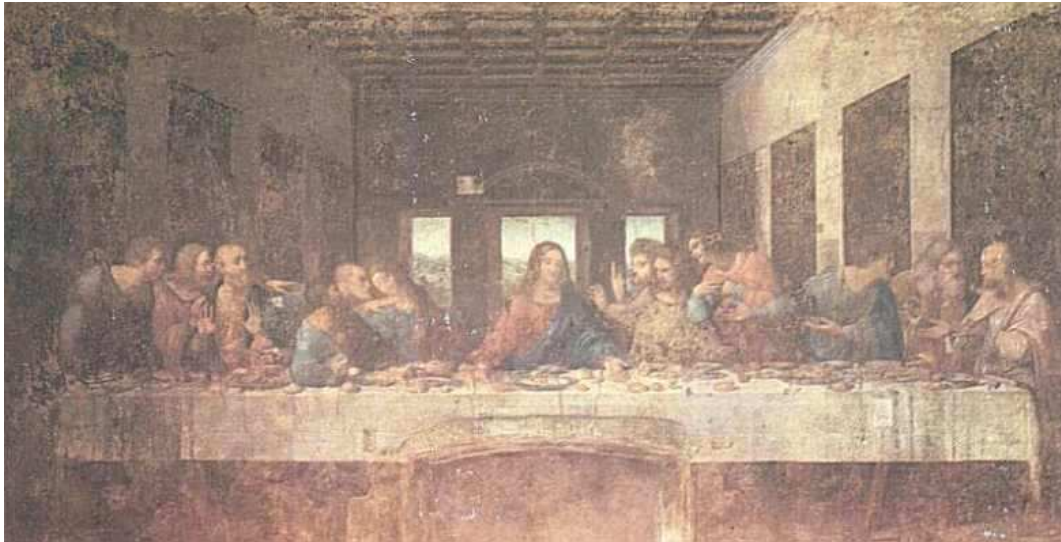


Von einem guten Lehrer lernen...

HAUSKREISMATERIAL



Die Bibel meditativ lesen - nach Dietrich Bonhoeffer	S. 2
Zum Bibeltext beten – Kurzanleitung von Luther	S. 4
Ausgewählte Bibelstellen für diese „Kurzanleitung“	S. 4
Die Evangelien noch einmal ganz neu lesen	S. 5
Buchtipps zum Glauben	S. 5
40 Tage Jesus meditieren	S. 6
Jesus als Modell	S. 7
Zeit für Verwandlung	S. 8
Die 10 Gebote <i>positiv</i> formuliert	S. 9
Bibel teilen – eine Gruppenmethode	S. 10

Wie kann ich die Bibel „meditativ“ lesen?

Die Bibel ist kein historischer Lehrtext und kein juristisches Handbuch. Sie ist nicht ausschließlich ein Studienobjekt für kritische Literatur- und historische Sozialforschung. Die so genannte historisch-kritische Bibelwissenschaft (wann wurde welcher Text geschrieben, von wem, wie, warum...?) hat viele wichtige Erkenntnisse gewonnen. Solche Erkenntnisse sind aber kaum dienlich, wenn wir nach einer eigenen tiefen Spiritualität und nach einer persönlichen Beziehung zum Heiligen suchen. Andersherum sollte die Bibel auch nicht zu „wortwörtlich“ verstanden werden; im Sinne von einem übertriebenen unkritischen Buchstabenglauben. Sie sollte auch nicht als Mythologie oder Märchen falsch verstanden werden.

Die der Bibel spricht uns nur persönlich an, wenn wir sie ganz persönlich auf uns und unser Leben anwenden, wenn wir uns wirklich als Person auf den Text einlassen; wenn wir die Texte meditieren. **DIETRICH BONHOEFFER** 2 unterschied zwei „Lesetechniken“ für die Bibel, die für dieses „persönliche Einlassen“ geeignet sind 3:

*„Während wir in der gemeinsamen **Andacht (oder in der privaten Lesezeit)** einen langen fortlaufenden Text lesen, halten wir uns in der **Schriftmeditation** an einen kurzen ausgewählten Text 4, der möglicherweise eine ganz Woche hindurch nicht wechselt. Werden wir durch das gemeinsame oder persönliche Schriftlesen größerer Textpassagen mehr in die Weite und das Ganze der Heiligen Schrift geführt, so führt uns die Schriftmeditation eher in die unergründliche Tiefe jedes einzelnen Satzes und Wortes. Beides ist gleich notwendig, „auf dass ihr begreifen möget mit allen Heiligen, was da sei die Breite und die Länge und die Tiefe und die Höhe“ (Eph. 3,18).*

