, die Bibel als Teil der Waffenrüstung Gottes gegen das Böse einzusetzen: „...und greift zu dem Schwert, das der Heilige Geist euch gibt; dieses Schwert ist das Wort Gottes“. Wenn uns zentrale Bibeltexte auswendig parat sind, besitzen wir eine wirksame Abwehr z.B. gegen Lügen, die sich in unsere Gedanken einschleichen wollen. Ihnen können wir Gottes Wahrheiten entgegensetzen.

7. DIE BIBEL ENTFALDET SICH GERADE AUCH IM

GEMEINSAMEN LEBEN

Ein Grundpfeiler unserer Missionsarbeit folgt dem Vorbild aus Apg.8: Ausgehend von Bibeltexten erklärt Philippus einem Äthiopier das Evangelium. Das gemeinsame Bibellesen greift dieses gute Prinzip auf: Jemand, der bereits im Glauben gewachsen ist, hilft einem Suchenden oder jünger Gläubigen beim Verstehen von Gottes Wort. Und jeder lernt dazu, denn häufig macht Gott uns durch andere Gläubige neu auf Dinge aufmerksam – so stärkt Bibellesen die Gemeinschaft.

Alle Bibelstellen sind der NGÜ entnommen.
www.bibelliga.org



Eine eigentümliche Mahlzeit

Jesus spricht:

Meine Speise ist die, dass ich tue den Willen dessen, der mich gesandt hat, und vollende sein Werk.

Johannes 4,34

Bin ich hungrig, sinkt meine Laune. Ich werde unruhig und ungeduldig. Und ich gebe nicht eher Ruhe, bis ich etwas Handfestes zu essen bekomme. Einmal gestärkt, sieht die Welt deutlich freundlicher aus. Meine gute Laune kehrt zurück.

In der Bibel lese ich von einer Begebenheit, in der es auch um Hunger und Durst ging. Jesus war mit seinen Jüngern im Ausland unterwegs gewesen. Wobei das Wort „Ausland“ eigentlich nicht passt, denn das Gebiet, durch das er mit seinen Leuten zog, lag mitten in Israel. Es war die Provinz Samaria. Die dort lebenden Samariter waren in den Augen der Juden Ausländer. Über sie dachte man: Das sind Menschen, die nicht zu uns gehören, weil ihre Vorfahren seinerzeit Kompromisse eingegangen waren und sich mit den umliegenden heidnischen Völkern vermischt hatten. Wir sind was Besseres!

In unmittelbarer Nähe der Kleinstadt Sychar pausierte Jesus an einem Brunnen. Derweil holten seine Jünger etwas Proviant in der Stadt. Und an diesem Brunnen kam es zu einer denkwürdigen Begegnung mit einer samaritanischen Frau. Was anfangs wie eine Art theologisches Geplänkel begann, gewann schnell an Tiefe und wurde schließlich zu einem lebensverändernden Austausch. Jesus stellte sich der Frau als der vor, der er wirklich war, der Messias. In der Vorstellungswelt der Menschen jener Zeit war der Messias der Retter, auf den alle sehnlichst warteten. Der, der alles wieder gutmachen würde.

„Ich bin's, der mit dir redet“, sagte Jesus und ließ damit keinen Raum für Missverständnisse.

Überwältigt von dem Gespräch eilte die Frau zurück in die Stadt und verkündete die Neuigkeiten. Derweil trafen die Jünger mit dem gekauften Proviant ein. Auf die besorgte Frage, warum er nicht zugreift, antwortete Jesus mit einem merkwürdigen Satz: „Meine Speise ist die, dass ich tue den Willen dessen, der mich gesandt hat, und vollende sein Werk.“ (Joh.4,34)

Anders ausgedrückt: „Wenn mein Vater im Himmel mir eine Aufgabe anvertraut, ist es an mir, diese zu erfüllen. Und eben das befriedigt mich zutiefst.“ Ich lerne an dieser Stelle etwas über Jesus, das mich nachdenklich stimmt. Es passt zu einer anderen Aussage, wo Jesus seine Jünger ermutigt:

„Trachtet zuerst nach Gottes Reich und seiner Gerechtigkeit.“ **Der Wille Gottes, seines Vaters hatte für Jesus absoluten Vorrang. Wichtiger als Essen war für ihn, dass beispielsweise eine samaritanische Frau begriff, wer er tatsächlich war und dass er auch für sie – die Ausländerin – Heil und Heilung bereithielt.**

Das bringt mich zu der Frage:

Welchen Stellenwert genießen Jesu Worte in meinem Leben? Hat das, was er mir aufträgt, Vorrang?

