



# Gott durch kontemplatives Beten erfahren





## Gott begegnen auf alten und neuen Wegen – Beten mit Psalmen

**Da sagte er zu ihnen: Darum  
gleichet jeder  
Schriftgelehrte, der für das  
Reich der Himmel  
unterrichtet ist, einem  
Hausvater, der aus seinem  
Schatz Neues und Altes  
hervorholt.**

Mt 13,52



Gebetszentrum  
KARLSRUHE



# Gottes Gegenwart

**Entdecke  
deinen Weg  
in die  
Gegenwart  
Gottes**



Gebetszentrum  
KARLSRUHE



**Gottes Gegenwart**

**Sei bereit, dich  
auf fremdes  
einzulassen.**













أفرحوا في الرب  
أفرحوا كل حين  
أقول أيضاً أفرحوا







**Besuch auf dem heiligen Berg Athos  
Griechenland  
14.-23.6.2016**

# Bewegung der Wüstenväter





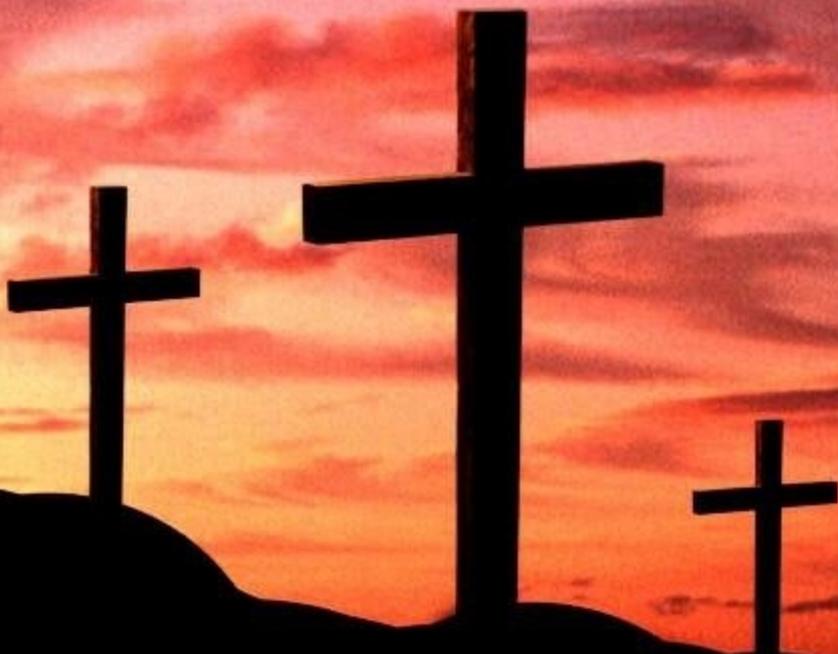
## „Gedanken zu den Wüstenvätern“

- Geschichte
- Spiritualität
- Wirkung

Aus einem nicht wissenschaftlichen, unorthodoxen Hintergrund



**Die Bewegung der Wüstenväter ist wie der letzte Ausläufer des Urchristentums**



**In der Wüstenväterbewegung findet diese ursprüngliche Einheit ihre letzten Ausläufer bis ins 6. Jahrhundert.**



**Die ägyptische Wüste kann als geistliches Zentrum der Christenheit im 4. und 5. Jahrhundert bezeichnet werden**



# Zentrum der Christenheit

- **Besucher kamen aus der ganzen römischen Welt**
- **Die Bewegung der Wüstenväter verbreitete sich nach Palästina, Syrien und Europa**



# Die Christianisierung Europas und die Wüstenväter

- Die Mönchsgemeinschaften sind die Zentren der Mission
- Eine besondere Rolle spielen die keltischen Mönche





## Kloster Gottesau

- Ältester Beleg der Besiedlung der Stadt Karlsruhe
- Stiftungsurkunde aus dem Jahr 1110 von Kaiser Heinrich V. unterzeichnet
- Darin weiht Graf Berthold Teile seiner Ländereien dem Kloster zum ewigen Nutzen für Anbetung und dem Dienst an den Armen

## Gebet der Hingabe

Erneuerung für unsere  
Stadt Karlsruhe



# Bewegung von Anbetern

*Die Erde wird erfüllt werden von  
der Erkenntnis der Herrlichkeit  
des Herrn wie das Wasser das  
Meer bedeckt.  
Hab 2,14*



