



Kerstin Hack

# Online with God

Trainingskurs Gebet

DfE





[www.meinquadro.de](http://www.meinquadro.de)

Kerstin Hack: Online with God – Trainingskurs Gebet

Quadro Nr. 2

© 2011 (3. Auflage) Down to Earth · Laubacher Str. 16 II · 14197 Berlin

Gestaltung: [www.michaelzimmermann.com](http://www.michaelzimmermann.com)

Fotos: [photocase.com](http://photocase.com) - [chrisquddl](http://chrisquddl.com) (1), Frank Gleitsmann (6), manun (14), scatterly (30)

Lektorat: Harald Sommerfeld, MatMil Berlin

Druck: Müller Fotosatz & Druck GmbH, Selbitz · Printed in Germany

ISBN 978-3-935992-05-3

ISBN eBook 978-3-86270-269-5; eBook-PDF: -271-8; Smartphone-App: -270-1

Zitate stammen aus der Zitate-Sammlung »Gut gesagt«, Down to Earth Verlag, 2008.

Impulshefte, Quadros und Bücher als Apps für Smartphones: [www.textunes.de](http://www.textunes.de)

### Bezug

Im Buchhandel oder beim Verlag:

Down to Earth bei Chrismedia

Robert-Bosch-Str. 10

35460 Staufenberg

Tel: 06406 - 8346 0

Fax: 06406 - 8346 125

E-Mail: [dte@chrismedia24.de](mailto:dte@chrismedia24.de)

Gedruckt auf  
umweltfreund-  
lichem Papier

Mehr von Kerstin Hack und weitere Quadros gibt es unter

[www.down-to-earth.de](http://www.down-to-earth.de) und [www.meinquadro.de](http://www.meinquadro.de)





## Beten kann jeder

### ■ Beten kann jeder.

Viele kleine Kinder reden – ohne dass es ihnen jemand beigebracht hat – einfach so mit Gott. Gebet ist ganz natürlich. Es gibt kaum jemanden, der noch nie in einer schwierigen Situation zu Gott geschrien hat.

Auf einer nassen Strasse voll mit Herbstlaub verlierst du die Kontrolle über dein Auto oder Fahrrad, kommst ins Schleudern, ein Mercedes rast genau auf dich zu und du betest verzweifelt: »Oh Gott, hilf mir!«

Ein Familienmitglied oder nahe stehender Mensch schwebt in Lebensgefahr. Die Ärzte bezeichnen die Lage als »kritisch bis sehr kritisch«. Du fängst an zu beten: »Oh Gott, bitte lass diesen lieben Menschen nicht sterben.«

Kurz vor einer Prüfung wird dir bewusst, dass du viel zu spät angefangen hast zu lernen, deine Karriere jedoch von dieser Prüfung abhängig ist. Es scheint unmöglich, die Relativitätstheorie, englische Deklinationen, die Photosynthese oder Hunderte von Vokabeln noch rechtzeitig in deinen

*Gott will, wenn wir zu ihm beten, nicht etwas Neues von uns hören, sondern er möchte uns hören – und das immer wieder aufs Neue.*

—Hans-Joachim Eckstein

Kopf zu bekommen. Verzweifelt betest du: »Gott, hilf mir!«

Dein Arbeitsplatz oder deine Ehe ist bedroht, dir geht es emotional schlecht und du bist verzweifelt: »Gott, bitte tu was, hilf mir!« Fast jeder kennt solche Gebete. »Not lehrt beten«, sagt man.

Viele erleben auch das Gegenteil – das spontane Gebet der Dankbarkeit. Etwas Wunderbares ist gerade passiert, ein Mensch wurde gesund, eine Prüfung bestanden, eine Beziehung gerettet. Spontan bricht es aus dir heraus: »Oh Gott, ich danke dir. Oh Gott, ich bin ja so froh!« So geschah es 1989 nach dem unerwarteten Mauerfall, als eine ganze Nation keine anderen Worte für das wunderbar Unbegreifliche fand als »Wahnsinn!« und »Großer Gott, wir loben dich!«

Extreme Momente, egal ob es sich um Krisen oder wunderbare Ereignisse handelt, machen uns bewusst, wie abhängig wir von Gottes Handeln sind. Ganz natürlich und spontan drücken wir das in unseren Gebeten aus. Beten kann jeder!



## Beten kannst du lernen

■ Beten kann man lernen.

Auch wenn fast jeder beten und in extremen Situationen mit Gott sprechen kann, beinhaltet Gebet mehr, als ab und zu ein Stoß- oder Dankgebet von sich zu geben. Gebet kann Ausdruck einer intensiv gelebten Beziehung zu Gott sein.