Noch eine Frage beschäftigt mich:

Kann es sein, dass meine Unzufriedenheit auch daher rührt, dass ich nicht das tue, was Gott mir aufgetragen hat?

Wolf-Dieter Kretschmer

www.erf.de



freepik.com ©teksomolika



Beten mit dem HERZEN

Beim Beten mit den Gedanken wieder ganz woanders? Birgit Dierks hat für sich das Herzensgebet entdeckt. Mittlerweile begleitet es sie im Alltag.

Da ist sie wieder – die kleine Melodie, die mir nicht mehr aus dem Kopf geht. Am Morgen hatte ich sie im Radio gehört, und nun hat sie sich als Ohrwurm tief in meinem Inneren festgesetzt. An eine Stille Zeit mit Gott ist nicht zu denken. Das nervt. Schnell kommen weitere Gedanken dazu: „Du bist einfach immer unkonzentriert!“, „Du schaffst das ja doch nicht.“ Stimmen aus der Vergangenheit, die mich traurig machen und entmutigen. Meine Stimmung ist gesunken und ich denke: „Blöde Stille“.

Was tun, wenn beim Innehalten vor Gott und dem Üben von betrachtender Stille, das innere Kopf-Radio oder -Kino lauthals dazwischen dudelt? Da sich dies in der Regel nicht einfach abschalten lässt, gilt es, ein anderes Programm dagegenzusetzen. Schon die christlichen Wüsteneinsiedler in den ersten Jahrhunderten, die ihr Leben betend und betrachtend verbringen wollten, hatten damit zu kämpfen. Sie taten etwas ganz Einfaches, um ihren vor sich hinplappernden, unkonzentrierten Geist zur Ruhe zu bringen. Sie wählten sich einen kurzen Bibelvers aus, den sie immer und immer wiederholten. Zum Beispiel: „Gott, komm mir zu Hilfe. Herr eile mir zu helfen“, oder „Der Herr ist mein Hirte“. Teilweise laut, teilweise innerlich. Später wurde daraus das sogenannte „Herzensgebet“. In der Langfassung heißt es „Jesus Christus, erbarme dich mein“. In der Kurzfassung beschränkt es sich auf „Jesus Christus“.

Betet ohne Unterlass ... GEHT DAS?

Ich habe es ausprobiert. Anfangs habe ich einen heftigen Widerstand gespürt. Ich empfand es als gedankenloses Geplapper. Was soll das bringen? Doch nach einigen Wochen stellte sich wirklich eine innere Ruhe ein und ein stärkeres Wahrnehmen der Gegenwart Gottes. Ich gewöhnte mir an, beim Einatmen „Herr Jesus Christus“ zu beten und beim Ausatmen „erbarme dich mein“. Damit war ein wesentlich angenehmerer innerer Raumklang geschaffen. Inzwischen hat sich dieser Satz tief in meinem Inneren verankert. Ich habe eine Ahnung davon bekommen, was Paulus meinte, als er den Christen in Thessaloniki schrieb: „Betet ohne Unterlass“ (1.Thess.5,17). Früher dachte ich immer, das sei unmöglich. Jetzt begleitet mich mein inneres Herzensbeten sehr oft bei dem, was ich tue. Sei es beim Einkaufen, beim Warten auf den Bus, beim Gang durch den Flur auf meiner Arbeit, beim Sport oder bei der Hausarbeit. Ich habe auch

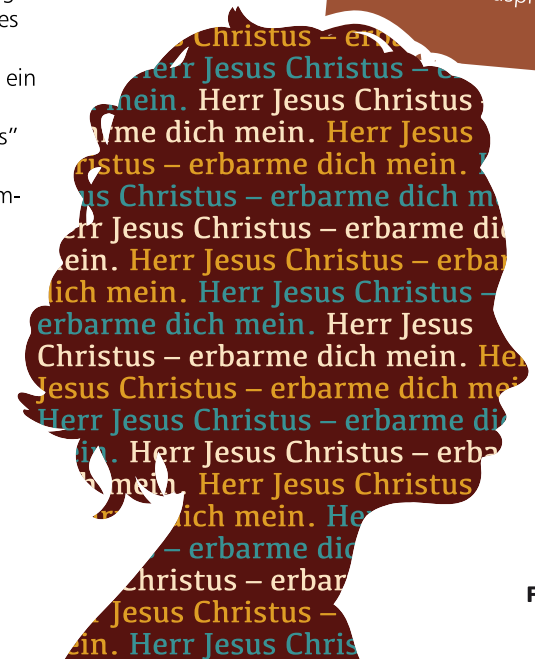
schon erlebt, dass mein Inneres von sich aus betete, wenn ich bewusst geatmet habe. Eine schöne Überraschung. Statt Gebete zu sprechen, wird man selbst zum Gebet.

