

NELLI BANGERT / MIRA WEISS

KREA.TIEF
beten



**Inspirationen für
Herzensbegegnungen
mit Gott**

GerthMedien

Vorwort

Wie schön, dass du dieses Buch nun in den Händen hältst! Damit fängt deine persönliche Reise mit „krea.tief beten“ an, doch Miras und meine Reise damit begann schon viel früher. Zuerst war da die Idee, die an einem ganz gewöhnlichen Tag entstand und plötzlich immer wieder in meinen Kopf kam: ein Buch über Gebet. Nicht, weil ich, Nelli, selbst so eine beeindruckende tolle Beterin wäre, sondern vielmehr, weil ich eine ganz tiefe Sehnsucht und Neugierde in mir gespürt habe, noch mehr von Gott zu erfahren und ihm noch intensiver zu begegnen.

Ich ahnte, dass durch Gebet so viel mehr Gotteserfahrungen drin sind, als ich es bisher für möglich erachtete. Ich ahnte, dass die Welt des Gebets groß und weit ist, mit vielen ganz unterschiedlichen Räumen, in denen Gott mir und ich ihm begegnen kann. Im Gebet ist Raum zum Reden, zum Klagen, zum Schweigen, zum Lobpreisen. Mir wurde zunehmend bewusst, dass alles in meinem Leben einen Raum im Gebet finden kann. Nichts ist zu klein oder zu groß. Kein Gefühl, keinen Gedanken, kein Bedürfnis, keinen Wunsch muss ich im Gebet verstecken. Nichts! Alles darf ich vor Gott bringen und in jedem Moment meines Lebens will er sich mir nähern. Ganz neu fasziniert von diesem Thema, machte ich mich auf eine Entdeckungsreise durch die Welt des Gebets.

Heute, einige Monate später, bin ich so dankbar für die vielen unterschiedlichen Momente, die mir in dieser großen Welt geschenkt wurden. Ich habe Gott noch mehr erleben dürfen und eine tiefere Ahnung von seinem Herz und seiner Größe bekommen. Und ich habe auch nach dem Schreiben dieses Buches noch immer nicht genug vom Thema Gebet! Denn die Gebetswelt ist groß, vielfältig und unerschöpflich. Durch das Befassen mit den verschiedenen Facetten

des Gebets spüre ich heute erst recht, dass es in dieser Welt noch so viel mehr zu entdecken gibt. Ich staune darüber, dass das Thema Gebet offensichtlich niemals „abgearbeitet“ ist. Eigentlich auch nicht verwunderlich, schließlich geht es um die Kommunikation mit Gott, dem unergründlichen Schöpfer des gesamten Universums ... Ich ahnte schon beim Entwickeln dieser Buchidee, dass ich mich auf meiner persönlichen Entdeckungsreise durch die Welt des Gebets diesem Gott in seiner wilden Schönheit, Liebe und Größe noch einmal auf ganz besondere Weise nähern würde.

Vielleicht war das auch der Grund, warum ich den Eindruck hatte, dass ich das Thema Gebet nicht nur mit Worten und Sätzen erschließen will. Wie schön wäre es, wenn man sich diesem Thema auch auf eine kreative Art und Weise nähern würde? Mir kam die Idee, noch jemand anderen für dieses Projekt ins Boot zu holen. Sehr schnell kam mir Mira von *herzstärkend* in den Sinn. Mit ihr hatte ich schon einige Zeit losen Kontakt, und ich hatte den Eindruck, dass sie mein Herzensanliegen teilen und diese Buchidee feiern könnte. Auf ihrem wunderschönen Instagram-Account *herzstärkend* schafft sie es, auf schöne, schlichte Art und Weise mit ihren Illustrationen Impulse zum Thema Glauben und Leben weiterzugeben. *Herzstärkend* will junge Frauen in ihrem Glauben stärken und ihr Herz fest in Gott machen. Ich fragte sie an – und tatsächlich ist der Funke übergesprungen und Mira hatte große Lust auf das gemeinsame Projekt.

