

MELANIE CARSTENS

(Hrsg.)

NACH HAUSE KOMMEN

12 Wege, Gott im Alltag zu begegnen

SCM

R. Brockhaus

SCM

Stiftung Christliche Medien

SCM R.Brockhaus ist ein Imprint der SCM Verlagsgruppe,
die zur Stiftung Christliche Medien gehört, einer gemeinnützigen Stiftung,
die sich für die Förderung und Verbreitung christlicher Bücher,
Zeitschriften, Filme und Musik einsetzt.

© 2021 SCM R.Brockhaus in der SCM Verlagsgruppe GmbH
Max-Eyth-Str. 41 · 71088 Holzgerlingen
Internet: www.scm-brockhaus.de · E-Mail: info@scm-brockhaus.de

Soweit nicht anders angegeben, sind die Bibelverse
folgender Ausgabe entnommen:

Neues Leben. Die Bibel, © der deutschen Ausgabe 2002, 2006 und 2017

SCM R.Brockhaus in der SCM Verlagsgruppe GmbH Witten/Holzgerlingen. (NLB)

Weiter wurden verwendet:

Lutherbibel, revidiert 2017, © 2016 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart. (LUT)

Bibeltext der Neuen Genfer Übersetzung. Neues Testament und Psalmen, Copyright c 2011

Genfer Bibelgesellschaft. Wiedergegeben mit freundlicher Genehmigung.

Alle Rechte vorbehalten. (NGÜ)

Bibel in gerechter Sprache, © 2006 Gutersloher Verlagshaus, Gutersloh,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH. (BigS)

The ESV Bible (The Holy Bible, English Standard VersionR),

copyright © 2001 by Crossway Bibles, a publishing ministry of Good News Publishers.

The ESVR text has been reproduced in cooperation with and by permission

of Good News Publishers.

All rights reserved. (ESV)

Lektorat: Mirja Wagner, www.lektorat-punktlandung.de

Umschlaggestaltung: JoussemKarliczek

Titelbild: Foto: Tabitha Turner / unsplash.com

Innengestaltung: Yun-mi Willems, www.yunmi.de

Druck und Bindung: Dimograf

Gedruckt in Polen

ISBN 978-3-417-26970-3

Bestell-Nr. 226.970

INHALT

4	VORWORT / <i>Melanie Carstens</i>
7	GOTT BEGEGNEN – IN DER STILLE / <i>Regina Neufeld</i>
19	GOTT BEGEGNEN – IM ABENDMAHL / <i>Christine Kernstock</i>
31	GOTT BEGEGNEN – IN DER NATUR / <i>Christina Schöffler</i>
45	GOTT BEGEGNEN – IN DER HERAUSFORDERUNG / <i>Debora Kuder</i>
57	GOTT BEGEGNEN – IM LOBPREIS / <i>Priska Lachmann</i>
69	GOTT BEGEGNEN – IN DER NÄCHSTENLIEBE / <i>Melli Pongratz</i>
81	GOTT BEGEGNEN – IM SEGEN / <i>Christiane Rösel</i>
93	GOTT BEGEGNEN – IN JESUS / <i>Maren Hoffmann-Rothe</i>
107	GOTT BEGEGNEN – IN DER KREATIVITÄT / <i>Rebekka Schwaneberg</i>
121	GOTT BEGEGNEN – IM GEBET / <i>Lissy Schneider</i>
133	GOTT BEGEGNEN – IN DER FREUNDSCHAFT / <i>Sonja Sorbara</i>
145	GOTT BEGEGNEN – IN DER BIBEL / <i>Christina Brudereck</i>
160	ANMERKUNGEN / BILDQUELLEN

VORWORT

Für mich war es damals wie eine Offenbarung. Ich saß auf meinem Stuhl bei einer Willow-Creek-Konferenz, hörte dem Referenten konzentriert zu und dachte gleichzeitig fasziniert und begeistert: „Das eröffnet ja völlig neue Möglichkeiten!“ Vorgestellt wurde damals das Buch von Gary L. Thomas „Sacred Pathways – Discover your soul’s path to God“, das ich mir direkt danach auf Englisch bestellt und gelesen habe und das später unter dem Titel „Neun Wege, Gott zu lieben“¹ auch auf Deutsch erschienen ist.

Das Ganze ist bestimmt zwanzig Jahre her. Doch ich erinnere mich noch genau an diesen Moment, in dem mir schlagartig bewusst wurde: Es gibt so unglaublich viel mehr Wege, Gott zu begegnen, als „nur“ Beten und Bibellesen, mit denen ich in meiner protestantischen Tradition aufgewachsen war. Natürlich habe ich mich immer um beides bemüht. Aber es war eben immer ein „Bemühen“. Eher Pflicht als Kür, eher das vernünftige Essen, das nährt, als das Festmahl, das die Seele erhebt.

