

## EINLEITUNG

# Die Kunst der christlichen Meditation neu entdecken

Dr. Henry Cloud

Als Psychologe beobachte ich seit vielen Jahren immer wieder, wie Menschen persönlich und geistlich wachsen und sich verändern. Ich kann dabei feststellen, dass es einen Unterschied gibt zwischen den Menschen, die ein intensives Gebetsleben haben, und denen, die nicht oder kaum beten. Deshalb war ich begeistert, als Amy und Judge Reinhold mir von diesem Projekt erzählten. Denn ich weiß inzwischen, welche Spuren kontemplatives Gebet hinterlässt – nicht nur in meinem Leben, sondern auch im Leben anderer.

### **Es geht nur um Gott**

Woran denken Sie als Erstes, wenn Sie das Wort „Meditation“ hören? An etwas Esoterisches? Christen haben es tatsächlich gelernt, sich vor allem,

was nach Meditation oder Kontemplation klingt, zu fürchten, weil sie glauben, es hätte etwas mit Esoterik bzw. New Age zu tun. Aber wenn Sie einen Blick in die Bibel werfen und sich näher mit den historischen Überlieferungen beschäftigen, werden Sie erstaunt feststellen, dass der kontemplative und meditative Umgang mit Bibelstellen zutiefst biblisch ist.

Irgendwann in den 1960er Jahren fingen viele Christen an zu glauben, dass nur Anhänger fernöstlicher Religionen meditieren würden. Sie waren der festen Überzeugung, die einzigen akzeptablen „christlichen“ Praktiken wären das Auswendiglernen von Bibelversen, die Unterweisung in der richtigen Lehre und das Aufzählen von Gebetsanliegen. Manchmal denke ich, das wir Christen das „geistliche Leben“ zu sehr allein auf die Bibel beschränken.

Verstehen Sie mich nicht falsch. Ich liebe die Bibel. Ich schreibe über die Bibel. Die Bibel ist Gottes Wort. Aber sie ist nicht alles. Die Bibel weist uns auf einen realen, lebendigen Gott hin, mit dem wir Gemeinschaft haben sollen, zu dem wir beten sollen und zu dem wir eine enge Beziehung aufbauen sollen.

Ich freue mich, dass so viele an diesem Buch mitgearbeitet haben. Max Lucado, Richard Foster,

Philip Yancey, Jerry Root, Dallas Willard, Michelle McKinney Hammond, Calvin Miller und viele andere wollen Ihnen in ihren Beiträgen zeigen, dass es zutiefst biblisch ist, mit Gott und vor Gott über Bibelstellen zu meditieren. Christen fordern jetzt endlich den Boden zurück, den die fernöstlichen Religionen in den 1960er Jahren für sich allein besetzt haben.

## **Christliche Meditation contra New-Age-Meditation**

Warum wandten sich die Menschen in den 60er Jahren in Scharen der New-Age-Meditation zu? Einer der Gründe waren zweifellos die positiven körperlichen Auswirkungen der Meditation. Diese positiven Folgen aber hat sich Gott selbst ausgedacht, damit wir sie erfahren, wenn wir still werden. Die Wissenschaft hat festgestellt: Wer dem Lärm entflieht, sich konzentriert und still wird, der erfährt hautnah, was in seinem Körper passiert: der Blutdruck sinkt, die Hirnströme ändern sich, das Immunsystem wird gestärkt, der Kopf wird klar. Gott hat das so eingerichtet!

Der Hauptunterschied zwischen der New-Age-Meditation und christlicher Meditation liegt darin, dass wir die Meditation nicht als bloße Übung be-

trachten, sondern als Ausdruck einer Beziehung: Wir meditieren mit einer Person. Beim christlichen kontemplativen Gebet werden wir in der Beziehung zu Gott still. Unser Blick ist auf Gott und sein Wort gerichtet. Stellen Sie sich vor, was passiert, wenn die positiven körperlichen Auswirkungen, die ich eben genannt habe, mit den lebensverändernden geistlichen Folgen kombiniert werden, die wir erfahren, wenn wir mit Gott und durch sein Wort still werden!

### **Fangen Sie mit dem an, was nicht klappt**

Jetzt wird es Zeit, konkret zu werden. Das ist leichter gesagt als getan. Das Leben bleibt nicht stehen, damit Sie beten können; Sie müssen das Leben anhalten, um zu beten. Und Sie sind der Einzige, der das in der Hand hat. Viel zu oft bemühen wir uns, „es richtig zu machen“, aber es gelingt einfach nicht so, wie wir das gern möchten.