Mit jedem Telefonat, mit jeder Entscheidung wurde das Projekt immer klarer – und ich stellte es meiner Lektorin Désirée vor. Danach brauchte es einige Treffen, viele intensive Arbeitsphasen, Mails, Telefonate und Sprachnachrichten, um das Projekt an den Start zu bringen. Aber wir durften erleben, wie Gott uns immer Einheit schenkte und wir unglaublich viel voneinander lernen konnten.

Mein regelmäßiges Gebet während des Entstehungsprozesses dieses Buches war: „Gott, am Ende soll es nicht um Miras und meine Talente gehen, sondern um *deine* Größe und *deine* Schönheit.“ Unsere Kunst soll auf Gott hinweisen. Er ist es, für den wir leben und arbeiten, und er ist, dem wir begegnen wollen. Und das an jedem Tag in unserem Leben. Das wünschen wir uns für uns selbst, aber vor allem auch dir, liebe Leserin. Wir hoffen, „krea.tief beten“ kann dir eine Hilfe dabei sein.

Unser Buch ist ein Arbeitsbuch und kein Buch, das du in einem Rutsch lesen und dann wieder weglegen solltest. Lies meine Impulse, lass dich von Miras Illustrationen inspirieren, und probiere auf „deinen Seiten“ die praktischen Tipps für andere Gebetsformen am besten direkt selbst aus – aber vor allem: begegne Gott in deinem ganz persönlichen Gebet. Setz dich zu seinen Füßen, rede, höre zu, genieße, halte auch mal die Stille aus. Lass dich einmal auf all diese unterschiedlichen Gebetsformen ein, und dann überlege, welche davon du zukünftig in dein (Gebets)Leben integrieren willst. Damit du nicht vergisst, was dir in deiner Beziehung zu Gott besonders gutgetan und dich in deinem Gebetsleben weitergebracht hat, kannst du im Inhaltsverzeichnis deine liebsten Gebetsformen direkt ankreuzen.

Auf manchen Seiten findest du Fragen und Aufgaben, die gar nicht so leicht zu beantworten oder so schnell umzusetzen sind, aber das brauchst du auch nicht. Es muss nicht dein Anspruch an dich sein, alles auf einmal von vorne bis hinten durchzuarbeiten. Du kannst das Buch vielmehr immer wieder mal zur Hand nehmen und dich einer neuen Facette des Gebets widmen. Das Thema Gebet kann man schließlich auch nicht einfach abhaken; es bleibt eine persönliche Reise.

Wir beten, dass dich unser Buch inspiriert und dir neue Lust darauf macht, immer wieder in die Welt des Gebets einzutauchen,

genau so wie du gerade bist: glücklich, sorgenvoll, entspannt, traurig, zuversichtlich, beladen, frei. Wir glauben, wenn wir unser Herz öffnen, und das Gebet ganz neu für uns entdecken, wird Gott auch auf ganz neue Arten und Weisen zu uns sprechen. Wir wünschen dir ganz viele berührende und herzstärkende Momente mit Gott – und dass du ihm ganz *krea.tief* begegnest!

Nelli Mira

für dich
ZUM NOTIEREN

♡ DAS HAT MIR GEHOLFEN UND
MÖCHTE ICH IN MEINEM ALLTAG ANWENDEN.

✗ DAS IST NICHTS FÜR MICH.