Beten kannst du lernen.

Wenn du möchtest, dass deine Gespräche mit Gott über gelegentliche Stoßseufzer hinausgehen, dass sie vielmehr echt, tief, lebendig und bereichernd sind, dann kann dieses Quadro dir wertvolle Anregungen geben.

Auf der Basis des Vaterunser, des Gebetes, das Jesus seine Jünger gelehrt hat und das eine Art Zusammenfassung aller wichtigen Gebetsthemen ist, gebe ich Impulse und Anregungen, wie du Beten lernen und einüben kannst.

Ich habe auf meinem Weg mit Jesus Zeiten erlebt, in denen ich lange und intensiv für andere gebetet habe oder Gott »nur« mein Herz ausschüttete.

Ich kenne aber auch Zeiten, die von tiefer Sprachlosigkeit geprägt waren und in denen es mir schwer fiel, eigene Worte zu finden. In solchen Zeiten hilft es mir, auf vertraute Gebete aus der Bibel und bewährte Gebetsformen zurückzugreifen oder mich mit Hilfe der Namen Gottes auf seinen Charakter zu besinnen.

Die Grundlage für effektives Gebet ist, sowohl dich selbst als auch Gottes Charakter zu kennen. Je besser du dich kennst, umso leichter fällt es dir, Gott dein Herz zu zeigen. Und je besser du ihn kennst, umso leichter kannst du vertrauensvoll zu ihm kommen.

Beten kannst du lernen.

Bei diesem Prozess wünsche ich dir viel Freude,

*Kerstin Hack*

—Kerstin Hack



## Tipps zur Anwendung

- Aus Platzgründen habe ich Bibelstellen ab und an gekürzt. Lies einfach den ganzen Abschnitt, in dem die zitierte Stelle steht.
- Die 28 Abschnitte dieses Heftes sind eine Leitlinie, aber keine Zwangsvorgabe. Wenn dich ein Thema besonders anspricht, lies es ruhig mehrmals durch.
- Sprich nach dem Lesen mit Jesus über das Gelesene – dadurch verankert es sich besser und außerdem stärkt es deine Beziehung zu ihm.
- Was du aufschreibst, wird konkret. Ich empfehle dir, die Fragen im Quadro schriftlich zu beantworten und dir Notizen zu machen, wie du die Handlungsimpulse umsetzen möchtest. Du kannst dazu ein Notizbuch verwenden oder das Heft *Mein Quadro*, das wir speziell dafür entwickelt haben.
- Wer nur passiv konsumiert, bleibt passiv. Frage dich nach dem Lesen: Wenn ich jemandem erzählen würde, was ich gelernt habe – was würde ich ihm oder ihr sagen?
- »Es gibt nichts Gutes, außer man tut es«, sagte Erich Kästner. Je ernster du die Fragen und Tipps zur Umsetzung nimmst, desto größer ist die Wahrscheinlichkeit, dass sich dein Gebetsleben verändert.
- Lies das Quadro gemeinsam mit deinem Partner, einem/r Freund(in), mit Leuten aus deiner Gruppe oder Gemeinde. Tauscht euch über eure Erfahrungen aus.
- Wenn du beim Gebet immer wieder Blockaden erlebst, dann sprich darüber mit einem Menschen, dem du vertraust. Möglicherweise überträgst du, ohne es zu wollen, negative Erfahrungen mit Menschen auf Gott und brauchst Hilfe, um dich von falschen Verknüpfungen zu lösen.
- Sei gelassen. Änderungen geschehen nicht von heute auf morgen. Das sieht man bei den Jüngern, die selbst nach Jahren des Lebens mit Jesus Wesentliches kaum umgesetzt hatten. Erlaube dir, in deinem Tempo beten zu lernen und verändert zu werden. Feiere jeden kleinen Fortschritt, den du erkennst.

