



In Gottes Hand *geschrieben*

Das Jahres-Journal
für deinen Glauben

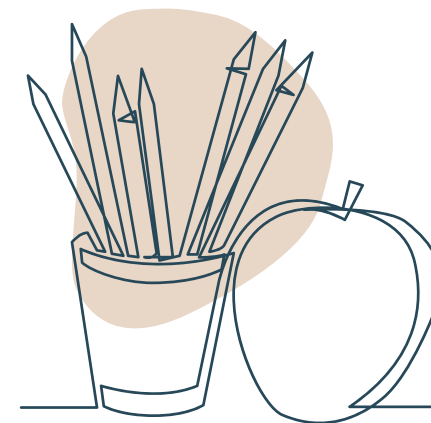
**YOU
PAX**
GLAUBE. LIEBE. HOFFNUNG.

Kann eine Mutter
ihren Säugling vergessen? Bringt
sie es übers Herz, das Neugeborene
seinem Schicksal zu überlassen? Und
selbst wenn sie es vergessen würde –
ich vergesse dich niemals! Unauslöschlich
habe ich deinen Namen auf meine
Handflächen geschrieben.

Jesaja 49,14–16 (HFA)

Dieses Buch
gehört:

.....



Inhalt

frei

- 1. Monat: Gottes Wort an mich, für mich, in mir.....08
- 2. Monat: Beten als Antwort auf Gottes Wort.....18
- 3. Monat: Innerlich und äußerlich wachsen.....26



liebevoll

- 4. Monat: Gottes Liebe zu mir.....36
- 5. Monat: Gott, ich liebe dich.....44
- 6. Monat: Gott immer mehr kennenlernen.....52



sehnsüchtig

- 7. Monat: Sehnsüchte, Träume und Wünsche.....62
- 8. Monat: Identität und Selbstbild: Wer bin ich?.....70
- 9. Monat: Balance zwischen Maß und Übermaß.....78



dankbar

- 10. Monat: Ein Leben in Fülle.....88
- 11. Monat: Trauer und Trost.....96
- 12. Monat: Rückblick. Ausblick. Jetzt.....104

Die Autorinnen.....116

Impressum.....118

Wie du mit dem Jahres-Journal deinen Glauben vertiefen kannst

Die Verse aus dem Prophetenbuch Jesaja auf Seite 2 dieses Journals bilden das Leitmotiv für dieses Buch, das du gerade in den Händen hältst. Es besagt: Gott ist treu. Er ist beständig und sein Wort hält ewig. Du bedeutest Gott so viel, dass er dich in seine Hände eingezeichnet hat. Vielleicht ist dir beim Lesen aufgefallen, dass das dreifache „Vergessen“ eine Dramatik in der Botschaft des Textes entwickelt. Denn selbst wenn das unwahrscheinlichste Vergessen, nämlich dass eine Mutter ihren Säugling vergäße, eintreten würde, Gott vergisst dich nicht. Das Jesajazitat legt die Liebe Gottes zu seinem Volk nahe. Sie ist beständig und treu. Sogar menschliche Treue ist nur ein schwacher Abglanz der festen Beziehung, die Gott in seinem Bund mit den Menschen geschlossen hat.

Die Handfläche Gottes ist auch ein Symbol des Schutzes. In Gottes Händen bist du in Sicherheit. Das Journal möchte dir ebenfalls einen Raum bieten, in dem du deine persönliche Klage, deine Dankbarkeit, dein Ringen mit Gott und deine Freudenmomente und noch so vieles mehr schreibend und zeichnend festhalten kannst. Das Jahres-Journal setzt mit dem ausgewählten Bibeltext am Anfang eines jeden Monats einen Impuls. Er kann dir helfen, einen Rhythmus zu finden, hilfreiche Routinen einzuüben oder zu reaktivieren, Gottes Liebe zu dir jeden Tag bewusst zu (er-)leben. Du kannst das Journal auch als Anleitung zu kreativen Denk- und Schreibprozessen nutzen, um deinen individuellen Weisheitsschatz zu sammeln oder auch einfach nur, um tiefer in die Beziehung zu und mit Gott einzutauchen. Vielleicht hilft es dir auch, das Staunen und Bewundern der Geschichte, die Gott mit uns Menschen schreibt, in Momenten der Achtsamkeit bewusst wahrzunehmen.

Mit dem Journal hältst du nicht nur ein klitzekleines Stück von deiner Geschichte mit Gott in deinen Händen, sondern auch echtes Herzensprojekt. Für dich zu schreiben ist uns (Miriam und Theresa) wertvoll – weil du es bist. In Gottes Hand geschrieben.

