

Christiane Hammer

Ganzheitlich Gebet

Beziehung mit Gott als Lebensstil

Christiane Hammer

GANZHEITLICH



Gebet

Beziehung mit Gott
als Lebensstil

SCM

Stiftung Christliche Medien

SCM R.Brockhaus ist ein Imprint der SCM Verlagsgruppe, die zur Stiftung Christliche Medien gehört, einer gemeinnützigen Stiftung, die sich für die Förderung und Verbreitung christlicher Bücher, Zeitschriften, Filme und Musik einsetzt.



© 2023 SCM R. Brockhaus in der SCM Verlagsgruppe GmbH
Max-Eyth-Str. 41, 71088 Holzgerlingen

Internet: www.scm-brockhaus.de; E-Mail: info@scm-brockhaus.de

Soweit nicht anders angegeben, sind die Bibelverse folgender Ausgabe entnommen:

Einheitsübersetzung der Heiligen Schrift, vollständig durchgesehene und überarbeitete Ausgabe

© 2016 Katholische Bibelanstalt GmbH, Stuttgart

Weiter wurden verwendet:

Elberfelder Bibel 2006, © 2006 SCM R.Brockhaus in der SCM Verlagsgruppe GmbH, Holzgerlingen

Bibeltext der Schlachter Bibelübersetzung, Copyright © 2000 Genfer Bibelgesellschaft. Wiedergegeben mit freundlicher Genehmigung. Alle Rechte vorbehalten.

Umschlaggestaltung: Astrid Shemilt, www.astridshemilt.com;

Moodboard: Sybille Koschera

Titelbild: Fotos: gettyimages: © Jake Wyman (Frau auf Steg), unsplash: Matt Hardy (Wasser)

Autorenfoto: © Miriam Ziller

Satz: typoscript GmbH, Walddorfhäslach

Druck und Bindung: Print Consult GmbH

Gedruckt in Tschechien

ISBN 978-3-417-00061-0

Bestell-Nr. 227.000.061

INHALT

Einleitung	9
------------------	---

Teil 1

Sehnsucht – Gottes Wort begegnen

1 Brennendes Herz	17
2 Lehre uns beten!	23
3 Gottes Sehnsucht	27
4 Beziehung	35
5 Dialog	41
6 Hören	47
7 Bibelmeditation – wozu?	55
8 Bibelmeditation – so geht’s	61
9 Die Bibel beten	71
10 Fragen	77

Teil 2

Gegenwart – Dein Körper als Gebetsraum

1 Gott ist da. Wo bist du?	83
2 Wohnung Gottes	89
3 Dein Körper als Raum Gottes	95
4 Die Sinne üben	103

5 Stille	113
6 Betrachten	121
7 Leistung	127
8 Beständigkeit	133
9 Staunen lernen	141
10 Langeweile	149

Teil 3

Stimme – Zum Singen geschaffen

1 Sing!	157
2 Anbetung im Himmel	163
3 Die Revolution Davids	167
4 Die Liebe singt zu ihrem Gegenüber	173
5 Die Psalmen	177
6 Alte und neue Lieder	181
7 Deine Stimme als Waffe	187
8 Herzenslieder	193
9 Wiederholung	199
10 Zwölf Einsichten für Lernende	205
Anmerkungen	213

Nichts von allem, was hienieden
je der Sinn erfassen kann, nichts,
was der Verstand versteht,
wie erhaben es auch sei, keine Anmut,
keine Schönheit wird mein Herz je fesseln
können, sondern nur – ich weiß nicht was –,
das sich wohl noch einmal findet.

Johannes vom Kreuz

EINLEITUNG

Ich erinnere mich, als wäre es gestern gewesen: Ich sitze in meinem WG-Zimmer auf dem Boden, meine Bibel geöffnet bei Johannes 12. Es geht um die Begegnung von Jesus mit Maria von Bethanien, dieser verrückten und unfassbar mutigen, jungen Frau, die ihm ihre Existenz in Form von Nardenöl über Kopf und Füße gießt. »Verschwendung!«, ruft die Stimme der Vernunft. Aber mein Innen hat eine Ahnung davon, dass es dabei ist, etwas zu finden, was es schon immer gesucht hat.

Diese Maria hat Jesus mit allem gedient, was sie hatte. Sie erachtete es als absolut angemessen, das Kostbarste zu geben, was sie besaß. Und da spüre ich sie wieder – diese Sehnsucht, Jesus wirklich zu kennen. *So* zu kennen. Ich meine: wirklich. Nicht nur vom Hörensagen. Und ihm das Kostbarste zu geben.

