

# Inhalt

Vorwort	7
---------	---

## Ankommen

Ich nehme mir Zeit	12
Ich spüre meinen Körper	17
Beten als ob	20
Wie spreche ich an, den ich nicht verstehen kann?	22
Ich frage warum und klage mich aus	27
Unterbrechungen	29
Akzeptieren	30
Ich danke für meine Existenz	33

## Heilsame Entwicklungen

Vom Stress zur Gelassenheit	37
Von der Selbstabwertung zur Akzeptanz	41
Von der Angst zum Mut	46
Von der Einsamkeit zum Ruhen in mir selbst	52
Von der Ich-Gefangenschaft zum Du	55
Von der Selbstüberforderung zum Realismus	59
Von unkontrollierter Wut zu verantworteter Kraft	63
Von der Sinnlosigkeit zu neuen Aufgaben	67
Von Sucht und Abhängigkeit zur Freiheit	72
Von der Schlaflosigkeit zum Genuss der Ruhezeit	77

Von traumatischen Bildern zu neuer Sicherheit	80
Vom körperlichen Leiden zur Hoffnung	83
Von der Fremdheit des Vergessens zu neuer Geborgenheit	86

## **So klingt es fort und fort**

Dank für heilsame Entwicklung	90
Ergriffen sein	92
Leiden und Zweifel	96
Durchhalten im Gebet	99
Nur heute	102
Die Kraft der Fürbitte	105
Im Rhythmus des Atems	108
Im Tagesrhythmus	110
Beten mit Hand und Fuß	113
Beten nebenbei	115
Die Melodie zum Gebet	117
Schreibbeten	119
Beten mit den Psalmen	120
Lobpreis und Segen	121
Thesen zum Gebet um Heilung	123
Textnachweis	125
Dank	128

# Vorwort

Wenn Sie beten, machen Sie sich auf eine innere Reise. Beten heißt, in eine veränderte Wirklichkeit zu reisen, in der etwas in Ihrem Leben heilen kann.

Unsere Lebensbedingungen sind ständig im Fluss, unsere körperlichen Kräfte wachsen bis zu einem gewissen Grad und vermindern sich wiederum im Prozess des Älterwerdens, wir haben Erfolge und Misserfolge, unter Umständen auch solche, die wir schwer verarbeiten können, wir bauen Beziehungen auf und müssen auch Trennungen bewältigen. Heilsam ist, sich diesen Veränderungen anzupassen und sie zu gestalten, also ebenfalls in Bewegung zu sein. Es geht somit bei den Gebeten dieses Buches nicht um Heilung isoliert betrachteter Krankheiten, nicht um eine Art Gebetszauber für spezielle Diagnosen. Die gehören in die Hand des Arztes. Gemeint ist, dass Ihre ganze Persönlichkeit eine positive Entwicklung nimmt, dass Sie zufriedener werden, mehr in sich ruhen, hoffnungsvoller werden, geistig und seelisch beweglicher, angstfreier mitschwingen können mit dem Auf und Ab des Lebens. Es geht um Vertrauen in gute spirituelle Kräfte. Beten trägt viel dazu bei, es öffnet für heilsame Impulse von außen, es entschleunigt, es hilft, sich selbst zu akzeptieren und Durststrecken für mögliche Veränderungen durchzustehen.

Ich habe als Pfarrer in der Psychiatrie tausendfach erlebt, dass Beten nicht nur ein tiefes inneres Bedürfnis in einer Lebenskrise ist, sondern wirklich hilft. Depressive Menschen sagen nicht umsonst häufig zu mir: Bitte beten Sie für mich. Ich habe innerhalb und außerhalb des Krankenhauses viele Menschen kennengelernt, die sich jeden Tag

eine Viertelstunde Zeit für Stille und für das Gespräch mit Gott nehmen und denen es sichtlich guttut. Die meisten haben ihren eigenen Ort dafür, zum Beispiel einen speziellen Sessel in der Wohnung. Manche bevorzugen auch das Beten im Gehen und kommunizieren dabei mit dem Universum oder mit Gott, wie immer sie es nennen. Viele erzählen, dass sie sich in ihrer Gebetszeit leichter fühlten, glücklicher und unabhängiger von den vielen Dingen, an die wir sonst unser Glück hängen. Sie erzählen auch oft von Dankbarkeit, die bei ihnen aufkommt. Manche berichten davon, dass sich ihre Wünsche relativieren, mit denen sie sich selbst das Leben oft schwer machen.

Dieses Buch hat drei große Teile:

Im ersten Teil »Ankommen« geht es darum, einen Einstieg in das Beten zu finden, bestimmte Hemmungen zu überwinden, die Seele auf eine andere Ebene zu heben, damit die Gebetsreise beginnen kann.

Im zweiten Teil »Heilsame Entwicklungen« geht es um unterschiedliche Ausgangspunkte einer möglichen Gebetsreise und entsprechend unterschiedliche Richtungen. Nicht für jeden ist das Gleiche wichtig. Jeder und jede hat andere Stärken und andere Wachstumsbereiche. Jeder mag selbst sehen, welche Gebetswege ihm besonders hilfreich sind.

Der dritte Teil »So klingt es fort und fort« zielt darauf ab, die Gewohnheit des Betens, das persönlich gefundene Ritual zu pflegen, es gegen Ermüdung zu schützen und mit vielen Möglichkeiten zu bereichern. Beten verändert und heilt, wenn es zur Gewohnheit wird. Und zur Gewohnheit wird es am ehesten, wenn es in sich reich an Möglichkeiten ist.

Ich bin überzeugt: Im Grunde weiß jeder, wie er beten kann und welche Art von Gebet guttut. Sie oder er weiß, wie Gott

angeredet werden kann, sodass es sich stimmig anfühlt. Jeder Mensch hat eine Art Kompass in sich, der automatisch zu der für ihn richtigen Form des Betens führt. Genauso wie auch fast jeder Mensch ein Gespür für das Heilige hat. Es wird oft unterschiedlich erlebt. Manch einer spürt es beim Anblick eines kleinen Kindes, manch einer an einem schönen Ort in der Natur, manch einer beim Hören von bestimmter Musik, manch einer in einer Kirche. Dieses Buch enthält nur Vorschläge. Kann sein, dass Ihre Kommunikation mit dem Heiligen anders ist, als hier beschrieben, dass Sie sich nicht in allem wiederfinden, was ich geschrieben habe. Das ist nicht weiter schlimm. Hauptsache, Sie finden den für Sie passenden Weg.

Stehen Sie am Anfang? Sind Sie schon unterwegs? Beten Sie regelmäßig und haben Ihre eigene Form gefunden? Haben Sie vielleicht einen anderen Namen dafür: Meditation, Auszeit, Zeit der Stille? Ist Beten für Sie Neuland und eher befremdlich? Oder sind Sie gar enttäuscht und resigniert in Bezug auf Gebet und Meditation? Wo auch immer Sie stehen, dieses Buch wird anregend sein: eine Hilfe, die eigene Gebetsprache und die eigenen Gebetsinhalte zu finden oder zu intensivieren.



# Ankommen

Führe mich aus der Zerstreuung  
in die heilsame Gegenwart.

# Ich nehme mir Zeit

Wenn man im Stress ist, fällt es schwer, Stopp zu sagen und eine Pause einzulegen. Gerade in Stresszeiten ist das aber besonders notwendig. Wer heilsame spirituelle Quellen für sich erschließen will, braucht Unterbrechungen. Sich abzuhetzen und permanent durch Sachzwänge treiben zu lassen, verbaut den Weg der Heilung. Wir sind begrenzte Menschen. Auch mit den größten Anstrengungen kommen wir daran nicht vorbei, sondern werden höchstens uns selbst und anderen zur Plage. Respekt vor den Grenzen fördert dagegen unser Leben und letztlich auch unsere Arbeit.

Martin Luther hat einmal gesagt: »Ich habe heute viel zu arbeiten, darum muss ich viel beten.« Gerade im Stress, wenn die Fülle der Dinge mich belastet, ist es wichtig, bewusst auf den Ausgleich zu achten: zum Beispiel durch einige Minuten der Ruhe, der Meditation oder des Gebetes. Nur so bleibt mein Leben ausgewogen, nur so behält meine Arbeit ein menschliches Maß, nur so behalte ich die notwendige Konzentration.

Wenn ich haste in unmenschlicher Eile,  
lass mich Kraft finden, fünf Minuten nichts zu tun.  
Fünf Minuten Unterbrechung, Pause, Durchatmen.  
Ja, gerade dann, wenn ich es besonders eilig habe.  
Es wird mir helfen, da zu sein, ganz in der Gegenwart.

