

ENTDECKUNGSREISE IN DIE CHRISTLICHE SPIRITUALITÄT & MYSTIK

kann man Gott erfahren?

ÖKUMENISCH-OFFEN FÜR ALLE INTERESSIERTEN



MIT DEKAN DR. THORSTEN WAAP

07.09.2026
14.09.2026
21.09.2026
28.09.2026
05.10.2026

montags von
18:00 bis 19:30 Uhr
HAUS ORANIEN
(ERDGESCHOSS)



www.fulda-evangelisch.de

EVANGELISCHE KIRCHE
VON KURHESSEN-WALDECK
KIRCHENKREIS FULDA

(Wie) Kann man Gott erfahren?

Fünf Abende mit Haupt- und
Nebenwirkungen für den Alltag des
Lebens und Glaubens

Aus einem Schülergespräch (einer war Förstersohn)

Meinst Du, ob es Gott gibt?

Nee, dass ist doch alles nur Einbildung, halt nur ne Vorstellung!

Gott hat noch keiner gesehen. Gott lässt sich nicht beweisen.

Glaubst Du, dass es Hirsche gibt?

Ja schon, gesehen hab ich sie nicht, aber am Fernsehen gab es mal eine Doku.

Weißt Du, dass ich heute morgen 500 Meter hier oben 24 Hirsche gesehen habe im Wald.

Du spinnst doch!

Willst Du morgen mal mit raus? Ist echt der Wahnsinn!



Worum geht es?

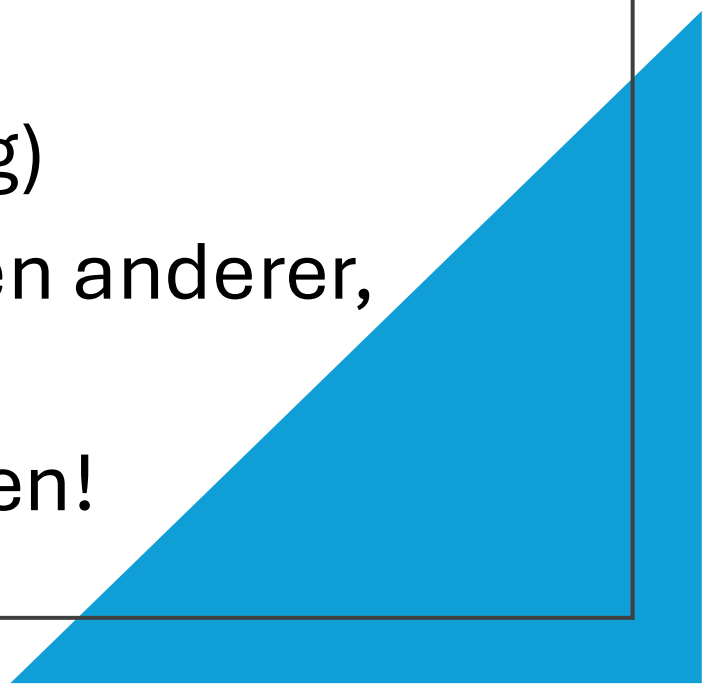
*Ja, Gott ist erfahrbar, aber **wie** geht das?*

- Suche nach Wegen zur Gottesbegegnung für „normale Leute“ im Alltag.
- Jeder hat seine eigene, ganz individuelle Beziehung zu Gott. Wir suchen nicht, wenn wir nicht schon gefunden hätten und wären.

Christliche Spiritualität und Mystik

- Begegnungen mit Gott im christlichen Sinne haben immer was mit Jesus zu tun. Ihn zu verstehen und bei ihm in die Lehre zu gehen, ist zentral.
- Ich bringe eigene Erfahrungen ein, alles ist gefärbt. Viel gelesen, viel probiert, manches geht gut, an vielem gescheitert.
- Alles ist konsequent ökumenisch: Im Herzen eins, versöhnt verschieden!

Worum geht es nicht?

- Allgemein: Spiritualität, Interreligiöses, theologische Streitfragen
 - Meditation als Achtsamkeit und Selbstoptimierung (→ Gottesbegegnung)
 - Erfahrungen großer Mystiker, Erfahrungen anderer, die „unio mystica“
 - Definitiver Weg. Du musst das so machen!
- 

Das Vorgehen

Ablauf:

- 45-50 Min. Vortrag
- Murmelgruppen
- Fragen und Antworten
- Übungen und Alltagsaufgaben

Inhalte (nicht in Reihenfolge)

Erfahrungen und Hindernisse

Wie kann ich glauben?

Wie kann ich Gottes Stimme hören?

Auszubildende Jesu

Geistliche Disziplinen – klingt anstrengend

Stille – gäh!

Bibellesen – klingt langweilig

Jeden Tag eine gute Tat. Hä?

Schweigen – mmh?

Fasten – ehrlich?

Das Reich Gottes ist da!

Andere Gottesdienste

Beichte

Dienen

Meditation

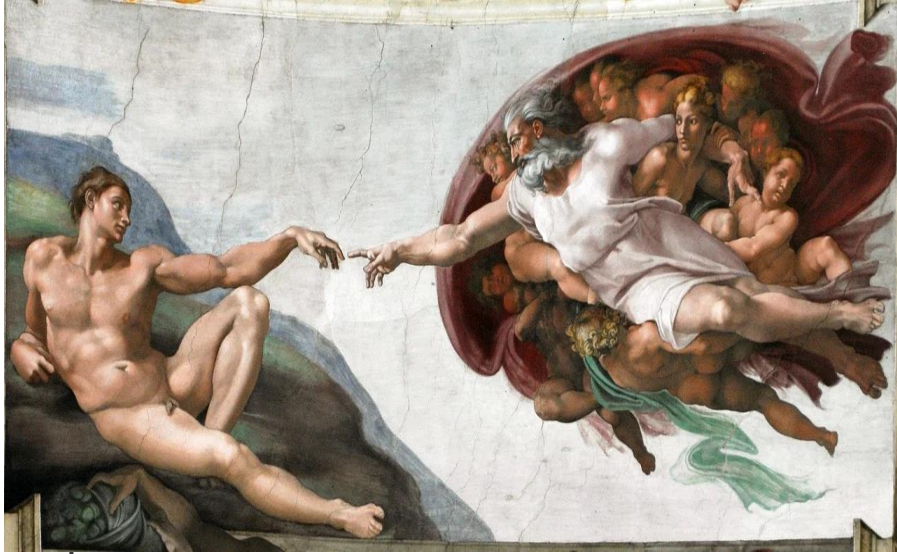
Worship/Anbetung

Beten

Feiern

Wie geht es weiter?

Todsünden und Kardinaltugenden – jetzt mal ehrlich?.....



Zwei Hindernisse für (neue) Gotteserfahrung

GOTT

Gott ist nicht existent, abwesend, weit weg oder einfach harmlos. Der alte Mann mit dem Bart auf der Wolke.

Ich habe ein toxisches Gottesbild (Himmel und Hölle, Sünde und Beichte, Pass auf kleines Auge, was Du siehst!)

Ich hänge in meinen Fragen oder Vorwürfen fest: Die Leidfrage, Warum lässt er das zu?

MENSCH

Der Mensch ist nur Materie, Ergebnis der Evolution

Der Mensch ist ein denkendes Tier oder eine Maschine mit Gefühlen.

Oh Gott, wenn es Dich gibt, dann rette meine Seele, wenn ich denn eine habe!



Ein drittes Hindernis für
(neue) Gotteserfahrung

Welt der Maschinen und Bildschirme

KI ohne Seele

Menschengemacht als „second hand life“

Oberflächlichkeitsfaktor

Zerstreuungsfaktor

Manipulationsfaktor

Enthemmungsfaktor

Einsamkeitsfaktor

Suchtfaktor

Zeitfaktor...



Voraussetzung von christlicher Gotteserfahrung

Gott ist das *persönliche Du*, ansprechbar, erfahrbar. Er sucht das Gespräch mit mir, mit meinem Herzen. Er liebt mich. Er ist mir näher, als ich mir selbst sein kann.

Gott ist der **Schöpfer, Vater** aller Wirklichkeit: er ist *um mich*.

Gott ist Mensch geworden im **Sohn, Jesus Christus**: er ist *bei mir*.

Gott ist der **Heilige Geist**: er ist *in mir*.

Und alsbald, als er aus dem Wasser stieg, sah er, dass sich der Himmel auftat und der Geist wie eine Taube herabkam auf ihn. Und da geschah eine Stimme vom Himmel: Du bist mein lieber Sohn, an dir habe ich Wohlgefallen. (Taufe Jesu Mk 1, 9-11)

Der **Mensch** ist eine *lebendige Seele*. Er ist mehr als Materie, weil er mit dem Heiligen Geist wachgeküsst ist. Er ist ein geistlicher Mensch.

