

EINÜBUNG IN DAS HÖREN AUF GOTTES STIMME

Dr. Heinrich Christian Rust

1. Phase: LOSLASSEN (aktiv)

Alle eure Sorge werfet auf ihn, denn er sorgt für euch!

1.Petrus 5,7

Hilfe: Ich nehme mir einen Zettel und schreibe stichpunktartig auf, was mich an Sorgen bedrückt. Anschließend gebe ich diese Sorgen ganz bewusst in die Autorität Jesu ab. Ich bete:
„ Herr, ich vertraue dir, dass du dich um...kümmerst!“
„ Herr , ich danke dir, dass du dich um...sorgst!“

2. Phase: RUHIG WERDEN (passiv)

Sei still dem Herrn und warte auf ihn!

Psalm 37,7

Hilfe: Ich suche mir einen Konzentrationshilfe; zB einen Ort in der Natur, der Blick aufs Meer oder der Blick auf eine Kerze.
Ich atme ruhig und bewege mich nicht hektisch. Ich summe evtl. eine schlichte Melodie oder versuche mit meinem Ein-und Ausatmen zu beten „ Herr Jesus, erbarme dich meiner!“

3. Phase: HÖREN (aktiv)

...damit ich höre, wie ein Jünger hört!

Jes. 50,4

Hilfe: Ich achte auf Bibelworte , die mir in den Sinn kommen und lese sie ggf. nach. Ich schreibe mir Gedanken auf, die mir kommen und achte auf meine Umwelt und meine Gefühle und meinen Körper. Ich achte auf innere Bilder und Wahrnehmungen und versuche sie auszusprechen oder zu beschreiben und festzuhalten.

4. Phase: FILTERN UND DEUTEN (passiv und aktiv)

...dass ihr prüfen mögt, was der Wille Gottes ist: das Gute, das Wohlgefällige und das Vollkommene.

Römer 12,2

Hilfe: Ich fasse noch einmal zusammen, welche Impulse ich wahrgenommen habe. Ich lasse mir so viel Zeit wie möglich , um mich nicht auf einen Gedanken festzulegen. Zwischendrin lese ich einen Psalm oder ich singe ein Loblied.

Auch die Fürbitte für andere, kann mir helfen, zu filtern .

Ich überlege, in welchem Zeitrahmen das Gehörte und Wahrgenommene seine Bedeutung hat. Ich frage mich, mit wem ich darüber noch einmal beten und austauschen kann.

Ich prüfe, ob das , was ich gehört und wahrgenommen habe, sich mit dem biblischen Wort Gottes deckt.

Ich fasse das , was ich wahrgenommen und gehört habe, in klaren Sätzen knapp und verständlich zusammen (ggf. aufschreiben)