

Inhalt

Geleitwort	9
Lehre uns beten!	13
1 Einleitung: Warum eine Gebetsschule?	17
1.1 Ist beten schwer?	19
1.2 Beten – ein Gespräch	21
1.3 Beten ist wichtig für das Gemeindeleben	22
1.3.1 Beten – damit bewusst bleibt, was unverfügbar ist	23
1.3.2 Beten – weil Gebet unsere Erkenntnis Gottes erweitert	24
1.3.3 Beten und Gemeinschaft	25
1.4 Zum Aufbau des Buchs	26
1.4.1 Das Warten auf Pfingsten – Schritte auf dem Weg	27
1.4.2 Übungen für das persönliche Beten	29
1.4.3 Übungen und Vorschläge für Gruppen	30
1.4.4 Gebetstexte und Gedichte	30
1.4.5 Erfahrungsberichte	31
2 Wir sind allein – verloren in der Welt	33
2.1 Die Leere aushalten, um Stille zu finden	36
2.2 Einzelübungen zum Stillwerden	38
2.2.1 Aushalten, dass die Gedanken leer sind, kreisen, abschweifen	39
2.2.2 Den Körper wahrnehmen	39
2.2.3 Jesusgebet	40
2.3 Übungen für das Gespräch in der Gruppe	41
2.3.1 Exkurs 1: Sicherheit und Vertrauen schaffen	41
2.3.2 Meine Vorstellungen von Gebet	42
2.3.3 Die Leere und Gottes Schweigen aushalten	44
2.4 Texte	44
2.5 Erfahrungsbericht	46

Inhaltsverzeichnis

3 Im Obergemach – wertvolle Erinnerungen	49
3.1 Rückzug und Anknüpfen an guten Erfahrungen	50
3.2 Einzelübungen zur Erinnerung von geistlichen Schätzen	52
3.2.1 Meine Glaubensbiografie – meine spirituellen Erfahrungen	53
3.2.2 Prägende Gottesbilder	55
3.2.3 Innere Bilder für die Gottesbeziehung	57
3.3 Übungen für das Gespräch in der Gruppe	58
3.3.1 Wie ich mit dem Gebet in Berührung kam	59
3.3.2 Meine Gottesbilder	60
3.4 Texte	61
3.5 Erfahrungsbericht	64
4 Zusammen mit anderen fragen	67
4.1 Die Kraft der Gemeinschaft	68
4.1.1 Die Gemeinschaft – ein Raum für Neues	68
4.1.2 Exkurs 2: Habitus und Doxa oder warum es so schwer ist, über Glaubenserfahrungen zu sprechen	72
4.2 Einzelübung: Meine Gruppenerfahrungen	76
4.3 Übungen für das Gespräch in der Gruppe: Gemeinsam unterwegs bleiben	78
4.3.1 Fragen zum Beten	79
4.3.2 Voneinander lernen: Teilen von Gebetsschätzen ...	80
4.3.3 Gemeinsames Beten wagen	82
4.4 Texte	83
4.5 Erfahrungsberichte	84
5 Sich einreihen in die Tradition	89
5.1 Kraft schöpfen aus der Tradition	90
5.2 Einzelübungen: In der Schatzkammer der Tradition stöbern	94
5.2.1 In meiner Erinnerung suchen	94
5.2.2 «Notapotheke» aus der Tradition	96
5.2.3 Sich fremde Texte aneignen	97

Inhaltsverzeichnis

5.3 Übungen für das Gespräch in der Gruppe:	
Traditionen teilen und sich aneignen	98
5.3.1 Schätze teilen	99
5.3.2 Schwer verständliche Texte gemeinsam aneignen	100
5.4 Texte	102
5.5 Erfahrungsberichte	106
 6 Warten	 111
6.1 Warten – eine Übung in Vertrauen	112
6.2 Einzelübungen: Ungeduld und Überdruss aushalten	114
6.2.1 Warten: Ich bin da – trotz allem	115
6.2.2 Warten mit Psalmengebet	116
6.3 Übungen für das Gespräch in der Gruppe:	
Gemeinsam warten – gemeinsam tragen	116
6.3.1 Erfahrungen von Gottesferne teilen	117
6.3.2 Erfahrungen mit nicht erhörten Gebeten teilen ..	118
6.3.3 Dennoch weiter beten	119
6.4 Texte	121
6.5 Erfahrungsbericht	125
 7 Vom Geist überrascht	 129
7.1 Sich überraschen lassen	131
7.2 Einzelübungen: Bereit werden für Gottes Über- raschungen	135
7.2.1 Überraschungen – Freude oder Störung?	135
7.2.2 Mich öffnen für Gottes Reden	136
7.3 Übungen für das Gespräch in der Gruppe:	
Umgang mit Überraschungen	138
7.3.1 Überraschungen: Störung oder Grund zur Freude?	138
7.3.2 Sich von Gott überraschen lassen?	139
7.3.3 Gemeinsam auf Gott hören	140
7.4 Texte	143
7.5 Erfahrungsbericht	145

Inhaltsverzeichnis

8 Hinaustreten	149
8.1 Gottes Geist will weiter	151
8.2 Einzelübung: Erfahrungen teilen	158
8.3 Übungen für das Gespräch in der Gruppe: Lernen, über persönliche Glaubenserfahrungen zu sprechen	159
8.3.1 Was das Teilen von Erfahrungen leichter macht ...	159
8.3.2 Erzählen und Hören	161
8.4 Texte	162
8.5 Erfahrungsbericht	164
 9 Von Auffahrt nach Pfingsten	169
9.1 Texte	172
 Dank	175
Zur Künstlerin Anita Sieber Hagenbach	177
Zu den Bildern	178
Textrechte	179