Und nun las ich in diesem Buch darüber, wie Gott Menschen auch über Musik, Kunst, Herausforderungen, Natur, Liturgie, Rituale, besondere Erlebnisse oder auch andere Menschen begegnen kann. Plötzlich spürte ich, wie viel mehr Möglichkeiten ich habe, Gott zu begegnen und zu erleben.

Und das ist ja auch nur einleuchtend: Warum sollte sich ein allmächtiger Gott, der Himmel und Erde und alles, was es darin gibt, erschaffen hat, auf nur zwei Wege beschränken, mit uns Menschen in Kontakt zu treten? Schon in der Bibel werden ja viel mehr Wege als das Gebet und das Studium heiliger Schriften beschrieben: Großartige Naturschilderungen in den Psalmen zeigen, wie die Erhabenheit der Berge oder die Kraft des Meeres uns die Augen über Gottes Größe und Allmacht öffnen. Menschen erleben in herausfordernden Situationen Gottes Eingreifen und seine Gegenwart. Begabte Musikerinnen und Musiker teilen ihren künstlerischen Blick auf Gott mit ihren Mitmenschen, die dadurch ebenfalls ins Staunen und in die Anbetung kommen.

Doch allzu oft lässt uns die Macht der Gewohnheit bei dem bleiben, was wir kennen. Wir nutzen die Zugangswege, die uns vertraut sind oder die innerhalb unserer kirch-

lichen Tradition gepflegt werden. Deshalb ist dieses Buch eine herzliche Einladung, die hier beschriebenen zwölf Wege, Gott zu begegnen, einmal auszuprobieren und persönlich kennenzulernen.

Genau wie in den Artikeln der Zeitschrift JOYCE, die ich als Redakteurin gestalte, geben zwölf Autorinnen hier einen sehr persönlichen Einblick in ihre Erfahrungen mit Gott. Doch in diesem Buch geht es noch einen Schritt weiter: Zusätzlich zu dem inspirierenden Artikel finden sich hier zu jedem Artikel Fragen zum Weiterdenken, eine Bibelstelle zur Vertiefung und konkrete Übungen, mit denen du diese Zugangswege kennenlernen und ausprobieren kannst.

Das Buch ist für zwölf Abende konzipiert, an denen du dich mit je einem der Zugangswege beschäftigst. Natürlich ist es möglich, das Buch für dich alleine zu lesen, dich persönlich mit den Fragen und Anregungen auseinanderzusetzen und die Übungen dazu auszuprobieren. Noch mehr Gewinn wirst du daraus aber vielleicht ziehen, wenn du eine Freundin – oder sogar zwei oder drei Freundinnen – bittest, diese zwölfwöchige Reise mit dir gemeinsam anzutreten und ihr euch einmal pro Woche trifft, um euch über die Themen, Fragen und Anregungen auszutauschen.

Genauso ideal ist das Buch, um es mit deiner bestehenden Kleingruppe oder deinem Hauskreis zu lesen, wenn ihr gemeinsam bereit seid, euch zwölf Wochen lang auf dieses Thema einzulassen und diese Entdeckungsreise zusammen anzutreten.

Alle Kapitel sind auf dieselbe Weise gegliedert, sodass du mit deinen Freundinnen bzw. deinem Hauskreis / deiner Kleingruppe ohne große Vorbereitung durch den Abend geleitet wirst. Als kleines Extra hat jede Autorin noch ein Lieblingsrezept verraten, das euren gemeinsamen Austausch bereichern kann. Denn häufig entstehen die besten Gespräche doch beim Essen!

Es lohnt sich daher, wenn die Gastgeberin die Einheit des nächsten Abends vorab schon einmal durchliest, um zu klären, wer den Snack vorbereitet, und auch, ob für die anstehende Einheit eventuell Material für den Einstieg oder die Übung zum Abschluss gebraucht wird.

All die Fragen und Übungen in diesem Buch sind als Anregung gedacht. Es geht nicht darum, an einem Abend alle Fragen abzuarbeiten – manchmal sind es so viele, dass das gar nicht möglich ist. Schau, welche dich ansprechen, und lass dich darauf ein, darüber nachzudenken. Wenn ihr eine Gruppe seid: Schaut, welche euch helfen, gut miteinander ins Gespräch zu kommen.