*Wir lesen in der Meditation den uns gegebenen Text **auf die Verheißung hin, dass er uns ganz persönlich** für den heutigen Tag, für unseren Christenstand oder für unser Leben etwas zu sagen habe, dass es nicht nur Gottes Wort für die Gemeinde, sondern auch **Gottes Wort für mich persönliche** ist. Wir setzen uns dem einzelnen Wort so lange aus, **bis wir persönlich von ihm getroffen sind**... Wir fragen also nicht, was dieser Text anderen Menschen zu sagen habe, wie man über den Text predigen oder forschen oder unterrichten oder urteilen oder vergleichen könnte, sondern was er uns selbst ganz persönlich zu sagen hat. Es ist nicht Textauslegung, Bibelstudium oder vergleichende Religionswissenschaft oder Psychologie der Religion. Wir warten stattdessen auf Gottes Wort an uns. Es ist kein leeres Warten, sondern ein Warten auf klare Verheißung hin.*

*Oft sind wir so belastet und überhäuft mit anderen Gedanken und Bildern, Sorgen, dass es lange dauert, ehe Gottes Wort das alles beiseite geräumt hat und zu uns durchdringt. Aber es kommt gewiss, so gewiss Gott selbst zu den Menschen gekommen ist und wiederkommen will. Eben darum werden wir **unsere Meditation mit dem Gebet beginnen, Gott wolle seinen Heiligen Geist durch sein Wort zu uns senden** und uns sein Wort offenbaren und uns erleuchten. Es ist nicht nötig, dass wir in der Meditation durch den ganzen Text hindurch kommen. Oft werden wir bei einem einzigen Satz oder gar bei einem Wort stehen bleiben müssen, weil wir von ihm festgehalten werden, gestellt sind und nicht mehr ausweichen können. Genügt nicht oft das Wort „Vater“, „Liebe“, „Barmherzigkeit“, „Kreuz“, „Heiligung“, „Auferstehung“, um unsere kurze Meditationszeit überreichlich auszufüllen?*

*Es ist nicht nötig, dass wir in der Meditation darum bemüht sind, in Worten zu denken und zu beten. Das schweigende Denken und Beten, das nur aus dem Hören kommt oder im Herzen entsteht, kann oftmals förderlicher sein. Es ist nicht nötig, dass wir in der Meditation neue Gedanken finden. Das lenkt uns oft nur ab und befriedigt unsere Eitelkeit. Es genügt vollkommen, **wenn das Wort, wie wir es lesen und verstehen, in uns eindringt und bei***

uns Wohnung macht und „in unserem Herzen bewegt wird“. So, wie uns das Wort eines Menschen oft lange Zeit nachgeht, in uns wohnt, arbeitet, uns beschäftigt, beunruhigt oder beglückt, ohne dass wir etwas dazu tun könnten, **so will Gottes Wort in der Meditation in uns eingehen und bei uns bleiben, es will uns bewegen, in uns arbeiten, wirken**, dass wir den ganzen Tag lang immer wieder darauf stoßen, und es wird dann sein Werk an uns tun, oft ohne dass wir davon wissen.

Es ist vor allem nicht nötig, dass wir in der Meditation irgendwelche unerwarteten, außergewöhnlichen Erfahrungen machen. Das kann so sein, ist es aber nicht so, so ist das kein Zeichen einer vergeblichen

Meditationszeit. Es wird sich nicht nur am Anfang, sondern immer wieder zu Zeiten eine große innerliche Dürre und Gleichgültigkeit bei uns bemerkbar machen können, eine Unlust, ja Unfähigkeit zur Meditation. Wir dürfen dann an solchen Erfahrungen nicht hängen bleiben... Denn hier könnte sich auf Umwegen unsere alte Eitelkeit und unser unerlaubter Anspruch an Gott einschleichen, als hätten wir irgendein Recht auf lauter erhebende und beglückende Erfahrungen, und als sei die Erfahrung unserer inneren Armut unser unwürdig... Durch Ungeduld und Selbstvorwürfe fördern wir nur unsere Selbstgefälligkeit und verstricken und immer tiefer in das Netz der Selbstbeobachtung... **Die Schriftbetrachtung führt ins Gebet**. So verfallen wir nach der Meditation nicht in unsere eigene Leere...“

Dieser Text entstammt – leicht modifiziert – aus
Dietrich Bonhoeffer: Gemeinsames Leben, Gütersloher Verlagshaus

² Dietrich Bonhoeffer war Theologe im 3. Reich. Er führte die Bekennende Kirche an. Das waren jene Theologen, die sich geweigert hatten, Hitler zum Geburtstag den Führer-Eid zu schenken. Bonhoeffer wurde in Berlin Tegel inhaftiert und kurz vor Kriegsende hingerichtet.

³ Andere Lesetechniken – die jedoch nicht den persönlichen Bezug im Auge haben – könnten sein: Textkritische Analyse, historische Analyse u.v.a.

⁴ Damit ist für Bonhoeffer nicht das Lesen von Lösungen gemeint, sondern von Bibelversen, die in einem Bezug zum fortlaufenden persönlichen oder gemeinsamen Lesen der Heiligen Schrift stehen.

Wie bete ich zu / über einen Bibeltext?

