

Christine Reibenschuh

# Gott, warte auf mich

Eine Gebetsschule  
für Einzelne und Gruppen

Mit Bildern von Anita Sieber Hagenbach

**T V Z**

Theologischer Verlag Zürich

# Inhalt

Geleitwort . . . . .	9
Lehre uns beten! . . . . .	13
<b>1 Einleitung: Warum eine Gebetsschule?</b> . . . . .	17
1.1 Ist beten schwer? . . . . .	19
1.2 Beten – ein Gespräch . . . . .	21
1.3 Beten ist wichtig für das Gemeindeleben . . . . .	22
1.3.1 Beten – damit bewusst bleibt, was unverfügbar ist . . . . .	23
1.3.2 Beten – weil Gebet unsere Erkenntnis Gottes erweitert . . . . .	24
1.3.3 Beten und Gemeinschaft . . . . .	25
1.4 Zum Aufbau des Buchs . . . . .	26
1.4.1 Das Warten auf Pfingsten – Schritte auf dem Weg ..	27
1.4.2 Übungen für das persönliche Beten . . . . .	29
1.4.3 Übungen und Vorschläge für Gruppen . . . . .	30
1.4.4 Gebetstexte und Gedichte . . . . .	30
1.4.5 Erfahrungsberichte . . . . .	31
<b>2 Wir sind allein – verloren in der Welt</b> . . . . .	33
2.1 Die Leere aushalten, um Stille zu finden . . . . .	36
2.2 Einzelübungen zum Stillwerden . . . . .	38
2.2.1 Aushalten, dass die Gedanken leer sind, kreisen, abschweifen . . . . .	39
2.2.2 Den Körper wahrnehmen . . . . .	39
2.2.3 Jesusgebet . . . . .	40
2.3 Übungen für das Gespräch in der Gruppe . . . . .	41
2.3.1 Exkurs 1: Sicherheit und Vertrauen schaffen . . . . .	41
2.3.2 Meine Vorstellungen von Gebet . . . . .	42
2.3.3 Die Leere und Gottes Schweigen aushalten . . . . .	44
2.4 Texte . . . . .	44
2.5 Erfahrungsbericht . . . . .	46

## Inhaltsverzeichnis

<b>3</b>	<b>Im Obergemach – wertvolle Erinnerungen</b>	49
3.1	Rückzug und Anknüpfen an guten Erfahrungen	50
3.2	Einzelübungen zur Erinnerung	
	von geistlichen Schätzen	52
3.2.1	Meine Glaubensbiografie – meine spirituellen Erfahrungen	53
3.2.2	Prägende Gottesbilder	55
3.2.3	Innere Bilder für die Gottesbeziehung	57
3.3	Übungen für das Gespräch in der Gruppe	58
3.3.1	Wie ich mit dem Gebet in Berührung kam	59
3.3.2	Meine Gottesbilder	60
3.4	Texte	61
3.5	Erfahrungsbericht	64
<b>4</b>	<b>Zusammen mit anderen fragen</b>	67
4.1	Die Kraft der Gemeinschaft	68
4.1.1	Die Gemeinschaft – ein Raum für Neues	68
4.1.2	Exkurs 2: Habitus und Doxa oder warum es so schwer ist, über Glaubenserfahrungen zu sprechen	72
4.2	Einzelübung: Meine Gruppenerfahrungen	76
4.3	Übungen für das Gespräch in der Gruppe:	
	Gemeinsam unterwegs bleiben	78
4.3.1	Fragen zum Beten	79
4.3.2	Voneinander lernen: Teilen von Gebetsschätzen	80
4.3.3	Gemeinsames Beten wagen	82
4.4	Texte	83
4.5	Erfahrungsberichte	84
<b>5</b>	<b>Sich einreihen in die Tradition</b>	89
5.1	Kraft schöpfen aus der Tradition	90
5.2	Einzelübungen: In der Schatzkammer der Tradition stöbern	94
5.2.1	In meiner Erinnerung suchen	94
5.2.2	«Notapotheke» aus der Tradition	96
5.2.3	Sich fremde Texte aneignen	97

5.3	Übungen für das Gespräch in der Gruppe:	
	Traditionen teilen und sich aneignen . . . . .	98
5.3.1	Schätze teilen . . . . .	99
5.3.2	Schwer verständliche Texte gemeinsam aneignen . . . . .	100
5.4	Texte . . . . .	102
5.5	Erfahrungsberichte . . . . .	106
<b>6</b>	<b>Warten</b> . . . . .	<b>111</b>
6.1	Warten – eine Übung in Vertrauen . . . . .	112
6.2	Einzelübungen: Ungeduld und Überdruß aushalten . . . . .	114
6.2.1	Warten: Ich bin da – trotz allem . . . . .	115
6.2.2	Warten mit Psalmengebet . . . . .	116
6.3	Übungen für das Gespräch in der Gruppe:	
	Gemeinsam warten – gemeinsam tragen . . . . .	116
6.3.1	Erfahrungen von Gottesferne teilen . . . . .	117
6.3.2	Erfahrungen mit nicht erhörten Gebeten teilen . . . . .	118
6.3.3	Dennoch weiter beten . . . . .	119
6.4	Texte . . . . .	121
6.5	Erfahrungsbericht . . . . .	125
<b>7</b>	<b>Vom Geist überrascht</b> . . . . .	<b>129</b>
7.1	Sich überraschen lassen . . . . .	131
7.2	Einzelübungen: Bereit werden für Gottes Über- raschungen . . . . .	135
7.2.1	Überraschungen – Freude oder Störung? . . . . .	135
7.2.2	Mich öffnen für Gottes Reden . . . . .	136
7.3	Übungen für das Gespräch in der Gruppe:	
	Umgang mit Überraschungen . . . . .	138
7.3.1	Überraschungen: Störung oder Grund zur Freude? . . . . .	138
7.3.2	Sich von Gott überraschen lassen? . . . . .	139
7.3.3	Gemeinsam auf Gott hören . . . . .	140
7.4	Texte . . . . .	143
7.5	Erfahrungsbericht . . . . .	145

## Inhaltsverzeichnis

<b>8 Hinaustreten</b> .....	149
8.1 Gottes Geist will weiter .....	151
8.2 Einzelübung: Erfahrungen teilen .....	158
8.3 Übungen für das Gespräch in der Gruppe: Lernen, über persönliche Glaubenserfahrungen zu sprechen .....	159
8.3.1 Was das Teilen von Erfahrungen leichter macht ...	159
8.3.2 Erzählen und Hören .....	161
8.4 Texte .....	162
8.5 Erfahrungsbericht .....	164
<b>9 Von Auffahrt nach Pfingsten</b> .....	169
9.1 Texte .....	172
Dank .....	175
Zur Künstlerin Anita Sieber Hagenbach .....	177
Zu den Bildern .....	178
Textrechte .....	179