Vorab für dich ein paar Tipps rund um dein Jahres-Journal:

- Das Jahr ist in vier Themenbereiche untergliedert, die mit den Adjektiven **frei, liebevoll, sehnsüchtig** und **dankbar** zu neuen Perspektiven führen. Sie sind zur Orientierung farbig markiert.
- Zu Beginn jedes Monats steht ein Text aus der Bibel, den du markieren und kreativ ganz nach deinem Geschmack bearbeiten kannst. Ein Beispiel dazu siehst du auf der rechten Seite. Der Text soll dich den ganzen Monat lang begleiten. Du kannst immer wieder Assoziationen, Erkenntnisse oder Fragen am Rand festhalten oder in den Freiflächen notieren.
- Dann wechseln sich wiederkehrende Inhalte ab: Infoboxen, Zitate, theologische Vertiefungen, Freiflächen für deine Notizen, Gebete „10 Minuten mit Gott“, praktische Tipps (Bücher, Filme, Videos, Links ...).
- Das Journal ist nach Monaten aufgeteilt, kann aber auch ganz flexibel genutzt werden. Du kannst loslegen, wann und wo du möchtest, und immer wieder zurückschauen. Anfang und Ende sind frei wählbar. Abbrüche und Neuanfänge gehen immer. Es gibt kein Falsch!
- Es geht nicht um Perfektion, vielmehr um Konkretion. Im Alltag liegen Gelingen und Scheitern, Glauben und Zweifel, Suchen und Finden, Fragen und Verstehen oft nah beieinander. So wie du mit dem Journal, deinem persönlichen Glaubenswerk umgehst, dementsprechend werden sich die Seiten füllen; auch Lücken und Kritzeleien gehören dazu.
- In der Klapptasche am Ende des Journals lassen sich Notizzettel, Kärtchen, Fotos, Sticker und weitere persönliche Materialien, die du mit deinem Journal assoziiert, gut verstauen und bleiben griffbereit.
- Das Lesezeichen zeigt dir ganz praktisch an, wo du zuletzt hängen geblieben bist.
- Hast du Anregungen, Vorschläge, Fragen oder möchtest du uns ein Feedback geben? Schreib uns sehr gerne: redaktion@youpax.de

Bible-Journaling - ein Beispiel:

Ps 139,1–8

1 Herr, du hast mich erforscht und kennst mich.

2 Ob ich sitze oder stehe, du kennst es.

Du durchschaust meine Gedanken von fern.

3 Ob ich gehe oder ruhe, du hast es gemessen.

Du bist vertraut mit all meinen Wegen.

4 Ja, noch nicht ist das Wort auf meiner Zunge,
siehe, Herr, da hast du es schon völlig erkannt.

5 Von hinten und von vorn hast du mich umschlossen,
hast auf mich deine Hand gelegt.

6 Zu wunderbar ist für mich dieses Wissen, zu hoch,
ich kann es nicht begreifen.

7 Wohin kann ich gehen vor deinem Geist,
wohin vor deinem Angesicht fliehen?

8 Wenn ich hinaufstiege zum Himmel –
dort bist du; wenn ich mich lagerte in der Unterwelt –
siehe, da bist du.



Gott kennt mich!



Gott sieht mich!

Ich lese den Psalm wie einen Hymnus auf
mein Leben und auf das aller anderen Menschen.
Ich bin - wir sind - eingeschrieben in Gottes Hand.



Kapitel 1 frei



Nie sollen Liebe und Treue dich verlassen; binde sie dir um den Hals, schreib sie auf die Tafel deines Herzens! Dann erlangst du Gunst und Beifall bei Gott und den Menschen. Mit ganzem Herzen vertrau auf den Herrn, bau nicht auf eigene Klugheit; such ihn zu erkennen auf all deinen Wegen, dann ebnet er selbst deine Pfade!

Sprüche 3,3-6

Gottes Wort an mich, für mich, in mir

Ex 3,10–15

10 Und jetzt geh! Ich sende dich zum Pharao.

Führe mein Volk, die Israeliten, aus Ägypten heraus!

11 Mose antwortete Gott: Wer bin ich, dass ich zum Pharao gehen und die Israeliten aus Ägypten herausführen könnte?

12 Er aber sagte: Ich bin mit dir; ich habe dich gesandt und als Zeichen dafür soll dir dienen: Wenn du das Volk aus Ägypten herausgeführt hast, werdet ihr Gott an diesem Berg dienen.

13 Da sagte Mose zu Gott: Gut, ich werde also zu den Israeliten kommen und ihnen sagen: Der Gott eurer Väter hat mich zu euch gesandt. Da werden sie mich fragen: Wie heißt er? Was soll ich ihnen sagen?

14 Da antwortete Gott dem Mose: Ich bin, der ich bin. Und er fuhr fort: So sollst du zu den Israeliten sagen: Der Ich-bin hat mich zu euch gesandt.

