

Beten braucht Neugier und Erforschung



Beten gelernt haben wir von unserer Oma. Klassisch kindlich. Meine erstes Erlebnis mit einem erhörten Gebet hatte ich mit ca. 6 Jahren. Unsere Oma war sehr krank, das hat mir Angst gemacht. Ein ganz zentraler Anker meiner Kindheit, in der Dynamik und Zugigkeit des Gasthauses, schien in Gefahr. Da konnte nur beten helfen.

Ich ging mit meinem Puppenwagen zur Kirche, parkte ihn davon und ging vor zur Kommunionbank. Ich kniete mich hin und betete inniglich um Heilung. Als ich danach die Oma besuchte, sagte sie mir, jetzt ginge es ihr schon viel besser.

Heute noch sehe ich diese Situation mit dem Puppenwagen vor der Kirche und das kniende Kind deutlich vor mir. Und das Staunen über das Unglaubliche ist geblieben.

Mein Gott von damals war der allmächtige Vater mit Rauschebart. Eine Kraft außerhalb von mir, keine ganz freundliche, liebende Kraft, aber halt allmächtig.

Mein Gottesbild musste viele Transformationsprozesse durchlaufen, bis es für mich stimmig wurde. Einen großen Anteil daran hat Sabine Lichtenfels, deren Seminar „spirituelle Lebenspraxis und Gebetsforschung“ meine Gebetskultur auf eine ganz andere Ebene gehoben hat.

Sabine Lichtenfels ist eine deutsche Autorin, Friedensaktivistin, Theologin und Mitbegründerin des Friedensforschungszentrums [Tamera](#) in Portugal. Ich versuche, dir die Gebetswelt von ihr ansatzweise zu vermitteln

Beten - sprich, denke und handle so, dass Frieden in dir entsteht

Das wahre Wesen des Menschen - sein innerster Kern - kommt von Gott. Vielleicht ist es für dich der Kosmos, oder eine höhere Kraft. Dort waltet das, was ich die Stimme Gottes nenne, die Seele. Aber der Mensch hat sich abgesondert, er hört nicht mehr hin. Er findet seine Sicherheit in der Überzeugung, dass er das Leben unter Kontrolle hat.

„Wie kann Gott das zulassen?“ hört man immer wieder nach großen Katastrophen und leugnet somit die Freiheit und die Verantwortung des Menschen.

Das Leben ist immer auf Heilung aus, aber es gibt keinen humanen Gott ohne den Menschen.

Göttlich-schöpferisches Leben ist ein Kommunikationsvorgang zwischen dem Menschen und der Welt. Das echte Gebet ist der Eintritt des Menschen in den Prozess der Schöpfung als voll Beteiligter und Mitverantwortlicher. Verantwortung heißt, in der jeweiligen Situation Antwort geben.

Mir gefällt das Bild, dass Gott das Staffelholz an uns übergeben hat. [image_with_animation image_url="1138" animation="Fade In" hover_animation="none" alignment="center" border_radius="none" box_shadow="none" image_loading="default" max_width="225%" max_width_mobile="default"]

Das Gebet verändert
nicht die Welt.
Aber es verändert
den Menschen
und der verändert
die Welt

- Sissy Sonnleitner

Im Gebet nähere ich mich meiner Schöpferkraft und gebe mit meinem Leben Antwort

Mein Leben sei mein Gebet – lautet einer der Kraftsätze von Sabine Lichtenfels. Wie alle großen und hehren Ziele scheint es einmal viel zu groß, aber wir wissen wohl, dass auch das größte Ziel mit kleinen Schritten beginnt und manchmal erreicht man es auch gar nicht, aber der Weg ist auch schon Ziel.

Zwei Grundformen des Betens bilden das Fundament: Dank und Bitte. Durch das Danken nehme ich das Geschenk erst ganz wahr und an. Momente großer Angst und Unzufriedenheit kann man mit 5 Minuten Dankbarkeitsgebet recht schnell wandeln. Wer, wie wir, auf diesem Flecken Erde lebt, muss hoffentlich nicht lange suchen, um Gründe zum Danksagen zu finden.

Das Bittgebet erfordert mehr Neugier und Forschung: woran glaubst du – das ist die zentrale Grundfrage im Bittgebet. Wo sind deine Zweifel und Ängste? Die verschließen den Gebetskanal. Erst wenn du dir Zweifel und Ängste bewusst machst, kannst du sie ablegen. Ein regelmäßig betreuter Gebetskanal, eine Verbindung, die gewartet wird, das macht Sinn.

Freilich sind auch die Stoßgebete in Not hilfreich. Aber üben und Kontakt halten gibt mir Sicherheit.

Das Gebet verändert nicht die Welt, aber es verändert den Menschen und der verändert die Welt

Viele Menschen können nicht mehr zu Gott beten – zu klein, mickrig, strafend wurde er ihnen durch die Kirche vermittelt.

In der Gebetsversion von Sabine Lichtenfels wird die Mitverantwortung des Menschen deutlich. Wenn ich bete, muss ich mir meine eigenen Unglaubenspunkte anschauen. Was muss passieren, welche

Sichtweise muss ich verändern, damit ich glauben kann?

Um ein einfaches Beispiel zu nennen: wenn wir für eines unserer Kinder beten, dass sich irgendetwas in dessen Leben wendet, heilt oder auflöst, steht zuerst die Frage, kann ich glauben, dass das passiert? Wenn du es kannst, verbinde dich mit der göttlichen Kraft des Kindes. So stärkst du dich und das Kind. Wenn du nicht glauben kannst, suche die Unglaubenspunkte heraus und trachte, sie in dir zu wandeln. Steckst du vielleicht in einer Bewertung des Kindes fest: das Kind ist so oder so, es müsste dieses oder jenes machen.....Dann steckst du dich und dein Kind in ein Gefängnis, dann erzielt Gebet eventuell keinen Erfolg. Wenn du daran glauben kannst, verleihst du deinem Gebet Kraft.

Wenn du an eine große Bitte noch nicht glauben kannst, arbeite dich mit kleinen Bitten hoch, bis du auch an die große glauben kannst.

Ist christlicher Glaube notwendig, um beten zu können?

Meine Glaubenschule ist das Christentum, das ich von unzähligen Ballast befreit habe. Beim Glauben und Beten kann es aber auch um das Heilige Leben selbst gehen, viele Menschen schicken ihre Gebete in den Kosmos, wenn sie keinen Gottesbezug haben. Wichtig scheint, dass Gebetskanäle genutzt und geputzt werden, dann lernt man auch, die innere Stimme der Seele von einer spontanen Idee des Ego zu unterscheiden. Spirituelle Lebenspraxis verlangt nach Kontinuität.

Er öffne euch das innere Auge,
damit ihr seht,
welche Hoffnung er euch gegeben,
zu welch großartigem Ziel er euch berufen hat.

Epheser 1, 17-19

In meinem Gebetsleben mischen sich alte und neue Rituale. Der Rosenkranz, vielfach als leeres Geplapper bezeichnet, teilweise von Menschen, die sich unreflektiert zu OHM hinreißen lassen, ist so ein Ritual. Ich aktiviere es automatisch, wenn ich Ruhe und innere Sammlung brauche.

Als ich 2017 zu meinem sterbenden Mann gerufen wurde, habe ich von daheim bis Klagenfurt (120 km) zwei Rosenkränze gebetet. Der Pegel zwischen Hoffnung und Verzweiflung raste anfangs rauf und runter, als ich Klagenfurt ankam, war ich ruhig und gefasst, und bereit, welche Nachricht auch immer zu empfangen und Abschied zu nehmen

Der Ring der Kraft

Sabine Lichtenfels hat den „Ring der Kraft“ – ein politisch spirituelles Friedensnetzwerk gegründet. An jedem Montagmorgen hält sie eine Sonnenaufgangsmeditation, um sich mit der Kraft der universellen Liebe und allen kosmischen Friedenskräften zu verbinden. Sie lädt Menschen aus der ganzen Welt ein, dies an ihren Plätzen ebenfalls zu tun und schickt danach eine Videobotschaft in verschiedenen Sprachen an mehrere Tausend Empfänger in allen Kontinenten. Und so entsteht ein spirituell-politischer Meditationsring um die Erde, der sich mit dem Ring der Kraft verbindet. Wenn du jede Woche das Thema und die Botschaft (kostenlos) erhalten willst, melde dich an unter: contact@sabine-lichtenfels.com

Woran glaubst du? Das ist eine Grundfrage im Gebet. Wisse, dass du auch beten kannst, wenn du glaubst, an keinen Gott zu glauben. Gebet ist eine sehr nüchterne Forschung, wo du herausfinden kannst, woran du wirklich glaubst. Und dann überlege, ob du vielleicht die eine oder andere

Stellschraube des Glaubens ein bisschen nachjustieren möchtest und kannst.

Ich glaube an die Kraft des Gebets.

Herzlichst

Sissy

LINKS UND LITERATUR

Youtube: spirituelle Lebenspraxis und Gebetsforschung

Der link zum online Kurs (kostenpflichtig)

<https://app.homodea.com/kurs/spirituelle-lebenspraxis-und-gebetsforschung?aff=97394790-a91d-11e9-b32a-435fc704353e>