### **Lassen Sie sich nicht abbringen, wenn es nicht klappt**

Wir alle wissen um die Kraft des Gebets und nehmen uns oft auch vor, unser Gebetsleben zu

intensivieren. Leider haben die meisten guten Absichten den gleichen Effekt wie die guten Vorsätze an Neujahr: Sie sind schnell wieder vergessen.

Die besten Absichten scheitern, wenn wir versuchen, nur durch unsere Selbstdisziplin vorwärtszukommen. Um es näher zu erklären:

Am Anfang steht unser Wunsch, es besser zu machen: Wir sagen zu uns selbst: „Ich will mehr beten; ich will eine bessere Beziehung zu Gott. Ich will ...“ Wir fassen einen guten Vorsatz. Am nächsten Tag schaffen wir es vielleicht, aber am übernächsten Tag vielleicht nicht, und dann wird aus unserem „Ich will beten“ ein „Ich sollte beten.“

Dann kommen die Schuldgefühle: Sobald wir anfangen zu sagen: „Ich sollte“, es aber nicht tun, regen sich Schuldgefühle in uns. Was tun wir, wenn wir Schuldgefühle bekommen, weil wir nicht beten? Wir begeben uns auf die nächste Ebene der Ineffektivität: Wir wehren uns.

Wir wehren uns gegen den Standard: Wenn es einen Standard gibt und wir ihn nicht erreichen, fühlen wir uns schlechter und wehren uns im Grunde gegen diesen Standard. In der Bibel ist das Gesetz ein Standard, nach dem wir leben sollen, und wenn wir den nicht erreichen, fühlen wir uns schlecht.

Schließlich fühlen wir uns auch gegenüber der

Person, zu der wir uns ursprünglich hingezogen fühlten, schlecht: Was sollen wir tun? Sollen wir uns noch mehr anstrengen? Mit unserer Willenskraft sind wir schon gescheitert. Was kommt also als Nächstes?

## **Stellen Sie Ihr Gebet auf den Prüfstand**

Wie viele Menschen würden, wenn sie ein Video von ihrem Gebetsleben sähen, zugeben, dass sie manchmal nicht beten oder nicht genug gebetet haben oder nicht richtig gebetet haben? Gibt es irgendjemanden, der „perfekt“ betet? (Wenn Sie das von sich glauben, sollten Sie in den Spiegel schauen, denn dort sehen Sie, wie jemand aussieht, der die Tatsachen leugnet ...)

Um Ihr Gebetsleben in den Griff zu bekommen, ist es unter Umständen hilfreich für Sie, sich als ersten Schritt ein paar Notizen zu machen. Betrachten Sie die letzte Woche, den letzten Monat, das letzte halbe Jahr und das letzte Jahr Ihres Gebetslebens. Schreiben Sie einfach auf, was Sie erkennen, und lesen Sie es, aber fühlen Sie sich deshalb nicht schlecht und haben Sie deshalb keine Schuldgefühle. Denken Sie jetzt darüber nach,

wie Sie wahrscheinlich – realistisch betrachtet – in der Zukunft Ihre Beziehung zu Gott gestalten werden. Spielen Sie dann in Gedanken den Film für das nächste Jahr, die nächsten zwei Jahre und die nächsten fünf Jahre ab. Sie werden schnell erkennen, wie Ihr geistliches Leben und Ihre Beziehung zu Gott in fünf Jahren aussehen, wenn sich nichts ändert und Sie keine andere Antriebskraft haben als Ihre eigene Willenskraft.

## **Traurigkeit bringt Veränderung**

Jetzt sind Sie wahrscheinlich deprimiert. Wissen Sie, dass es zu einer Wende führen kann, wenn Sie darüber deprimiert sind, wo Sie jetzt stehen (statt deshalb Schuldgefühle zu haben)? Der zweite Schritt zu einer Veränderung in Ihrem Gebetsleben und in Ihrer Beziehung zu Gott kann daher damit beginnen, dass Sie sich sagen: „Ich will nicht mehr länger so leben. Ich will mehr.“ Wenn Sie das tun, dann motivieren Sie sich auf eine positive Art und Weise. Denn dann wird Ihnen bewusst: „Ich kann mir nichts mehr vormachen. Ich werde mich aus eigener Kraft nicht ändern können. Ich brauche Hilfe.“

## **Ihre Rolle und Gottes Rolle in diesem Wachstumsprozess**

Wie schaffen Sie den Schritt von der Absichtserklärung zur Umsetzung? Sie hören damit auf, es aus eigener Willenskraft schaffen zu wollen und bitten Gott um seine Gnade. Aber Sie müssen auch selbst aktiv werden: Sie müssen sich entscheiden, Disziplin zu einem Bestandteil Ihres Lebens zu machen. Aber die gute Nachricht ist, dass Gott nicht Vollkommenheit von Ihnen verlangt. Er will einfach bei Ihnen sein.