15 Weiter sprach Gott zu Mose: So sag zu den Israeliten: Der Herr, der Gott eurer Väter, der Gott Abrahams, der Gott Isaaks und der Gott Jakobs, hat mich zu euch gesandt. Das ist mein Name für immer und so wird man mich anrufen von Geschlecht zu Geschlecht.

Und jetzt geh! – Die ersten Worte, wenn du das Journal in den Händen hältst und auf das neu beginnende Jahr schaust, rufen dir zu, loszugehen. Hört sich das für dich wie eine unangenehme Aufgabe an – oder wie ein: Ab in die Freiheit?! Klar ist: Es ist ein Zuruf, der schwierig sein kann, weil er ins Ungewisse führt. Aber vielleicht kommt er dir sogar recht. Gehen. Aufbrechen. Losziehen. Frei sein. Genau jetzt. Das ist Gottes Weisung an Mose, der noch ganz unsicher ist, was Gott denn mit ihm vorhat, was seine Berufung bedeutet und im Herzen mit ihm macht. Wohin sein Weg führt – aber noch viel heftiger: Wohin soll er das Volk Israel führen? **Gott beruft. Gott verspricht. Gott fordert. Er hat etwas vor und das kommuniziert er auch.** Die Verantwortung, die Mose für das Volk Israel trägt, wird zu seiner Lebensauf-

gabe. Du kannst das im Buch Exodus nachlesen, denn es handelt sich – wie der Name sagt – um einen Auszug. Er ist verbunden mit der Erwählung des Mose. Die Beziehung zwischen Gott und Mose wird hart und auf die Probe gestellt werden. Sie wird menschliche Schwächen und Gottes Zorn ans Tageslicht bringen. **Am Ende wird sie aber bleiben. Beständigkeit und Treue sind die Merkmale Gottes.** Wer sich freiwillig mit ihm auf den Weg begibt, der lernt Freiheit neu kennen – mit allen Vorzügen und Unbequemlichkeiten. Der Auszug aus Ägypten bietet dir die Chance, das Ausziehen, Aufbrechen, Losgehen wörtlich zu nehmen. Vielleicht nicht so langwierig, wie es die Autoren im Alten Testament schildern, aber du kannst diesen Grundimpuls auf verschiedene Lebensbereiche hin anwenden: im Gespräch mit Großeltern, Eltern, Freundinnen und Freunden, bei Bewerbungen, im Studium, im Job und was dir gerade passiert. Wie bei Mose kannst du gewiss sein, dass Gott sich auf den Dialog mit deinem Hadern, deinen Rückfragen und Grenzen einlässt. Er fordert ihn selbst ein. Wenn du dich bereit erklärst, mit ihm **loszugehen, dann zeigt er dir gerne, wohin es gehen kann.** Denk an sein Wort, das auch dir gilt: *Ich bin mit dir; ich habe dich gesandt.*

Was bedeutet Freiheit für mich?

Bei wem und mit wem fühle ich mich frei?

• In welchen Bereichen wünsche ich mir mehr Freiheit?



Freiheitsliebend

Manchmal ist *einfach machen oder anfangen*, das in der zitierten Passage aus dem Buch Exodus steckt, gar nicht so einfach. Du kennst das bestimmt auch, wie du dich in unterschiedlichen Situationen dabei ertappst, wie du dich vor etwas drückst, aufschiebst und am Ende nur darunter leidest, dich über dich ärgerst, dann frustriert und sehnsüchtig auf den nächsten Tag wartest, um dann so richtig anzufangen. Gott sagt Mose, dass es gar keinen richtigen Moment gibt. Es heißt: *Geh los. Ich bin eh schon da.*

Klar, kannst du nicht den Hebel sofort umlegen. Das ist menschlich. Dennoch: Wegrennen wie Mose, Jona und andere Propheten es am liebsten getan hätten und auch versucht haben, ist keine Option. Am Ende mussten sie feststellen: Sie können gar nicht fliehen. Die Liebe, mit der Gott sie ruft, muss erst mal als solche erkannt werden. Sie ist ihre Freiheit.

Mit dieser Freiheit kannst du wieder bei dir selbst anfangen: Du hast die Freiheit, als Kind Gottes zu leben. Er hat einen Plan für dich. Er möchte, dass du glücklich bist. Er will das Gute für dich. Er braucht dich. Er sucht dich und ruft dich bei deinem Namen. Du kannst dir zwei Dinge bewusst machen: Erstens, dass Gott überhaupt mit dir spricht. Zweitens, was er dir sagt:

*Ich bin mit dir. Ich bin der, der ich bin.
Ich werde der sein, der ich sein werde.*

Das ist nicht zu überbieten. Deshalb konnte Mose losgehen. Deswegen kannst auch du gehen – zieh los in dein Abenteuer mit Gott.