Wichtig bei alledem ist, dass der Austausch wertschätzend und respektvoll stattfindet. Es kostet immer Mut, von seinen persönlichen Gotteserfahrungen zu erzählen – und dieser Mut, sich selbst im Gespräch verletzlich zu machen und etwas von seinem Inneren preiszugeben, sollte von den anderen mit Zuspruch und Wertschätzung belohnt werden. Selbstverständlich ist auch, dass nichts Persönliches außerhalb der Gruppe weitererzählt wird.

Und immer daran denken: Es gibt keine richtige oder falsche Art, Gott zu begegnen – jeder Mensch ist anders, fühlt anders, erlebt Gott anders. Deshalb können deine Erfahrungen und die deiner Freundinnen beim gleichen Thema sehr unterschiedlich sein. Manches, was jemand erzählt, wirst du gut nachvollziehen können – anderes nicht. Bitte höre es als Horizonsweiterung für dich selbst an und kritisiere die anderen nicht für ihre Erfahrungen. Aber sehr gerne dürft ihr füreinander beten – an den Abenden, aber auch wenn ihr während eurer gemeinsamen Entdeckungsreise aneinander denkt.

Ich wünsche dir jetzt beim Lesen und Ausprobieren dieser verschiedenen Zugangswege, dass du neu von Gott und seiner wertschätzenden Art, dir zu begegnen, berührt wirst. Ganz egal, ob du das Buch für dich alleine oder in einer Gruppe liest.

Falls du Lust hast, mir von deinen oder euren Erfahrungen beim Ausprobieren dieser Zugangswege zu erzählen, würde ich mich sehr über eine E-Mail von dir freuen! Du erreichst mich über die JOYCE-Redaktion unter gottbegegnen@joyce-magazin.net.

Herzliche Grüße!

Melanie

**GOTT
BEGEGNEN**

—

in der Stille



STILLE – DIE GEGENWART GOTTES WAHRNEHMEN

Von Regina Neufeld

Ich sitze auf dem Bett meines schlichten Zimmers im Gästeflügel eines Klosters und lausche. Nichts. Ich höre nichts. Gerade noch hat mich das Glockengeläut geweckt, doch nun ist es wieder still. Es ist mein zweiter Tag und ich frage mich, wie ich ihn wohl empfinden werde. Gestern war alles noch sehr fremd. Nicht nur, weil ich der einzige nicht katholische Gast war. Die Stille, sie verwirrte mich. Ich fühlte mich innerlich zerrissen, getrieben, einsam. Ganz und gar nicht ruhig. Ich spürte den Drang, zu meinem Handy zu greifen. Doch um Internetzugang zu haben, müsste ich in einen der Gemeinschaftsräume gehen. Ich bin hier, um allein zu sein. Allein mit mir. Allein mit Gott. Doch das ist schwerer, als ich dachte.

IN DER RUHE LIEGT KRAFT

Stille soll bekanntlich nicht nur Stress reduzieren, sondern auch die Konzentration und Kreativität fördern. Später las ich, dass sogar das Gehirn wächst, wenn man regelmäßig Zeiten in der Stille verbringt. Selbst meditative Musik hat keine so starke Wirkung wie Stille.

Ich will alles davon. Denn ich habe schon lange das Gefühl, nicht mehr richtig abschalten zu können. Der Alltag, meine To-do-Listen und die sozialen Medien forderten in letzter Zeit pausenlos meine Aufmerksamkeit. Nun ist da nichts. Nichts als Stille. Und darin liegt alles, was ich brauche.

„In der Ruhe liegt die Kraft“ ist kein leeres Sprichwort. Selbst die Bibel spricht davon: „Durch Umkehr und Ruhe könntet ihr gerettet werden. Durch Stillsein und Vertrauen könntet ihr stark sein. Aber das wollt ihr nicht“ (Jesaja 30,15).

Ich will das. Wirklich. Den ersten Schritt habe ich geschafft, indem ich meinen Blick neu auf Gott gerichtet habe. Nun gilt es, die Ruhe wahrzunehmen, die Stille auszuhalten und zu vertrauen.

Den ersten meiner drei Tage im Kloster brauchte ich dafür, mein Wirrwarr an Gedanken loszulassen. Ich ging spazieren, zum See, durch den Wald, und merkte, wie sich meine Schritte mit der Zeit beruhigten. Meine Ohren öffneten sich für das Orchester der Natur, meine Augen entdeckten viele versteckte Kunstwerke Gottes.