● DAMIT MUSS ICH MICH NOCH
MEHR BESCHÄFTIGEN.

inhalt

Danke für alles!	14	Meine 100 Elefanten	150
Musik für dich	20	Wut im Bauch	160
Glaube über Gefühl	30	Tränen sind okay	166
Du träumst mit mir	42	Segenregen	172
Meine Grenzen, deine Möglichkeiten	50	Mein Platz bei dir	176
Aus deiner Kraft	58	Mit allem, was ich bin	182
Mit jedem Herzschlag	61	Im Zweifelsfall – beten	186
Du lässt mich tanzen	76	Putztag fürs Herz	192
Schritte wagen	79	Herzensgespräche	200
Lass mal hören	86	Zusammen mit dir	204
Dein Wort verstehen	94	Kämpferkind	216
Lectio Divina	100	Fokussieren und Fasten ...	222
Raus in die Schöpfung	104	Du hast gesagt	230
Mir fehlen die Worte	116	Bis etwas passiert	234
Mit allen Sinnen	126	Auf die Wunderliste, bete – los!	238
Kreativ für dich	130	Alltagsgold	244
Du kannst heilen	136	All-in für dich	250
Gib mir mehr!	143	Danksagungen	254

danke für alles

*„Ich will den Herrn loben allezeit;
sein Lob soll immerdar in meinem Munde sein.“*

Psalm 34,2; LU

Am liebsten loben wir Gott, wenn es uns gut geht, wenn wir kein ungestilltes Bedürfnis mehr in uns verspüren und für den Moment alles haben, was wir brauchen. Ja, in solchen Momenten können wir Gott loben. Dann kann ich ihn loben – für ein gutes Leben. Für so viele schöne Dinge in meinem Leben. Für das schöne Leben mit ihm an meiner Seite. Auch wenn diese Art von Lob gut ist und Gott es natürlich wert ist, für all die tollen Geschenke in meinem Leben gelobt zu werden, so wiegt dieses Lob nicht schwer – schließlich geschieht es aus dem gestillten Bedürfnis heraus. Wenn ich Gott nur dann lobe, wenn ich gerade keine ungestillte Sehnsucht in meinem Herzen spüre, dann steht mein Lob auf einem sehr wackeligen Fundament. Es braucht nur einen leichten Windzug, der mich frösteln lässt, und schon verstummt mein Lob und verwandelt sich wieder in eine Bitte oder Klage. Aber Gott wünscht sich von den Menschen, die mit ihm durchs Leben gehen, einen Lobpreis, der unabhängig von ihren äußeren Umständen ist, einen Lobpreis, der beständig ist.

WENN ICH GOTT NUR DANN LOBE,
WENN ICH GERADE KEINE UNGESTILLTE
SEHNSUCHT IN MEINEM HERZEN SPÜRE,
DANN STEHT MEIN LOB AUF EINEM
SEHR WACKELIGEM FUNDAMENT.

Der wohl bekannteste „Singer-Songwriter“ der Bibel, David, hat ein wunderschönes Lied geschrieben, dessen Lyrics in Psalm 34 stehen. Vor dem Schreiben des Songs wurde er von seinen Feinden fast umgebracht, und daraufhin schrieb er folgende Worte: „Ich will den Herrn loben allezeit; sein Lob soll immerdar in meinem Munde sein. Schmecket und sehet, wie freundlich der Herr ist.“ Die Worte „allezeit“ und „immerdar“ bringen auf den Punkt, dass unser Herz 24/7 bereit sein sollte, Gott zu ehren und zu preisen. Das beinhaltet auch all die Momente, in denen es uns schlecht geht und wir traurig sind. Trotzdem bedeuten diese Verse nicht, dass man vor Gott keine Klage bringen darf. Oh nein – wir dürfen und sollen sogar authentisch vor Gott sein, und dazu gehört eben auch, ihm unser Herz mit all unserem Frust und Schmerz auszuschütten. Aber ich glaube, die Verse bedeuten, dass das Herz jederzeit Gott die Ehre bringen soll, für das, was er ist. Wenn ich meinen Lobpreis auf Gott selbst ausrichte, dann habe ich jederzeit Grund, Gott aus vollem Herzen zu preisen. Er war, ist und bleibt jederzeit derselbe verlässliche, anbetungswürdige Gott. Er bleibt mein Fels in der Brandung, mein Schöpfer, mein Versorger, mein bester Freund, mein Papa, mein Coach, mein Seelenverstehender, mein Bräutigam, meine große Liebe, mein Bruder, mein Zukunftsgestalter. Er bleibt der Weg, die Wahrheit, die Auferstehung und das Leben – er bleibt Gott. Für all das und noch für so viel mehr darf ich ihm immer wieder mein Lob bringen. Aber was tue ich, wenn ich keine Kraft mehr habe und mich vom Leben erschlagen fühle? Wenn mich Versagen und Schuld belasten, mein Leben zerbrochen ist? Was tue ich, wenn ich unter den Konsequenzen einer schlechten Entscheidung leide? Dann darf ich wissen, dass Gott Gnade auf all die schmerzhaften und leidvollen Bereiche meines Lebens ausgießen will. Er verurteilt uns nicht, stattdessen lädt er uns ein, ihm zu vertrauen und ihn in Zukunft mit ins Gespräch zu nehmen. Er bietet