Martin Luther macht folgenden Vorschlag, kurze Textpassagen zu erarbeiten:

Beziehe den Bibeltext ganz und gar auch Dich und Dein Leben. „Höre“ zunächst genau hin. Bewege alles in Deinem Herzen und Deinem Verstand, sprich es auch mit anderen Christen kritisch durch. Dann bete:

1. Wofür kann ich **danken**, wenn ich mein Leben damit vergleiche?
2. Was sollte ich **ändern** (bei mir!), wenn ich den Text recht auslege?
3. Was sollte ich **tun** (bzw. lassen), wenn ich ernst mache, mit dem, was ich dort erfahren habe?
4. Worum will ich Jesus / Gott **bitten**?

Achtung:

1. Bitte **diskutieren** Sie alle diese Textpassagen in Ihrem Hauskreis oder mit Christen, die sich schon etwas „auskennen“. Denn sonst ist es schwierig, den rechten Weg zwischen Buchstabenglauben, ausschließlich historisch-kritischer Textbetrachtung, der Versuchung, Bibeltexte als „Horoskope“ oder persönliche „Weissagungen“, als „Androhungen von Strafe“, als „moralischen Zeigefinger“ u.v.a. falsch zu verstehen. Nur mit Hilfe von „erfahrenen Christen“ werden Sie in jedem Text erkennen können, wo sich darin Liebe zeigt.
2. Lesen Sie die Bibel bitte wie einen **Liebesbrief** an Sie – nicht wie eine Zeitungsmeldung an „alle möglichen“. Das ist ein großer Unterschied.

Wichtige Bibelstellen für die Arbeit nach der „Luthermethode“:

- 1. Mose 1 (Schöpfung) Wo alles herkommt, wo alles anfing, wie wunderbar alles ist
- 1. Mose 3 (Sündenfall) Sünde: getrennt sein von Gott – nicht: moralische Verfehlung!
- Römer 1,18 ff (Zorn Gottes über die Sünde)
- Lukas 2,1-20 (Weihnachtsgeschichte). Kennen Sie den Film „Die Weihnachtsgeschichte“?
- Jesaja 52,13-53,12 (Der leidende Gottesknecht)
- 1. Korinther 1,18 ff (Die Kreuzesbotschaft)
- Philipper 2,5-11 (Der Weg des Christus)
- Johannes 20-21 (Ostern)
- Apostelgeschichte 1-2 (Himmelfahrt und Pfingsten)
- Römer 3,9 ff (Die Bedeutung des Glaubens)
- 1. Korinther 15 (Die Auferstehung)
- 2. Mose 20 (Die 10 Gebote)
- Matthäus 5-7 (Die Bergpredigt und das Vaterunser)
- Psalm 8 (Was ist der Mensch?)
- Psalm 23 (Der Herr ist mein Hirte)
- Psalm 51 (Bitte um Vergebung)
- Psalm 103 (Hoheslied der Barmherzigkeit)
- Psalm 121 (Bitte um Segen)
- Psalm 130 (Aus der Tiefe rufe ich zu dir)
- Psalm 139 (Du erforschest mich)
- Lukas 15, 11-32 (Verlorener Sohn)
- Lukas 10, 27-37 (Barmherziger Samariter)
- 1. Korinther 13 (Das Hohelied der Liebe)
- Matthäus 24-25 (Das Ende der Zeit)
- Offenbarung 21,1-22,5 (Gottes zukünftige Welt)

Noch einmal ganz neu lesen:

Lernen Sie, was die Evangelien über das Denken und Tun Jesu geschrieben haben. Vergessen Sie Klischees! Lesen Sie, wie er wirklich war! Beim ersten Lesen werden Sie vermutlich nur Ihre Klischees wiedererkennen (z.B. Jesus als lieber Kinderfreund, als Friedensstifter, als romantischer weltfremder Erleuchteter, als jemand, der immer alle lieb hat, als Gott, als Mensch, jemand, der keine Freuden kennt und nur leiden möchte, jemand, der Alkohol und Feiern verschmätzt, jemand, der immer nur in weißen Gewändern dahin schreitet... – je nachdem, mit welchem falschen Bild Sie groß geworden sind). Lassen Sie sich darauf ein, einmal anders zu lesen, ganz neu, um neugierig zu begreifen, was dort **wirklich** steht und was Sie wirklich angeht.

Und dann vergleichen Sie einige Wochen lang Ihre Tage mit diesem Vorbild (im Coaching sagt man: mit Ihrem Modell). Schon ein einziger Tag ist ganz aufschlussreich. Seien Sie bitte ganz ehrlich zu sich. Schreiben Sie ganz *konkrete* Situationen auf, die Ihnen auffallen. Seien Sie nicht allgemein. Seien Sie ganz konkret: Was genau? Wo genau? Wie genau? Mit wem genau? ...

In der Liste mit Fragen, die Sie auf der nächsten Seite finden, können Sie außerdem eintragen, wo Sie Ihr eigenes Verhalten (das Denken, Fühlen, Reden, Tun, Unterlassen...) ändern möchten. Manchmal geht das nur in ganz kleinen Schritten. Aber seien Sie nicht dauerhaft damit zufrieden. Das Ziel ist groß und nicht mickrig.