Marco Schulz

Marco Schulz

Marco Schulz

Marco Schulz

Marco Schulz



Christus in uns –  
durch uns –  
um uns



Der Prozess der Errettung

Christus in uns –  
durch uns –  
um uns



Dimensionen der Herrlichkeit Gottes

Christus in uns –  
durch uns –  
um uns



Erfüllt bis zur Fülle Gottes

Christus in uns –  
durch uns –  
um uns



Das Reich Gottes in uns

Christus in uns –  
durch uns –  
um uns



Dimensionen der Heilung

- Impulse 1: Der Prozess der Errettung
- Impulse 2: Dimensionen der Herrlichkeit Gottes
- Impulse 3: Erfüllt mit der Fülle Gottes
- Impulse 4: das Reich Gottes in uns
- Impulse 5: Dimensionen der Heilung
  
- Zeitaufwand pro Tag: ca. 10 Minuten
- Kosten pro Heft: 3,95 €

# Psalmengebet

## Woher kommt Psalmenbeten?

- Gebetspraxis der Wüstenväter
- Ursprung des koptischen Stundengebetes
- Erklärungen
- Gebete

Werkstatt für christliche Spiritualität

Inspiration Meditation Kontemplation

## Einen Lebensstil des Gebetes entwickeln









## Geschichtliche Entwicklung

Die frühen Kirche betrachtete das Buch der Psalmen als das Buch der Anbetung, das durch den Heiligen Geist dem allgemeinen Volk Gottes gegeben worden war, sowohl im Alten als auch im Neuen Bund. Daher glaubten sie, dass es in der Anbetung als die Grundlage benutzt werden sollte, mit der man die Anbetung beginnt.





## Zwei Gebetsschulen

1. Oberägypten/Tabenna
  - Pachomius (292-346)
  - Koinobische Gemeinschaften
  - Anfängerschule
  - 75 Psalmen
  - Koptisches Stundengebet
  
2. Unterägypten/Wadi-Natrun
  - Makarius (300-390)
  - Semianachoriten
  - Fortgeschrittenschule
  - 150 Psalmen



# Die Bedeutung von Gebet

**Die frühe Kirche spricht von zwei Bereichen,  
in denen wir dienen sollen:**

- 1. Dienst auf Erden**
- 2. Dienst im Himmel**



# Die Bedeutung von Gebet

## 1. Dienst auf Erden

***Auch gibt es unterschiedliche Dienste (Diakonia), doch es ist derselbe Herr.***

### ***1. Kor 12,5***

Diakonia:

- ❖ 49 Mal im NT
- ❖ Dienen am Tisch; bezieht sich besonders auf den durch den Geist bevollmächtigten Dienst, der durch den Glauben geführt wird (Strong´s Konkordanz)
- ❖ Richtet sich auf Menschen; soll erbauen
- ❖ Geistesgaben werden als „Diakonia“ bezeichnet