Woche 1 • Starten



## Abba – Papa

■ Die Jünger konnten Jesus drei Jahre lang aus der Nähe beobachten und so Antworten auf ihre Fragen finden: Was prägt sein Leben? Wie reagiert er auf herausfordernde Situationen? Wie geht er mit Menschen um? Ihnen fiel auf, dass er häufig mit Gott sprach, den er *Abba* nannte (d. h. lieber Vater, Papa). Sie selbst kannten rituelle Gebete aus dem Tempel und die Psalmen, die ihre Vorväter geschrieben hatten. Jesu Gebete waren anders. Er schien mit Gott »per Du« zu sein, nannte ihn *Papa* und nahm sich Zeit für intensive Gespräche mit ihm. Eines Tages hatte einer der Jünger den Mut, Jesus zu fragen: »Sag mal, wie machst du es, so vertraut mit Gott zu reden? Was ist dein Geheimnis? Kannst du uns beibringen, so zu beten wie du?« Jesus gab ihnen als Antwort das Gebet, das wir *Vaterunser* nennen. Die meisten von uns kennen dieses Gebet aus Gottesdiensten, wo sie es gemeinsam aus tiefstem Herzen gebetet oder manchmal auch nur aufgesagt haben.

*Unser Vater im Himmel!*

—Jesus. Matthäusevangelium 6,9

Das *Vaterunser* ist keine langweilige, fromme Formel, sondern eine »Gebrauchsanleitung zum Selbst-Beten«. Sie beginnt mit den Worten »Unser Vater im Himmel!« Für Jesus war, anders als für manche von uns, der Begriff *Vater* positiv besetzt. Gott ist jemand, dem wir vertrauen können, der immer für uns ist, und dem gegenüber es keine Distanz gibt. So wie Kinder eines liebevollen Vaters mit ihrem Papa reden, so können und dürfen wir vertrauensvoll zu Gott kommen, wenn wir beten.

### ■ **Denk mal**

Was sind die fünf Eigenschaften, die dir als Erstes in den Sinn kommen, wenn du das Wort *Vater* hörst?

### ■ **Mach mal**

Sprich mit einem guten Freund darüber, inwiefern das Vorbild deines irdischen Vaters dir die Beziehung zu Gott leichter oder schwerer macht.

# 1.6



## Total verliebt

■ Hast du schon einmal jemanden erlebt, der gerade frisch verliebt war? Neben dem glasig verträumten Blick ist – zumindest bei Frauen – ein erstes Erkennungszeichen für Verliebtheit, dass sie den Namen des Traumprinzen überall hin schreiben.

Da wird »Mike«, »Tom« oder »Markus« auf jedes verfügbare Stück Papier oder aufs Handgelenk gekritzelt oder mit Lippenstift in ein rosa Herz auf den Spiegel gemalt. Sehr verliebte Menschen verzieren selbst Schokopudding und Kuchen mit den Initialen des oder der Angebeteten und besprays Hauswände und Bushaltestellen mit »I love ...«. Sie betreiben all diesen Aufwand nur, weil ihnen der Name etwas bedeutet! Der zweite Satz im Vaterunser, dem Gebet, das Jesus uns als Modell gegeben hat, lautet: »Dein Name werde geheiligt.« Das könnte man auch so formulieren: »Dein Name soll überall geehrt werden.« oder »Dein Charakter ist großartig! Deswegen soll dein Name für mich und andere etwas Besonderes sein.«

*Dein Name werde geheiligt.*

*—Jesus. Matthäusevangelium 6,9*

Gottes Namen ehren heißt nicht, dass man ihn nur mit heiliger, leicht zitternder Stimme oder im Flüsterton aussprechen darf. Es bedeutet vielmehr, zu verstehen, was dieser Name beinhaltet, und entsprechend darauf zu reagieren.

Gottes Name beschreibt nämlich, wie Gott ist. Der Name *Jesus* bedeutet zum Beispiel: »Der Herr wird retten«, d.h. aus allen Schwierigkeiten herausholen. Kein Wunder, wenn für Christen dieser Name etwas Besonderes ist.

### ■ Denk mal

Welche verschiedenen Namen Gottes fallen dir ein? Überlege dir mindestens zehn verschiedene.

### ■ Mach mal

Besorge dir das Impulsheft *Namen Gottes* (Down to Earth), wenn du dich intensiver mit den mehr als hundert Namen Gottes beschäftigen willst.

*Ich bin der Gott Abrahams, Isaaks  
und Jakobs.*

—Gott. 2. Mose 3,6

## Gottes Namen

■ Immer wieder sagt Gott in der Bibel: »Ich heiße ...«, um uns zu zeigen, wie er ist. Zwei bedeutungsvolle Namen Gottes sind:

»Der Gott Abrahams, Isaaks und Jakobs« (2. Mose 3,6) und »Ich bin« (2. Mose 3,14).