SIE SUCHTE

*gottes
freundlichkeit*

MITTEN IM ALLTAG –
UND FAND SIE IN SO
UNZÄHLBAR VIELEN
DETAILS.



Unterstützung und Hilfe an, gerade dann, wenn wir an unsere Grenzen kommen oder sie schon überschritten haben. Deswegen können wir Gott auch in diesen Zeiten loben.

Darin ist mir die US-Autorin Ann Voskamp ein echtes Vorbild. In einer leidvollen Krisenzeit, in der sie viel Verlust erleben musste und ihr das Danken und Loben deshalb nicht so leicht über die Lippen kam, startete Ann ihre Dankesliste, über die sie später das Buch „Tausend Geschenke“ schrieb. Tag für Tag führte sie ihre Liste weiter. Dabei dankte sie für kleine Dinge wie die dicke Schicht Marmelade auf dem Butterbrot, die Sonnenstrahlen, die durchs Fenster fallen, den leckeren Milchschaum auf dem Latte Macchiato. Sie suchte Gottes Freundlichkeit mitten im Alltag – und fand sie in so vielen Details.

Manchmal habe ich den Eindruck, wir machen Gottes Freundlichkeit uns gegenüber nur von den ganz großen Dingen im Leben abhängig: von der Tatsache, ob wir einen Partner haben oder nicht, von der Tatsache, ob wir ein Kind haben oder nicht, ob wir Gesundheit haben oder nicht. Aber Gottes Freundlichkeit ist auch in all den kleinen Füllwörtern unserer Lebensgeschichte zu finden und nicht nur in den bedeutungsvollen Substantiven. Es lohnt sich also, genauer hinzuschauen und außerdem Bereiche nicht zu schnell zu bewerten und stattdessen einen zweiten Blick auf sie zu werfen. Manchmal sind die Dinge auf den zweiten Blick ganz anders als wir zunächst meinen. Ich will dich ermutigen: Lobe Gott mit deinem ganzen Herzen und lass immer ein Lob auf deinen Lippen sein.



danke für
alles

AUCH WENN ES GERADE RICHTIG SCHWER IST,
ÜBERLEGE MAL, FÜR WAS DU TROTZ ALLEM DANKBAR
SEIN KANNST.



WAS SIND DIE KLEINEN DINGE, DIE DEINEN
ALLTAG VERSCHÖNERN?

egal, wie ich mich
gerade fühle -
dankbarkeit soll
immer die grundlage
meines herzens sein.

musik für dich

„Stimmt ihm zu Ehren neue Lieder an, und spielt die Harfe so gut ihr könnt und mit ganzer Freude.“