Es wird nicht einfach sein. Und Sie sollten sich kein schlechtes Gewissen einreden. Es ist eine sehr große Aufgabe. Manche meinen: Die größte Aufgabe überhaupt. Lassen Sie sich aber darauf ein, dass Sie sich nach und nach verändern können. Und bis dahin akzeptieren Sie sich bitte mit den Schwächen, Fehlern und Unzulänglichkeiten, die wir alle haben. Aber trotzdem sollten Sie sich auf das Abenteuer einlassen, sich langsam – nach und nach – zu verändern.

Das wichtigste ist: Jesus war voll Freude und Liebe. So wird es von ihm berichtet. So sollten Sie auch mit sich und dieser Übung umgehen: Schaffen Sie Inseln der Liebe und der Freude. Für sich und für andere! Jesus war kein Besserwisser, kein Spaßverderber, kein Ankläger. Er war voll Hoffnung, zugewandt, vergebend, zupackend, besonnen, aktiv, oft auch Ruhe suchend...

Lesehinweise, die Anregungen geben, das Evangelium neu für sich zu entdecken:

(Stand 2009)



Alexander Men: Der Menschensohn (Herder, gebunden):

„In Menschensohn begegnen wir Alexander Men als überzeugendem Prediger des Wortes Gottes, der nie die Fragen und Sorgen der Menschen aus dem Blick verliert. Sein Buch darf als wohl größter Erfolg der Verkündigung der Botschaft Jesu Christi in der Sowjetunion gelten.“ Es hat Millionen fasziniert. Men wurde für das System so gefährlich, dass er mit einem Beil ermordet wurde. Sein Buch wird heute auf der ganzen Welt mit großer Begeisterung gelesen.



Nicky Gumbel: Fragen an das Leben (Taschenbuch, GerthMedien):

Dieses kleine Buch ist ein Glaubensgrundkurs. Er ist für Menschen gedacht, die verstehen möchten woran und warum Christen glauben. Die beiden oben genannten Bücher richten sich auch an „nicht gläubige“ Menschen. Dieses Buch richtet sich an Menschen, die sich zumindest vorstellen können, dass der Glaube Ihnen „etwas bringen“ könnte, wenn sie ihn verstehen. Dieses Buch begleitet den so genannten „Alphakurs“ und ist bereits millionenfach gelesen worden.



Klaus Douglass: Glaube hat Gründe (Taschenbuch, Kreuz):

Ein didaktisch gut aufgebautes Buch über den Glauben, über den Zweifel am Glauben, über eine müde und langweilige Kirche (wie es sie in Deutschland vielerorts gibt), darüber, wie Glauben relevant, lebendig und ergreifend verstanden und gelebt werden kann. Ein Buch für (zukünftige) Christen – aber auch für Menschen, die nach Spiritualität suchen.

40 Tage Jesus Namen (Titel) meditieren

Lesen Sie jeden Tag eine der genannten Bibelstellen und meditieren Sie den ganzen Tag über immer wieder zu der Aussage / Verheißung: „Jesus ist für mich...“ oder „Jesus ist mein...“ oder „Du, Jesus, bist mein...“ Formulieren Sie Ihre Meditation so, dass sie zu Ihnen, Ihrer Lebenssituation, zu der Textstelle passt. Wenn Sie es schaffen, dann lernen Sie die Kernaussage der Textpassage auswendig und sagen Sie die Worte, die dort stehen immer wieder still zu sich und lassen Sie die Worte auf sich wirken.

Gibt es noch andere Methoden, diese Worte zu meditieren? Sagen Sie die Worte innerlich zu sich. Oder stellen Sie sich auch vor, wie Jesus diese Worte zu Ihnen sagt. Oder stellen Sie sich vor, wie der Autor dieser Bibelstelle empfunden haben mag, wie er inspiriert und berührt war, als er diese Worte niederschrieb. Oder stellen Sie sich vor, wie vor Ihrem inneren Auge sich eine andere Welt auftut, aus der diese Worte – wie durch Musik – zu ihnen klingen und sich in Ihnen bewegen...
[Seminar dazu: www.wiwl.de/mystik.html]

Wichtig: Besprechen Sie sich mit anderen „erfahrenen Christen“ (siehe die vorangehenden Seiten), um auch mit dieser Arbeit nicht in die Irre zu laufen.

Hier die Textpassagen, die sich für die Meditation Jesu´ Namen / Titel eignen*:

Offenbarung 1,8:	A und O (Anfang und Ende)
Matthäus 9,12:	Arzt
Johannes 3,29:	Bräutigam
Johannes 6,35:	Brot des Lebens
Hebräer 2,11:	Bruder
Kolosser 1,15:	Ebenbild Gottes
Epheser 2,20:	Eckstein
Kolosser 1,15:	Erstgeborener der Schöpfung
Offenbarung 1,5:	Erstgeborener von den Toten
Johannes 15,15:	Freund
Apostelgeschichte 3,15:	Fürst des Lebens
1. Petrus 3,18:	Der Gerechte
Epheser 1,22 und 5,23:	Haupt der Gemeinde
Johannes 6,69:	Der Heilige Gott
2. Korinther 4,5:	Der Herr
Johannes 10,11:	Der gute Hirte
Hebräer 4,15:	Der Hohepriester
Matthäus 1,23:	Immanuel (Gott mit uns)
Apostelgeschichte 3,13:	Knecht Gottes
Johannes 19,3:	Das Leben
Johannes 8,12:	Licht der Welt
Johannes 13,13:	Meister / Lehrer
Apostelgeschichte 7,56:	Menschensohn
Daniel 7,13:	Menschensohn
Matthäus 16,16:	Messias / Christus / der Gesalbte Gottes
1. Timotheus 2,5:	Mittler zw. Gott und Mensch
Johannes 1,29:	Opferlamm
Johannes 6,14:	Prophet
Johannes 1,38:	Lehrer der Schrift / Rabbi
Johannes 4,42:	Retter der Welt / Heiland
Galater 4,4:	Sohn Gottes
2. Korinther 5,21:	Sündopfer
Johannes 10,7:	Die Tür
Johannes 14,6:	Der Weg zu Gott
Johannes 15,1:	Der Weinstock
1. Korinther 1,30:	Die Weisheit
Johannes 1,14:	Das Wort
Offenbarung 1,5:	Der treue Zeuge
1. Korinther 15,45:	Der zweite Adam

*Auswahl: Klaus Douglass; in „Glaube hat Gründe“

Jesus als Modell ?

Dies ist ein Modell für Christen und für alle Menschen der Welt, die Jesus Christus (zunächst / zumindest) als einen Propheten oder Weisheits- und Ethiklehrer oder als ein sehr gutes Vorbild verstehen und akzeptieren können:

Von sich selbst sagte Jesus:

„λεγει αυτω [ο] ιησους **εγω ειμι η οδος και η αληθεια και η ζωη** ουδεις ερχεται προς τον πατερα ει μη δι εμου.“

„...Ich bin der Weg, die Wahrheit und das Leben...“

Evangelium nach Johannes, Kap. 14, Vers 6

Der Apostel Paulus beschreibt in seinem Brief an die Menschen in Kolossä, wie Sie leben sollten, um ein ausgewogenes Herz zu erlangen:

„και παν ο τι εαν ποιητε εν λογω η εν εργω παντα εν ονοματι κυριου ιησου“

„Alles, was ihr in Worten und Werken tut, geschehe im Namen Jesu, des Herren...“

Brief des Paulus an die Kolosser, Kapitel 3, Vers 17

Das heißt in der Sprache der Antike: Es so zu tun, wie Jesus es wohl tun würde oder getan hätte. So, als wäre man an seiner Stelle, als hätte man seine Gesinnung, sein Denken, seine Ethik und Hoffnung und seinen Glauben. Ihn durch und durch als „Vorbild“ zu nehmen; als Modell. So zu werden wie Jesus. Immer mehr, immer mehr, so werden wir er. Das ist ein Aufruf zur Nachfolge; zunächst vielleicht nur zum Nachmachen, Nachempfinden, dann aber zum Nachbilden und zur inneren Wandlung.

„Die umfassende und uneingeschränkte Verheißung, dir für den ganzen neuen Bund gilt,

„Ich will mein Gesetz in ihr Herz geben und in ihren Sinn schreiben“,

verwandelt alle Gebote in Verheißungen. Das Gebot,

„ein jeder sei gesinnt, wie Jesus Christus auch war“,

ist zugleich Verheißung. Wir dürfen nun mit Recht erwarten, dass er in uns wirken will, was er von uns verlangt.“

John Wesley

Es ist Zeit für Verwandlung – Nehmen Sie sich ein Beispiel!

Stellen Sie sich bitte folgende Fragen. Einige der Fragen sind „normal“ – andere recht „fromm“. Schauen Sie, auf welche Fragen oder Themen Sie sich einlassen möchten:

Was mache ich (ganz konkret, ganz genau)? Wie würde es wohl Jesus getan haben oder tun? Was kann ich ändern? Wie genau? Wann genau? Mit wem genau? Was würde passieren, wenn ich es ändern würde? Was würde passieren, wenn ich es nicht ändere? Wer möchte, dass ich es ändere? Wer möchte nicht, dass ich es verändere? Möchte ich es überhaupt verändern? Wenn ich es verändere: Wie genau mache ich das? In welchen Schritten, durch welche konkreten Taten (wo, wie, wo... genau)? Bin ich bereit, die Veränderung geschehen zu lassen? Kann ich Jesus einladen, in meinem Herzen Wohnung zu beziehen, damit er mich verändert und führt? Kann und möchte ich nachfolgen? Kann ich darauf vertrauen, dass ich nicht alle Entscheidungen selbst treffen muss, sondern dass ich – wenn ich ein Teil der Wesenheit Christi in mir zulasse – von ihm geführt werde, um mich wirklich zu verändern und zu wandeln?