Das heißt:

- »Ich bin ein Gott, den Menschen ganz real erleben können, ein Gott, der mit Familien handelt und dessen Handeln sich über Generationen erstreckt.«
- »Ich bin immer der gleiche! Ich verändere meinen Charakter nicht.«

Dies sind zwei der grundlegenden Dinge, die du über Gott wissen musst, wenn du eine lebendige Beziehung zu ihm haben willst: Gott ist für dich erfahrbar – du kannst ihn im Alltag erleben. Und sein Charakter ändert sich niemals. Gott ist und bleibt, wer er ist und wie er ist!

In der Bibel gibt es mehr als hundert verschiedene Namen, die beschreiben, wer und wie Gott ist. Einige der bekanntesten sind: Erlöser, starker Helfer, mächtiger Gott, Friedefrst, Ratgeber, Tröster,

Freund, Vater, Versorger, Schild, König, Liebe, Hirte, Hoffnung, Licht, Fels, Lamm, lebendiges Wort, Arzt.

Jeder dieser Namen kann zu einem Gebet werden: »Vater, du sagst, dass du ein Hirte für mich bist. Das ist so gut! Ich brauche es, dass du mich schtzt und versorgst. Bitte lass mich spüren, dass du mich nicht allein lässt. Und ich weiß auch oft nicht, wie ich mich entscheiden soll, bitte zeige du mir den richtigen Weg ...«

### ■ Denk mal

Welcher der obigen Namen ist dir wenig vertraut? Was könnte er für dein Leben bedeuten?

### ■ Mach mal

Suche einen der obenstehenden Namen Gottes aus und sprich im Gebet mit ihm darüber, was die entsprechende Eigenschaft Gottes für dich bedeutet.

# 4.6

## Danke!

■ Cathy, eine englische Freundin von mir, die kaum Geld hatte, schenkte mir eines Tages überraschend Blumen. Ich war sehr berührt davon und wusste gar nicht, ob ich das von ihr annehmen konnte. Das einzige, was ich herausbrachte, war: »Ich weiß gar nicht, was ich sagen soll!« Sie lächelte und meinte, es sei doch ganz einfach: »Just smile and say ›Thank you!‹ – zu Deutsch: »Lächle einfach und sag ›Danke!‹« Dieses kleine Erlebnis hat mich sehr geprägt. Oft verdirbt man demjenigen, der einen beschenken will, die Freude, wenn man sagt: »Ach, das wäre doch nicht nötig gewesen!« Lächeln und »Danke« sagen zeigt demjenigen, der einen beschenkt, dass sein Geschenk angekommen ist. Gott beschenkt uns gerne. Er hat sich für uns eine Welt ausgedacht, die wunderschön, dramatisch, bunt und unendlich vielfältig ist. Du kannst das alles für selbstverständlich halten oder einen Lebensstil entwickeln, der Gott für das dankt, was er für dich tut und womit er dich beschenkt.

Wie gut ist es, dir, Herr, zu danken.

—Psalm 92,2

Das wird nicht nur Gott freuen, sondern auch dir eine ganz neue Perspektive für das Leben schenken.

Es gibt tausend Gründe, Gott zu danken: seine phantastische Schöpfung, dein Leben, deine Freunde, seine Liebe zu den Menschen, seine gewaltigen Taten, sein Eingreifen in schwierigen Situationen, konkrete Gebetserhörungen, andere Menschen, die auch an Jesus glauben, Essen und Trinken und vieles mehr. Es ist ganz einfach: »Just smile and say ›Thank you!‹«

### ■ Denk mal

Woran könnte man erkennen, ob du ein dankbarer Mensch bist?

Wie könntest du mehr Danken üben?

### ■ Mach mal

Für heute: Just smile and say »Thank you«. Zu Gott und Menschen.

## Gott bestaunen

■ Jeder, der einmal verliebt war, weiß, dass man eine Ewigkeit damit verbringen kann, den Menschen, den man liebt, einfach anzuschauen. Gott ist noch so viel besser, schöner, herrlicher, genialer als der beste Mensch auf Erden. Aber du musst nicht warten, bis du in den Himmel kommst, um dich an Gott zu freuen und ihm diese Freude mitzuteilen. Du kannst ihn jetzt schon bestaunen. Wir nennen das *Anbetung*.

In erster Linie ist Anbetung eine Herzenshaltung. Das, was im Herzen ist, kann auf verschiedene Weise zum Ausdruck gebracht werden. Manche Menschen beten Gott still an. Andere lieben es eher lautstark, sie packen alle Instrumente aus, die sie haben, und feiern Gott aus vollem Herzen. Manche singen, andere rufen und jubeln laut, und wieder andere schreiben ihre Anbetung auf (ein Beispiel aus dem Neuen Testament findest du in Epheser 1,3). Einige werfen sich vor Gott nieder, und die nächsten klatschen und tanzen mit ihrem ganzen Körper.

*Denn dein ist das Reich und die Kraft  
und die Herrlichkeit in Ewigkeit. Amen!*  
—Jesus. Matthäusevangelium 6,13

Manche Menschen früherer Zeiten brachten Gott Opfer und bauten Altäre, um ihm zu zeigen, wie wertvoll er ihnen ist. Eine heutige Form davon kann sein, Gott Zeit, Geld oder Raum zur Verfügung zu stellen. Anbetung geschieht im Herzen. Wie wir sie äußerlich ausdrücken, hängt von der Situation ab und davon, ob man alleine und ungestört ist oder nicht.

Sei kreativ und suche nach Wegen, deine Anbetung so auszudrücken, wie es zu dir und deiner Situation passt.

### ■ Denk mal

Welche äußeren Ausdrucksformen von Anbetung praktizierst du am liebsten?

### ■ Mach mal

»Baue Gott einen Altar«, indem du dein Geld, deine Zeit oder deinen Einsatz für etwas zur Verfügung stellst, das ihm wichtig ist.



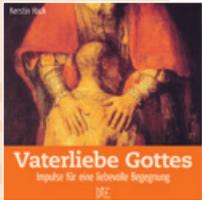
## Was mir wichtig wurde:



Kerstin Hack  
**Gebet**  
schlicht + ergreifend,  
160 Seiten

Gebet ist ein Abenteuer – wenn man sich darauf einlässt. Kerstin Hack beschreibt prägnant und spritzig die wichtigsten Aspekte des Gebets. Von A wie Anfangen über D wie Dank bis Z wie Zuerst. Mit Gummiband, Einstecktasche und zusätzlichen Seiten für Notizen.

*schlicht + ergreifend* Nr. 1



Kerstin Hack  
**Vaterliebe Gottes**  
Impulse für eine liebevolle  
Begegnung, 32 Seiten

Gott als Vater erfahren – danach sehnen sich viele. Dieses Impulsheft ist eine Sammlung von Zusagen Gottes, die unser Inneres berühren und uns helfen, Gottes Liebe im Herzen zu erfassen. Ideal als Geschenk, mit dem man sich selbst und andere beschenken kann.

*Impulsheft* Nr. 9



Kerstin Hack, Birgit  
Schilling  
**Stille finden**  
Aus der Ruhe leben  
lernen, 40 Seiten

Zur Stille zu finden – wer wünscht sich das nicht? Dieses Quadro gibt vier Wochen lang tägliche Impulse für den Weg zur Stille. Es zeigt, wie man im Alltag Momente der Stille einbauen oder auch besondere Zeiten der Stille gestalten kann.

*Quadro* Nr. 10



Kerstin Hack  
**Kreativ beten**  
Impulse für die Begegnung  
mit einem lebendigen  
Gott, 32 Seiten

Praktische Tipps, biblische Impulse und kreative Anregungen, um die Begegnung mit Gott neu und lebendig zu gestalten. Es eignet sich für die eigene Stillezeit, aber auch für Gruppen – und kann überall mit hingenommen werden.

*Impulsheft* Nr. 5

# Online with God

Gebet ist langweilig, fade und mühsam? Nicht mehr, wenn du dich von »Online with God« inspirieren lässt. Es bietet neben einer gründlichen Einführung in die Grundlagen und Praxis des Gebets ein Feuerwerk von Inspiration und praktischen Ideen.

»Online with God« ist ein lebensnaher Trainingskurs für Leute jeden Alters, die eine Beziehung zu Gott aufbauen oder vertiefen wollen. Er führt fundiert in die Grundlagen des Gebets ein und behandelt Fragen wie: Mit wem rede ich eigentlich? Wofür kann ich beten? Wie kann ich Gottes Willen erkennen? Daneben bietet er Inspiration und kreative Anregungen, wie deine Zeiten mit Gott zu einem Erlebnis werden können.

Dieses Quadro ist ideal, um erstmals oder ganz neu unterschiedliche Formen der Begegnung mit Gott einzuüben. Es inspiriert und begleitet dich beim Beten-Lernen mit vier Impulsen pro Tag:

- Ein prägnantes Zitat
- Ein anregender Denkanstoß
- Eine provokante Frage
- Ein praktischer Handlungsimpuls

Ideal für alle, die Gott tief und nah begegnen möchten.

**Q**uadro

**DTE**  
Down to Earth



ISBN 978-3-935992-05-3



9 783935 992053