Vertiefung: In Gottes Namen

Mose fragt Gott, wie er heißt. Was ist sein Name? Welche Anrede, welchen Inhalt hat er, wenn er die Macht hat, ein ganzes Volk zu befreien? Die Antwort „Ich bin“ gibt im Deutschen nicht genau wider, was der Name meint. Darin steckt nämlich „Ich bin der ewig Seiende“. Gottes Name galt und gilt also immer. Auch wenn er etwas undurchsichtig ist, mehrere Deutungen zulässt und sogar verborgen zu sein scheint. Er bleibt eben unverfügbar, Gottes Name.

Januar ist ein guter Monat, um dein Leben neu auf Gott auszurichten

Wo stehe ich gerade? Wer steht mir bei? Wie fühlt sich dein aktueller Standpunkt an? Oder lebe ich vielmehr in einem ständigen (Über-)Fluss? Wo möchte ich hin? Wen will ich an meiner Seite wissen? Wo spüre ich Gottes Anwesenheit? Und: Wann lasse ich Gott bewusst oder unbewusst links liegen? Es geht nicht darum, dass du dich selbst verurteilst. Im Gegenteil: Hier ist der Ort, um zu überlegen, was es für dich heißt, dass du von Gott gerufen bist. Geliebt und frei. Es gehört Mut dazu, sich selbst ehrlich in die Augen – und damit in die Seele – zu blicken. Du kannst das ganz wörtlich nehmen und *ausprobieren, wie du dich selbst siehst, wenn du in den Spiegel schaust*. Lass dir ruhig Zeit dabei – und wenn du magst, notier dir ein paar Stichworte.



Wenn du dann den Spiegel zur Seite gelegt hast, kannst du dir bewusst machen, wie Gott dich sieht: Er sieht dich ganz – vor allem schaut er auf dein Inneres. In seinen Augen bist du so wertvoll, *dass sein eigener Sohn, Jesus Christus, für dich gestorben ist*. Gott kennt dich besser als du selbst. Er weiß um deine Stärken und deine Schwächen. Er weiß, wann dein Tag beginnt, was du denkst, wenn niemand dich sieht, womit du haderst und wie du dich fühlst, wenn du zu Bett gehst. Egal wann und wo: Er wartet auf dich. In seinem Namen bist du geborgen.

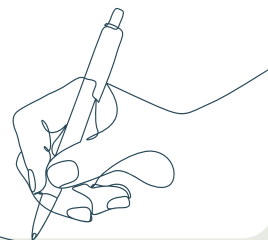
Im Namen Gottes steckt nicht nur die Bewegung, die dich offen und frei machen kann, sondern auch ein Zuspruch, auf den du vertrauen darfst: *Der Herr ist der Herr, ein barmherziger und gnädiger Gott, langmütig und reich an Huld und Treue* (Ex 34,6). Barmherzigkeit, Gnade, Langmut, Huld und Treue – das sind die Attribute, die seither mit dem Namen Gottes verbunden werden. In ihnen bekräftigt sich das „Ich bin“ – Gottes ganze Präsenz. Er ist und deswegen ist er da, wo du bist. Er war da, wo du warst und er ist da, wo du hinkommen wirst. So fest ist die Treue Gottes zu den Menschen. So tiefgründig seine Liebe zu dir. Das beschreibt ganz gut die Kraft des Glaubens: zu wissen, dass du nicht tiefer fallen kannst, als in die Hand Gottes. Das ist nicht nur ein schönes Bild, es ist Wahrheit. Damit du dich darauf einlassen kannst hat Gott die Sprache erschaffen – und Kommunikation auf Augenhöhe mit Gott –, das geht gut im Gebet. Oftmals ist es das, was übrig bleibt. „Da hilft nur noch beten“ – ein Ausdruck, der genau das meint: Die letzte Hoffnung auf Gott setzen.

Vertiefung: Wort Gottes

Das Wort Gottes ist bedeutsam für uns Christinnen und Christen. Es ist einzigartig, bereichernd, spannungsreich, uralt und doch stets aktuell, menschlich und göttlich zugleich. Es ist die Art, wie Gott mit Menschen kommuniziert. Wie er sich zu verstehen gibt. Es verdeutlicht gleichzeitig, dass auch er – zumindest ansatzweise – begriffen werden kann. Das Wort Gottes beschreibt also nicht lose Worte, die zusammen ein Buch formen. Oder, besser gesagt, die frohmachende Botschaft des Heils, das uns zuteilwird durch Jesus Christus, seinen Sohn, als das Wort schlechthin. Gottes Message an dich ist: Der Tod ist überwunden – Jesus Christus ist auferstanden – dein Leben ist gerettet! Wenn du mich fragst: Es gibt keine größere Kraft als das Wort Gottes.