# Die Bedeutung von Gebet

## 2. Dienst im Himmel

***Als sie nun dem Herrn dienten (liturgeo) und fasteten, sprach der Heilige Geist.***

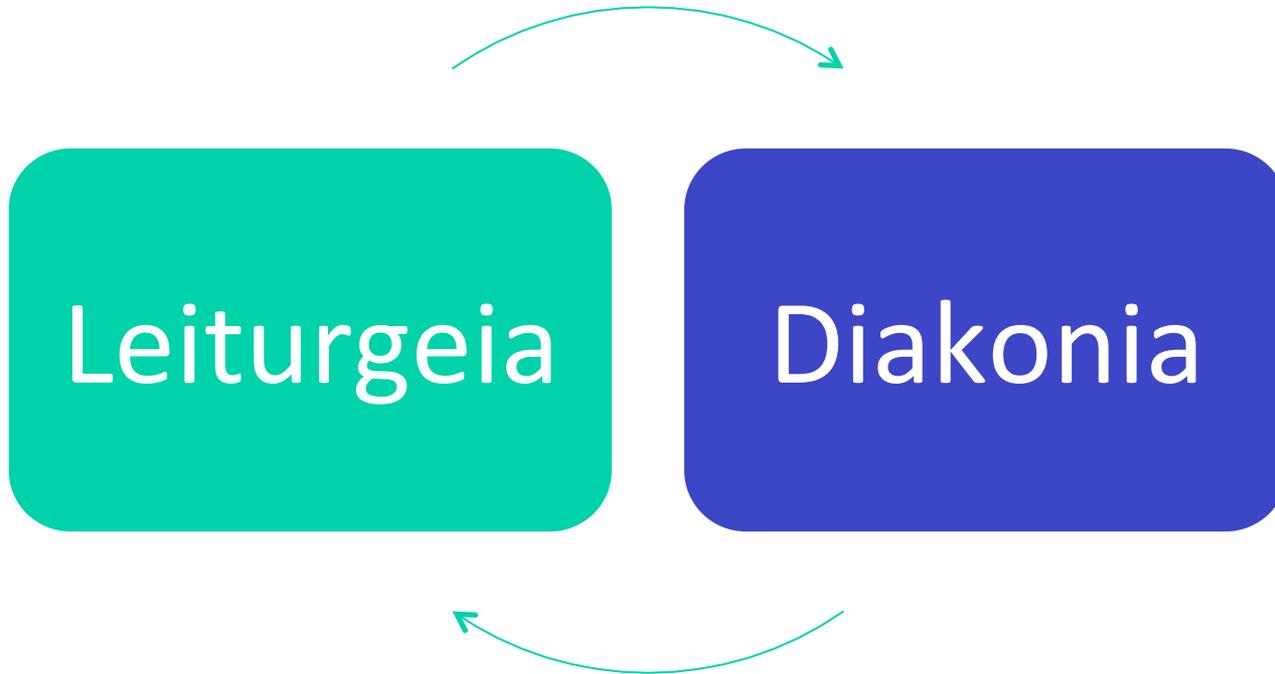
***Apg 13,2a***

Leiturgia:

- ❖ 17 Mal im NT
- ❖ Leiturgia: Dienst als Priester; wird für Gläubige gebraucht, die dem Herrn als seine ordnungsgemäßen, beauftragten Priester dienen (Strong´s Konkordanz)
- ❖ Anbetung gegenüber Gott
- ❖ Durch Gebet nimmst du deinen Platz im Himmel ein (Eph 2,6; Kol 3,1-4)



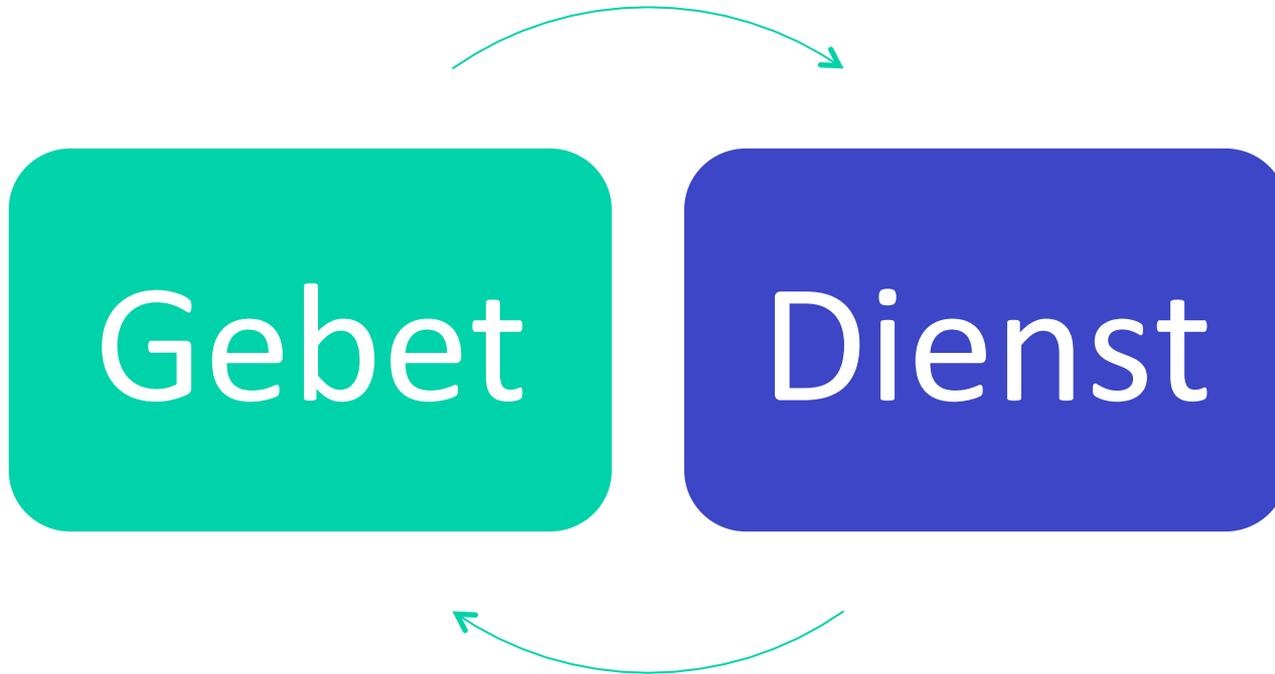
# Zusammenhang von „Diakonia“ und „Leiturgeia“