Heute, an meinem zweiten Tag, setze ich mich bewusst hin und mache mir die Gegenwart Gottes bewusst. Ich lege meine Gedanken, Gefühle und Bitten vor ihn, ich denke auch über das nach, was ich in seinem Wort gelesen habe. Aber vor allem möchte ich ihn sprechen lassen, einfach sein, wo er ist: im Jetzt.

EIN GEFÜHL VON ANKOMMEN


Langsam macht sich das Gefühl von Ankommen in mir breit. Zuhause sein. Zurück von meinen Irrungen, zurück in den Armen meines himmlischen Vaters. Ich darf

mich an seine Brust lehnen und seinem Herzschlag lauschen. Worte sind überflüssig. Ich darf einfach sein. Bei ihm. Und obwohl wir nicht miteinander sprechen, wird alles gesagt. Die Zeit steht still. Kein Sekundenzeiger, der mich antreibt. Ganz hier. Ganz jetzt. Er und ich. Ich fühle mich wie Maria, die alles um sich herum vergisst, während sie Jesus ansieht und seinen Worten lauscht. Worten, die majestätisch, mächtig sind und gleichzeitig zärtlich.

Mich in seiner Gegenwart zu verlieren, hilft mir, zu verstehen, was wichtig ist. Als würde ich durch das Wasser eines stillen Sees bis auf den Grund sehen. Ich lasse meine Tagträume los, meine Altlasten, meine Zukunftsängste, sodass meine Hände frei sind, Segen zu empfangen.

Ich lerne neu, über Gott zu staunen, ihn zu loben und anzubeten. Da fällt mir der Vers aus 2. Korinther 3,18 ein: „Von uns allen wurde der Schleier weggenommen, sodass wir die Herrlichkeit des Herrn wie in einem Spiegel sehen können. Und der Geist des Herrn wirkt in uns, sodass wir ihm immer ähnlicher werden und immer stärker seine Herrlichkeit widerspiegeln.“ So oft hatte ich mir vorgenommen, Gott ähnlicher zu werden. Doch statt es mir zu erarbeiten, darf ich stille werden und in sein Spiegelbild verwandelt werden.

Am Ende meiner Stillen Tage verstehe ich, dass es keine Verschwendung ist, wenn ich mir auch im Alltag immer wieder solche Zeiten einräume. Denn in der Stille begegne ich Gott. Hier finde ich Antworten. Hier tanke ich auf. Hier wachse und lerne ich. Hier bete ich an.



*Mich
in seiner
Gegenwart
zu verlieren,
hilft mir, zu
verstehen, was
wichtig ist.*

”

Nun war da
nichts. Nichts
als Stille.

Und darin lag
alles, was ich
brauchte.

“

START IN DEN ABEND

Was sind deine bisherigen Wege, Gott zu begegnen?

Welche Erwartungen hast du an die kommenden Abende?

————— *Schreibe dir dazu, wenn du das Buch alleine liest, ein paar kurze Gedanken auf. Bei einem Treffen in der Gruppe macht zunächst, wenn ihr euch noch nicht kennt, eine kurze Vorstellungsrunde. Tauscht euch anschließend über die Fragen aus.*

ZUM EINSTIEG

Nehmt euch etwa zehn Minuten Zeit, um einander in Stille zu begegnen, und spürt die Gegenwart der anderen Frauen. Redet nicht miteinander, sondern schaut einander an und macht euch bewusst, wer die anderen wirklich sind.

Wie mag es ihnen wohl gehen? Was sagen ihre Augen? Ihre Körperhaltung?

Was wisst ihr voneinander? Und was möchtet ihr vielleicht wissen?

Nun schließt alle die Augen und macht euch die Gegenwart Gottes bewusst.

Er ist mitten unter euch. Wer ist er für euch? Was empfindet ihr?

Hört ihr ihn etwas sagen?

————— *Überlegt kurz und tauscht euch dann darüber aus.*

FÜR SICH

Suche dir einen ruhigen Platz. Kannst du dich ganz auf den Moment der Stille einlassen? Mache dir die Gegenwart Gottes neu bewusst – er ist ganz nah bei dir.

Was empfindest du dabei?