### **Ihre Rolle: Entscheiden und schützen**

Entscheiden Sie sich für eine feste Zeit und einen festen Ort. Menschen mit einem intensiven Gebetsleben räumen ihrer Gebetszeit eine hohe Priorität ein. Sie reservieren regelmäßig eine feste Zeit und einen festen Ort für ihre Zeit mit Gott. Dadurch wird diese Zeit ein selbstverständlicher Bestandteil ihres Tages. Als Psychologe kann ich Ihnen sagen, dass eine solche Gewohnheit sich nur dann etablieren kann, wenn Sie von Anfang an die Zeit und den Ort festlegen; das ist ganz ähnlich wie bei Ihrem Morgenkaffee.



Schützen Sie diese Zeit, egal, was kommt. Jeder hat mal Schwierigkeiten zu beten. Wir sind müde, haben viel zu tun, sind abgelenkt oder haben sogar das Gefühl, dass nichts passiert, wenn wir beten. Das ist normal. Aber egal, ob Sie erst damit angefangen haben zu beten oder schon seit Jahren dabei sind: Es ist Ihre Aufgabe, Ihre Zeit mit Gott zu schützen.

Gott interessiert sich nicht dafür, dass Sie perfekt beten; er will einfach Zeit mit Ihnen verbringen, mit Ihnen sprechen und wissen, dass Sie ihm zuhören. Setzen Sie sich also nicht Perfektion zum Ziel; konzentrieren Sie sich stattdessen darauf, Ihre Zeit, in der Sie vor Gott still werden, treu zu bleiben.

Besonders hilfreich ist es, wenn Sie sich gemeinsam mit anderen auf den Weg machen, ein solches Ritual zu entwickeln – zum Beispiel mit Ihrem Hauskreis oder einer anderen Kleingruppe. Um Sie dabei zu unterstützen, haben wir ein Kleingruppenheft mit praktischen Anleitungen für vier inspirierende Gruppeneinheiten und eine DVD entwickelt. Mehr Informationen dazu finden Sie auf Seite XX.

## **Gottes Rolle: Seine erstaunliche Gnade**

Wenn wir erkannt haben, dass es nicht funktioniert, wenn wir uns allein auf uns verlassen, fällt uns meist irgendwann ein, Gott um seine Gnade zu bitten. Gottes Gnade macht uns fähig, das zu tun, was wir selbst nicht schaffen können. Beziehen Sie Gottes Gnade in Ihr Gebetsleben ein. Wenn Sie das Gefühl haben, Sie müssten mehr beten, und Sie tun es nicht, dann ist es höchste Zeit, die Handbremse zu ziehen und sich klarzumachen, dass belastende Schuldgefühle hier fehl am Platz sind. („Wer nun mit Jesus Christus verbunden ist, wird von Gott nicht mehr verurteilt“, Römer 8,1). Als Erstes müssen Sie sich bewusst machen, dass es in der Beziehung zu Gott um kein „Ich sollte“ geht.

Legen Sie die Schuldgefühle für einen Moment beiseite und denken Sie über das nach, was „ist“, statt über das, was „sein sollte.“ Das ist der erste Schritt zu einer Veränderung, den Gott mit uns gehen möchte.

## **Genießen Sie Gottes Gegenwart, denn Gott genießt Ihre Gegenwart**

Es klingt vielleicht seltsam, dass Gott Zeit mit uns verbringen will, aber so steht es in der Bibel. Jakobus sagt: „Leidenschaftlich wünscht sich Gott, dass der Geist, den er in uns wohnen lässt, ganz ihm gehört“ (Jakobus 4,5). Denken Sie einmal darüber nach. Wenn Gott sich die ganze Mühe gemacht hat, auf die Erde zu kommen und das Leben zu führen, das er hier geführt hat; wenn er sogar bereit war, für uns zu sterben, dann muss dahinter eine große Leidenschaft stehen. Wir betrachten das Gebet oft als eine Sache, die wir tun sollten. Doch in Wirklichkeit ist es eine Antwort auf Gottes leidenschaftliche Liebe zu uns. Wir müssen uns neu der Tatsache bewusst werden, dass Gott darauf wartet, dass wir zu ihm kommen und bei ihm sind, und dass es ihn wirklich freut, wenn wir uns Zeit für ihn nehmen.