**Der Dienst auf Erden (Diakonia) steht in Zusammenhang mit dem Dienst im Himmel (Leiturgeia)**



# Die Bedeutung von Gebet



**Der Dienst an Menschen steht in Zusammenhang mit dem Gebetsleben.**



## Geistliches Verständnis von Gebet

Die Wüstenväter glaubten, dass die himmlische Anbetung ein Vorbild oder ein Abbild von einer vollkommenen Art der Anbetung ist.

Sie unterschieden dabei drei Arten von Anbetung:

1. Meditation
2. Kontemplation
3. Freie Anbetung



# Geistliches Verständnis von Gebet

## Biblische Meditation

Wohl dem, der nicht wandelt nach dem Rat der Gottlosen, noch tritt auf den Weg der Sünder, noch sitzt, wo die Spötter sitzen, sondern seine Lust hat am Gesetz des HERRN und über sein Gesetz **nachsinnt** Tag und Nacht.

Ps 1,1-2





# Geistliches Verständnis von Gebet

Hebr.: „*Hagah*“: murmeln, leise reden

- Meint nicht, was wir oft unter „Meditieren“ verstehen: Sich Gedanken machen, sich intuitiv und emotional in einen Texte versenken
- Es kommt dabei nicht zuerst auf die Gefühle noch auf die mentale Erfassung eines Inhaltes an





# Geistliches Verständnis von Gebet

Man war der Überzeugung, dass durch diese Form der Meditation die Wahrheiten des Wortes Gottes in der Tiefe des Menschen verankert werden und Gott so wie im Himmel angebetet wird.

Das war der Grundbaustein, um ein Leben in der Gegenwart Gottes zu leben.

Dazu wurden meist Psalmen verwendet.