Psalm 33,3

Musik begeistert Menschen. Nicht nur heute oder in den letzten Jahrhunderten, in denen die Musikgeschichte unterschiedliche Epochen durchlaufen ist, und immer wieder neue Töne angeschlagen wurden, sondern auch schon zur Zeit von Mose, Abraham und Co. spielte die Musik eine große Rolle. Immer wieder liest man in der Bibel davon, wie Menschen Gott mit Instrumenten und ihrer Stimmen loben. Erwähnt werden die Flöte, Pauke, Posaune, Rohrpfife, Zimbel, Harfe, Psalter und viele mehr. Die Instrumente wurden damals hergestellt aus Zedernholz, Sandelholz, Silber, Tierhörnern und anderen natürlichen Materialien. All diese Instrumente mussten zunächst einmal erfunden und dann in Handarbeit zusammengebaut werden. Das macht deutlich, dass viele musikbegeisterte Menschen viel Arbeit, Zeit und Herzblut investiert haben, um schöne Klänge durch unterschiedliche Materialien, Bauweisen und Techniken herzustellen. Die Suche nach schönen Klängen hat bei dieser Vielzahl an Instrumenten sicher viele Menschen beschäftigt.

INTERESSANT IST, DASS SICH WESENTLICH
MEHR PSALMEN UM DIE KLAGE ALS UM
DEN DANK DREHEN.

Aber man liest in der Bibel nicht nur von Instrumentalmusik, der die Menschen andächtig lauschten – nein, da waren auch viele Poeten am Werk, die wunderschöne Liedtexte geschrieben haben, um diese mit den Instrumentalklängen zusammenzubringen und Lieder zum Mitsingen zu erschaffen. Der bekannteste Poet der Bibel ist König David, der die Hälfte aller Psalmen zu Papier gebracht hat. Neben ihm gehören auch die Söhne Korachs und Asaph zu den bekannten „Singer-Songwritern“ aus biblischen Zeiten. Ich kann mir vorstellen, dass die Psalmen in der Bibel nur ein Teil aller geschriebenen Lieder waren. Mit Sicherheit gibt es auch noch viel altes Liedgut, das niemals veröffentlicht worden ist. Denn genauso wie auch heute viele Künstler ständig im Schreibprozess sind, um ihre Gedanken und Gefühle zu verarbeiten und aufs Papier zu bringen, wird es auch zu biblischen Zeiten gewesen sein. Nicht nur freudige Anlässe inspirierten die Menschen damals dazu, Gott in der Musik zu begegnen, auch Klagen und die Bitte um Hilfe und Errettung waren häufig Themen der Lieder. Interessant ist, dass sich tatsächlich wesentlich mehr Psalmen um die Klage drehen als um den Dank. Zudem kommt das kleine Buch „Klagelieder“, das – wie der Name schon sagt – noch mal ausschließlich mit Klagen gefüllt ist.

Auch im Neuen Testament spielt Musik eine Rolle – wenn auch mehr in Form von persönlichen, spontanen Lobgesängen als in Instrumentalkompositionen. Der Lobgesang ist eine Reaktion von Menschen, die Gott auf besondere Weise erfahren haben – wie es zum Beispiel bei Maria oder Hannah der Fall war. Musik gehört also ganz offensichtlich zum Leben der Gläubigen dazu. So steht auch in Epheser 5,19: „Singt miteinander Psalmen und Lobgesänge und geistliche Lieder, und in euren Herzen wird Musik sein zum Lob Gottes.“

Ähnliches lesen wir auch in Kolosser 3,16. Hier werden wir richtig ermutigt, Gott mit Musik die Ehre zu geben. Spannend finde ich

außerdem, dass deutlich wird, dass Musik etwas mit uns macht und uns ganz tief berührt. Wenn ich an die verschiedenen Situationen in der Bibel denke, in denen Musik eine große Rolle spielt, merke ich, welche heilsame Wirkung sie auf die Menschen damals hatte – ob es nun Engelgesang war, der eine frohe Botschaft verkündete, oder Lobgesang von Menschen nach der Rettung aus ihrer Not, oder eben das gemeinsame Singen in einer Gruppe. Musik baut auf, Musik tröstet, Musik berührt und schenkt einen tiefen inneren Frieden.