„Da machte Gott der HERR den Menschen aus Staub von der Erde und blies ihm den Odem des Lebens in seine Nase. Und so ward der Mensch ein lebendiges Wesen/eine lebendige Seele“ (1. Mose 2,7)

„Du musst nicht über Meere reisen, musst keine Wolken durchstoßen und musst nicht die Alpen überqueren. Der Weg, der dir gezeigt wird, ist nicht weit. Du musst deinem Gott nur bis zu dir selbst entgegengehen.“ (Bernhard von Clairvaux)

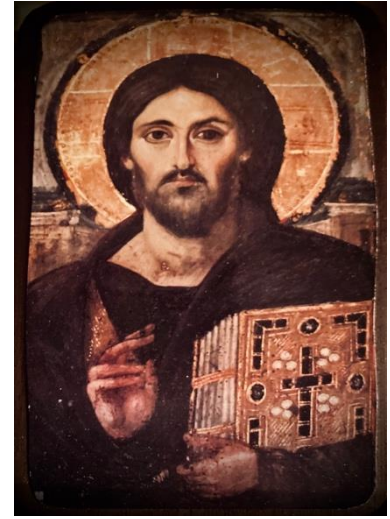
Das Reich Gottes/Gegenwart Gottes ist da!

Mit Jesus kommt das „Reich“ Gottes, die Herrschaft und Gegenwart Gottes. In ihm wird Gott Mensch und somit „verständlich“ – auf Augenhöhe, in Hör- und Herzweite.

„Jesus kam nach Galiläa und predigte das **Evangelium Gottes** und sprach:

Die Zeit ist erfüllt, und das Reich Gottes ist nahe herbeigekommen.

Tut Buße und glaubt an das Evangelium!“ (Mk 1,14.15)



Evangelium Gottes: Gott ist die radikale Liebe! Wir haben Frieden mit Gott (Röm 5). Die Liebe ist ausgegossen in unsere Herzen. Gott hat sich mit uns versöhnt (2. Kor 5).

Die Zeit ist erfüllt: "kairos" – der rechte Augenblick, in jedem Moment ist Gott zugänglich. Es geht um die Aufmerksamkeit und Zeit für das Jetzt, für die Gegen-Wart.

Reich Gottes ist nahe oder angekommen. Es ist eine/die Wirklichkeit, in die ich eintreten kann. Sie steht jedem offen.

Tut Buße: „metanoia“ – umdenken, den Sinn ändern, sich ausrichten, hinwenden!

Glaubt: Vertraut auf Gottes Gegenwart, Liebe und Zugänglichkeit.

Aktuelle Beispiele



The real life guys,
Philipp Mickenbecker,
„Gott hat sich mir so klar gezeigt, dass ich weiß, es gibt ihn.“ Er habe „eine übernatürliche Liebe“ gespürt.



Ayaan Hirsi Ali
Philosophin und ehemalige Atheistin.
„Ich habe mich entschieden, zu glauben.“



Ehemaliger Atheist **Brian Guan** probiert das Christsein:

- Pray: Beten
- Gratitude: Danken
- Read the bible: Bibel lesen
- Apply Christ teachings: Wie Jesus leben, das Liebesgebot erfüllen.

ENTDECKUNGSREISE IN DIE CHRISTLICHE SPIRITUALITÄT & MYSTIK

kann man Gott erfahren?

ÖKUMENISCH-OFFEN FÜR ALLE INTERESSIERTEN



MIT DEKAN DR. THORSTEN WAAP

07.09.2026
14.09.2026
21.09.2026
28.09.2026
05.10.2026

montags von
18:00 bis 19:30 Uhr
HAUS ORANIEN
(ERDGESCHOSS)



www.fulda-evangelisch.de

EVANGELISCHE KIRCHE
VON KURHESSEN-WALDECK
KIRCHENKREIS FULDA

(Wie) Kann man Gott erfahren?

Fünf Abende mit Haupt- und
Nebenwirkungen für den Alltag des
Lebens und Glaubens

Morgens

Gebet als Gespräch mit Gott in eigenen Worten:
Was wird voraussichtlich am Tag auf Dich zukommen?
Mit Gott wie mit einem Freund darüber sprechen
und um seine spürbare Gegenwart, sein Dabeisein und Eingreifen bitten.

Psalm 23

Ein Psalm Davids.

Der HERR ist mein Hirte, mir wird nichts mangeln.

Er weidet mich auf einer grünen Aue
und führet mich zum frischen Wasser.

Er erquicket meine Seele.

Er führet mich auf rechter Straße um seines Namens willen.

Und ob ich schon wanderte im finstern Tal,
fürchte ich kein Unglück;

denn du bist bei mir, dein Stecken und Stab trösten mich.

Du bereitest vor mir einen Tisch im Angesicht meiner Feinde.

Du salbest mein Haupt mit Öl und schenkest mir voll ein.
Gutes und Barmherzigkeit werden mir folgen mein Leben lang,
und ich werde bleiben im Hause des HERRN immerdar.

tagsüber

Dankgebet zu den *Mahlzeiten*

5 Gründe um Dankbar zu sein benennen

Das Vaterunser sprechen

Eine gute Tat (bewusst vollziehen)

abends

Gebet der liebenden Aufmerksamkeit

Innehalten: Zur Ruhe kommen, tief atmen und sich bewusst in Gottes Gegenwart stellen.

Dankbarkeit: Den Tag vor dem inneren Auge vorbeiziehen lassen und für die gelungenen Momente, Begegnungen und Geschenke danken.

Schauen: Den Tag unvoreingenommen betrachten – wo war ich lieblos, wo habe ich Leben gefördert oder verfehlt?

Bitten und Reue: Um Vergebung bitten für schmerzhaftes oder verfehltes und Gottes Barmherzigkeit spüren.

Vorsatz: Mit Zuversicht und Gottes Hilfe den kommenden Tag in den Blick nehmen und sich der Gegenwart Gottes in der Nacht anvertrauen.

(Wie) Kann man Gott erfahren?

Fünf Abende mit Haupt- und
Nebenwirkungen für den Alltag des
Lebens und Glaubens

Glauben erfahren?

- Glauben heißt Vertrauen

Hebr. 11,1: Glauben heißt Vertrauen, und im Vertrauen bezeugt sich die Wirklichkeit dessen, worauf wir hoffen. Das, was wir jetzt noch nicht sehen: im Vertrauen beweist es sich selbst. (..) 6 Es ist aber unmöglich, dass Gott an jemand Gefallen hat, der ihm nicht vertraut. Wer zu Gott kommen will, muss ja fest damit rechnen, dass es ihn gibt und dass er die Menschen belohnt, die ihn suchen.

- Glauben heißt „Für-wahr-halten“ oder besser Wahr-nehmen

→ Das, was für mich Relevanz hat, verwirklicht sich in meinem Leben (relevance realisation)

- Glaube heißt Wagnis: „Woran Du Dein Herz hängst und worauf Du Dein Leben ausrichtest.“





Wege zur
Erfahrung
Gottes

Wir glauben nicht etwas, sondern wir glauben jemandem. Wir vertrauen auf eine Person: Jesus Christus. Um Gott zu erfahren, sollten wir uns auf Jesus zubewegen.

Jesu Lobpreis. Der Heilandsruf (Mt 11)

²⁵Zu der Zeit fing Jesus an und sprach: Ich preise dich, Vater, Herr des Himmels und der Erde, dass du dies Weisen und Klugen verborgen hast und hast es **Unmündigen offenbart**. ²⁶Ja, Vater; denn so hat es dir wohlgefallen. ²⁷Alles ist mir übergeben von meinem Vater, und niemand kennt den Sohn als nur der Vater; und niemand kennt den **Vater** als nur der **Sohn** und wem es der Sohn offenbaren will.

²⁸**Kommt her** zu mir, alle, die ihr mühselig und beladen seid; ich will euch erquicken. ²⁹**Nehmt auf euch mein Joch** und **lernt von mir**; denn ich bin sanftmütig und von Herzen demütig; so werdet ihr Ruhe finden für eure Seelen. ³⁰Denn mein Joch ist sanft, und meine Last ist leicht.



Lehrlinge des **Jesus** von **Nazareth**

Nicht denken oder meinen, sondern „tun, kommen, nehmen, lernen, finden...“ (Kopf, Herz, Hand).

Etwas ausleben, erfahren, acting out..., verkörpern

„Man denkt sich nicht in eine neue Lebensweise, sondern man lebt sich in eine neue Denkweise hinein.“

Lebens- und Lerngemeinschaft mit Jesus → Nachfolge

Der Lebensstil Jesu oder
das Joch der Lehre



Jesu Gebote halten (Liebesgebot). Christusförmig werden, seinen Charakter aufnehmen. Was würde Jesus tun?

Wie hat Jesus gelebt und geglaubt?

Kind in Galiläa, als Sohn eines Zimmermanns und eines jüdischen Gerechten, einer gottesfürchtigen Mutter, mit Geschwistern aufgewachsen.

→ harte Arbeit als Bauzimmermann, schriftkundig, rabbinische Schule, tägliche Andacht, Synagogengottesdienst, jährliches Pilgern nach Jerusalem, Sabbat und Feste, durch und durch fromm jüdisch sozialisiert

Bibel lesen, Thora auswendig gekonnt, alle Psalmen

Gebet

Stille und Einsamkeit

Fasten

Dienst, Gebote halten

Zeugnis geben

Einfachheit

Gemeinschaft und Feiern

Gottesdienst und Anbetung



Leben aus dem Wort Gottes

→ **Auswendig lernen:** „Wenn ich etwas auswendig lerne, dann trage ich es inwendig in mir.

Es prägt mein Denken und Sehen, meine Weltanschauung

- Wichtige Bibelstellen, Psalmen, Luthers Dickgedrucktes, Sprichworte

→ **Studium des Wortes:** forschendes Herangehen.

- Was meint der Abschnitt in seiner Zeit? Wann wurde es geschrieben, wer hat es geschrieben?

Historische Umstände, die großen Linien der Bibel, theologische Fragen, Urtext, Konkordanzen, Kommentare, Logos-software

→ **Lectio Divina** (lateinisch für „göttliche Lesung“, Wüstenväter, dann 12.Jhd) ist eine traditionelle, meditative Methode des Bibellesens, die darauf abzielt, durch das Wort der Heiligen Schrift in eine tiefere, lebendige Beziehung zu Gott zu treten

Lectio (Lesung): Den Bibeltext langsam, aufmerksam und oft mehrmals laut oder leise lesen, um zu hören, was da steht.

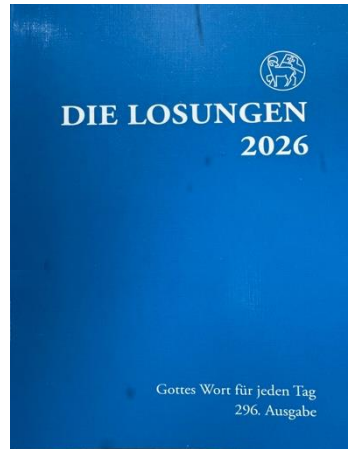
Meditatio (Meditation / Bedenken): Über das Wort nachsinnen, es im Herzen bewegen und auf das eigene Leben beziehen.

Oratio (Gebet): Dem eigenen Herzen Ausdruck verleihen, antworten und im Gebet mit Gott sprechen.

Contemplatio (Kontemplation): In der Stille verweilen, Gottes Gegenwart genießen und das Geschenk des Friedens empfangen

Was ist eine Hilfe?

Die Losungen



15. SONNTAG NACH TRINITATIS		107	September
Alle eure Sorge werft auf ihn; denn er sorgt für euch.		1. Petrus 5,7	
Wochenlied: 369 oder 427			
Ev: Matthäus 6,25-34 :: Ep: 1. Petrus 5,5b-11			
Pr/AT: 1. Mose 2,4b-9(10-14)15(18-25)			
Bl: Psalm 68,1-24			
13. So	Der HERR ist des Armen Schutz, ein Schutz in Zeiten der Not.	Psalm 9,10	
	Ein reiner und unbefleckter Gottesdienst vor Gott, dem Vater, ist der: die Waisen und Witwen in ihrer Trübsal besuchen.	Jakobus 1,27	
	Komm in unser reiches Land, der du Arme liebst und Schwache, dass von Geiz und Unverstand unser Menschenherz erwake. Schaff aus unserm Überfluss Rettung dem, der hungern muss.	428,2	
	Hans von Lehnndorff		
		Jeremia 31,31	Siehe, es kommt die Zeit, spricht der HERR, da will ich mit dem Hause Israel und mit dem Hause Juda einen neuen Bund schließen.
		Apostelgesch. 2,39	Petrus sprach: Euch und euren Kindern gilt diese Verheißung und allen, die fern sind, so viele der Herr, unser Gott, herzurufen wird.
		BG 535,1	Die Botschaft soll zu allen kommen, dass die Erlösung allgemein. Wer sie im Glauben angenommen, der tritt zu der Gemeinschaft ein und hat nun Anteil an dem Bunde, dem die Verheißung liegt zugrunde.
			Ernst Lange
			<i>Kl: Philipper 4,8-14 :: Bl: Habakuk 2,6-20</i>

Kirchenjahr:

<https://kirchenjahr-evangelisch.de>

<https://katholisch.de>

Biblisches:

<https://bibleproject.visionmedia.org>

<https://de.logos.com>

Lectio divina zur Sturmstillung (Markus 4, 35-41)

- **Lectio (Lesung):** Den Bibeltext langsam, aufmerksam und oft mehrmals laut oder leise lesen, um zu hören, was da steht.
- **Meditatio (Meditation / Bedenken):** Über das Wort nachsinnen, es im Herzen bewegen und auf das eigene Leben beziehen.
- **Oratio (Gebet):** Dem eigenen Herzen Ausdruck verleihen, antworten und im Gebet mit Gott sprechen.
- **Contemplatio (Kontemplation):** In der Stille verweilen, Gottes Gegenwart genießen, das Geschenk des Friedens empfangen.

35 Und am Abend desselben Tages sprach er zu ihnen: Lasst uns ans andre Ufer fahren. 36 Und sie ließen das Volk gehen und nahmen ihn mit, wie er im Boot war, und es waren noch andere Boote bei ihm. 37 Und es erhob sich ein großer Windwirbel, und die Wellen schlugen in das Boot, sodass das Boot schon voll wurde. 38 Und er war hinten im Boot und schlief auf einem Kissen. Und sie weckten ihn auf und sprachen zu ihm: Meister, fragst du nichts danach, dass wir umkommen? 39 Und er stand auf und bedrohte den Wind und sprach zu dem Meer: Schweig! Verstumme! Und der Wind legte sich und es ward eine große Stille. 40 Und er sprach zu ihnen: Was seid ihr so furchtsam? Habt ihr noch keinen Glauben? 41 Und sie fürchteten sich sehr und sprachen untereinander: Wer ist der, dass ihm Wind und Meer gehorsam sind!

Morgens

Gebet als Gespräch mit Gott in eigenen Worten:
Was wird voraussichtlich am Tag auf Dich zukommen?
Mit Gott wie mit einem Freund darüber sprechen
und um seine spürbare Gegenwart, sein Dabeisein und Eingreifen bitten.

Psalm 23

Ein Psalm Davids.

Der HERR ist mein Hirte, mir wird nichts mangeln.

Er weidet mich auf einer grünen Aue
und führet mich zum frischen Wasser.

Er erquicket meine Seele.

Er führet mich auf rechter Straße um seines Namens willen.

Und ob ich schon wanderte im finstern Tal,

fürchte ich kein Unglück;

denn du bist bei mir, dein Stecken und Stab trösten mich.

Du bereitest vor mir einen Tisch im Angesicht meiner Feinde.

Du salbest mein Haupt mit Öl und schenkest mir voll ein.
Gutes und Barmherzigkeit werden mir folgen mein Leben lang,
und ich werde bleiben im Hause des HERRN immerdar.

tagsüber

Bibel lesen / lectio divina

Dankgebet zu den *Mahlzeiten*

5 Gründe um Dankbar zu sein benennen

Das Vaterunser sprechen

Eine gute Tat (bewusst vollziehen)

abends

Gebet der liebenden Aufmerksamkeit

Innehalten: Zur Ruhe kommen, tief atmen und sich bewusst in Gottes Gegenwart stellen.

Dankbarkeit: Den Tag vor dem inneren Auge vorbeiziehen lassen und für die gelungenen Momente, Begegnungen und Geschenke danken.

Schauen: Den Tag unvoreingenommen betrachten – wo war ich lieblos, wo habe ich Leben gefördert oder verfehlt?

Bitten und Reue: Um Vergebung bitten für schmerzhaftes oder verfehltes Moment und Gottes Barmherzigkeit spüren.

Vorsatz: Mit Zuversicht und Gottes Hilfe den kommenden Tag in den Blick nehmen und sich der Gegenwart Gottes in der Nacht anvertrauen.

(Wie) Kann man Gott erfahren?

Fünf Abende mit Haupt- und Nebenwirkungen
für den Alltag des Lebens und Glaubens

ENTDECKUNGSREISE IN DIE CHRISTLICHE SPIRITUALITÄT & MYSTIK

kann man Gott erfahren?

ÖKUMENISCH-OFFEN FÜR ALLE INTERESSIERTEN



MIT DEKAN DR. THORSTEN WAAP

07.09.2026
14.09.2026
21.09.2026
28.09.2026
05.10.2026

montags von
18:00 bis 19:30 Uhr
HAUS ORANIEN
(ERDGESCHOSS)



www.fulda-evangelisch.de

EVANGELISCHE KIRCHE
VON KURHESSEN-WALDECK
KIRCHENKREIS FULDA

(Wie) Kann man Gott erfahren?

Fünf Abende mit Haupt- und
Nebenwirkungen für den Alltag des
Lebens und Glaubens

Hat Jesus gebetet – und wie!?

* Psalmgebete, traditionell geprägte Sprache, Synagogengottesdienst, Wallfahrten, Tempelgottesdienste in Jerusalem

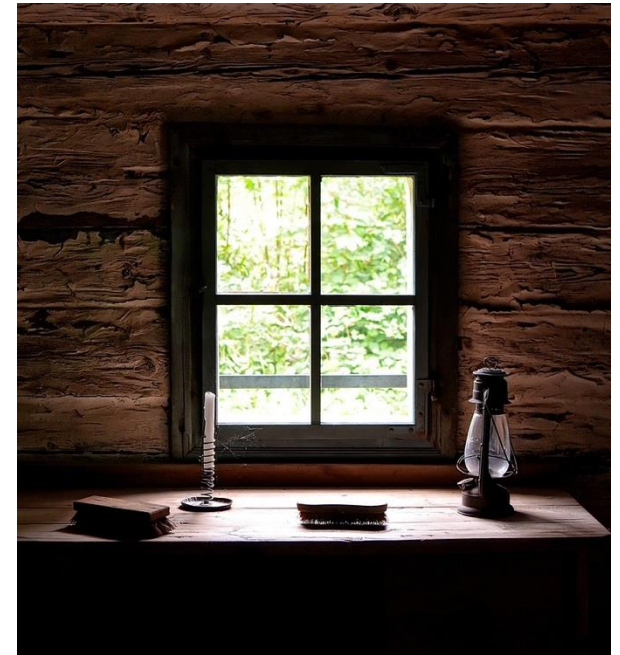
* Jeder Rabbi/Meister lehrte seine Schüler beten. Es war ein Teil „des Jochs“, des Lebensstils: Mt 6,5-8(9-15)

„Wenn ihr betet, sollt ihr nicht sein wie die Heuchler, die gern in den Synagogen und an den Straßenecken stehen und beten, um sich **vor den Leuten** zu zeigen. Wahrlich, ich sage euch: Sie haben ihren Lohn schon gehabt. 6 Wenn du aber betest, so geh in dein Kämmerlein und **schließ die Tür** zu und bete zu deinem Vater, der **im Verborgenen** ist; und dein Vater, der in das Verborgene sieht, wird dir's vergelten. 7 Und wenn ihr betet, sollt ihr **nicht viel plappern** wie die Heiden; denn sie meinen, sie werden erhört, wenn sie viele Worte machen. 8 Darum sollt ihr ihnen nicht gleichen. Denn **euer Vater weiß**, was ihr bedürft, bevor ihr ihn bittet.“

→ Ausschließen des Äußeren, im Kairos (Augenblick vor Gott)

→ Ins Verborgene, innerer Raum

→ Ins Schweigen, wenige Worte, es reicht, in der Präsenz Gottes zu sein



Hat Jesus gebetet – und wie!?

Die Gemeinschaft mit dem Rabbi/Meister war eine Lebens-, Lern- und Gebetsgemeinschaft, man machte Leben und Glauben zusammen. Alles im Wir des gemeinsamen Jochs.

Das Vaterunser (Mt 6,9-13.14.15)

Darum sollt ihr so beten: **Unser Vater** im Himmel! **Dein Name** werde geheiligt. 10 **Dein Reich** komme. **Dein Wille** geschehe wie im Himmel so auf Erden. 11 Unser **tägliches Brot** gib uns heute. 12 Und vergib uns **unsere Schuld**, wie auch **wir vergeben** unsern Schuldigern. 13 Und führe uns nicht in Versuchung, sondern **erlöse uns von dem Bösen**. (Denn dein ist das Reich und die Kraft und die Herrlichkeit in Ewigkeit. Amen.)

14 Denn wenn ihr den Menschen ihre Verfehlungen vergebt, so wird euch euer himmlischer Vater auch vergeben. 15 Wenn ihr aber den Menschen nicht vergebt, so wird euch euer Vater eure Verfehlungen auch nicht vergeben.

→ Konsequente Ausrichtung auf das DU Gottes

„Ihr habt nicht einen Geist der Knechtschaft empfangen, dass ihr euch abermals fürchten müsstet; sondern ihr habt einen Geist der Kindschaft empfangen, durch den wir rufen: Abba, lieber Vater!“ (Röm 8,15)

→ Tägliches Brot, passive und aktive Vergebung, Lösung vom Bösen



Stille und Einsamkeit

Stille und Einsamkeit gehören zum christlichen Leben elementar dazu. Sie sind der Hintergrund der Gotteserfahrung. (Mose – Ex 3, Elia, Paulus u.a.)

→ Mose: Der brennende Dornbusch: Ich bin der Ich bin (Ex 3); Elia: ein sanftes Säuseln, „verschwebendes Schweigen“

→ Jesus wird vom Geist Gottes in die **Wüste** getrieben (Mt 4 u.a.); er zieht sich immer wieder in die Stille zurück (Mk 1,35 u.a.), geht an einsame Orte.

→ Distanz zur Menge, ein Einzelner werden

→ Wahrnehmung und Gottesbegegnung: Ich und Du

→ Die innere Wirklichkeit (Unter- und Unbewusstes) und die Stimme Gottes wird hörbar.

Das Problem mit der Stille

1. Experiment: Langeweile und Stille (Science 2014)

Ablauf des Experiments: Rund 800 Teilnehmer im Alter zwischen 18 und 77 Jahren mussten allein in einem schmucklosen Raum sitzen – ohne Smartphone, Bücher, Stift oder andere Ablenkungen. **Die Aufgabe:** Sie sollten für die Dauer von 6 bis 15 Minuten einfach nur dastehen oder sitzen und ihren eigenen Gedanken nachhängen.

Die Option: Vorab hatten alle Probanden einen leichten Elektroschock kennengelernt und angegeben, sie würden sogar Geld dafür zahlen, diesen Schmerz *nicht* noch einmal erleben zu müssen. Im eigentlichen Testraum lag dann jedoch ein Gerät bereit, mit dem sie sich selbst per Knopfdruck einen solchen Stromschlag verpassen konnten.

Die Ergebnisse: Die allermeisten Testpersonen empfanden das erzwungene Nichtstun als extrem unangenehm und schwer auszuhalten. **Der Griff zum Schock: 2 von 3 Männern (67 %) und ein Viertel der Frauen (25 %)** nutzten die Gelegenheit und gaben sich während der kurzen Wartezeit mindestens einmal selbst einen Stromschlag. Ein einzelner männlicher Teilnehmer verabreichte sich in den 15 Minuten sogar stolze 190 Mal einen Schock

➔ Das Experiment zeigt, dass dem Menschen das bewusste, ungesteuerte Nachdenken im Alleinsein schwerfällt und unser Gehirn aktiv von Reizen gesteuert werden möchte – selbst dann, wenn der Reiz Schmerz verursacht.

2. Experiment: Wie lange allein in absoluter Stille

Absolut schalldichter Raum. Maximal 45 Minuten.

Körperliche Wahrnehmung: Ohne Hintergrundgeräusche fängt das Gehirn an, die inneren Organe zu verstärken. Man hört den eigenen Herzschlag, das Rauschen des Blutes, die Atmung und sogar die Arbeit des Magens oder das Knochengeräusch beim Gelenk bewegen. **Desorientierung:** Da der Schall nicht von den Wänden reflektiert wird (kein Echo), verliert das Gehör seine Orientierungsfähigkeit im Außen.

➔ Die inneren Stimmen werden in der Stille laut, die Wahrnehmung richtet sich nach innen.



Das Herzensgebet oder Jesusgebet

Das Herzensgebet der Ostkirche (seit dem 4 Jhd.). Gebet der Ruhe (Hesychasmus), Beten ohne Unterlass (1. Thes 5,17; Mk 10,47). Anrufung des Namens Jesu. Mantrisches verbindet sich mit Anbetendem, in die Stille hören.

Stufung: häufiges mündliches Rezitieren, innerliches Beten und selbständiges Beten im Rhythmus von Atmung und Herzschlag.

„Herr Jesus Christus, Sohn Gottes, erbarme Dich meiner, des Sünders!“ **Beim Einatmen:** „Herr Jesus Christus“ **Beim Ausatmen:** „erbarme dich meiner“

Moderne Version: Jesus Christus (zumeist einatmen: Christus, ausatmen: Jesus) oder ein Trägerwort: Friede, Liebe, Gott

Widerstände: monkey mind (hüpfende Gedanken)

Gedanken kommen und gehen lassen; Gedanken nicht nachverfolgen, sie, wie Boote davon treiben lassen

Zum Wort zurückkehren, im Takt des Atmens bleiben, in der Präsenz

In die Stille gehen

Sich bewusst im Lauf des **Tages** eine stille Zeit einrichten, mit einer lectio divina und der Betonung des Schweigens am Ende: **Contemplatio (Kontemplation)**: In der Stille verweilen, Gottes Gegenwart genießen, das Geschenk des Friedens empfangen. Eine Zeit des Herzensgebetes (20 min) einrichten.

Im Laufe der **Woche** zwei bis drei Stunden Auszeit nehmen, mit dem Herzensgebet verweilen, am besten in der Natur.

Im **Monat** am besten einen halben (oder ganzen) Tag allein im Schweigen in der Natur verbringen. Für sich sein und vor Gott.

Im **Jahresverlauf** Exerzitien einbauen, Freizeiten oder Auszeiten mit viel Stille und Schweigen. Kommunitäten und Klöster bieten das an: Christusbruderschaft Selbitz, Gethsemanekloster, Münsterschwarzach u.a.

Haus Gries (Jesuiten) Grieser Weg – kurzer Erfahrungsbericht: 10 Tage Schweigen, rund um die Uhr Herzensgebet, gemeinsames Schweigen und Einzelzeiten

Selbstwahrnehmung und Wahrnehmung der Präsenz Gottes – Reflexion des Lebens – Neuausrichtung des Handelns

Klärung des Un- und Unterbewussten, geistliche Psychotherapie (via purgativa), Wachsendes Gespür für sich selbst und die Unterscheidung der Gedanken, Gespür für die Gegenwart Gottes



Morgens

Gebet als Gespräch mit Gott in eigenen Worten:
Was wird voraussichtlich am Tag auf Dich zukommen?
Mit Gott wie mit einem Freund darüber sprechen
und um seine spürbare Gegenwart, sein Dabeisein und Eingreifen bitten.

Psalm 23

Ein Psalm Davids.

Der HERR ist mein Hirte, mir wird nichts mangeln.
Er weidet mich auf einer grünen Aue
und führet mich zum frischen Wasser.
Er erquicket meine Seele.
Er führet mich auf rechter Straße um seines Namens willen.
Und ob ich schon wanderte im finstern Tal,
fürchte ich kein Unglück;
denn du bist bei mir, dein Stecken und Stab trösten mich.
Du bereitest vor mir einen Tisch im Angesicht meiner Feinde.
Du salbest mein Haupt mit Öl und schenkest mir voll ein.
Gutes und Barmherzigkeit werden mir folgen mein Leben lang,
und ich werde bleiben im Hause des HERRN immerdar.

tagsüber

Bibel lesen / lectio divina

Dankgebet zu den Mahlzeiten

5 Gründe um Dankbar zu sein benennen

Das Vaterunser sprechen und eine Zeit des Herzensgebetes

Eine gute Tat (bewusst vollziehen)

abends

Gebet der liebenden Aufmerksamkeit

Innehalten: Zur Ruhe kommen, tief atmen und sich bewusst in Gottes Gegenwart stellen.

Dankbarkeit: Den Tag vor dem inneren Auge vorbeiziehen lassen und für die gelungenen Momente, Begegnungen und Geschenke danken.

Schauen: Den Tag unvoreingenommen betrachten – wo war ich lieblos, wo habe ich Leben gefördert oder verfehlt?

Bitten und Reue: Um Vergebung bitten für schmerzhaft oder verfehlt Momente und Gottes Barmherzigkeit spüren.

Vorsatz: Mit Zuversicht und Gottes Hilfe den kommenden Tag in den Blick nehmen und sich der Gegenwart Gottes in der Nacht anvertrauen.

(Wie) Kann man Gott erfahren?

Fünf Abende mit Haupt- und Nebenwirkungen für
den Alltag des Lebens und Glaubens

Herzensgebet

„Herr Jesus Christus, Sohn Gottes, erbarme Dich meiner, des Sünders!“

Beim Einatmen: „Herr Jesus Christus“ **Beim**

Ausatmen: „erbarme dich meiner“

Moderne Version: Jesus Christus (zumeist einatmen: Christus, ausatmen: **Jesus**) oder ein Trägerwort: Friede, Liebe, Gott

Widerstände: monkey mind (hüpfende Gedanken)

Gedanken kommen und gehen lassen; Gedanken nicht nachverfolgen, sie, wie Boote davon treiben lassen

Zum Wort zurückkehren, im Takt des Atmens bleiben, in der Präsenz



ENTDECKUNGSREISE IN DIE CHRISTLICHE SPIRITUALITÄT & MYSTIK

(Wie) Kann man Gott erfahren?

07.09.2026
14.09.2026
21.09.2026
28.09.2026
05.10.2026

Fünf Abende mit Haupt- und Nebenwirkungen
für den Alltag des Lebens und Glaubens



www.fulda-evangelisch.de



Morgens

Gebet als Gespräch mit Gott in eigenen Worten:
Was wird voraussichtlich am Tag auf Dich zukommen?
Mit Gott wie mit einem Freund darüber sprechen
und um seine spürbare Gegenwart, sein Dabeisein und Eingreifen bitten.

Psalm 23

Ein Psalm Davids.

Der HERR ist mein Hirte, mir wird nichts mangeln.

Er weidet mich auf einer grünen Aue
und führet mich zum frischen Wasser.

Er erquicket meine Seele.

Er führet mich auf rechter Straße um seines Namens willen.

Und ob ich schon wanderte im finstern Tal,
fürchte ich kein Unglück;

denn du bist bei mir, dein Stecken und Stab trösten mich.

Du bereitest vor mir einen Tisch im Angesicht meiner Feinde.

Du salbest mein Haupt mit Öl und schenkest mir voll ein.

Gutes und Barmherzigkeit werden mir folgen mein Leben lang,
und ich werde bleiben im Hause des HERRN immerdar.

tagsüber

Bibel lesen / lectio divina

Dankgebet zu den Mahlzeiten

5 Gründe um Dankbar zu sein benennen

Das Vaterunser sprechen und eine Zeit des Herzensgebetes

Eine gute Tat (bewusst vollziehen)

abends

Gebet der liebenden Aufmerksamkeit

Innehalten: Zur Ruhe kommen, tief atmen und sich bewusst in Gottes Gegenwart stellen.

Dankbarkeit: Den Tag vor dem inneren Auge vorbeiziehen lassen und für die gelungenen Momente, Begegnungen und Geschenke danken.

Schauen: Den Tag unvoreingenommen betrachten – wo war ich lieblos, wo habe ich Leben gefördert oder verfehlt?

Bitten und Reue: Um Vergebung bitten für schmerzhaft oder verfehlt Momente und Gottes Barmherzigkeit spüren.

Vorsatz: Mit Zuversicht und Gottes Hilfe den kommenden Tag in den Blick nehmen und sich der Gegenwart Gottes in der Nacht anvertrauen.



Hören und **Tun**

vita contemplativa und

vita activa

Ich bin der gute Hirte. Der gute Hirte lässt sein Leben für die Schafe (...) Meine Schafe **hören meine Stimme**, und ich kenne sie und sie folgen mir (Joh 10,11.27). → *inneres Leben*

Bibel lesen, Thora auswendig gekonnt, alle Psalmen

Gebet, auch Fürbitte

Stille und Einsamkeit

Wer diese meine Rede hört und **tut** sie, der gleicht einem klugen Mann, der sein Haus auf Fels baute (Mt 7,24) → *Leben für die Welt*

Einfachheit

Almosen und Fasten

Barmherziger Dienst

Gebote halten

Zeugnis geben

Denn wo zwei oder drei versammelt sind in meinem Namen, da bin ich mitten unter ihnen (Mt 18,20)

→ *Leben im Wir der Kirche*

Gemeinschaft und Feiern

Gottesdienst und Anbetung

Einfaches Leben



Trachtet zuerst nach dem **Reich Gottes** und nach seiner Gerechtigkeit, so wird euch das alles zufallen. Darum **sorgt nicht** für morgen, denn der morgige Tag wird für das Seine sorgen (Mt 6,33f.)

Lebensstil wird nur durch Lebensstil, Gewohnheit durch Gewohnheit überwunden. Das äußere Leben prägt das innere Leben. Einfaches Leben konzentriert dich!

→ Wurzel/Baum und Früchte, Christusförmigkeit

→ Verkörperung, Tun: Gut ist, wer Gutes tut! (Forest Gump)

Konsequente Ausrichtung auf das Reich Gottes. Einfachheit ist die Konzentration auf dieses Ziel, alles andere kann wegfallen. Aussendungsrede: Mit (sehr) leichtem Gepäck.

Jesus predigt kein Armutsideal! „Der reiche Jüngling“, Jesus hatte auch wohlhabende Schülerinnen und Schüler, alles muss aber dem Reich Gottes dienen.

Haben, als hätte man nicht (Paulus, 1. Kor 7). Man kann nicht zwei Herren dienen: Gott oder dem Mammon (Jesus, Mt 6).

Was bestimmt mein Denken und Sorgen? Was nimmt mir die Leichtigkeit und Freiheit im Leben?

Almosen und Fasten – *echt jetzt?*

Jesus empfiehlt verschiedene Tugenden: Vergebung, Versöhnung, nicht richten, nicht sorgen..., aber auch zwei konkrete, herausfordernde Handlungsanweisungen neben dem Gebet: **Almosen und Fasten**.

Almosen: *Gabe aus Barmherzigkeit* (altgriechisch ἐλεημοσύνη *eleēmosýnē* „Mitleid, Mildtätigkeit, Erbarmen“)

*Wenn du nun **Almosen** gibst, sollst du es nicht vor dir ausposaunen, wie es die Heuchler tun in den Synagogen und auf den Gassen, damit sie von den Leuten gepriesen werden. Wahrlich, ich sage euch: Sie haben ihren Lohn schon gehabt. Wenn du aber Almosen gibst, so lass deine linke Hand nicht wissen, was die rechte tut, auf dass dein Almosen **verborgen bleibe**; und dein Vater, der in das Verborgene sieht, wird dir's vergelten (Mt 6,2-4)*

→ Spontan *und* überlegt, aber verborgen: Situation in der Fußgängerzone, Armenspeisungen: satt und selig...

Fasten: *Verzicht auf Nahrung, Enthaltensamkeit von Körper und Geist*

Wenn ihr fastet, sollt ihr nicht sauer dreinsehen wie die Heuchler; denn sie verstellen ihr Gesicht, um sich vor den Leuten zu zeigen mit ihrem **Fasten**. Wahrlich, ich sage euch: Sie haben ihren Lohn schon gehabt. Wenn du aber fastest, so salbe dein Haupt und wasche dein Gesicht, damit du dich nicht vor den Leuten zeigst mit deinem Fasten, sondern vor deinem Vater, der im Verborgenen ist; und dein Vater, der in **das Verborgene** sieht, wird dir's vergelten (Mt 6,16-18).

→ Körperliche und spirituelle Übung: Leer werden, um offen zu werden für Gott: Fasten und Gebet (Mk 9)

→ Vollfasten: radikaler Nahrungsverzicht, innere Reinigung und Erneuerung

→ (Teil-)Fasten als Solidarität mit den Armen, Hilfe zur Wertschätzung der Güte Gottes und seiner Versorgung

→ Keine Werkgerechtigkeit!, aber auch nicht nur symbolisch gemeint! (7 Wochen ohne)

Nur ein Prinzip: ...**Barmherzigkeit**

Die **Gerechtigkeit Gottes besteht in seiner Barmherzigkeit**, so sollen wir auch sein: barmherzig, empathisch, vergebend, liebevoll.

* Denn ich sage euch: Wenn eure Gerechtigkeit nicht besser ist als die der Schriftgelehrten und Pharisäer, so werdet ihr nicht in das Himmelreich kommen (...) Darum sollt ihr vollkommen sein, wie euer himmlischer Vater vollkommen ist (Mt 5,20.48).

* Alles nun, was ihr wollt, dass euch die Leute tun sollen, das tut ihr ihnen auch! Das ist das Gesetz und die Propheten (Mt 7,12). → Die goldene Regel

- Du sollst den Herrn, deinen Gott, lieben von ganzem Herzen (...) und deinen Nächsten * wie dich selbst (Lk 10) → * „denn er ist wie Du!“

Lk 7: Die trauernde Witwe: „Und da sie der Herr sah, jammerte sie ihn...“ (V 13)

Lk 10: Der barmherzige Samariter: „und als er ihn sah, jammerte es ihn“ (V 33)

Lk 15: Der barmherzige Vater, verl. Sohn: „Als er aber noch weit entfernt war, sah ihn sein Vater und es jammerte ihn, und er lief und fiel ihm um den Hals und küsste ihn.“ (V 20)

➔ Splanchnizomai/Splánchnon (σπλάγχνον): Wörtlich „Eingeweide“ oder „Herz“: Mitleid empfinden, sich erbarmen → Identifikation mit dem anderen, er ist wie ich. „Was wäre, wenn ich da läge...“,

➔ Einfach Botschaft – komplizierte Leute: **Barmherzigkeit** als innere Haltung



Werke der Barmherzigkeit

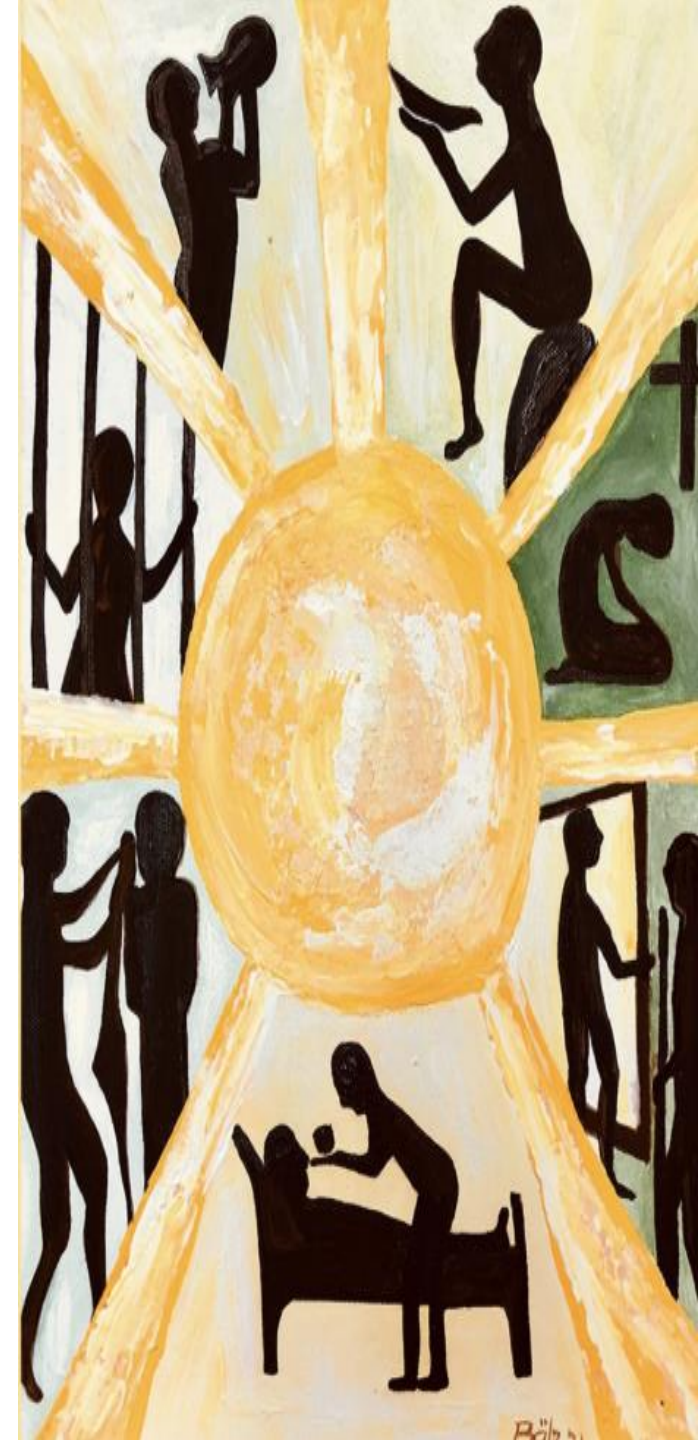
Taten als Kriterium des Glaubens, wirklichen Lebens, des Gerichtes nach Mt 25:

„Denn ich bin **hungrig gewesen** und ihr habt mir zu essen gegeben. Ich bin **durstig gewesen** und ihr habt mir zu trinken gegeben. Ich bin **ein Fremder gewesen** und ihr habt mich aufgenommen. Ich bin **nackt gewesen** und ihr habt mich gekleidet. Ich bin **krank gewesen** und ihr habt mich besucht. Ich bin **im Gefängnis gewesen** und ihr seid zu mir gekommen (...)

Und der König wird antworten und zu ihnen sagen: Wahrlich, ich sage euch: „**Was ihr getan habt einem von diesen meinen geringsten Brüdern, das habt ihr mir getan.**“

- Identifikation von Gottes- und Nächstenliebe. Der Geringste, mein Mitmensch ist Jesus. Mein Tun und Lassen in der Beziehung zu meinen Nächsten hat direkte Auswirkungen auf meine Beziehung zu Gott bzw. liegt in eins mit ihr.
- Nach dem Maß, das wir anlegen, werden wir gemessen bzw. gerichtet.
- Das siebte Werk (der frühen Kirche): Tote bestatten, denn jeder Mensch ist zum Ebenbild Gottes geschaffen (1. Mose 1,26), Ausbreitung des Christentums
- Das Gericht, ewige Strafe? (Böcke und Schafe): Wer passt zur neuen Welt?

V46: „Und sie werden hingehen: diese zur ewigen Strafe/Pein, aber die Gerechten in das ewige Leben.“ (Ewig: zu dem kommenden Zeitalter gehörig, heißt nicht für immer. Strafe: in jenem Zeitalter zur Besserung....)



Das hast du mir getan getan... Heilige der vita activa... I

Franz von Assisi

Der Sohn des Tuchhändlers und
der Aussätzige

Die Christus-Erfahrung: In seinem Testament hielt Franz fest, dass das, was ihm zuvor bitter und verhasst schien, ihm in die Bitterkeit der Seele und des Körpers verwandelt wurde: Er erkannte in dem Aussätzigen Jesus Christus

Elisabeth von Thüringen

Brot und Rosen

Der gekreuzigte Jesus im Bett



Das hast du mir getan getan...

Heilige der vita activa... II

Johann Hinrich Wichern

Rauhes Haus, Innere Mission und Diakonie

Henry Dunant

Rotes Kreuz, Genfer Konvention

Während einer Geschäftsreise wurde er im Juni 1859 in der Nähe der italienischen Stadt Solferino Zeuge der erschreckenden Zustände unter den Verwundeten nach einer Schlacht zwischen der Armee Österreichs sowie den Truppen Sardinien-Piemonts und Frankreichs.

Theologie der Tat, Gründung des CVJM in Genf: „Helfen, ohne zu fragen wem!“

Mutter Theresa

Von der vita contemplativa zur vita activa: sie war erst Nonne in einem Kloster (Loretoschwester), dann Lebensretterin in den Slums von Calcutta/Indien, „sisters of mercy“

Vision: die Sterbenden Mutter Teresas Berufung war ein als „Berufung in der Berufung“ bezeichnetes, tiefes mystisches Erlebnis am 10. September 1946, bei dem sie den Auftrag verspürte, ihr Leben als Loretoschwester zu verlassen und den „Ärmsten der Armen“ in den Slums zu dienen.



Lectio divina zum barmherzigen Samariter (aus Lk 10)

- **Lectio (Lesung):** Den Bibeltext langsam, aufmerksam und oft mehrmals laut oder leise lesen, um zu hören, was da steht.
- **Meditatio (Meditation / Bedenken):** Über das Wort nachsinnen, es im Herzen bewegen und auf das eigene Leben beziehen.
- **Oratio (Gebet):** Dem eigenen Herzen Ausdruck verleihen, antworten und im Gebet mit Gott sprechen.
- **Contemplatio (Kontemplation):** In der Stille verweilen, Gottes Gegenwart genießen, das Geschenk des Friedens empfangen.

25 Und siehe, da stand ein Gesetzeslehrer auf, versuchte ihn und sprach: Meister, was muss ich tun, dass ich das ewige Leben ererbe? 26 Er aber sprach zu ihm: Was steht im Gesetz geschrieben? Was liest du? 27 Er antwortete und sprach: »Du sollst den Herrn, deinen Gott, lieben von ganzem Herzen, von ganzer Seele und mit all deiner Kraft und deinem ganzen Gemüt, und deinen Nächsten wie dich selbst« 28 Er aber sprach zu ihm: Du hast recht geantwortet; tu das, so wirst du leben. 29 Er aber wollte sich selbst rechtfertigen und sprach zu Jesus: Wer ist denn mein Nächster? 30 Da antwortete Jesus und sprach: Es war ein Mensch, der ging von Jerusalem hinab nach Jericho und fiel unter die Räuber; die zogen ihn aus und schlugen ihn und machten sich davon und ließen ihn halb tot liegen. 31 Es traf sich aber, dass ein Priester dieselbe Straße hinabzog; und als er ihn sah, ging er vorüber. 32 Desgleichen auch ein Levit: Als er zu der Stelle kam und ihn sah, ging er vorüber. 33 Ein Samariter aber, der auf der Reise war, kam dahin; und als er ihn sah, jammerte es ihn; 34 und er ging zu ihm, goss Öl und Wein auf seine Wunden und verband sie ihm, hob ihn auf sein Tier und brachte ihn in eine Herberge und pflegte ihn. 35 Am nächsten Tag zog er zwei Silbergroschen heraus, gab sie dem Wirt und sprach: Pflege ihn; und wenn du mehr ausgibst, will ich dir's bezahlen, wenn ich wiederkomme. 36 Wer von diesen dreien, meinst du, ist der Nächste geworden dem, der unter die Räuber gefallen war? 37 Er sprach: Der die Barmherzigkeit an ihm tat. Da sprach Jesus zu ihm: So geh hin und tu desgleichen!

ENTDECKUNGSREISE IN DIE CHRISTLICHE SPIRITUALITÄT & MYSTIK

(Wie) Kann man Gott erfahren?

07.09.2026
14.09.2026
21.09.2026
28.09.2026
05.10.2026

Fünf Abende mit Haupt- und Nebenwirkungen
für den Alltag des Lebens und Glaubens



www.fulda-evangelisch.de



Morgens

Gebet als Gespräch mit Gott in eigenen Worten:
Was wird voraussichtlich am Tag auf Dich zukommen?
Mit Gott wie mit einem Freund darüber sprechen
und um seine spürbare Gegenwart, sein Dabeisein und Eingreifen bitten.

Psalm 23

Ein Psalm Davids.

Der HERR ist mein Hirte, mir wird nichts mangeln.
Er weidet mich auf einer grünen Aue
und führet mich zum frischen Wasser.
Er erquicket meine Seele.
Er führet mich auf rechter Straße um seines Namens willen.
Und ob ich schon wanderte im finstern Tal,
fürchte ich kein Unglück;
denn du bist bei mir, dein Stecken und Stab trösten mich.
Du bereitest vor mir einen Tisch im Angesicht meiner Feinde.
Du salbest mein Haupt mit Öl und schenkest mir voll ein.
Gutes und Barmherzigkeit werden mir folgen mein Leben lang,
und ich werde bleiben im Hause des HERRN immerdar.

tagsüber

Bibel lesen / lectio divina

Dankgebet zu den Mahlzeiten

5 Gründe um Dankbar zu sein benennen

Das Vaterunser sprechen und eine Zeit des Herzensgebetes

Eine gute Tat (bewusst vollziehen)

abends

Gebet der liebenden Aufmerksamkeit

Innehalten: Zur Ruhe kommen, tief atmen und sich bewusst in Gottes Gegenwart stellen.

Dankbarkeit: Den Tag vor dem inneren Auge vorbeiziehen lassen und für die gelungenen Momente, Begegnungen und Geschenke danken.

Schauen: Den Tag unvoreingenommen betrachten – wo war ich lieblos, wo habe ich Leben gefördert oder verfehlt?

Bitten und Reue: Um Vergebung bitten für schmerzhaft oder verfehlt Momente und Gottes Barmherzigkeit spüren.

Vorsatz: Mit Zuversicht und Gottes Hilfe den kommenden Tag in den Blick nehmen und sich der Gegenwart Gottes in der Nacht anvertrauen.

Ich und die Gemeinschaft

Person (<i>Ich und Du</i>)	↔	Gemeinschaft – (<i>Wir</i>)
eigene Spiritualität	↔	gem. Feiern und Gottesdienst

- * Person contra Ego/Individuum // Gemeinschaft contra Masse
- „Stark werden am inneren Menschen“, ein Einzelner werden, führt zu verantworteter, selbstkritischer Gemeinschaft.
- Spannung Priester und Propheten

Gottesdienst und Anbetung

Sakramentales Leben

Feste im Jahreslauf



Gottesdienst und Anbetung

Orte des Wir zur Zeit Jesu: das Haus (Familie), die Synagoge (Dorfgemeinschaft) und der Tempel (Volk)

Gottesdienst ist nicht nur Dienst an Gott, sondern Gottes Dienst an uns. Es ist ein kommunikatives Geschehen: „[...] *dass nichts anderes darin geschehe, als dass **unser lieber Herr selbst mit uns rede** durch sein heiliges Wort, und **wir wiederum mit ihm reden** durch Gebet und Lobgesang.*“ (M. Luther)

Kein bloßes Ritual, sondern Gott spricht durch das Evangelium und die verständliche Predigt, kommt in der Eucharistie den Menschen nahe (Empfangen). Der Mensch antwortet durch singen, beten, danken und durch den Gottesdienst im Alltag der Welt (Handeln).

Lob und Anbetung: Ausrichtung auf den dreieinigen Gott, Einstimmen in die Geschichte Gottes mit den Menschen, Verbindung mit der Gemeinschaft der Glaubenden über die Grenze der Zeit hinweg.

Besondere Bedeutung von Musik und Gottesdienst → Psalmen, Gregorianik, Bach, Gospel und Worship (Aktualität, Geschmack und Funktion)





Sakramente und „Spiritualitätstypen“

Sakramente (lat. sacer – heilig): heilige Handlungen...

7 Sakramente/Heilszeichen (kath., orthodox - Mysterien): Taufe, **Eucharistie**, Beichte, Firmung, Ehe, Weihe, Krankensalbung

2 Sakramente (ev., freikirchlich): Taufe, Abendmahl als sichtbares Wort → Sakralität des **Wortes (Predigt)**

→ Ziel aller Sakramente/Mysterien als sichtbare Zeichen und Handlungen: Veränderung, **Wandlung des Menschen und der Gemeinschaft!** Sinnfällige Erfahrung des Reiches Gottes.

Spiritualitätstypen

Kath.: ritualbezogen, liturgisch, hochkirchlich, klare Hierarchie (Weihe), Mönchtum; **orthodox** ähnlich: plus Ikonen, Herzensgebet

Ev.: wortgestaltig, Betonung des Gemeindegesangs, Priestertum aller Gläubigen, gewachsene Ordnungen, milde Liturgie, theologielastrig und zuweilen aktivistisch, sozial-diakonisch

Freikirchlich: wortgestaltig bis wortlastig, kaum Liturgie, moderne Musik und Lobpreis, freie, spontane Gebete und Gebetsgemeinschaft, kaum Sakramentales, teilweise Betonung der Geistesgaben (Prophetie, Zugenrede, Heilungsgebet u.a.)

Rhythmen und Ordnung: Feiern, Ruhe, Gottesdienst...

7-Tage Woche geht auf die Babylonier zurück: Mondzyklus (Monat), sieben Planeten (Wochentage). Es gab Festtage, aber keinen wiederkehrenden Ruhetag, die Ruhetage galten als böse Tage, man musste opfern!

Volk Israel übernahm die 7-Tage Woche und führte den **Sabbat** als Ruhetag (aufhören, ruhen) ein. Begründung: Ruhetag Gottes für alle (Schöpfungsgeschichte, Gen 1), Auszug aus Ägypten, sozialer Schutz (auch die Sklaven und Tiere)

Christentum: Sonntag als Tag der Auferstehung des Herrn, Ruhetag und Tag der Anbetung (bis 1976 Anfang der Woche, dann nach DIN-Norm 1355-1 ersetzt durch den Montag)

➔ **Sabbat und Sonntag: Gnade der guten Ordnung, der Erholung und Ausrichtung auf das Reich Gottes!**
Alleinstellungsmerkmal des jüdisch-christlichen Kulturkreises.