Natürlich ist das nicht immer leicht zu fassen. Gerade dann nicht, wenn Menschen, insbesondere junge Erwachsene, von Krankheiten, Leid, Kriegen, und Verletzungen der Würde gequält werden. Wenn du dich gerade nicht wohlfühlst, dann liest sich diese Botschaft wahrscheinlich anders. Aber Gottes Wort bleibt. Seine Treue überwindet Raum und Zeit. Du bist eingeschrieben in seiner Hand. So steht es bereits beim Propheten Jesaja: *Ich vergesse euch nicht. Sieh her: Ich habe dich eingezeichnet in meine Hände.*

Sprichst du Gottes Sprache? Lass dir das auf der Zunge zergehen. Ein Gott, der die Kommunikation mit seinen Geschöpfen sucht – der sich sichtbar auf Erden und verständlich in den Beziehungen gezeigt hat durch, mit und in Jesus Christus. Gott spricht. Sein Wort hat verschiedene Ausdrucksformen: in Klängen, Farben und Wundern. Durch Menschen, Tiere und Pflanzen. In mir. Zu mir. Hast du das vielleicht schon einmal erlebt? Wenn dir eine Situation einfällt, dann notiere sie dir. Schreibe die Gefühle auf, die in der Situation aufgekommen sind.



Nahe ist dir das Wort in deinem Mund
und in deinem Herzen.

Römer 10,8



Gottes Wort für mich Wenn du deine Aufmerksamkeit noch einmal auf die Texte des Monatsanfangs und die Bibelverse lenkst, die du gelesen hast: Gibt es ein Wort, an dem du besonders hängen geblieben bist? Du kannst hier ein Wort, ein Zitat, eine Bibelstelle oder ein bis zwei Verse notieren, die dir nahe sind:

10 Minuten mit Gott

Wenn du möchtest, dann starte deine „10 Minuten mit Gott“ mit einer Übung zum Ankommen und um ruhig zu werden. Atme tief ein, halte kurz inne und atme dann wieder langsam aus. Achte auf deinen Atem. Wiederhole den Vorgang drei- bis fünfmal bis du spürst, wie du innerlich zur Ruhe kommst. Die ersten zehn Minuten oder die letzten zehn Minuten des Tages kannst du mit diesem Teil des Journals auf Gott richten. Dabei kannst du dir in diesem Monat zu diesen **drei Themen Gedanken notieren.**

1. Hat sich dein Verständnis von Freiheit geändert, nachdem du dich intensiv damit beschäftigt hast?

.....
.....
.....
.....

2. Welche drei Attribute kommen dir in den Sinn, wenn du an Gott / an Gottes Namen denkst?

.....
.....
.....

3. Wie frei bist du, wenn du über Gott sprichst?

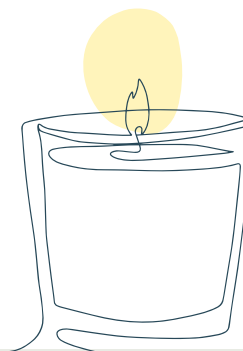
.....
.....
.....
.....

Gott, Vater, du bist mir nah
mit deinem Wort in meinem Herzen.
Mal ist mir das ganz klar;
mal bist du mir dann doch eher fern.

Manchmal hätte ich dich gerne auf der Zunge,
weil ich dich bezeugen will,
aber dann traue ich mich nicht.

Ich möchte das Geschenk der Freiheit leben.
Dazu brauche ich dich.
Lass mich deine Nähe spüren:
im Wort, im Gebet, in der Stille.

Amen



Beten als Antwort auf Gottes Wort

Mk 1,35–39

35 In aller Frühe, als es noch dunkel war, stand Jesus auf und ging an einen einsamen Ort, um zu beten.

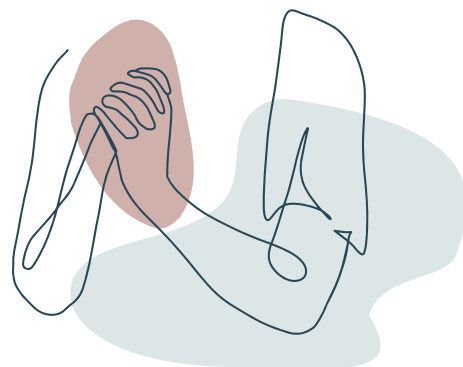
36 Simon und seine Begleiter eilten ihm nach,

37 und als sie ihn fanden, sagten sie zu ihm: Alle suchen dich.

38 Er antwortete: Lasst uns anderswohin gehen, in die benachbarten Dörfer, damit ich auch dort verkünde; denn dazu bin ich gekommen.

