

**Losung für den 21.08.2024:**

**Lasst uns unser Herz samt den Händen aufheben zu Gott im Himmel!**

(Klagelieder 3,41)

**Lehrtext für den 21.08.2024:**

**Geht es jemandem unter euch schlecht, so bete er; hat jemand Grund zur Freude, so singe er Gott ein Loblied!**

(Jakobus 5,13)



Liebe Leserin, lieber Leser!

Bei den meisten von uns ist die übliche Körperhaltung beim Beten etwa so: Wir falten die Hände, schließen die Augen und neigen vielleicht noch etwas den Kopf. Dabei sind die gefalteten Hände ein Zeichen für unser Vertrauen zu Gott und stehen für inneren Sammlung und Ruhe. Wir schließen die Augen, um uns zu sammeln und auf das Gespräch mit Gott zu konzentrieren. Mit dem Senken unseres Kopfes drücken wir unsere Verehrung und Demut gegenüber dem Heiligen Gott aus.

Die übliche und gewohnte Gebetshaltung im Altertum zur Zeit Jeremias – etwa 600 Jahre vor Christus - war so: Zum Gebet ist man aufgestanden, hat die Hände gegen den Himmel ausgestreckt und auch das Gesicht nach oben ausgerichtet. So wollte man körperlich zum Ausdruck bringen, dass man mit dem Heiligen Gott redet und sich nach ihm ausstreckt und alles von ihm erwartet, von Gott erhört und gesegnet zu werden.

Knien ist die häufigste Gebetshaltung, die wir in der Bibel finden. Sowohl im Alten als auch besonders im Neuen Testament lesen wir, wie Menschen auf den Knien beteten. Von Petrus und Paulus erfahren wir mehrfach, dass sie auf den Knien beteten. Auch Jesus kniete beim Beten und drückte damit seine Abhängigkeit von seinem Gott und Vater aus. Gerade als Er im Garten Gethsemane die ganze Schwere dessen vor sich sah, was Ihn erwartete, kniete er nieder und betete.

Beten ist nicht nur eine Angelegenheit von Geist und Seele, sondern auch Körpersache. Bewusst gewählte Körperhaltungen können uns dabei unterstützen, dass wir uns innerlich besser auf Gott und auf uns auszurichten. Versuch es einmal: Bewege dich, drück dein Anliegen, deine Befindlichkeit auch körperlich aus und erlebe, wie das Gebet dein ganzes Sein erfasst.

Trotzdem geht nicht nur um unsere Körperhaltung im Gebet, sondern wesentlich um unsere innere Haltung. **Lasst uns unser Herz samt den Händen aufheben zu Gott im Himmel!**

Beten mit Herz! - In unseren Herz steckt nicht nur Hoffnung, Zuversicht und Vertrauen. Und auch nicht immer nur Lob und Dank! Da sind oft auch ganz andere Gefühle beheimatet. Und wenn wir von Herzen beten, dann gehört auch das dazu. Alles wird mit Gott geteilt, ehrlich, echt und ungeschminkt: Niedergeschlagenheit und Verzweiflung, Selbstreflexion, Sündenbekenntnis, Trauer, Wut, Zweifel, Ohnmacht, Schrei nach Hilfe und Rettung aber auch Freude, überwältigte Dankbarkeit, Lobpreis, ... In den Psalmen und gerade auch im 12. Kapitel der Klagelieder aus der die heutige Losung entnommen ist, finden wir alle menschlichen Emotionen im Gespräch des Beters mit seinem Gott vertreten. **Geht es jemandem unter euch schlecht, so bete er; hat jemand Grund zur Freude, so singe er Gott ein Loblied!**

C.S. Lewis schreibt dazu: „*Wir sollen Gott das bringen, was in uns ist – nicht das, was in uns sein sollte. Dieses "sollte" wird uns davon abhalten, die Wahrheit zu sagen. Es wird uns auch davon abhalten, die Wahrheit zu fühlen, die Wahrheit über unseren Schmerz.*“

Beten mit Herz. - Was uns auf der Seele brennt vor Gott tragen, bittend oder weinend, schweigend oder schreiend, anklagend oder dankend, lobend und preisend. Ich denke, das könnte uns allen einen ganz neuen Zugang zum Gebet geben. Gott sehnt sich danach, dass wir unser Herz mit ihm teilen – mit allem, was drin ist. Kein Gebet, keine Bitte verhallt ungehört. Jedes "Herr, erbarme dich", jedes aus der Not erwachsene "Ach Gott!", aber auch jedes erleichterte "Gott sei Dank"; - es wird gehört.

Wer sein Leben aus der Haltung des Gebets versteht und lebt, führt mit Gott ein nicht endendes Gespräch, das immer mehr in Gottes Willen und in seine barmherzige Fürsorge hineinwachsen lässt.

Gott möchte mit meinem ganzen Herzen verbunden sein. Deshalb möchte ich noch mehr lernen, nicht passend und anständig zu beten, sondern von Herzen. AMEN.

## **GEBET**

Lieber Vater, ich will dir alles sagen, was mich bewegt, was mich belastet, was mir Sorgen bereitet, und am Leben hindert, wofür ich dankbar bin und worüber ich mich freue. Ich möchte mein ganzes Leben mit dir teilen. Lehre mich von Herzen zu beten und nichts zurückzuhalten. AMEN.