- Wie wache ich auf?¹
- Wie begrüße ich den Tag und die Menschen?
- Wie esse ich?
- Wie komme ich zur Arbeit?
- Woran denke ich?
- Wie denke ich?
- Woran möchte ich nicht denken?
- Wen verurteile oder beurteile ich?
- Wen meide ich oder verachte ich?
- Auf wen bin ich wütend?
- Wem vergebe ich (nicht)?
- Für wen Sorge ich (nicht)?
- Wie gehe ich mit Geld um?
- Wie gehe ich mit meiner Gesundheit um?
- Liebe ich meinen Körper?
- Bin ich liebenswert und willkommen?
- Ist diese Welt ein Platz der Geborgenheit?
- Wie behandle ich meine Eltern?
- Wie behandle ich meine/n Partner/in?
- Wie erziehe ich meine Kinder?
- Wie arbeite ich?
- Wie behandle ich meine Kolleginnen und Kollegen?
- Wie lese ich (schaue ich Fernsehen...)?
- Wie vergnüge ich mich?
- Wie bilde ich mich weiter?
- Welche Beziehung habe ich zu Gott?
- Welche Beziehung habe ich zur Bibel?
- Welche Beziehung habe ich zu anderen Geschöpfen?
- Welche Ziele hat mein Leben?

... ergänzen Sie die Liste mit anderen Fragen!

Viel Freude beim Verändern!

¹ Z.B.: muffelig, zerknautscht, fröhlich, die Schöpfung und den Tag freudig willkommen heißend, mit einem kleinen Dankgebet, damit, dass ich andere Menschen an meiner Seite anmeckere, mit dem Verlangen nach einer Droge (z.B. Zigarette)...? Seien Sie ehrlich zu sich selbst. Dann überlegen Sie: Wie ist wohl Jesus aufgewacht...? Die Idee zu dieser Übung ist sehr alt. **John Ortberg** hat sie in seinem Buch „**Das Leben, nach dem Du Dich sehnst**“ erneut bekannt gemacht. Es mag ein bisschen albern klingen, immerzu zu fragen: „Was würde wohl Jesus tun?“ Aber diese Übung gewinnt sehr viel Tiefe, wenn Sie sich wirklich verändern möchten und sich darauf einlassen.

Die 10 Gebote ins Positive weiter erklärt ²

Viele sagen: „Ich habe doch niemanden getötet. Also habe ich auch nicht gegen die Gebote verstoßen und bin doch ein guter Mensch!“ Aber das ist nicht so einfach. Denn die Gebote haben eine „positive Kehrseite“ – und die fordert uns weit mehr heraus! Der „negative Teil“ der meisten Gebote verweist oft nur auf **unsere Taten**, der „positive Teil“ aber verweist auf **unsere Unterlassungen**. Die folgenden Gebotserklärungen sind nur ein Versuch³, der wohl jeden Tag anders ausfallen mag. Es ist bestimmt eine schöne Aufgabe für jeden, sich an eigene Übersetzungsversuche heranzuwagen oder die eigene Übersetzung in einem Hauskreis zu besprechen...

Ich bin der Herr Dein Gott, Du sollst nicht andere Götter haben neben mir.

Wir wollen Gott mit ganzem Herzen, mit all unserem Vermögen und all unserer Kraft lieben und ehren und in das Zentrum unseres Lebens stellen. In seiner Liebe erfüllt sich jedes Gesetz und nur diese Liebe wollen wir in die Mitte unseres Lebens stellen. Wir glauben Gott und wir vertrauen Gott in allem. Wir glauben Jesus und wir vertrauen ihm unser Leben an. Wir folgen ihm nach.

Du sollst den Namen des Herren, deines Gottes nicht unnützlich gebrauchen; denn der Herr wird den nicht ungestraft lassen, der seinen Namen missbraucht.

In allen Nöten und Sorgen, wann immer wir uns freuen und Segen erfahren oder bewusst erkennen, wollen wir Gottes Namen als etwas Schönes und Heiliges ehren und auch so über Gott reden, dass andere in unser Rede, unserem Denken und Tun erkennen können, dass wir es ernst meinen mit unserem Vertrauen in Gott, in seine Liebe und Größe und seine Schöpfung. Wir beten regelmäßig, damit wir eine lebendige Beziehung zu Gott erhalten und ihn nicht vergessen. Denn dieses Vergessen würde uns in den Teufelskreis der Angst (Geld, Abhängigkeit, Anerkennung, Macht...) zurückführen, der uns von Gott trennt.

Du sollst den Feiertag heiligen.

Wir wollen uns immer wieder freimachen von den Verpflichtungen des Alltags und von dem Diktat der Angst, des Geldes, des Geltungsstrebens und der Macht. Wir wollen dann neben uns treten und unser Leben so sehen, wie Gott es für uns wünscht; so, wie es sein könnte. Diese Zeit des Dankes, des Staunens, der Besinnung, der Gemeinschaft, der Anbetung, des Gebets... nehmen wir uns immer wieder regelmäßig; wenigstens aber am Sonntag. Diese Zeit schenken wir auch den Menschen, die von uns abhängig sind.

Du sollst deinen Vater und deine Mutter ehren, auf dass dir's wohl gehe und du lange lebst auf Erden.

