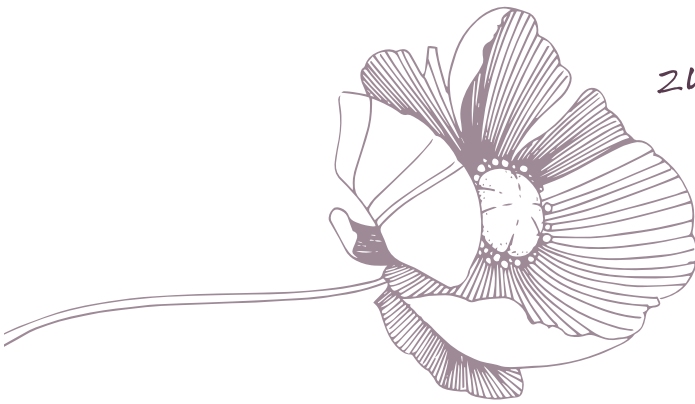




Andrea
Schwarz

Wie ein
Gebet
sei mein
Leben

*Ein Impuls-
Tage-Buch
zum Lesen und
Schreiben*



„Wenn du ein Kind siehst,
begegnest du Gott auf frischer Tat.“

Martin Luther zugeschrieben

Deshalb ist dieses Buch
Bennet, Leo und Henri
gewidmet

Für die Verlagsgruppe Patmos ist
Nachhaltigkeit ein wichtiger
Maßstab ihres Handelns. Wir
achten daher auf den Einsatz
umweltschonender Ressourcen und
Materialien.

Die Bibel ist zitiert nach der
Einheitsübersetzung der Heiligen
Schrift. Vollständig durchgesehen
und überarbeitete Ausgabe © 2016
Katholische Bibelanstalt GmbH,
Stuttgart

Alle Rechte vorbehalten
© 2020 Patmos Verlag
Verlagsgruppe Patmos in
der Schwabenverlag AG, Ostfildern
www.patmos.de

Gesamtgestaltung:
Finken&Bumiller, Stuttgart
Umschlagabbildung:
shutterstock/MyStocks
Druck: Graspö CZ, a. s., Zlín
Printed in the Czech Republic
ISBN 978-3-8436-1068-1

Inhalt

Ein Wort vorweg __ 9

40 Impulse

1. innehalten __ 14
2. schweigen __ 18
3. hören __ 22
4. hinschauen __ 26
5. orientieren __ 30
6. ordnen __ 34
7. handeln __ 38
8. fragen __ 42
9. suchen __ 46
10. aufbrechen __ 50
11. fließen __ 54
12. gehen __ 58
13. hinstehen __ 62
14. antworten __ 66
15. finden __ 71
16. unterscheiden __ 76
17. heimkommen __ 80
18. träumen __ 84
19. atmen __ 88
20. lachen __ 92
21. tanzen __ 97
22. singen __ 102
23. feiern __ 106
24. klagen __ 110
25. streiten __ 114
26. schreien __ 119
27. leben __ 124

- 28. hoffen __ 128
- 29. erinnern __ 132
- 30. wiederholen __ 136
- 31. halten __ 140
- 32. tragen __ 144
- 33. teilen __ 148
- 34. verbinden __ 152
- 35. trauen __ 156
- 36. hingeben __ 160
- 37. lassen __ 164
- 38. wandeln __ 168
- 39. werden __ 172
- 40. sein __ 176

Eine Art Gebrauchsanweisung __ 180

Ein paar Worte zum Schluss __ 200

Quellenangaben __ 204

Ich würde gern beten können. Ich weiß, dass es unzählige Varianten des Betens gibt: beten mit festem Text und ohne, den Rosenkranz, die Bildmeditation. Menschen singen Gebete, sie schweigen, sie tanzen. Weiß ich denn wirklich, was beten bedeutet? Es heißt wohl, mit Gott zu sprechen. Aber wie spricht man mit Gott, wenn man sich seiner nicht einmal sicher sein kann? Was sind meine Erwartungen, warum möchte ich überhaupt wieder mit dem Beten anfangen? Ich habe die Hoffnung, dadurch wieder ein bisschen mehr zum Wesentlichen vorzudringen. Gott, Glaube – wie auch immer man es nennt. Innehalten, still werden, mich auf mich besinnen, den alltäglichen Irrsinn hinter mir lassen. Eine kleine Ecke im Schlafzimmer, hinter mir das Fenster – das könnte der richtige Ort sein. Ich versuche jetzt ab und zu genauer hinzuhören. Da sein und horchen. Da sein und genau hinschauen. Im Grunde ist das schon ein Gebet: die Dinge ein bisschen mehr auf mich wirken zu lassen.