MUSIK BAUT AUF,
MUSIK TRÖSTET,
MUSIK BERÜHRT UND
SCHENKT EINEN TIEFEN
INNEREN FRIEDEN.

Musik gehört zur Menschheit, genauso wie auch Mimik und Gestik zur Menschheit gehören. Denn auch durch Musik können wir uns besser ausdrücken. Es berührt mich sehr, dass sich Gott so etwas Schönes wie Musik ausgedacht hat. Er hat sich wohl überlegt, dass er uns Menschen die Fähigkeit schenken will, mit Instrumenten schöne Klänge hervorbringen zu können – oder mit der eigenen Stimme. Anderen wollte er die Gabe schenken zu komponieren und wunderschöne, berührende Stücke zu schreiben. Gott selbst hat sich gewünscht, dass wir diesen Schatz der Musik bekommen, um unseren Gefühlen und Gedanken auf diese wundervolle Art und Weise Ausdruck zu verleihen. Ja, vielleicht sogar denen, für die es keine Worte gibt. Musik hören und selbst machen kann unsere Seele zutiefst trösten, aufbauen und stärken.

Außerdem fasziniert mich der Gedanke, was die Musik wohl über ihren Erfinder, Gott, aussagt. Singt Gott vielleicht selbst? Und wenn ja, wie hört sich das wohl an? Singt Gott-Vater in einem tiefen wunderschönen Bass, der Heilige Geist in einem hellen Sopran und Jesus „unser Mittler“ in der Mittellage, in einem angenehm warmen Alt? Wie würde es sich wohl anhören, wenn man die Trinität zusammen singen hören würde? Wie ein vollkommener Dreiklang? Ob es tatsächlich so ist, dass Gott singt, weiß ich natürlich nicht. Dafür finde ich in der Bibel keine Anhaltspunkte. Dennoch fällt mir diese Vorstellung von einem singenden Gott nicht schwer, da wir als Ebenbilder Gottes geschaffen sind, und wenn schon Menschen in der Kunst der Musik Unfassbares erschaffen, wie überwältigend muss dann das klingen, was Gott selbst erschafft? Auch nehme ich stark an, dass Gott der Urheber und heimliche Komponist der schönsten Lieder ist, dessen Lieder durch die Melodie der Schöpfung erklingen. Ganz egal, ob es das Rascheln der Bäume ist, das Rauschen der Meereswellen oder aber die unterschiedlichen Melodien der Vögel. Die gesamte Schöpfung lebt und betet an.

Wenn wir also im Gottesdienst aufstehen, um Gott in der Lobpreiszeit zu ehren, oder wenn wir zu Hause unter der Dusche Gott Lieder singen, so steigen wir immer wieder ein in den niemals endenden Lobpreis, der durch die ganze Welt weht – durch sämtliche Zeiten, Jahrhunderte und jeden einzelnen Tag. Wir klinken uns ein in die Melodie der Schöpfung, die Gott unaufhörlich ehrt. Tiere, Natur und Menschen – alles ist von Gott geschaffen, um ihm die Ehre zu geben. Wir Menschen tun es mit unserem gesamten Leben beziehungsweise unserem Lebensstil, aber eben auch punktuell mit unserem gesungenen Lobpreis, bei dem wir unser Herz wieder auf Gott ausrichten und uns daran erinnern, wer wir vor ihm sind und welche Idee Gott für unser Leben hat. Wir ehren Gott damit, dass wir

in jeder Lebenssituation seine Nähe suchen, weil wir wissen, dass wir die Gemeinschaft mit ihm brauchen und auf seine Gegenwart und Hilfe angewiesen sind. Wir ehren ihn, indem wir in jeder Lebenssituation unsere Hände erheben und ihn als unseren König und unseren Schöpfer anbeten. Wir ehren ihn, weil er es wert ist!

Dein Step:

