

Stilles Gebet, Jesusgebet, Bekreuzigen

Kontemplatives Gebet

Wenn du dir Zeit nimmst, um still vor Gott zu werden und dich auf ihn zu fokussieren, dann kann man das auch kontemplatives Gebet nennen. Vielleicht kennst du das alles bereits oder es ist eben die Stille die dich in der Gebetszeit besonders herausfordert. Du denkst in der Stille über alles nach, nur gerade eben nicht über Gott. Oder du schaffst es aber still zu werden, es fühlt sich aber sehr erdrückend an.

Still zu werden, ist eine Sache, die man lernen kann. Es geht dabei nicht um eine Meditation im Stille einer asiatischen Religion wie im Buddhismus, sondern um die Begegnung mit Gott. Es geht nicht um mich, meinen Atem oder das Fühlen meines Körpers, sondern um die Begegnung mit dem persönlichen Gott in Jesus Christus. In der Stille begegnest DU dem ICH Gottes. In der Stille, auch wenn es sich manchmal nicht so anfühlt, haben Gott und du eine gemeinsame Zeit: ihr habt eine Beziehung zueinander. Die Stille ist oft herausfordernd und bedrückend (und es ist ok, wenn sich das so anfühlt), aber es kann auch ein Ort der Ruhe und des Ankommens bei Gott sein. In der Stille musst du nichts leisten und es ist auch eher der Normalzustand, dass darin nicht viel passiert. Du darfst einfach vor Gott sein. Denn er will zuerst dich.

Jesus-Gebet

Das Jesusgebet stammt aus der orthodox-ostkirchlichen Tradition und ist erst in jüngerer Zeit in die westlichen Kirchen eingewandert. Das Gebet lautet schlicht:

„Herr Jesus Christus, (du) Sohn Gottes, erbarme dich meiner.“

Das Gebet wird in den Klöstern auch Herzensgebet genannt und dort zur Kontemplation genutzt. Die Mönche wiederholen dabei über längeren Zeitraum jene Worte. Für uns ist das nicht unbedingt praktikabel, aber wir können diese Worte als Gebetsstütze in der eigenen Gebetszeit nutzen, das gilt besonders dann, wenn man sich mit der Stille schwertut. Du kannst die Worte einfach immer wiederholen. Mit der Zeit merkst du, wie sich deine Gedanken ganz von selbst auf Jesus ausrichten. Deine Atmung kannst du unterstützend hinzuziehen, was dafür aber nicht notwendig ist.

Darüber hinaus bietet dir das Jesus-Gebet prägnante Worte zum Beten mitten im Alltag. Besonders in Zeiten der Anfechtung und Versuchung oder wenn dich Gedanken überrennen, kannst du diese Worte sprechen und damit deinen Fokus wieder auf Gott richten. Eine Kurzversion dieses Gebets ist dabei auch erlaubt. Wenn du zu Gott „Jesus“ oder „Jesus Christus“ rufst, erhört er dein leises oder lautes Schreien.

Bekreuzigen

Sicherlich ist dir schon das ✚ in den Gebeten aufgefallen. An diesen Stellen kannst du dich bekreuzigen.

Das Bekreuzigen ist der evangelischen Frömmigkeit größtenteils fremd, hat aber eine lange kirchengeschichtliche Tradition und ist weit verbreitet (z. B. bei den katholischen und ostkirchlichen Geschwistern). Beim Bekreuzigen kannst du sprechen: „Es segne mich Gott der Vater, der Sohn und der Heilige Geist.“. Für das Bekreuzigen führst du Zeigefinger, Mittelfinger und Daumen zusammen und dann von der Stirn zur Brust und von der linken zur rechten Schulter. Probier' das Bekreuzigen gerne aus, wenn du den Tag oder mit deiner Arbeit beginnst.