

ERLÖSENDES BETEN IN 7 STUFEN¹

1.) Vor Gottes Anwesenheit sein

- Lerne Gott zu schauen. Zu Ihm zu gehen. So dass du ganz in seiner Gegenwart bist.
- Komm ihm ganz nahe. Lass dich von ihm umarmen. Freue dich über die Geborgenheit, die er dir schenkt, und lass dich von ihm „bergen“.
- Wenn du Gott gefunden hast, dann hast du alles. Er kann dir alles geben, was du brauchst.
- Bitte ihn, dir alle falschen Vorstellungen zu nehmen, die du dir bis jetzt von ihm gemacht hast.
- Schau ihm in die Augen und sprich mit ihm.
- Er versteht dich.
- Er ist mächtig und groß, und doch hat er Zeit für dich – gerade für dich.
- Sag ihm alles, was dir auf dem Herzen liegt.

2. Um Verzeihung bitten; Sünde, Fehler, Ängste, Bindungen, Sucht bereuen

- Der Vater hat uns Jesus, seinen Sohn als Erlöser gesandt. Durch ihn sehe ich, wie Gott ist.
- Durch ihn schenkt mir der Vater sein Erbarmen.
- Jesus ist für mich Retter, Erlöser und Heiland.
- Ich darf ihn ganz für mich in Anspruch nehmen:
 - Ich sage ihm jetzt alle Schuld, Sorgen und Nöte, die mir bewusst sind.
 - Ich bringe ihm alle Vorurteile, die mich in Beschlag nehmen wollen.
 - Ich bereue, wo ich meinen Willen durchsetzen will und nicht bereit bin auf ihn zu hören.
 - Ich bitte auch um Verzeihung, wenn sich Unsicherheit und Ängste breit machen wollen, wenn ich zweifle an Gott oder an mir selbst.
- Auf diese Art muss ich Jesus alles bringen, was zwischen uns steht und ein Hindernis für Gott und die Menschen darstellt, so dass die Gnade nicht fließen kann.

3. Sich selber, den Mitmenschen und Gott vergeben

- Jetzt bin ich dran, allen Menschen zu vergeben, die etwas gegen mich haben. Ich vergebe ihnen:
 - Ihre Vorbehalte gegen mich, ihre Ablehnung mir gegenüber, ihre Kränkungen und Beleidigungen, ihre kritischen Worte, ihre Missachtung,
 - ihr Unverständnis, ihren Hass, ihren Neid und dass sie mich bei anderen herabsetzen.
- Dieses Vergeben fällt manchmal sehr schwer. Es gelingt eigentlich nur, wenn ich den anderen verstehen kann, wenn ich hinter seine aufgesetzte Maske schaue und mir bewusst wird, dass der andere eine Rolle spielt, damit er überhaupt bestehen kann.
- Auf diese Art kann ich Erbarmen mit ihm verspüren und kann ihm vergeben - ihn sogar lieben.
- Manchmal ist es auch notwendig „Gott zu vergeben“:
 - wenn ich mich mit meinem Schicksal nicht abfinden kann und nicht damit einverstanden bin.
 - Wenn ich nicht verstehen kann und nicht annehmen will, was Gott mit mir tut oder an mir geschehen lässt.
- Auch mir selbst und meiner eigenen Seele gilt es zu vergeben:
 - wenn ich mit mir selbst unzufrieden bin,
 - mit mir selbst hadere,
 - mich nicht so annehmen kann wie ich bin.
- Ich verzeih mir selbst meine Schwachheit, meine Unsicherheit, die mich immer wieder selbst belastet.

4. Das eigene Leben so wie es ist ohne Angst annehmen. Ebenso die Welt u. die Umgebung

- Ich nehme mein eigenes Leben an, so wie es ist.
- Gott hat mir mein Leben gegeben, so wie es ist, und wie er es wollte. Nicht ich habe mein Sosein, meine Familie, meine Wesenheit, „meine Gaben und Grenzen gewählt – Ich will alles so annehmen.
- Alles was ich annehme, Situationen, Mitmenschen, eigene und fremde Grenzen- was ich sozusagen als mein Kreuz annehme und trage, wird zum Segen. Den Gott liebenden gereicht alles zum Heil!
- Ich akzeptiere das „So-sein“ des anderen und werde so fähig ihn zu lieben.
- Auch die Welt will ich annehmen, wie sie ist. Ich kann die Welt genau so wenig verändern, wie ich meine Mitmenschen verändern kann.
- Das einzige, was möglich sein wird, ist, dass ich selbst mich von Gott verwandeln lasse.
- Sieger bin ich, wenn ich ohne Angst, dafür aber in Liebe und Dankbarkeit das Kreuz annehme.

¹ Nach Prof. Tomislav Ivančić

5. Lossagen, verzichten, widersagen, von allem bindet, süchtig macht und was Gottes Platz in meinem Herzen besetzt oder besetzen will.

- Ich verzichte auf alles.
- Ich will frei sein von allen negativen Bindungen, von allen Süchten
- Ich will mich auch von „guten Bindungen“ in rechter Weise lösen – nur Gott gehören
 - Ich verzichte auf mein Leben – sterben werde ich sicher!
 - auf meine Gesundheit, auf mein Hab und Gut,
 - auf meinen Mann auf meine Frau und meine Kinder.
 - Ich verzichte darauf, mich selbst darstellen zu wollen, Selbstverwirklichung zu erlangen.
 - Ich verzichte darauf Erfolg und Anerkennung zu erlangen,
 - Ich verzichte auf meine eigenen Pläne und Vorstellungen
 - **Das überlasse ich Gott ... er soll darüber verfügen können ... ich diene Ihm.**
 - Ich will mein eigenes Leben annehmen - für Seine Pläne offen sein.
- Ich überlasse ihm auch meine eigenen Vorstellungen
 - Ich bin nicht mehr darauf angewiesen, dass all diese Dinge an erster Stelle in meinem Leben stehen müssen.
 - So erreiche ich die Freiheit der Kinder Gottes, die es mir ermöglicht, in Freiheit zu lieben, in Freiheit zu geben und zu leben.
 - Es bringt mich auf eine „rechte Distanz“ zu den Dingen und zu den Menschen - so dass ich nicht mehr gebunden und abhängig von allem möglichen bin, sondern Gott wirklich an erster Stelle in meinem Leben Platz nehmen kann.

Die Bitte um Erlösung

- Jesus möge mich erlösen, heilen, alles gut und heil machen.
- Jesus hat das alles schon bezahlt.
- Ich darf es vertrauensvoll in Anspruch nehmen – für mich und für andere.
- Er soll mich auch erlösen im Leben der anderen. D. h. Jesus möge alles wieder gut und heil machen, was durch meine Schuld in ihnen beschädigt oder zerstört worden ist, und was ich selbst nicht mehr wieder gut machen kann.

Die Bitte um die Liebe

- Die letzte Bitte richtet sich auf die Einladung Jesu einander so zu lieben, wie er uns geliebt hat.
- Wir sollen die gleiche Liebe zu den Menschen haben, mit der auch Jesus die Menschen liebt.
- Das ist eine göttliche Liebe, die das menschliche Vermögen übersteigt.
- Wir bitten Jesus, dass er uns an seiner Liebesfähigkeit, Opferbereitschaft, Güte, Heilsgewalt teilhaben lässt.
- Das christliche Gebet zielt ab auf die Teilhabe am Geliebten auf Vereinigung mit ihm.
- So werden wir was wir sind – Leib Christi – für das Heil der Welt.

Heilendes Beten in 7 Stufen. (Kurzform)

1. Zu Gott gehen, vor ihm stehen, ihm in die Augen zu schauen, in seiner Anwesenheit verweilen.
2. Sünde, Fehler, Ängste, Bindungen, Süchte bereuen – „verzeih mir, dass...“
3. Sich selber vergeben; Gott vergeben. Den anderen vergeben - vor allem denen, die mit mir zusammenleben oder denen ich täglich begegne.
4. Lossagen, verzichten, widersagen – allem, was süchtig macht, was mich bindet, was Gottes Platz in meinem Herzen einnimmt – einnehmen will.
5. Das eigene Leben bejahen und annehmen, so wie es ist. Auch die Welt, meine Umgebung - ohne Angst.
6. Darum bitten, dass er mich bei den anderen erlöst: „Mach du wieder gut, wo ich Schaden und Wunden zugefügt habe.“ – Und die anderen in meinem Herzen erlöst.
7. Um jene Liebe für die Menschen bitten, die auch Jesus zu den Menschen hat.