Wir wollen unsere Eltern lieben und ihnen dankbar sein für das Geschenk des Lebens, das wir durch sie erfahren haben. Wir ehren und achten unsere Eltern auch in ihren Schwächen, ihrem Mangel an Selbst- und Gottesliebe, ihren Begrenzungen, die sie genauso haben wie alle gefallenen Menschen. Wir verstehen, dass auch sie nicht die Menschen geworden sind, die sie hätten sein können. Wir wollen für sie da sein, wenn sie unsere Hilfe brauchen und wir wollen jeden Funken der Liebe, den wir durch sie erfahren haben um vieles verstärkt und gereinigt an unsere eigenen Kinder, an die Glieder unserer Kirche, an unsere geliebten Menschen und an alle Nächsten weiter reichen. Für diese Menschen tragen wir die gleiche Verantwortung wie unsere Eltern einst für uns und wir auch für alle anderen.

Du sollst nicht töten.

Wir wollen unseren nächsten – auch unseren Feind – lieben nach ganzem Vermögen. Denn wir erkennen, dass alle Menschen die gleichen Kinder Gottes sind. Wir wollen alles tun, dass von seinem Leib und seiner Seele Schaden abwendet, damit er glücklich und gesund leben kann und sich in diesem Leben entfalten kann. Wir wollen ihm in allen Nöten helfen und beistehen. Wir erkennen auch unsere Verantwortung für die Schöpfung Gottes und wir töten auch Tiere und Pflanzen nur dort, wo es für unser Leben und Überleben erforderlich ist und auf eine Weise und in einem Umfang geschieht, die unserer Verantwortung für die Schöpfung gerecht wird.

² Bereits Martin Luther hatte in seinem Katechismus die Gebote mit seinem „Was ist das?“ in Positive Gebote weiter geführt:

Also nicht: Du sollst nicht... – sondern stattdessen: Du sollst...!

Dort, wo eine männliche Formulierung genutzt wird, setzen Sie bitte ebenso eine weibliche in Gedanken ein.

Diese 10 positiven Formulierungen können in Hauskreisen diskutiert (und umformuliert) werden. Sie sollen zu eigenen Gedanken anregen. Umformulierungen nur als ein Beispiel (von Björn Migge). Bitte versuchen Sie es selbst – auf Ihre Weise!

Du sollst nicht ehebrechen.

Wir wollen in der Ehe so denken, fühlen, reden und leben, dass unser Vertrauen und unsere Liebe wachsen können. Wir nehmen uns Zeit füreinander, wir nehmen uns gegenseitig in unseren Wünschen, Sorgen und Bedürfnissen ernst und sprechen darüber. Wir dienen uns gerne gegenseitig und schaffen uns seelische und körperliche Freude miteinander und aneinander. Wir schaffen Inseln der Romantik, des Staunens, der Erotik, der Freundschaft und der gemeinsamen Zeit mit Gott. Wir sind zwei Einzelwesen; aber wir sind mehr als ein Team, wir sind auch mehr als nur Eltern. Wir sind ein Paar, das sich von Vertrauen, Liebe, Erotik, Freundschaft und Gott tragen lässt.

Du sollst nicht stehlen.

Wir wollen unseren Nächsten – auch deinen Feind – so behandeln, dass er sein Gut und seine Nahrung, seine Freundschaften, seine Familie, seine Ehre und alles, was „Brot“ für sein Leben ist, bewahren und hüten kann. Unser Besitz gehört uns nicht. Es ist eine Illusion zu denken, dass Nahrung, Glück, Güter, Gaben... nur für uns existieren. Wir sind nur „Haushalter“. Daher geben wir gerne (wenigstens 10%) an die Menschen, die in großer Sorge und Not leben.

Du sollst nicht falsch Zeugnis reden wider deinen Nächsten.

Wir stärken das Vertrauen in Wahrheit, Wahrhaftigkeit und Liebe. Wir reden wahr. Wir wollen gut über unsere Nächsten – auch über unsere Feinde – reden. Wir steigen nicht auf jedes Gerede ein und geben auch nicht jedes Gerede weiter. Stattdessen reden wir gut über andere, wir suchen alles zum besten zu kehren und Menschen so zu beeinflussen, dass sie auf eine Weise denken, reden und handeln, die dazu führt, dass sie nur noch gutes über andere berichten.

Du sollst nicht begehren deines nächsten Haus.

Wir wollen dem Nächsten – auch den Feinden – helfen, dass Sie ihr Haus, ihre Wohnung, ihren Besitz, ihr Erbe halten und pflegen können. Darin sind wir ihnen dienlich und fördern sie. Wir wissen, dass der Neid eine unverwüsthliche Pflanze ist, die in jedem Gemüt bewusst oder unbewusst wächst und Quelle vieler Gedanken, Sehnsüchte und Handlungen ist. Wir leugnen diesen Neid nicht, denn er kann auch Ansporn sein, dass wir uns verbessern. Aber achten und Schützen den Besitz, die Gaben und Fähigkeiten unserer Nächsten.