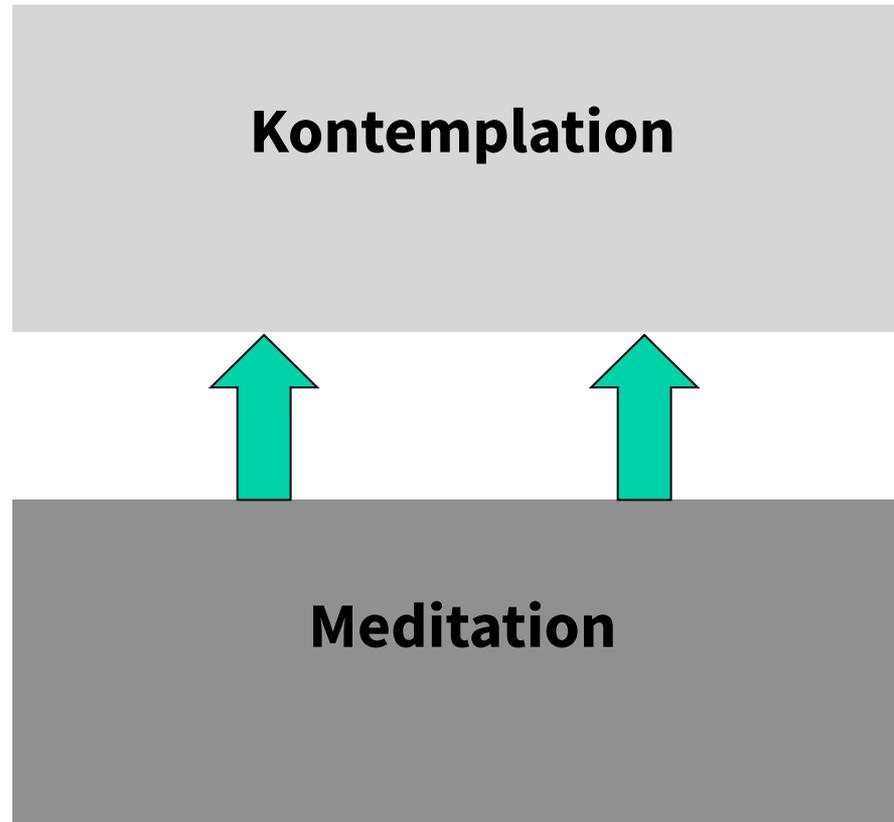
## Geistliches Verständnis von Gebet

„Nach patristischer Tradition ist die Meditation der Schlüssel zu allen Gnaden; sie vermittelt dem, der sie mit Eifer betreibt, ein Denken, eine Sprache und Gefühle biblischer Art; er erfasst dann die Wirklichkeit auf göttliche Weise und kann in allen Gaben und Charismen voranschreiten.“  
*Vater Matthäus der Kleine, 1919-2006*



# Geistliches Verständnis von Gebet

## Meditation und Kontemplation





# Geistliches Verständnis von Gebet

## Meditation, Kontemplation und freie Gebete:

### 1. Meditation:

- Verinnerlichen des Wortes Gottes
- Hier macht der Mensch etwas

### 2. Kontemplation:

- Zustand der Vereinigung mit Gott
- Entsteht aus der langen Praxis der Meditation
- Gebet, das immer mit dir geht
- Hier wirkt Gott etwas

### 3. Freie Anbetung:

- Kommt aus der Meditation und Kontemplation
- Inspirierte, persönliche Gebet



# Struktur des Gebetes

## Stunden des Tages:

- 1. Stunde: 6 Uhr
- 3. Stunde: 9 Uhr
- 6. Stunde: 12 Uhr
- 9. Stunde: 15 Uhr
- 11. Stunde: 17 Uhr
- 12. Stunde: 18 Uhr
- Mitternachtsstunde: 24 Uhr



# Struktur des Gebetes

## Stationen im Stundengebet

6 Uhr Auferstehung

9 Uhr Leiden & Ausgießung des Geistes

12 Uhr Kreuzigung

15 Uhr Tod

17 Uhr Kreuzesabnahme & Salbung

18 Uhr Grablegung & Tod

24 Uhr Gericht & Wiederkunft





t  
c





t  
c





## Die Halleluja Psalmen

### „Halleluja Psalmen“

- Meditation über die Offenbarung anhand der Psalmen 106, 111-113 und 146-150
- Offenbarung beschreibt geistliche Prozesse der Erneuerung
- Empfang der Gebete im Makariuskloster



Eine Meditation zum  
Buch der Offenbarung



# Struktur des Gebetes

## **Ps 106:** Bußpsalm

1. Bekennen von Sünden
2. Sich seiner Abhängigkeit von Gott bewusst werden



## Struktur des Gebetes

**Ps 111: Psalm über Gott den Vater**

**Ps 112: Jesus Christus, den Sohn**

**Ps 113: Heiligen Geist**

**Ps 135: vier lebendigen Wesen**

**Ps 146: Vierundzwanzig Ältesten**

**Ps 147: Braut als König**

**Ps 148: Braut als Priester**

**Ps 149: Braut als Prophet**

**Ps 150: Zusammenfassung**



# Gott durch kontemplatives Beten erfahren

## Hinweise

- **Dieser Gebetsrhythmus muss langsam entdeckt und eingeübt werden**
- **Man darf die Dinge nicht eins zu eins übertragen**
- **Lieber mit weniger anfangen**

„Die Laien waren und sind nicht an die Einhaltung aller Gebete gebunden, sondern beten nach Maßgabe ihres geistlichen Betreuers nur ein bis drei Gebete am Tag.“

**Maxime: Regelmäßigkeit**



# Gott durch kontemplatives Beten erfahren

## Praxis:

- Frage Gott, welche Bibeltexte er dir auf Herz legt
- Beschränke dich auf max. 3 bis 5 Stellen
- „Meditiere“ diese regelmäßig
- Regelmäßig kann heißen, einmal am Tag, einmal in der Woche, ein Mal im Monat
- Nimm dir lieber weniger vor als mehr





# Gott durch kontemplatives Beten erfahren

## Übung

- Beten gemeinsam einige Psalmen
- Hauptthema ist die Gegenwart Gottes
- Mache es dir bequem
- Habe leise Instrumentalmusik im Hintergrund
- Lesen gemeinsam laut die Psalmen
- Nach jedem Psalm ist eine kurze Stille
- Man kann sich setzen, stehen oder auch knien
- Am Anfang haben wir ein liturgisches Eröffnungsgebet