

DAS EXPERIMENT: Anregungen für ein Gespräch mit Gott

Anmerkung: jeder hat eine ganz eigene Vorstellung von Gott, oft geprägt von unseren ersten Bezugspersonen im Leben. Dabei wissen wir jedoch, dass Gott Liebe ist (1.Johannes 4,16). Daher ist es jedem freigestellt, wie er sich Gott am besten vorstellen kann, womit er Gedanken und Gefühle der Liebe verbindet und wie er ihn anredet. Für manche ist es die Vorstellung einer Vaterfigur, dementsprechend reden sie Gott auch als »Vater« an (Matthäus 6,9). Für andere ist diese Vorstellung mit Schmerz oder Angst verbunden. Sie haben eher einen Bezug zu einem guten Freund (2.Mose 33,11), dementsprechend reden sie Gott als »lieber Gott« an. Wieder andere fühlen sich getröstet bei dem Gedanken an einen allmächtigen, weisen Ratgeber, sie nennen ihn »Wunderrat« oder »Herr« (Jesaja 9,5).

1. AUSSPRECHEN: Gott sagen, was ich auf dem Herzen habe.

Ich rede mit Ihm wie zu einem guten Freund (2.Mose 33,11).
Wo gab es Situationen, in denen ich ein negatives Gefühl hatte (z.B. Enttäuschung, Ärger, Druck, Sorgen)? Wo ist etwas zwischen mich und andere gekommen?
→ Meine Gedanken und Gefühle über die Situation vor Gott aussprechen (1.Petrus 5,7; Psalm 139,23.24), wie es David in Psalm 109 tut. Dabei kann ich mir innerlich mein Gegenüber vorstellen (als Freund, als Vater, als Lichtgestalt, als meinen Anwalt):
*»Gott, du siehst meine Situation.
Ich bin ... (traurig/enttäuscht/wütend...),
weil ... mich verletzt hat mit seiner boshafte Art/weil ... passiert ist.
Am liebsten würde ich ... tun.«*

2. DELEGIEREN: Gott bitten, die hasserfüllten, ärgerlichen, bitteren, sorgenvollen oder enttäuschten Gedanken und Gefühle wegzunehmen, die ich gegenüber der anderen Person habe (Hebräer 4,15; 2.Korinther 10,4.5).

→ dabei stelle ich mir innerlich vor, wie Gott das Schleusentor meines Herzens öffnet und der ganze giftige Ärger, Hass, Bitterkeit, Sorge oder Enttäuschung aus meinem Herzen in seines fließt:

»Gott, ich bitte Dich, dass Du die GEDANKEN und GEFÜHLE von _____ gegenüber _____ wegen _____ wegnimmst. Ich gebe dir die Erlaubnis, all meinen Schmerz und meine Verletzungen zu nehmen. Ich übergebe sie dir.«

3. BITTEN: Gott um hilfreiche, wohlwollende Gedanken bitten

Gott sagt: »Meine Gedanken sind nicht eure Gedanken, und meine Wege sind nicht eure Wege. Denn wie der Himmel die Erde überragt, so sind auch meine Wege viel höher als eure Wege und meine Gedanken als eure Gedanken.« (Jesaja 55,8.9)
→ Gott um Seine Gedanken dazu bitten
»Gott, bitte zeige mir, was wirklich hilfreich ist und wie ich mich verhalten kann.«

4. BEOBACHTEN: eigene Gedanken, Umgebung

Ich achte auf die Gedanken, die mir im Aussprechen an Gott oder beim Betrachten der Umgebung kommen. Ich halte inne (Psalm 37,7a).
→ Wenn es möglich ist, schließe ich die Augen und stelle mir vor meinem inneren Auge Gott (=liebvoll & allmächtig) mitten in dieser schwierigen Situation vor (2.Korinther 3,17.18). Was bewirkt das bei mir? (dies spricht die rechte Gehirnhälfte an)
→ Welchen Sinn sehe ich in der Situation? Welche Aufgabe habe ich darin? Was könnte ich dabei lernen? Habe ich schon mal eine ähnlich schwierige Situation gemeistert? (dies spricht die linke Gehirnhälfte an)
Ich verharre so lange in der Stille, beim inneren Schauen und Nachdenken, bis ich merke, dass ich ruhig werde oder eine konkrete Idee zur Situation bekomme. (ich danke dafür – siehe 6.)

5. PRAXIS: ich verhalte mich entsprechend der gewonnenen Erkenntnis und beobachte die Auswirkungen

6. DANK: ich danke Gott für seine Führung

Wenn mein Vertrauen schon gewachsen ist, danke ich ihm noch bevor ich die Umsetzung der Erkenntnis begonnen habe (1.Thessalonicher 5,18).