39 Und er zog durch ganz Galiläa, verkündete in ihren Synagogen und trieb die Dämonen aus.

Diese Bibelstelle aus dem Markusevangelium erzählt, wie Jesus sich früh am Morgen allein aus der Stadt Kafarnaum zurückzieht. Er geht an einen einsamen Ort und betet: Was er wohl gebetet hat? Vielleicht ein Morgengebet, um sich auf das vorzubereiten, was danach kommen wird? Ein Gespräch mit Gott, seinem Vater, über sein Wirken und seinen Weg? Auch der Evangelist Lukas erwähnt, dass **Jesus sich zurückzieht, um zu beten**. An verschiedenen Stellen in der Bibel erfahren wir, dass Jesus zu Gott gebetet hat. Beten und Handeln gehören für Jesus eng zusammen.



Das Gebet als Reise Gott spricht zu mir durch sein Wort. Aber ich kann auch zu Gott sprechen. Wir können miteinander sprechen: im Gebet. Ebenso hat Jesus sich schon Momente gesucht, um mit Gott, seinem Vater zu sprechen. Beten kann meine Antwort auf das Wort Gottes sein. Im Gebet kann ich mit Gott sprechen. Vielleicht hast du auch schon mal in einer bestimmten Situation ein kurzes Gebet Richtung Himmel geschickt: vor dem Essen, abends vor dem Schlafengehen, vor einer Prüfung oder in einer Notsituation. Es gibt viele Arten und Situationen, um zu beten. Aber was ist Beten überhaupt und wie geht das?



Beten kann heißen: Gott für ein schönes Erlebnis Danke sagen; Gott um Kraft für eine Herausforderung bitten; Gott Fragen stellen; mit Gott ringen; an einen anderen Menschen aus meinem Umfeld denken; mit Gott sprechen wie mit einem Freund und noch viel mehr. Jeder Mensch kann seine ganz eigene Art finden zu beten. Im Gebet kannst du über alles sprechen, was dich in deinem Alltag beschäftigt. Das Gebet kann wie eine Tankstelle sein, bei der du neue Kraft finden kannst. Wenn du betest, vertraust du darauf, dass Gott in deinem Leben da ist und dir zuhört. Wenn du betest, kannst du ausformulierte Gebete wie das Vaterunser sprechen, du kannst aber auch einfach mit deinen eigenen Worten Gott von deinen Gedanken und Anliegen erzählen – im Gebet bist du ganz frei. Der **italienische Theologe Ermes Ronchi** hat einmal den Gedanken geäußert:

Beten bedeutet, unterwegs zu dem Ort zu sein, wo das Herz zu Hause ist.



Beten ist also wie eine Reise. Du machst dich auf den Weg – zu Gott und zu dir selbst. Im Gebet suchst du den Ort, wo dein Herz zu Hause ist. Wo du das Gefühl hast, dass du angekommen und angenommen bist. Damit du diesen Ort deines Herzens im Gebet entdecken kannst, können dir vielleicht die **fünf Tipps auf den folgenden Seiten** helfen:



Buchtipp:

Ermes Ronchi: Beten ist menschlich: Variationen über ein Grundbedürfnis, Verlag Neue Stadt, 2019, 232 Seiten

5 Tipps für dein Gebet

Tipps 1: Ort & passende Zeit finden

Damit du dich ganz auf das Beten konzentrieren kannst, ist es wichtig, einen passenden Ort und die passende Zeit für dich zu finden. Manche beten am liebsten morgens vor dem Frühstück, andere nehmen sich abends vor dem Schlafengehen eine bestimmte Zeit dafür, wieder andere nutzen kleine Pausen im Laufe des Tages. Probier einfach mal aus, welcher Zeitpunkt sich in deinem Tagesablauf am besten anbietet. Du kannst einfach erst mal mit fünf Minuten täglich starten.

Auch der Ort spielt beim Beten eine wichtige Rolle: Ob in einer stillen Kirche, bei einem Spaziergang in der Natur, unterwegs im Bus oder in deinem Zimmer (z. B. Einrichten einer Gebetssecke) – du kannst dich auf die Suche nach deinem ganz eigenen Gebetsort machen. Wenn es passt, kannst du dann auch eine Kerze zum Beten anzünden. Nicht zuletzt ist es auch hilfreich, eine Gebetshaltung einzunehmen. Du kannst im Stehen, Sitzen, Knien oder Liegen beten. Wenn es dir hilft, kannst du auch die Augen schließen. Hast du schon eine passende Haltung für dich entdeckt?



Tipps 2: Verschiedene Gebetsformen ausprobieren

Ob Taizégebet, Rosenkranzgebet, kontemplatives Gebet, Stundengebet, eucharistische Anbetung oder ganz allein für dich – es gibt viele verschiedene Gebetsformen. Wichtig ist, dass du eine Gebetsform findest, die dir hilft, deine Beziehung zu Gott zu pflegen. Wenn du lieber für dich allein beten möchtest, können Gebetsapps oder Spotify Playlists mit passender Musik vielleicht eine Hilfe für dich sein.



