



Liebe Eltern!

Die momentane Situation macht uns allen zu schaffen. Je nachdem wie sich die familiäre und berufliche Situation gerade gestaltet und auch wie wir psychisch so darauf sind (also eher zum Optimismus und zur Gelassenheit neigen oder eher pessimistisch und ängstlich sind) können wir damit mehr oder weniger gut umgehen.

Christen sind eingeladen, sich in solchen Situationen im Gebet an Gott zu wenden, ihm ihre Ängste und Sorgen zu sagen, ihre Hoffnungen und Bitten zu formulieren. Aber wie betet man? Manchmal fehlen einem schlichtweg die Worte. Man weiß einfach nicht was man sagen soll. Auch das ist menschlich.

In den Exerzitien, die gerade stattfinden, üben wir verschiedene Formen des Gebets ein. Das Meditieren von Psalmen kann zum Beispiel eine große Hilfe sein. Hier gibt es schon Worte. Hier hat jemand sein eigenes Gebet aufgeschrieben. Viele haben es schon gebetet. Indem wir den Text nicht nur lesen, sondern ihm eine kurze Weile nachspüren kann der Text zu uns sprechen, können die Worte des Gebets zu unseren eigenen werden.

So möchte ich Sie möchte heute zum Beten einladen. Vielleicht können Sie sich am Morgen oder Abend oder auch zwischendurch fünf oder zehn Minuten Zeit nehmen, ganz für sich allein. Es kann helfen, ein wenig innerlich zur Ruhe zu kommen und unser Vertrauen in Gott zu stärken.

Vielleicht ist es für Sie gerade nicht dran. Oder Sie haben bereits eine gute und für Sie stimmige Gebetspraxis und brauchen keine weiteren Ideen. Vielleicht aber sind Sie froh über diesen kleinen Impuls und probieren es einmal aus. Entscheiden Sie selbst.

Seien Sie für heute herzlich begrüßt und bleiben Sie behütet!

Ihre Heike Heinze

Übung zu Psalm 18

Nehmen Sie sich 10 Minuten, in denen Sie allein im Raum sind und möglichst nicht gestört werden. Das kann die Wohnzimmercouch, der Küchentisch, eine Ecke im Schlafzimmer... sein.

Zünden Sie eine Kerze an als Zeichen dass Gott uns sein Licht schenken und bei uns sein will.

Lesen Sie den folgenden Psalm ruhig durch und achten Sie darauf, an welchen Worten Sie "hängen bleiben".

Kehren Sie zu diesen Worten zurück und spüren Sie in sich hinein was dieses Wort bei Ihnen auslöst. Freude? Kummer? Trost? Unglauben? Widerspruch? Sehnsucht?....

Bleiben Sie bei diesem Wort und den aufsteigenden Empfindungen!

Bringen Sie das was in Ihnen aufgestiegen ist in eigenen Worten vor Gott. Sie dürfen mit ihm reden wie mit einem Freund. Er hört uns auch wenn unsere Worte nicht geschliffen oder schön formuliert sind. Er hört uns auch wenn wir gar nichts sagen und nur schweigen können.

Beenden Sie Ihre Gebetszeit mit einem laut gesprochenen Amen oder einer kleinen Verneigung oder einem Wort des Danks...

Diese kleine Übung können Sie täglich wiederholen. Sie werden merken, dass der Psalm an jedem Tag ein bisschen anders zu Ihnen spricht

Und hier ist der Psalm:

Psalm 18 (Auszüge)

Herzlich lieb habe ich dich, HERR, meine Stärke!

HERR, mein Fels, meine Burg, mein Erretter;

mein Gott, mein Hort, auf den ich traue,

mein Schild und Horn meines Heils und mein Schutz!

Ich rufe an den HERRN, den Hochgelobten, so werde ich vor meinen Feinden errettet.

Es umfingen mich des Todes Bande, und die Fluten des Verderbens erschreckten mich.

Des Totenreichs Bande umfingen mich, und des Todes Stricke überwältigten mich.

Als mir angst war, rief ich den HERRN an und schrie zu meinem Gott.

Da erhörte er meine Stimme von seinem Tempel, und mein Schreien kam vor ihn zu seinen Ohren.

Er streckte seine Hand aus von der Höhe und fasste mich und zog mich aus großen Wassern.

Der HERR ward meine Zuversicht.

Er führte mich hinaus ins Weite, er riss mich heraus; denn er hatte Lust zu mir.

Ja, du machst hell meine Leuchte, der HERR, mein Gott, macht meine Finsternis licht. Er ist ein Schild allen, die ihm vertrauen.

Du gibst meinen Schritten weiten Raum, dass meine Knöchel nicht wanken..

Der HERR lebt! Gelobt sei mein Fels! Der Gott meines Heils sei hoch erhoben,

Darum will ich dir danken, HERR, unter den Völkern und deinem Namen lobsingend,

Amen