Aber was bedeutet das für mich? Und was hat diese Frau dazu gebracht, sich auf diese ganzheitliche Weise hinzugeben? Was hat sie in Jesus gesehen? Was hat er getan, dass sie sich so an ihn verschwenden wollte?

Allein diese Fragen zuzulassen, machte etwas mit mir. Es weckte auf. Es steckte an. Es zündelte in meinem Inneren – logisch erklären kann ich es nicht. Aber ich wollte dieses Etwas, das der Karmelitermönch und Mystiker Johannes vom Kreuz als »ich weiß nicht was –, das sich wohl noch einmal findet« bezeichnet.

Ich spüre in mir die Sehnsucht, Jesus wirklich zu kennen.

Mein Kopf war sich der Sache allerdings nicht ganz so sicher. Darf man das, diese Nähe begehren? Wir leben ja aus Glauben! Will Gott das überhaupt? Gebe ich einer emotionalen, »seelischen«

Schau auf einen Gott nach, der Gehorsam und Glauben sucht? Ist das zeitgemäß? Oder gehört das nur Maria, der Schwester von Lazarus – ist es eine besondere Beziehung, die nur sie haben sollte? So viele Fragen.

Verschwendung! Dieses Wort hallte auch durch meine Gedanken. Aber was, wenn...? Was, wenn das eine Einladung von Gott selbst war und keine Ablenkung meiner Seele?

Ein kurzer Rückblick: Ich habe im Leben vieles ausprobiert. Lange hatte ich mit einer Essstörung zu kämpfen. Aufgrund meiner Familiengeschichte und traumatischer Erlebnisse bin ich immer wieder vor Gott weggelaufen oder habe versucht, mit Leistung und Können meinem »Vater« zu gefallen. Ich wurde enttäuscht und verletzt von Menschen inner- und außerhalb der Kirche – wie vermutlich die meisten, wenn nicht alle von uns – jeder hat eine Geschichte.

Und dann kam dieser Moment im Sommer 2002. Als dieser Gedanke in mir so präsent war, dass ich heute noch genau weiß, wie es sich angefühlt hat: »Meine Mutter hat für mich gebetet.« So seltsam. So simpel. Fast zu simpel. Aber so einschneidend. Ja. Die vielen Gebete meiner Mutter, von denen sie mir Jahre später erzählt hat, haben mich durchgetragen und ihr Gebet hat mich zurück zu Gott gebracht, davon bin ich überzeugt. An alle betenden Väter und Mütter: Ich glaube, Gott hat ein besonderes Ohr für euch. Ohne das wäre ich nicht hier.

Ein zweiter Moment hat mich für immer verändert. Er hängt mit einer Vision zusammen, die ich 2003 hatte: Gott zeigte mir einen Ort, wo Gebet und Anbetung vor ihm nicht aufhören und im Zentrum allen Handelns und Seins steht, und dass das mit meinem Leben zu tun hat. So etwas hatte ich bisher noch nie gehört oder

gesehen. Spätestens da habe ich angefangen, mir Gedanken zu machen, was Gebet eigentlich ist. Zunächst mit mäßigem Erfolg. Bis dahin kannte ich schließlich nur meine Oma, die bis zu ihrem Tod Listen in ihrer großen Bibel hatte, durch die sie täglich betete, wobei sie ein Kopftuch trug. Heute bin ich so dankbar für das Erbe, das sie mir übertragen hat, und für ihre Gebete für mich, die vor Gott stehen und sich erfüllen! Damals entdeckte ich, dass Gebet mehr ist als Stoßgebete in der Not, Fürbitte, die vor allem das Negative sieht und kampfesfroh angeht, oder Listen voller Gebetsanliegen. All diese Dinge ehre ich und ich glaube an sie und praktiziere sie, aber Gebet ist mehr. Ich entdeckte das Als-auch am Ende des Sowohl ...«.

Aber zurück zur anfänglichen Szene in meinem WG-Zimmer: Da saß ich also mit einer Sehnsucht danach, Gott zu kennen. Wenn man viel erlebt hat, dann weiß man letztendlich auch, was es kostet, auf der einen oder auf der anderen Seite von Gott zu leben. Und nachdem ich mich für ein Leben mit Jesus entschieden hatte, wollte ich einfach wissen, was »Christsein« wirklich heißt. Wie soll ich leben? Wie kann ich mein Leben vor den Augen dieses Jesus, mehr noch, *mit ihm* leben? Gebet ist mehr.