FRAGEN ZUM EINLEITENDEN TEXT

- Fühlst du dich manchmal rastlos und getrieben?
- Kannst du es aushalten, wenn du allein bist und es ganz still ist, oder musst du etwas hören oder tun?
- Was tust du, wenn du nichts zu tun hast oder auf jemanden warten musst?
- Was sind deine Strategien, um zur Ruhe zu kommen?
- Wie sieht deine Stille Zeit aus? Ist sie wirklich still?
- Wenn du dir Zeit nimmst, um auf Gottes Stimme zu hören, schleichen sich dann häufig Gedanken ein, die dich ablenken? Wenn ja, welche sind das?
- Was kannst du tun, wenn deine Gedanken immer wieder von Gott abschweifen?
- Wie kannst du in deinem Alltag Zeiten der Stille einbauen? Was nimmst du dir konkret vor?
- Möchtest du auch mal einen Nachmittag, einen Tag oder sogar ein Wochenende in Stille verbringen? Mach es konkret und lege direkt einen Termin und einen Ort fest.

————— *Schreibe dir dazu, wenn du das Buch alleine liest, ein paar kurze Gedanken auf. Bei einem Treffen in der Gruppe tauscht euch darüber aus.*

GOTTES GEDANKEN LAUSCHEN

Lest gemeinsam folgende Bibelstellen:

**Ganz früh, es war noch Nacht,
ging Jesus allein an einen einsamen Ort, um zu beten.**

Markus 1,35

Der Herr aber wohnt in seinem heiligen Tempel.

Die ganze Erde verstumme vor ihm!

Habakuk 2,20

Der Herr selbst wird für euch kämpfen. Bleibt ganz ruhig!

2. Mose 14,14

FRAGEN ZUM BIBELTEXT

ZUM AUSTAUSCH UND ZUR PERSÖNLICHEN REFLEXION

- Warum suchte Jesus das Gespräch mit seinem Vater ausgerechnet in aller Frühe? Warum sind die Morgenstunden so besonders?
- Warum fordert Habakuk zum Schweigen vor Gott auf?
- Bist du bereit, früher aufzustehen, um Zeit mit Gott zu verbringen oder andere Opfer zu bringen, die nötig sind, um Zeiten der Stille in deinem Alltag zu ermöglichen?
- In welcher Haltung begegnest du Gott? Wer ist er für dich?
- Hast du schon mal erlebt, wie Gott für dich gekämpft hat? Wie hast du dich dabei gefühlt?
- Fällt es dir leicht, Gott für dich kämpfen zu lassen, oder versuchst du, die Dinge selbst zu regeln?



JETZT WIRD ES PRAKTISCH

GEMEINSAM BEIM TREFFEN: SCHWEIGESPAZIERGANG

Falls es euch möglich ist, euch früher zu treffen, dann macht zusammen einen Schweigespaziergang. Geht am besten hintereinander und nutzt die Zeit, um mit Gott zu sprechen und ihm zuzuhören. Vielleicht könnt ihr den Spaziergang auch am Ende des Treffens machen. Wenn ihr mögt, berichtet euch anschließend von euren Schweige-Erfahrungen.

————— *Schließt den Abend mit einem einzelnen oder gemeinsamen Gebet ab.*

FÜR SICH IN DER KOMMENDEN WOCHE: EINE STUNDE STILLE

Nimm dir mindestens eine Stunde Zeit – stelle den Wecker, damit du nicht immer wieder auf die Uhr schaust – und setze dich hin. Nimm die Stille wahr und trete bewusst vor den Thron Gottes. Sobald dich Gedanken ablenken, öffne deine Hände, um zu zeigen, dass du sie loslässt. Bleibe mit offenen Händen sitzen als Zeichen dafür, dass du bereit bist, zu empfangen, was Gott dir schenken möchte.

————— *Schließe deine Stunde der Stille mit einem Gebet ab.*



SNACKVORSCHLAG

Bereitet in der Vorbereitung auf euer Treffen diesen leckeren Snack zu, dann könnt ihr ihn beim oder nach dem Austausch gemeinsam genießen.

WARMER NEKTARINEN-CRUMBLE (FÜR 4 PERSONEN)

ZUTATEN

- 4 Nektarinen
- 150 g Haferflocken
- 1 Prise Salz
- 1/2 TL Zimt
- 60 ml Ahornsirup
- 50 g Mandelmus

ZUBEREITUNG

Während der Ofen auf 180 Grad vorheizt, die Nektarinen in Scheiben schneiden und in einer Auflaufform verteilen. Nun die trockenen Zutaten miteinander mischen, dann die restlichen hinzugeben. Die Streusel über die Nektarinen krümeln und das Ganze für 20–25 Minuten in den Ofen stellen. Am besten warm und mit einer Kugel Eis genießen.



Regina Neufeld lebt mit ihrer Familie in der Nähe von Bonn. Sie schreibt auf ihrem Blog www.beschenkt.com, arbeitet als Referentin und Seelsorgerin und hat in ihrer Freizeit immer ihre Kamera in der Hand.