Noch etwas ist mir wertvoll geworden. Wenn mich etwas sorgt oder ich an jemanden denke, dem es nicht gut geht, kann ich ganz unkompliziert mein Herzensgebet mit einer Fürbitte verbinden: „Herr Jesus Christus, für XY.“ Ich bin immer noch eine Übende, und viel zu oft rückt mein inneres Beten in den Hintergrund. Aber wenn da wieder ein Ohrwurm ist oder mich mein Verstand mit unnötigen Sorgen oder Vorwürfen beschäftigt, dann weiß ich, wie ich wieder näher an meine geistliche Lebensquelle komme und Stille genießen kann.

Birgit Dierks: Inneres Beten mit dem Herzen
HKM 42

DAS HERZENSGEBET IN DER KLEINGRUPPE:

- Was sind ihre „Ohrwürmer“, wenn Sie eigentlich die Stille suchen?
- Wie gehen Sie damit um?
- Welchen Satz oder welche Formulierung könnten Sie sich vorstellen, für ein fortlaufendes Inneres Gebet?
- Gibt es bereits Erfahrungen in der Gruppe?
- Nehmen Sie sich am Ende des Abends fünf Minuten Zeit für Stille, in der jeder auf seine Weise ein sich innerlich wiederholendes Gebet ausprobieren kann.



IMPRESSUM



Herausgeber:

Süddeutscher Gemeinschaftsverband e.V.
(innerhalb der ev. Landeskirche)

Gänsäckerstr. 11 · 73730 Esslingen

Tel. 0711 / 54 99 84 10

E-Mail: zentrale@sv-web.de

Internet: www.sv-web.de

Redaktionsteam: Stefanie Rau, Diane

Mittenentzwei + SV-FrauenArbeitsTeam

Grafische Gestaltung: Yvonne Dürr

Auflage: 1000 Exemplare

Bezugspreis: kostenlos

Erscheinungsweise: 2x jährlich

Bankverbindung:

SV-Förderstiftung Stuttgart

Projekt-Nr. 90013 Frau aktiv

IBAN: DE85 5206 0410 0000 4199 40

BIC: GENODEF1EK1

Bestellungen/Adressänderungen an:

Stefanie Rau

Weygangstr. 31 · 74613 Öhringen

Tel. 0173 826 88 73

stefanie-rau@gmx.de

Wenn mich Freude erfüllt,
mein Herz und alle meine Sinne erfasst,
Gott dessen will ich mich erinnern.

Wenn du mir das Schwere aus meinem Leben nimmst,
dafür will ich dir danken.

Wenn du mich nicht niederdrückst,
sondern mein Leben beschützt und bewahrst
und vom Verderben erlöst,

dann erfahre ich dein Heil an Leib und Seele.

Du machst meinen Mund fröhlich

Und ich kann wieder singen.

Und obwohl ich schon viele Tage und Jahre zähle,
wird meine Seele leicht.

Ich kann wieder atmen, als sei ich neu geboren.

Der Himmel hält mich mit seiner Gnade

Und sein Erbarmen behütet mich mit seiner Güte.

Seine Barmherzigkeit berührt mein Herz,

und die Schläge meines Herzens schlagen

den Takt zu seinem Lob:

Ich danke dir, Gott, dass ich bin

(In Anlehnung an Psalm 103)

Hanns Dieter Hüsch / Uwe Seidel:

Ich stehe unter Gottes Schutz.

Psalmen für Alletage

© 2014, tvd-Verlag

ICH KANN
WIEDER ATMEN,
ALS SEI ICH NEU
GEBOREN

ICH STEHE UNTER

UND ICH
KANN
WIEDER
SINGEN

GOTTES
SCHUTZ

DER HIMMEL
HÄLT MICH MIT
SEINER GNADE

ICH
DANKE
DIR
GOTT
DASS
ICH BIN