➔ *Jahresfeste sind an der Geschichte des Volkes Israel orientiert:*

Rosch ha-Schana: Das jüdische Neujahrsfest im Herbst. / **Jom Kippur:** Der Versöhnungstag. Es ist der höchste und strengste Feiertag des Jahres. / **Sukkot:** Das Laubhüttenfest. Es erinnert an den Auszug aus Ägypten und den Aufenthalt in der Wüste: Laubhütten. / **Chanukka:** Das achttägige Lichterfest im Winter. / **Pessach:** Das Fest der Freiheit. Es erinnert an die Befreiung aus der Sklaverei. / **Schawuot:** Das Wochenfest. Es erinnert an die Übergabe der Thora an das jüdische Volk am Berg Sinai.



Das Kirchenjahr

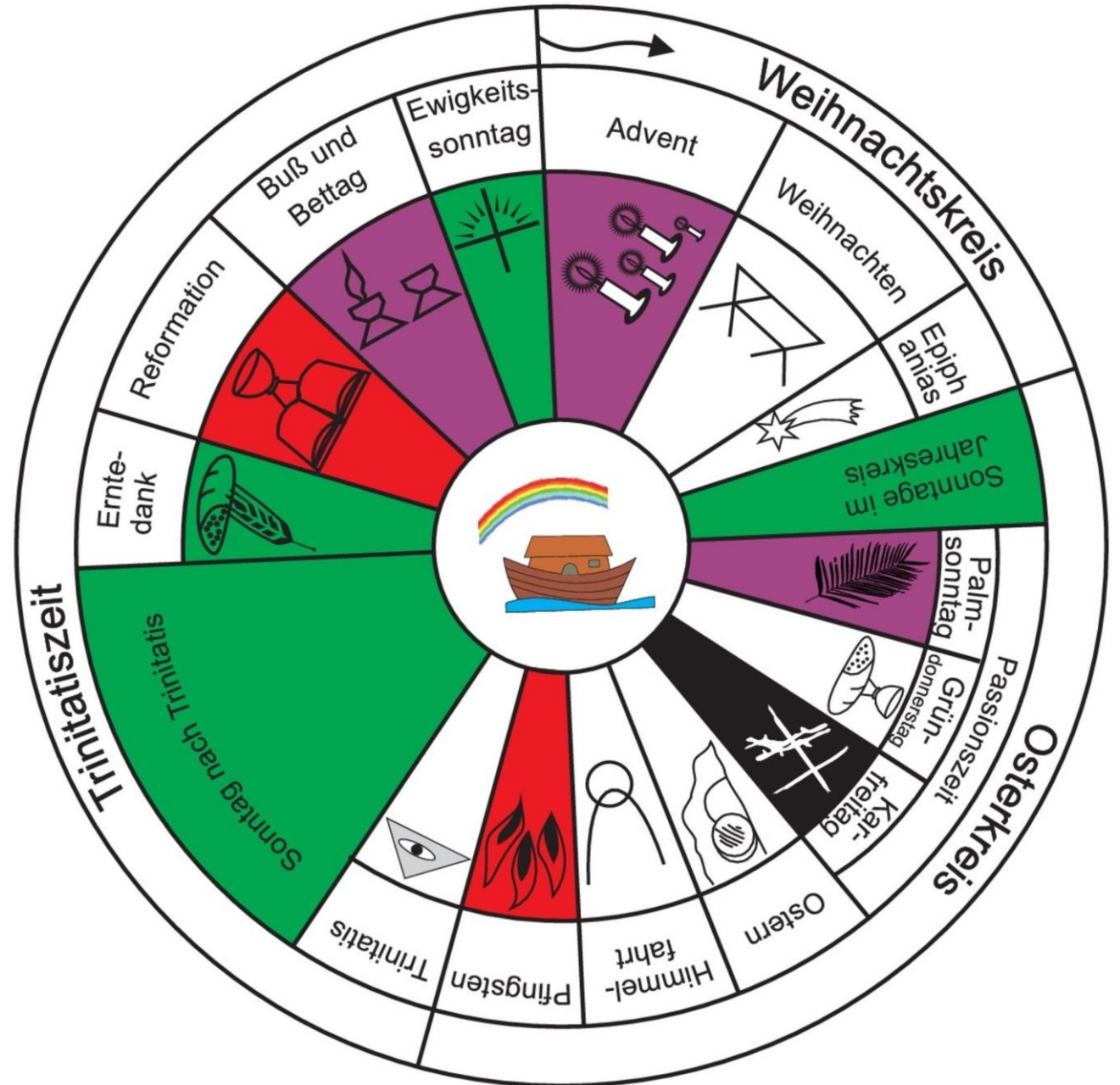
* Rhythmen und Ordnung – aus dem Kontext der Geschichte Gottes mit den Menschen, dann erst aus Jahreszeitlichem.

* Heilsgeschichte wird für die Gemeinschaft und die Einzelpersonen erschlossen und kultiviert.

* Das Ich wird im Wir integriert, sozialisiert. Ausgleich von Individuellem und Allgemeinem.

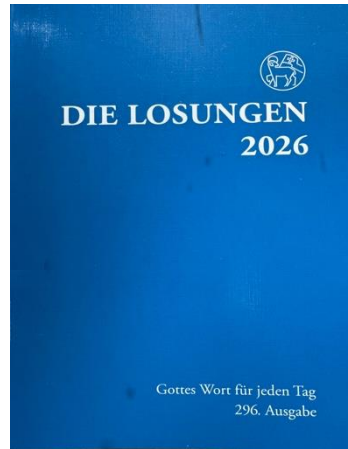
➔ „EMST“:

Erde – Menschen – Sinn – Tradition



Was ist eine Hilfe?

Die Losungen



15. SONNTAG NACH TRINITATIS		107	September
Alle eure Sorge werft auf ihn; denn er sorgt für euch.		1. Petrus 5,7	
Wochenlied: 369 oder 427			
Ev: Matthäus 6,25-34 :: Ep: 1. Petrus 5,5b-11			
Pr/AT: 1. Mose 2,4b-9(10-14)15(18-25)			
Bl: Psalm 68,1-24			
13. So	Der HERR ist des Armen Schutz, ein Schutz in Zeiten der Not.	Psalm 9,10	
	Ein reiner und unbefleckter Gottesdienst vor Gott, dem Vater, ist der: die Waisen und Witwen in ihrer Trübsal besuchen.	Jakobus 1,27	
	Komm in unser reiches Land, der du Arme liebst und Schwache, dass von Geiz und Unverstand unser Menschenherz erwache. Schaff aus unserm Überfluss Rettung dem, der hungern muss.	428,2	
	Hans von Lehnndorff		
		Jeremia 31,31	Siehe, es kommt die Zeit, spricht der HERR, da will ich mit dem Hause Israel und mit dem Hause Juda einen neuen Bund schließen.
		Apostelgesch. 2,39	Petrus sprach: Euch und euren Kindern gilt diese Verheißung und allen, die fern sind, so viele der Herr, unser Gott, herzurufen wird.
		BG 535,1	Die Botschaft soll zu allen kommen, dass die Erlösung allgemein. Wer sie im Glauben angenommen, der tritt zu der Gemeinschaft ein und hat nun Anteil an dem Bunde, dem die Verheißung liegt zugrunde.
			Ernst Lange
			Kl: Philipper 4,8-14 :: Bl: Habakuk 2,6-20

Kirchenjahr:

<https://kirchenjahr-evangelisch.de>

<https://katholisch.de>

Biblisches:

<https://bibleproject.visionmedia.org>

<https://de.logos.com>

Voraussetzung christlicher Gotteserfahrung

Gott ist das *persönliche Du*, ansprechbar, erfahrbar. Er sucht das Gespräch mit mir, mit meinem Herzen. Er liebt mich. Er ist mir näher, als ich mir selbst sein kann.

Gott ist der **Schöpfer, Vater** aller Wirklichkeit: er ist *um mich*.

Gott ist Mensch geworden im **Sohn, Jesus Christus**: er ist *bei mir*.

Gott ist der **Heilige Geist**: er ist *in mir*.

Und alsbald, als er aus dem Wasser stieg, sah er, dass sich der Himmel auftat und der Geist wie eine Taube herabkam auf ihn. Und da geschah eine Stimme vom Himmel: Du bist mein lieber Sohn, an dir habe ich Wohlgefallen. (Taufe Jesu Mk 1, 9-11)

Der **Mensch** ist eine *lebendige Seele*. Er ist mehr als Materie, weil er mit dem Heiligen Geist wachgeküsst ist. Er ist ein geistlicher Mensch.

„Da machte Gott der HERR den Menschen aus Staub von der Erde und blies ihm den Odem des Lebens in seine Nase. Und so ward der Mensch ein lebendiges Wesen/eine lebendige Seele“ (1. Mose 2,7)

„Du musst nicht über Meere reisen, musst keine Wolken durchstoßen und musst nicht die Alpen überqueren. Der Weg, der dir gezeigt wird, ist nicht weit. Du musst deinem Gott nur bis zu dir selbst entgegengehen.“ (Bernhard von Clairvaux)



Rückmeldungen,
Fragen und Impulse
für Weiteres!?