Tipps 3: Deine Gebetserfahrungen festhalten

Im Gebet können viele Gedanken aufkommen – Wünsche, Pläne, Hoffnungen, aber auch Zweifel, Ängste und Trauer. In diesem Journal kannst du in den Freiräumen festhalten, was dich gerade beschäftigt. So vergisst du es nicht und wenn du in ein paar Wochen noch mal zurückblättest, kannst du sehen, wie sich die Dinge für dich entwickelt haben und wo du dann stehst.



Tipps 4: Für einen anderen Menschen beten

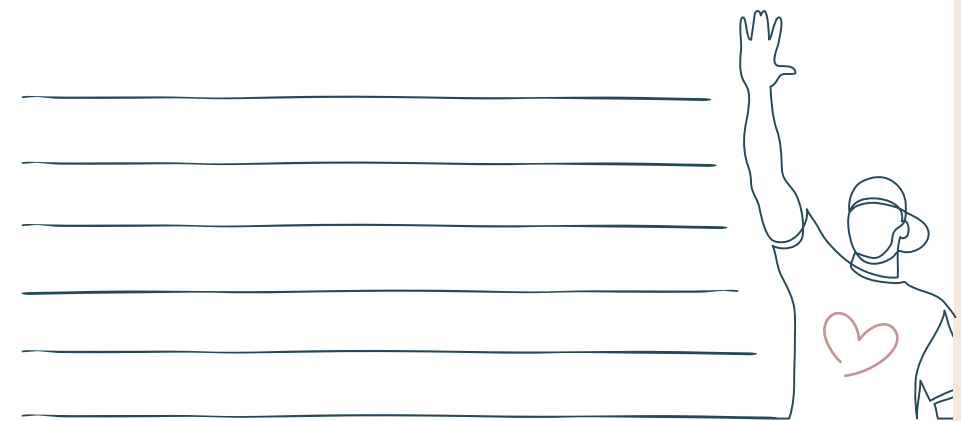
Hast du mal für jemanden gebetet oder hat mal eine andere Person für dich gebetet? Für viele ist es ein schönes Gefühl, zu wissen, dass andere Menschen im Gebet an sie denken. Dass sie mit ihren Erfahrungen nicht allein sind, andere an sie denken und sie mittragen. Vielleicht gibt es in deinem sozialen Umfeld auch gerade eine Person, der dein Gebet helfen kann. Du kannst auch für die Menschen beten, die dir am Herzen liegen und für die du dankbar bist: Familie, Freunde, Kolleginnen, Mitschüler und Kommilitoninnen ...



Tipps 5: Deine Gebetserfahrungen teilen

Beten ist nicht immer einfach. Oft gibt es Phasen, in denen ich den Eindruck habe: „Hört da überhaupt jemand zu? Bringt Beten überhaupt was?“ Manchen Menschen hilft es, wenn sie ihre Erfahrungen mit einer Person teilen können, die sie versteht. Vielleicht hast du in deinem Umfeld Freundinnen oder Freunde, mit denen du dich über den Glauben austauschen kannst. Dabei kannst du merken: Du bist mit deinen Erfahrungen nicht allein und es ist ganz normal, dass es mit dem Beten nicht immer super läuft. Aber es ist allein deine Entscheidung, welche deiner Erfahrungen du mit anderen teilen und was du nur für dich behalten möchtest.

Und: Beten ist auch Gemeinschaftssache. Gottesdienst ist gemeinsames Gebet. Vielleicht hast du in deinem Umfeld auch eine Person, mit der du zusammen beten kannst – in der Familie, im Freundeskreis, der Jugendgruppe? Gemeinsames Beten kann verbinden.



10 Minuten mit Gott

Der Gründer des Jesuitenordens, Ignatius von Loyola (1491–1556), hat seinen Schülern eine Übung gegeben, die auch heute noch vielen Menschen hilft: Am Abend auf den vergangenen Tag zurückschauen und mit Gott darüber zu sprechen. Diese Übung heißt „ignatianischer Tagesrückblick“ oder auch „Gebet der liebenden Aufmerksamkeit“.

Ignatius war es wichtig, auch im stressigen Alltag oder in einer Krise innerlich frei für die Führung Gottes und sich der eigenen Erfahrungen bewusst zu werden. Die Idee dahinter ist: Nur wenn du innerlich frei bist, kannst du handeln und gute Entscheidungen treffen.

Der Tagesrückblick kann dir helfen, dankbar auf die Dinge zu schauen, die dir in deinem Alltag begegnen – aber auch nicht außer Acht zu lassen, was dich herausgefordert hat und schwierig war. Am Abend blickst du zurück und fragst dich, wo Gottes Spuren verlaufen sind. Wenn du das regelmäßig machst, schärft sich dein Blick dafür, wie Gott in deinem eigenen Leben wirkt.

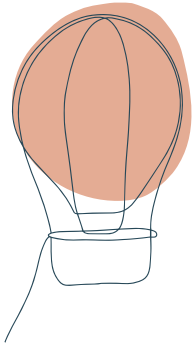
Fünf Schritte für den ignatianischen Tagesrückblick



1. Du suchst dir einen ruhigen Ort, schaltest das Handy stumm und spürst deinen Atem.
2. Du schaust auf das, was du heute erlebt hast – Stunde um Stunde gehst du den Tag vor deinem inneren Auge noch mal durch.
3. Du erzählst Gott wie einem Freund davon, was du heute erlebt hast: Freude, Überraschung, Unruhe, Frust etc.
4. Du blickst auf das, was dir am morgigen Tag begegnen wird, und bittest Gott, dass er dir Kraft schenkt und dich begleitet, zum Beispiel so: „Gott, schenke mir Kraft für den morgigen Tag mit all dem Schönen, das auf mich wartet, und auch mit den Herausforderungen. Begleite du mich mit deinem Segen.“
5. Du beendest den Tagesrückblick mit dem Vaterunser oder mit deinem Lieblingsgebet.

Deine Gedanken

Auf dieser Seite kannst du dir frei Notizen machen, was dich gerade beschäftigt. Du kannst auch überlegen, was du in den nächsten Wochen neu lernen möchtest. Vielleicht gibt es eine Gebetsform, die du gerne mal ausprobieren würdest oder einen Gebetstext.



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Vertiefung: Was beten?

Auf den ersten Seiten zu diesem Monat hast du schon einiges darüber erfahren, was Beten überhaupt ist und welche Formen es gibt. Dabei ist eine Frage aber noch zu kurz gekommen: Was soll ich eigentlich beten? Worüber kann ich mit Gott sprechen? Es wurde schon gesagt, dass du über das mit Gott sprechen kannst, was dich gerade beschäftigt. Das ist aber noch etwas sehr allgemein. **Um eine Idee zu bekommen, worüber wir im Gebet mit Gott sprechen können**, ist das Modell der drei Pole der Aufmerksamkeit hilfreich, das der Theologe Franz Meures entwickelt hat. Wenn wir beten, können wir Ereignisse aus den drei Perspektiven in den Blick nehmen.

Das Modell der drei Pole der Aufmerksamkeit

1. Deine äußere Umwelt

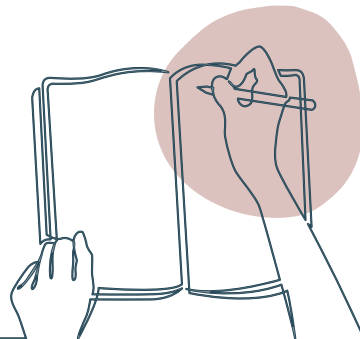
Beten hat immer etwas mit deinem konkreten Leben zu tun: Was erlebst du gerade? Welche Menschen begegnen dir? Was passiert gerade in der Umwelt um dich herum? Was ist schön, was ist aber auch schwierig?

2. Dein Inneres

Neben den äußeren Erfahrungen gibt es dein Inneres. Viele Dinge, die du in deinem Leben erlebst, machen etwas mit dir: Sie machen dich fröhlich, wühlen dich auf, stimmen dich traurig. Welche Gefühle spürst du? Was sind deine Wünsche? Was möchtest du in deinem Leben machen oder auf gar keinen Fall?

3. Gottes Wort in der Bibel


Als dritten Pol gibt es die Bibel. Die Bibel erzählt uns viele Ereignisse, wie Gott sich den Menschen vor über 2000 Jahren gezeigt hat. Wie er zu ihnen gesprochen hat. In der Geschichte der Kirche haben Menschen dann verschiedene Formen gefunden, ihren Glauben auszudrücken: durch Gebete, Musik, Riten.



Dein eigenes Gebet

Wie möchtest du beten? Am Ende dieses Monats kannst du dein eigenes Gebet schreiben. Schreib es so auf, dass es dir immer wieder Freude macht, es zu beten. Es kann ein Morgen- oder Abendgebet sein, ein Hilfeschrei gen Himmel, ein Friedenswunsch oder auch etwas ganz anderes – das, was du mit Gott besprechen möchtest. Überleg dir einfach, wie du es einem guten Freund oder einer guten Freundin erzählen würdest. So kannst du auch mit Gott darüber sprechen. In den nächsten Wochen kannst du immer wieder auf diese Seite zurückblättern und dein persönliches Gebet beten.





Unauslöschlich
habe ich deinen Namen
auf meine Handflächen
geschrieben.

Jesaja 49,16



ERZBISTUM
PADERBORN