Tags zuvor war ich auf einer Konferenz in einem Raum voller Menschen gesessen. Ich hörte einen Sprecher aus dem Gebetshaus in Kansas City, dem *International House Of Prayer*, von Jesus sprechen, als würde er ihn persönlich kennen. Er sprach davon, wie er die Bibel betend liest, sich in die Geschichten hineinversenkt und mit Jesus spricht. Mir liefen die Tränen die Wangen hinunter. Ich dachte die ganze Zeit: »Woher weiß er das?« Das war kein angeeignetes Wissen, das war lebendiges Wissen. Er redete nicht zu meinem Verstand, er sprach direkt zu meinem Herzen: »Der kennt Jesus wirklich!«, dachte ich. Das ist lebendiges Wissen von Gott!

Mein Herz verstand sofort und antwortete fast ungefragt mit einem großen Verlangen, das auch zu haben.

Ich will Jesus wirklich kennen. Nicht nur aus Predigten, Impulsen, Vorträgen, Büchern (die ich alle liebe!). Da muss doch noch eine andere Dimension sein! Zumindest gab es diese immer lauter werdende »Stimme« in meinem Inneren, die mir bezeugte, dass es sie gab. Dieses rohe, unmittelbare, echte, wahre, schöne, tiefe Erleben von dem, was ich bei Maria von Bethanien sah. Dieses Puzzleteil, das nur ich einsetzen kann. Ich wollte leben in dem, was ich mit meinem Mund bekannt hatte und in meinem Herzen glaube.

Ich weiß, ich weiß: Wir leben im Glauben, nicht im Schauen. Aber irgendwie muss es doch mehr geben als »nur« einen intellektuellen Glauben!? Wir sind ja Geist, Seele und Leib! Zumindest zeichnet mir die Bibel ein Bild von Jesus – auch nach seiner Himmelfahrt –, das beides vereint: Glaube und Erfahrung. Und die kirchliche Tradition bestätigt das immer wieder. Im Geist, in der Seele, im Leib.

Da saß ich also. Bibel offen, Johannes 12, Maria von Bethanien. Und versuchte angestrengt, mit meinem Kopf in mein Herz zu kommen. Wie geht das? Wie macht man das? Ich wünschte mir, dass dieser Sprecher vom Vortag da wäre und mir zeigen würde, wie das geht. Tatkräftig, wie ich bin, habe ich mich gleich auf die Suche nach der entscheidenden Literatur gemacht. Es musste doch irgendwo ein Handbuch geben, das einem erklärt, wie man da hinkommt!

Ich schmunzle, während ich das schreibe, weil ich rückblickend natürlich weiß, dass es keine Methode gibt, um Jesus nahe zu sein. Es ist eine Lebensreise, die für jeden einzigartig ist. Es ist ein lebenslanges Kennenlernen, ein Sichausstrecken nach Gott, es ist das Geschenk namens Sehnsucht, das dir hilft, dein Leben beständig und immer wieder auf die Ewigkeit auszurichten – inmitten der

Geschäftigkeit des Alltags, mitten im Leben und mit dem Herzen verbunden mit Christus.

Gleichzeitig weiß ich, dass die Tradition und die vielen Menschen, die vor uns diesen Weg gegangen sind, eine Weisheit haben und dass wir töricht wären, nicht von ihnen zu lernen. Ich bin dankbar für sie alle – für die alten Mystiker wie Katharina von Siena, Julian von Norwich, Teresa von Ávila, Johannes vom Kreuz, Jeanne Guyon, Thérèse von Lisieux und für die Mystiker der Gegenwart. Sie sind mir ein Vorbild und ein Wegweiser.

Dieses Buch ist eine Einladung für alle, die mit Kopf, Herz und Körper Gebet leben wollen. Es lädt dazu ein, dieses Gebet aktiv zu suchen und zu *sein*. Es ist ein Ausschnitt, wie Gebet erfahrbar und lebbar ist – mitten in einer Welt voller Ablenkung.

Mein Wunsch mit diesem Buch ist, dass es für dich zu einem Schatz wird, der dich auf deine Reise in dein ganz persönliches Gebetsleben schickt und dir immer wieder dient, um einen Lebensstil der Gemeinschaft mit Gott zu entwickeln, der dir entspricht. Weil es eben ein Weg ist, gibt es am Ende jedes Kapitels Fragen zur Reflexion oder auch Übungen. Es ist kein Meister vom Himmel gefallen – dieses Sprichwort stimmt einfach. Darum nimm dir Zeit für das Lesen. Es lohnt sich, Kapitel mehrfach oder immer wieder zu lesen und vor allem praktisch zu werden. Was du *lebst*, ist der Schlüssel. Nicht, was du weißt.

Was du *lebst*,
ist der Schlüssel.
Nicht, was du weißt.

Willkommen auf einer Reise ins Sein, ins Schauen, ins Leben.

TEIL 1

Sehnsucht
Gottes Wort
begegnen

»Nicht das Vielwissen sättigt die Seele und gibt ihr Befriedigung,
sondern das innere Schauen und Verkosten der Dinge.«

Ignatius von Loyola

Brennendes Herz

»Brannte nicht unser Herz in uns, als er unterwegs mit uns redete und uns den Sinn der Schriften eröffnete?«

Lukas 24,32

Es war ein düsterer und sehr seltsamer Tag. Die beiden Jünger waren unterwegs von Jerusalem nach Hause. Ihr Rabbi Jesus war gerade gestorben und begraben worden. Alle Hoffnung der gläubigen Juden, dass er der von Gott gesandte König war, der sie endgültig von der Fremdherrschaft befreien und ihnen das Reich Gottes bringen würde, schien zerschlagen. Der scheinbare Messias war tot. Oder doch nicht?

Während sie gemeinsam getrauert hatten, waren Maria von Magdala, Johanna und Maria, die Mutter von Jesus, in den Raum gekommen und hatten behauptet, das Grab sei leer. Was für ein Schock! Was für ein Aufruhr! Wo war Jesus? Hatte jemand seinen Körper gestohlen? Aber wozu?

Die beiden konnten es immer noch nicht fassen. War das alles wirklich passiert? Vielleicht war es ja nur ein böser Traum, aus dem sie gleich aufwachten...

Aber da waren sie wieder: die Bilder von Jesus im Garten Gethsemane, die Gefangennahme, der geprügelte Leib, sein Blick, seine Schmerzen, seine Liebe, selbst als sie ihm die Nägel durch den Körper trieben. Die Grablegung mit Nikodemus. Das offene Grab.

In den letzten drei Tagen hatten sich die Ereignisse fast überschlagen. Dreieinhalb Jahre waren sie Jesus nachgefolgt. Dreieinhalb Jahre, die sie komplett verändert hatten. Vieles hatten sie gehört und es hatte sie erstaunt. Und obwohl sie oft nicht so recht begriffen, was er wirklich meinte, so hatte es doch in ihrem Inneren etwas bewirkt, was über das reine Verstehen hinausging. Es war einfach wahr. Es hatte sich durch seine Taten bestätigt. Und ihr Herz war lebendig geworden. Es war, als wären sie »angekommen«. Das Leben ergab einen Sinn. Wie konnte es sein, dass das alles nun vorbei war?

Die beiden diskutieren darüber und versuchen, im Gespräch ihre Gedanken zu verarbeiten, weil alles so unbegreiflich scheint. Mitten auf dem Weg nach Emmaus, während sie ins Gespräch vertieft sind, gesellt sich auf einmal ein Mann Anfang dreißig zu ihnen und sie gehen ein Stück gemeinsam. Als der Mann sieht, wie aufgewühlt sie sind, fragt er, was sie beschäftigt.

**Ihr Herz war
lebendig
geworden.**

»Ist das dein Ernst?«, antwortet Kleopas, einer der zwei. »Du bist wohl der Einzige hier in der Gegend, der nicht gehört hat, was in den letzten Tagen in Jerusalem geschehen ist!« Und sie erzählen ihm alles, von den Taten von Jesus, ihrer Hoffnung, der Kreuzigung und dem gerade erst entdeckten leeren Grab. Es sprudelte nur so aus ihnen heraus!

Wie enttäuscht sie waren! Alle Hoffnung – zerschlagen.

Der Mann hört den beiden zu, die unterwegs zurück ins alte Leben sind, und wirkt etwas ungehalten. Schließlich bricht es aus ihm heraus: »Wie töricht seid ihr! Versteht ihr immer noch nicht, was schon die Propheten in den Schriften vorausgesagt haben? Glaubt ihr immer noch nicht? Musste das alles denn nicht passieren? Habt ihr Jesaja 53 vergessen?«

Und er beginnt, ihnen von den Büchern Moses an über die Propheten und Geschichtsbücher alles zu erklären. Die beiden staunen darüber, mit welcher Klarheit, Autorität und mit welchem Verständnis

dieser Mann spricht. Sie sind so fasziniert, dass sie ihn nötigen, mit ihnen ins Haus zu kommen, damit er ihnen mehr erläutern kann und sie vielleicht endlich begreifen, was das alles zu bedeuten hat. Ihr Herz ist aufgewühlt und wach.

Nach einem kurzen Hin und Her stimmt der Mann zu und geht mit ihnen. Da er als Gast einen Ehrenstatus hat, bitten sie ihn, das Brot zu brechen, um das Essen zu beginnen. Der Mann nimmt das Brot, dankt – und da passiert es! Die beiden Jünger schreien erstaunt auf und halten sich die Hand vor den Mund. Es ist, als hätte ihnen jemand die Augen geöffnet. Es ist Jesus! Der Mann, der bei ihnen als Gast zu Tisch liegt, ist Jesus! Jetzt erkennen sie ihn ganz eindeutig und sind völlig perplex, warum sie es erst jetzt bemerken. Im selben Moment verschwindet Jesus vor ihren Augen.

Was war passiert? Ich stelle mir vor, dass sie in Gedanken den Weg zurückgehen, bis zu dem Moment, als Jesus zu ihnen gestoßen ist. Das Lukasevangelium erzählt uns davon, dass sie sich erinnern, wie er mit ihnen gesprochen, die Schriften erläutert und ihnen die Zusammenhänge verständlich gemacht hat. Und sie erkennen: »Hat unser Herz nicht in uns gebrannt, als er uns die Schriften erklärt hat? Wir hätten es da schon sehen müssen, weil es so war wie damals, als er bei uns war und mit uns über Gott und sein Wort gesprochen hat. Unser Herz ist in seinen Worten lebendig geworden!«

Bevor sie Jesus mit ihren Augen (also mit den natürlichen Sinnen) erkannten, hatte ihr Herz schon erfasst, wer er war. Es scheint etwas Entscheidendes zu passieren, wenn das lebendige Wort sich unserem Inneren durch das geschriebene Wort Gottes offenbart. Wenn etwas, das wir wissen, eine »Etage« tiefer sinkt. Es gibt in uns eine Verstehensenebene, auf der wir mit unseren geistlichen Sinnen

begreifen und sehen. Hier wird das Gehörte und Verstandene lebendig. Das ist es, was die Jünger erlebt haben. Es wird ein Zusammenhang zwischen Wissen und Empfangen hergestellt.

DAS GESCHRIEBENE WORT WIRD DURCH DIE BEGEGNUNG MIT DEM LEBENDIGEN WORT ZU EINEM LEBENSVERÄNDERNDEN WORT.

Dieser Zusammenhang hat die Emmausjünger dazu veranlasst, noch am selben Abend nach Jerusalem zurückzukehren, weil sie glaubten, was sie gesehen und gehört haben. Sie wollten es sofort mit den anderen teilen. Ein brennendes Herz führt zu geöffneten Augen und dann zu glaubensvollem Handeln.

Menschen streben im Allgemeinen nach Wissen und Verstehen. Aber Gott hat uns sein Wort nicht nur gegeben, um uns über seinen Willen und sein Gesetz zu informieren, damit wir es mit dem Verstand erfassen und lehren können. Die Bibel ist in erster Linie eine Liebesgeschichte. Ein Buch, das Gottes Sehnsucht nach dem Menschen beschreibt – durch wahre Begebenheiten mit Menschen. Das Wort ist lebendig und viel tiefer als lang. Es gibt kein Ende der Erkenntnis Gottes. Und doch will sich Gott uns zu erkennen geben, und wir werden ihn erkennen!

Sehnsucht ist wie das Benzin, das unseren Lebensmotor ankurbelt.

Reflexion

- Aus welchem Grund hast du zu diesem Buch gegriffen?
- Wonach sehnst du dich? Was wünschst du dir?
- Was ist deine persönliche Geschichte mit Gott? Wo bist du ihm begegnet?
- Wo hat dich Gott gepackt und nicht mehr losgelassen?

Vielleicht kannst du dich nicht erinnern, dass du so etwas bereits erlebt hast, aber irgendwo in dir drin gibt es einen Wunsch, es zu erleben. Nutze die leeren Seiten, um deine eigene Geschichte mit Gott aufzuschreiben. Am leichtesten geht das, wenn du ehrlich bist in Bezug auf das, was in dir ist und wo du stehst. Sage Gott, was du dir wünschst.

WILLKOMMEN
AUF DEM WEG,
DEIN EIGENES
BETEN ZU FINDEN!

A grid of 15 rows and 20 columns of small dots, intended for writing reflections.