SILKE STUCK

Ein Wort vorweg ...

Lieber Leser, liebe Leserin,

Vielleicht ist das tatsächlich schon „Gebet“, die Dinge ein bisschen mehr auf sich wirken zu lassen? Ein wenig achtsamer und bewusster zu leben?

Dazu mag dieses „Impuls-Tage-Buch“ einladen. 40 Tage – 40 Verben – 40 etwas andere Impulse zum Beten. Nein, keine „Schule des Gebets“, kein Einführungskurs ins Beten, kein „Gebetbuch“. Stattdessen: heimkommen, träumen, tanzen, klagen, trauern, lassen ...

Mein Leben als Gebet verstehen – mit all dem, was zu meinem Leben dazugehört. Als Gebet verstehen, weil ich Gott in meinen Alltag hereinhole. Ihm einen Platz in meinem Leben gebe. Mit ihm rechne. Es zumindest für möglich halte.

Deshalb: 40 Impulse, die mit Gott rechnen. Texte, die zum Nachdenken anstiften wollen. Platz und Raum für eigene Gedanken. Anregungen, Fragen und Ideen, die man in den Tag mitnehmen kann – wenn man will. Und die man liegen lassen kann, wenn sie einem grad nicht passen.

40 Tage – sich für eine begrenzte Zeit auf einen Weg machen, die Antennen auf Empfang stellen. Es muss ja nicht gleich für immer und ewig sein. Aber

es wenigstens einmal probieren ... zum Beispiel in der Fastenzeit, also den Wochen zwischen Aschermittwoch und Ostern. Oder der Adventszeit damit mal ein anderes Gesicht geben. Die Anregungen in die Sommerferien mitnehmen – oder auch in die Zeit der Reha ...

Denkbar auch: ein Impuls pro Woche – und sich durch das Jahr begleiten lassen ...

Sie können eine Zeit ganz für sich alleine und ganz persönlich damit gestalten. Oder Sie machen sich zusammen mit anderen auf den Weg.

Sie können die Impulse aber auch als „Steinbruch“ nutzen, wenn Sie immer wieder mal eine kurze Besinnung für eine Sitzung vorbereiten müssen – und sich einfach das herausholen, was Ihnen brauchbar zu sein scheint.

Sie haben alle Freiheit, wie Sie dieses Buch nutzen und damit umgehen.

Daraus erklärt sich auch die Gestaltung dieses Buches. Gleich im ersten Teil finden Sie 40 Impulse. Mit Platz für Ihre Notizen. Da können Sie durchaus, je nach Lust und Laune und Zeit, einfach wild herumblättern, suchen, sich festlesen, vielleicht finden, Gedanken und Ideen aufschreiben.

Aber falls Sie diese Impulse als Weg für sich ganz persönlich nutzen möchten, dann lohnt es sich durchaus, die Gedanken und Anregungen der Reihe nach zu lesen, nicht schon vorzublättern, sondern sich einfach, Tag für Tag, Schritt für Schritt, berühren und mitnehmen zu lassen. Dabei kann ein „Rahmen“ unterstützen, in den man diese Impulse einbetten kann. Praktische Anregungen und Ideen dazu finden Sie im zweiten Teil, zum Beispiel, wie

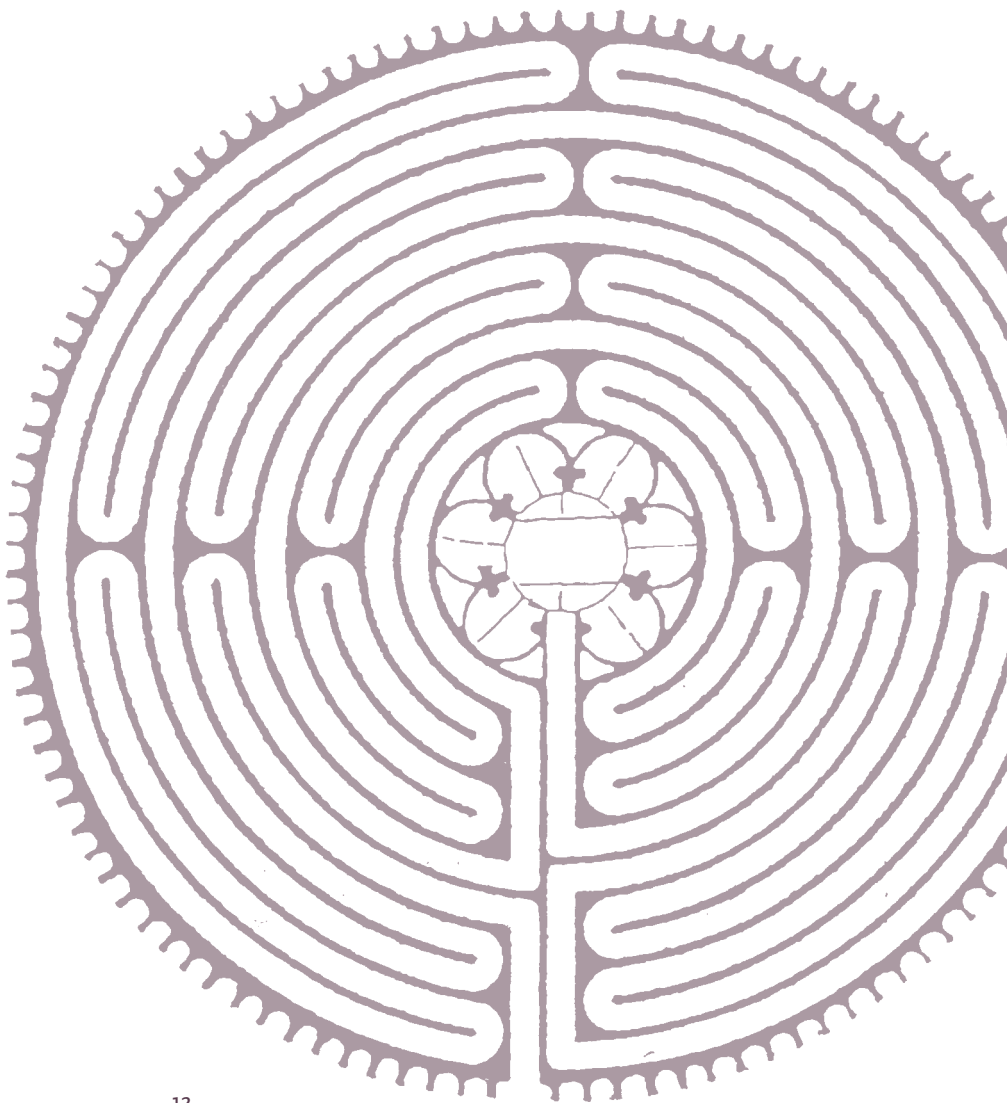
man solch einen Impuls beginnen und beenden kann, welcher Ort und welche Zeit hilfreich ist. In dem Fall wäre es gut, wenn Sie die „Gebrauchsanweisung“ dafür auf S. 180 zuerst lesen würden.

Sie müssten sich jetzt also irgendwie entscheiden. Für einen Weg – oder für das „Herauspicken“ von dem einen oder anderen. Beides geht – aber ist eben jeweils anders. Und eigentlich wären wir damit schon mitten drin im Thema dieses Buches: Wie lebe ich – und wie will ich leben? Gehe ich bewusst einen Weg – oder suche ich mir das eine oder andere heraus? Und wie könnte mein Leben ein Gebet sein?

Ich würde mich jedenfalls freuen, um Sie als Weggefähr*innen auf diesem Weg zu wissen!

A handwritten signature in black ink, reading "Andrea Schwarz". The script is cursive and fluid, with the first name "Andrea" and the last name "Schwarz" written in a single line.

P.S. Falls Sie an der Vorgeschichte dieses Buches interessiert sind, also zum Beispiel, wie diese 40 Verben zustande kamen ... da mag ich Sie einfach auf das Nachwort verweisen.



SCHÜLER: Zeige mir, wie ich beten kann.

LEHRER: Kann ich es dir zeigen? Ich kann es nicht.

SCHÜLER: Bist du denn nicht ein Lehrer der Religion?

LEHRER: Eben deswegen! Beten lernt niemand durch Wissen und Können, sondern durch Erfahren und Leben. Was immer ich weiß, kann dir nicht ersparen, dich selbst zu suchen. Selbst musst du in den Brunnen springen, die Tiefe wagen, den inneren Raum und die innere Zeit entdecken. Hör zu!

HUBERTUS HALBFAS



1. Tag

innehalten



Es gibt Menschen, die stehen ständig „unter Strom“, die haben dauernd was vor, haben immer was zu tun. Von ihnen geht oft eine gewisse „Betriebsamkeit“ aus, weil sie so aktiv zu sein scheinen – und machen damit anderen, die bei dem Tempo nicht mithalten können, gelegentlich ein schlechtes Gewissen.

Dom Hélder Câmara (1909–1999), ein Erzbischof aus Brasilien, der sich sehr für die Menschenrechte einsetzte, sieht das eher kritisch:

Weißt du, warum du niemals innehältst? Du meinst vielleicht, es geschähe aus Verantwortungsgefühl, weil du keine Zeit zu verlieren hast, aus geringschätziger Ablehnung all dessen, was dich hindert, die flüchtige Lebenszeit aufs äußerste zu nutzen ... In Wirklichkeit verleugnest du ganz einfach dich selbst, indem du versuchst, der Begegnung mit dir zu entgehen.

Wer niemals innehält, sieht immer nur nach außen, aber nicht nach innen. Der reagiert auf andere und anderes – und verliert sich manchmal dabei selbst.

Der erzeugt oft heftige Wellenbewegungen an der Oberfläche, aber verzichtet dabei auf Tiefe.

Innehalten, für einen Moment aussteigen aus dem Hamsterrad der alltäglichen Verpflichtungen, den To-do-Listen, den Erwartungen an mich selbst. Einen Moment lang Zeit verschwenden, dem frechen Spatz zuschauen, das Gesicht der müden Verkäuferin wahrnehmen, mich selbst spüren. Das kann dabei helfen, meinen eigenen Weg zu finden und zu gehen – und nicht den Weg, den andere für mich wollen.

Nicht jedes Innehalten muss gleich ein Gebet sein – aber jedes Gebet ist ein Innehalten. Ich wechsele sozusagen die Perspektive, hole eine andere Wirklichkeit, die Wirklichkeit Gottes in mein Leben herein. Das aber weitet meinen Blick und damit auch meinen Horizont, da gibt es ein „du“, das mit mir geht.

Ein solches Gebet muss nicht lange sein, ein „Danke, Gott!“ oder „Sei bei mir, Gott!“ kann schon reichen. Es müssen noch nicht einmal gesprochene Worte sein – mich vom Mittagsgeläut der Glocken der nahen Kirche einen Moment unterbrechen lassen und an Gott denken oder bewusst eine Kerze für jemanden anzünden, um den ich mich Sorge.

„Unterbrechung“ ist das kürzeste Wort für Religion, so hat es der Theologe *Johann Baptist Metz* (* 1928) einmal gesagt – und möglicherweise auch für Beten. Ich unterbreche mich, meine Routinen, meinen Alltag, das Gewohnte – um wieder das Andere zu sehen.

Oft sind wir so auf „machen“ und „tun“ programmiert, dass wir „innehalten“ gar nicht mehr „im Programm“ haben. Sie haben den ersten Schritt

schon gemacht, indem Sie sich die Zeit genommen haben, diesen Impuls zu lesen. Vielleicht bieten sich im Laufe des heutigen Tages weitere solche Möglichkeiten an, sich einmal unterbrechen zu lassen? Zum Beispiel:

- Stellen Sie den Wecker Ihres Handys auf eine vollkommen verrückte Uhrzeit – und tun Sie dann einfach eine Minute lang gar nichts!
- Wenn Sie eine Sache beendet haben, zum Beispiel die Geschirrspülmaschine ausgeräumt haben, dann stellen Sie sich eine Minute ans Fenster oder vor die Tür, bevor Sie dann mit dem Kochen beginnen.
- Wenn Sie heute etwas Schönes erleben, dann sagen Sie einfach ganz kurz „Danke, Gott“.

Oder was fällt Ihnen noch ein, wie Sie an diesem Tag immer wieder einmal kurz innehalten könnten?

*Kontemplation –
das ist Innehalten,
einen Augenblick lang,
mitten im Alltag.*

*Dem Rauschen der Bäume lauschen,
die ziehenden Wolken betrachten,
den Menschen neben mir liebevoll anschauen,
auf meine innere Wahrheit hören,
einen Augenblick dem Leben danken, dass wir sind ...*

QUELLE UNBEKANNT

innehalten



A large grid of dots for handwriting practice, consisting of 20 rows and 20 columns of small black dots.