Du sollst nicht begehren deines nächsten Weib, Knecht, Magd, Vieh noch alles, was sein ist.

Wir kennen den Neid, der in vielen Erscheinungsformen unser Denken und Handeln lenken möchte. Wir leugnen ihn nicht, weil wir wissen, dass wir fehlerhaft sind. Aber wir haben die Freiheit der Entscheidung, unsere Gedanken zu gestalten und unser Taten zu gestalten. Wir achten und ehren die Gaben, Fähigkeiten, Beziehungen und die Güter unseres Nächsten – auch unseres Feindes – und wir tragen Sorge dafür, dass er an diesen Geschenken Freude haben kann, sich nicht um sie fürchten muss und sie weiter genießen kann. Wir lernen unsere Wünsche, Neigungen und Fähigkeiten kennen und erweitern unsere Möglichkeiten, damit wir glücklich und in Fülle leben können. Wir tun das aber auf eine Weise, die unsern Nächsten nicht einschränkt oder seiner Fähigkeiten, Möglichkeiten, Güter oder Beziehungen beraubt.

Wenn wir das alles auf Jesus Christus hin recht verstanden und vom Herzen her begriffen hätten, könnten wir sagen: **Wir wollen Gott lieben nach ganzen Herzen, nach ganzen Vermögen, mit unserer ganzen Seele – und wir wollen unseren Nächsten lieben wie uns selbst!**

- Liebe Gott: Aus ihm geht alles hervor. Gott ist Liebe.
- Liebe Dich: Du bist geliebte Schöpfung, Du bist wertvoll, Du bist einzigartig, Deine Liebe ist jemandem wichtig.
- Liebe den Nächsten: Wir sind alle Gotteskinder und Menschenkinder und verdienen unsere gegenseitige Liebe.

Noch kürzer:

„Liebe – und dann tue was du willst!“⁴

⁴ Augustin, Kirchenvater

Bibel teilen - über Bibeltexte ins Gespräch kommen

Mit der Methode "Bibel-Teilen" gelingt es relativ leicht, das Gespräch über einen Bibeltext zu strukturieren. Sie ist ursprünglich in der Gruppenbibelarbeit unter Christen in Afrika und Lateinamerika entstanden, unter denen viele selbst nicht lesen konnten. Durch die Methode erfasst jeder ganz eigene Sinnzusammenhäng, bleibt an einzelnen Worten und Wendungen „hängen“ und wird auf ganz eigene Weise berührt. Dabei soll das alltägliche Leben einbezogen werden, damit die Ergebnisse nicht nur fromme Theorie bleiben: Der Text soll ganz konkret auf das eigene Leben (nicht auf „man“, „damals“, „die anderen“ oder „dort“) angewandt werden und so besprochen werden, das wir ganz konkret von jetzt und hier und von uns selbst reden.

Die sieben Schritte des Bibel-Teilens

1. Sich öffnen

Wir öffnen uns für die Gegenwart Gottes mit einem Lied oder einem Gebet.

2. Lesen

Wir lesen den vorgegeben Bibelabschnitt reihum laut vor: jeder liest einen Bibelvers.

3. Vertiefen

Worte, Wendungen und Sätze des Bibelabschnittes, die uns auffallen, lesen wir - ohne bestimmte Reihenfolge und durchaus auch mehrmals - noch einmal laut und besinnlich vor. Dabei darf nichts anderes gesagt oder gefragt werden. Zwischen den einzelnen Wiederholungen legen wir kurze Pausen der Stille ein, um die Worte in uns wirken zu lassen. So entsteht ein Klang- und Wortraum, in dem die Facetten des Textes in ihrer Vielseitigkeit zu glitzern beginnen - wie beim Betrachten eines Edelsteins.

4. Schweigen

Ein Teilnehmer liest den Bibelabschnitt noch einmal ganz vor. Dann folgt eine Zeit des Schweigens (ca. 5 Minuten), in der wir den Text zu uns sprechen lassen. Wir denken über seine Bedeutung für unser Leben nach.

5. Mitteilen

Nun teilen wir einander mit, was uns besonders berührt hat. Wir sprechen möglichst persönlich und konkret, reagieren dabei aber nicht auf die Beiträge der anderen. Die Teilnehmer legen ihre Beiträge wie Früchte in einen Korb ("Korbgespräch"), ohne dass darüber diskutiert wird.

6. Austauschen

Jetzt erst folgt eine Unterhaltung über das Thema des Bibeltextes. Wir fragen gemeinsam nach der Bedeutung des Textes für unser persönliches, gemeinschaftliches und gemeindliches Leben. Anschließend überlegen wir, ob sich daraus Impulse für unser Handeln ergeben.

7. Beten

Abschließend kann jeder Dank, Bitten und Fragen im Gebet vor Gott bringen. Wir schließen mit einem gemeinsamen Gebet (z.B. Vaterunser), einem Segen oder Lied ab.

*Diese Methode aus Südafrika eignet sich für Gruppen von 6-10 Personen.
Man sollte etwa 45-60 Minuten einplanen.*