



WOCHE 3

UNS FÜR GOTT ÖFFNEN

Psalmen 139:1-6 BIBEL.HEUTE

„Dem Chorleiter. Ein Psalmlied von David. Jahwe, du hast mich erforscht und erkannt. Ob ich sitze oder stehe, du weißt es, du kennst meine Gedanken von fern. Ob ich ruhe oder gehe, du prüfst es, mit all meinen Wegen bist du vertraut. Noch eh das Wort auf meine Zunge kommt, hast du es schon gehört, Jahwe. Von allen Seiten umschließt du mich, ich bin ganz in deiner Hand. Das ist zu wunderbar für mich, es zu begreifen, zu hoch, dass ich es versteh!“

Psalmen 139:23-24 BIBEL.HEUTE

„Erforsche mich, Gott, und erkenne mein Herz! Prüfe mich und erkenne meine Gedanken! Sieh, ob ein gottloser Weg mich verführt, und leite mich auf dem ewigen Weg!“



REFLEXION

Sabbat ist – genau wie das Gebet – nicht nur praktisch. Er ist persönlich.

Es geht nicht nur darum, einen Tag auszuruhen oder achtsamer zu leben. Sabbat ist eine Einladung: aufzuwachen für die gute Nachricht, dass Gott in dir lebt – durch die **liebvolle Kraft des Heiligen Geistes**. Und dass er dich kennt. Und möchte, dass auch du ihn immer tiefer erkennst.

Genau das ist das Herz von Psalm 139. David bittet dort nicht nur um Veränderung – er sehnt sich nach **echter Nähe**. Nach einer Freundschaft mit Gott, die ehrlich ist. Tief. Offen.

Er sagt im Grunde: „Gott, räum alles weg, was zwischen uns steht.“ Denn wahre Freundschaft lebt von Verletzlichkeit. Von dem Mut, sich zeigen zu dürfen – ganz.

Es gibt eine besondere Art von Ruhe, die genau daraus entsteht: wenn du weißt, dass du vollständig gesehen wirst – und trotzdem geliebt bist.

Wenn du dich traust, **Gott deine Gedanken und Gefühle hinzuhalten** – auch die, für die du dich schämst – und er dir nicht mit Verurteilung, sondern mitfühlendem Hören begegnet. Sabbat kann genau dafür Raum schaffen.

Ein Moment, in dem Nähe wiederhergestellt wird.

Verlangsamung hilft dir, in diese Haltung zu kommen. Aber du musst dich dafür öffnen. Ganz bewusst. Damit du das Geschenk dieser Begegnung empfangen kannst.



FRAGEN

- Fällt es dir leicht, dich **Gott zu öffnen** und ihn zu bitten, dein Herz zu erforschen? Warum – oder warum nicht?
- **Was erwartest du**, wenn du dich Gott ehrlich und verletzlich zeigst?
- Wenn du auf dein jetziges Gebetsleben schaust: **Wie offen bist du gerade wirklich vor ihm?**



GEBET

Nimm dir etwas Zeit – du und Gott, ganz ohne Druck. Wenn du willst, geh die folgenden Schritte in Ruhe durch:

1. **Zwei Minuten Stille**: Atme tief durch. Werde dir bewusst: Gott ist da – jetzt, in diesem Moment.
2. **Psalm 139 beten – ganz persönlich**: Sprich diesen Abschnitt laut oder leise – als dein eigenes Gebet: „Erforsche mich, o Gott, und erkenne mein Herz! Prüfe mich und erkenne meine Gedanken! Sieh, ob ich auf einem falschen Weg bin und leite mich auf dem ewigen Weg.“
3. **Drei Minuten Stille**: Bleib einfach da. Hör hin. Lass dem Heiligen Geist Raum, zu dir zu sprechen. Vielleicht kommt ein Gedanke, ein Gefühl, eine Erinnerung. Alles darf da sein.
4. **Gottes Kraft empfangen**: Bitte ihn, dich zu stärken. Dir Heilung zu schenken – besonders für das, was er dir vielleicht gezeigt hat: eine Sorge, eine versteckte Scham, ein Muster, das dich zurückhält. Bleib noch drei Minuten in dieser Stille, offen für das, was er tun möchte.
5. **Abschlussgebet**: Sprich dieses Gebet, ganz bewusst:



Vater,
durch deinen Sohn hast du mir deinen Heiligen Geist gegeben –
damit er mich erkennt und in mir wohnt.
Damit ich mit dir leben kann.

Hilf mir, mich dir zu öffnen,
damit ich wirklich frei werde –
unverborgen, ohne Scham, ganz bei dir.

Mach meinen Sabbat zu mehr als nur äußerer Ruhe.
Mach ihn zu einer Einladung,
deine Liebe zu sehen
und sie tief in mir zu empfangen.

Amen.



ÜBUNGEN

Wie könntest du **Gott Raum geben**, die tiefen Räume deines Herzens zu erforschen? Hier ein paar einfache Möglichkeiten, aus denen du dir eine oder zwei aussuchen kannst:

- Einmal pro Woche Psalm 139 oder das Gebet der „Gewissenserforschung“ (Examen) beten – vielleicht jeden Sonntagabend, vielleicht draußen beim Spazierengehen.
- 30 Minuten Zeit mit Tagebuch und Gebet: Schreib auf, was dich bewegt – deine Gedanken, Gefühle, Sorgen. Und dann bitte Gott, zu dir zu sprechen. Lass ihn in dein Herz hineinsehen.

Wenn du magst, kannst du am Ende der Woche nochmal innehalten und dich fragen:

Was hat sich verändert? Was hat Gott dir gezeigt? Und wo hast du ihn vielleicht auf neue Weise erlebt?

