

Zielgedanke: Verzichten lässt das Wesentliche entdecken

Bibelstellen: Matthäus 6:5-18

EINLEITUNG

Mein persönliches Bekenntnis (ggf. anpassen): „Ich bin nicht gut im Verzichten...“
Besonders, wenn es geht um

- Schokolade steht in schönem Schälchen vor mir mitten auf dem Tisch.
- mein Recht auf Aufmerksamkeit und Respekt wird von anderen scheinbar vernachlässigt
- auf alles, was mir mein Leben angenehm und leicht macht.

Versuchen wir, Verzicht aus einer anderen Perspektive betrachten:

Verzicht kann bedeuten:

- etwas einfach weglassen statt es bewusst abwählen zu müssen.
- einmal einen anderen Weg gehen statt mich einzuschränken zu müssen.
- eine einfachere Form wählen statt es kompliziert zu machen.

Anregungen für diese Denkweise finden wir bei der Fastenaktion der Evangelischen Kirche (EKD) "7 Wochen ohne". Sie spielt mit dem mit Grundgedanken „Verzicht“ und wendet in neu auf das Leben an. Jedes Jahr sind wir eingeladen zu einem neuen "Ohne".

Beispiele der letzten Jahre, die auffordern, immer etwas anderes im Leben „wegzulassen“:

- 7 Wochen ohne Runtermachen (2015)
- 7 Wochen ohne falsche Gewissheiten (2014)
- 7 Wochen ohne falschen Ehrgeiz (2012)
- 7 Wochen ohne Ausreden (2011)
- 7 Wochen ohne Scheu (2010)
- 7 Wochen ohne Zaudern (2009)
- 7 Wochen ohne Geiz (2008)

(Quelle: <http://7-wochen-ohne.de/content/vergangene-fastenaktionen>)

HAUPTTEIL

Wenden wir das Prinzip des "Weglassens" auf das geistliche Leben an. Das Ziel ist, es durch Weglassen zu vereinfachen und es auf die Hauptsache zu konzentrieren.

Bibeltext Matthäus 6, Verse 5-18

Eine ganz einfache Sache:

- Gott und ich
- im Gespräch
- über das Wesentliche (Vaterunser), nämlich über Gottes Ehre und Reich, mein Seelenheil und grundlegendste Bedürfnisse.

Wir werden aufgefordert zu verzichten auf

- Öffentlichkeit
- viele Worte
- Egoismus und Selbstverwirklichung
- Ansehen und Bewunderung

SCHLUSSGEDANKE, ANWENDUNG UND EINLADUNG

Machen wir geistliches Leben nicht so kompliziert.

Persönliches Beispiel (ggf. anpassen):

Manchmal fühle ich mich während meiner Zeit mit Gott regelrecht blockiert, weil ich die Sache zu komplex gestalte. Immer wieder beschäftigen mich die Fragen: Was lese ich?

Wann genau bete ich? Nach welcher Struktur bete ich? Schreibe ich etwas auf? ...

Verzichten wir während unserer Zeit mit Gott einmal auf Reize und Innovation. So können wir uns auf das Wesentliche konzentrieren: Gott und ich.

Wenn wir äußere Formen, neue Ideen und andere Projekte weglassen - was bleibt übrig? Nur die allereinfachsten Grundelemente (Bibel, Gebet, Stille, ...).

Bsp. Ruhegebet:

Bei dieser Form der frühchristlichen Meditation geht es nur darum, still zu sitzen und ruhig zu werden. Hier ist es nicht gefragt, kopfgesteuert Gott zu loben, zu danken oder Bitten zu formulieren. Dafür wird gar nicht gesprochen. Nur im Inneren wird ein Gebetssatz wiederholt. Deswegen findet sich auch der Name Herzensgebet für diese Meditationsform.

Persönliches Beispiel (ggf. anpassen): mein Projekt für die Selbstverleugnungs- und Gebetswochen

Ich will auf Aktion im geistlichen Leben verzichten. Dafür will ich mir jeden Tag eine ausgedehnte Zeit für Gebet in Stille nehmen. So mache nicht ich etwas, sondern lasse Gott an mir und in mir wirken.

Wie könnte jeder das praktisch umsetzen?

Sich auf EINE Sache zu konzentrieren, könnte bedeuten

- während der Selbstverleugnungs- und Gebetswochen nur ein Buch der Bibel lesen
- während der Selbstverleugnungs- und Gebetswochen für jede Woche einen Psalm auswählen und täglich lesen
- während der Selbstverleugnungswochen ein Element des geistlichen Lebens in den Vordergrund stellen und mich darauf konzentrieren

Was ist mein Experiment für die Selbstverleugnungs- und Gebetswochen?

Beantworten Sie dafür die Fragen:

- Worauf will ich den Fokus setzen?
- Was will ich dafür weglassen?