### Ich lasse mir Zeit

Wo Zeit ist, kommt nicht nur Rat,  
sondern eine ganze Anzahl von guten Dingen.  
Wo Zeit ist, ist weniger Ungeduld.  
Wo Zeit ist, ist weniger Frustration.  
Wo Zeit ist, können wir besser hören.  
Wo Zeit ist, entsteht Liebe eher.  
Wo Zeit ist,  
können wir Kleinigkeiten besser genießen.  
Wo Zeit ist, ist weniger Ärger.  
Wo Zeit ist, wird die innere Stimme hörbarer.  
Wo Zeit ist, entstehen die Dinge, die Zeit brauchen.  
Wo Zeit ist, wird liebevoller gehandelt.  
Wo Zeit ist, ist Zeit zum Zeithaben.

Ulrich Schaffer

**Eine gute Übung ist, Dinge bewusst langsamer zu tun, die man auch schneller tun könnte. Fünfzehn Minuten früher aufstehen, das Frühstücksbrot langsam kauen, eine Tasse Kaffee oder ein Glas Wasser langsam trinken und sich fünf Minuten mehr Zeit für den Weg zur Arbeit nehmen. Im Straßenverkehr die langsamere Spur nehmen und nicht überholen. Eine Treppe langsam hochgehen und nicht den Fahrstuhl benutzen. Damit fängt das Bewusstsein für das Leben an und heilsame Kräfte erhalten eine Chance.**



Ich finde mich ein

Ich habe ein Buch in der Hand über heilsames Beten.

Ich habe ein paar Minuten Zeit.

Ich spüre, ich bin da.

Wie bin ich da?

Erschöpft und ausgebrannt? Oder entspannt?

Reizbar und unter Druck? Oder ganz anders?

Schmerzt mein Körper irgendwo? Oder geht es ihm gut?

Vielleicht bin ich zufrieden, oder gespannt auf Neues?

Wie immer ich hierhin gekommen bin, jetzt will ich hier sein.

Nur einfach hier sein.

**Gott ist da, nur wir sind meist nicht da.**

**Wir sind oft sehr zerstreut.**

Ach Gott,

ich muss nicht viele Worte machen,  
damit du mich verstehst.

Du weißt, was notwendig ist,  
bevor ich es sagen kann.

Ich lege mich einfach hinein  
in deine schützende Hand.

Ich schmiege mich an dich  
wie ein Kind an seinen Vater oder seine Mutter,  
die Halt gibt.

# Heilsame Entwicklungen

Sprich nur ein Wort,  
dann wird meine Seele gesund.

Im Beten öffne ich mich für heilsame spirituelle Kräfte. Aber wir Betenden sind alle verschieden, für jeden ist eine andere Entwicklung wichtig. Jedem Mann und jeder Frau will Gott in anderer Weise guttun. Wer sich selbst dauernd abwertet, braucht sicherlich etwas anderes, als jemand, der von sich selbst total überzeugt ist und seine Mitmenschen gar nicht in den Blick bekommt. Einem Erschöpften hilft etwas anderes als einer Überängstlichen. Was dem einen guttut, kann für einen anderen belanglos sein oder gar falsch.

Woher weiß ich, welche Heilungsbewegung für mich besonders relevant ist und welche nicht? Wenn ich sie alle meditiere – nicht an einem Tag, sondern in Ruhe über viele Tage verteilt –, dann spüre ich, wo ich besonders gemeint bin. In mir brennt es irgendwie, ich empfinde ein starkes Gefühl der Zustimmung oder auch der Ablehnung, wenn mein Thema berührt wird. Vielleicht merke ich ja auch, dass ich bestimmte Themen nicht loswerde und sie immer wieder mein Denken in Beschlag nehmen. Oder ich bekomme von meinen Mitmenschen gespiegelt, welche seelischen Entwicklungen mir guttun würden.

Gott, du Urquell des Lebens,  
gib, dass ich mich selbst besser kennenlerne,  
hilft mir, mich selbst genauer zu verstehen.  
Lass mich spüren,  
wohin dein heilsamer Geist mich treibt,  
was sich in mir entwickeln will.  
Du lässt mich seelisch wachsen  
bis ins Alter hinein.