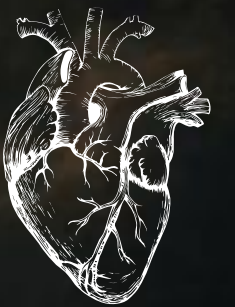


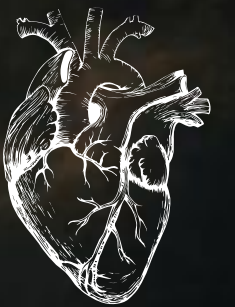
WACH AUF MEINE SEELE
WERDE STARK IM GEIST!



WACH AUF MEINE SEELE
WERDE STARK IM GEIST!

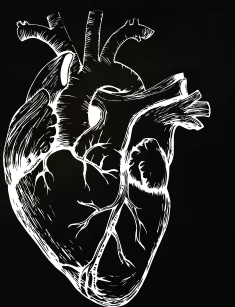
TEIL II – LETTERS TO GOD

Wie geschriebene Gebete den Himmel öffnen



ÜBERSICHT

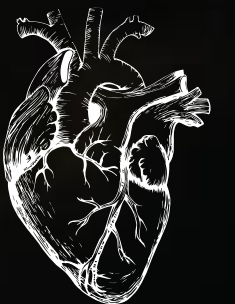
- Das Ziel aller geistlicher Übung
- Das Morgenländische Schisma 1054
- Journaling – mehr als nur Tagebuch führen



ZIEL ALLER GEISTLICHER ÜBUNG

Jakobus 4,6-10 (ELB)

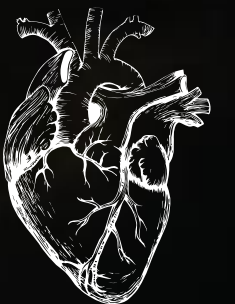
- ⁶ Er gibt aber **⟨desto⟩** größere Gnade. Deshalb spricht er: »Gott widersteht den Hochmütigen, den Demütigen aber gibt er Gnade.«
- ⁷ Unterwerft euch nun Gott! Widersteht aber dem Teufel! Und er wird von euch fliehen.
- ⁸ **Naht euch Gott! Und er wird sich euch nahen.** Säubert die Hände, ihr Sünder, und reinigt die Herzen, ihr Wankelmütigen!
- ⁹ Fühlt euer Elend und trauert und weint; euer Lachen verwandle sich in Traurigkeit und **⟨eure⟩** Freude in Niedergeschlagenheit!
- ¹⁰ Demütigt euch vor dem Herrn! Und er wird euch erhöhen.



ZIEL ALLER GEISTLICHER ÜBUNG

Jakobus 4,6-10

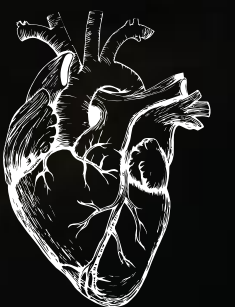
- Ziel aller geistlicher Übung ist es, sich Gott zu **nahen**
- Jakobus fordert auf, sich in die eigene geistliche Lage (ohne Jesus) hineinzusetzen
 - „Fühlt euer Elend, trauert, weint[...]“
 - In Kapitel 5 betont er nochmals
 - ¹⁶ Bekennt einander die Übertretungen und betet füreinander, damit ihr geheilt werdet! Das Gebet eines Gerechten vermag viel, wenn es ernstlich ist.
 - ἐνεργουμένη – aktiv, operativ, Aktivität demonstrierend
 - Man könnte sagen: energisch
- → Sich Gott zu nahen bedarf meiner aktiven Bestrebung bzw. ÜBUNG!



DAS MORGENLÄNDISCHE SCHISMA

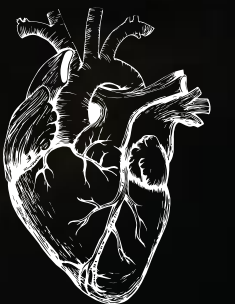
- 1054 trennten sich Ost- und Westkirche (gegenseitige Exkommunikation)
- Lateinische (westl.) Kirche – griechische (östliche) Kirche
- Vatikan News über Internationales Symposium über das Schisma im Januar 2025:
- „[Kardinal Kurt] Koch zitierte im Blick auf die jahrhundertelange Geschichte der Entfremdung zwischen Ost und West u.a. auch Kardinal Walter Kasper: „Die Christenheit hat sich nicht primär auseinander diskutiert und über unterschiedliche Leerformeln zerstritten, sondern auseinander gelebt.“ Bei diesen Prozessen hätten **unterschiedliche Spiritualitäten** eine nicht unwesentliche Rolle gespielt. Sie hätten nicht selten zu Unverständnis und Missverständnissen geführt.“

(<https://www.vaticannews.va/de/kirche/news/2025-01/katholisch-orthodox-kirchen-spaltung-1054-schisma-koch-einheit.html>, 16.01.2025)



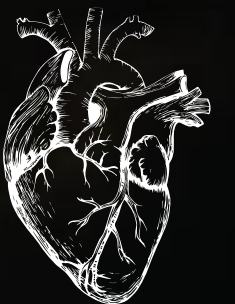
DAS MORGENLÄNDISCHE SCHSIMA

- Westkirche:
 - Brachte im Mittelalter viel Theologie hervor
 - Theologie wurde zu einem der Hauptfächer an den Universitäten
 - Soteriologie: Rettung primär ein Rechtsgeschehen
- Ostkirche:
 - Stärker an der apostolischen Tradition orientiert
 - Fokus auf Spiritualität
 - Soteriologie: Rettung verschafft Zugang zu Gott
 - Sehen des Taborlichts (das Leuchten Jesu auf dem Berg der Verkl.) im Gebet
 - Palamas – Palamismus: Jeder Gläubige hat Zugang zu Gottes Energien (nicht zu seinem Wesen)



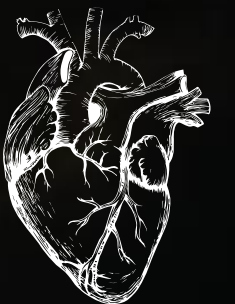
DAS MORGENLÄNDISCHE SCHSIMA

- Die Bibel enthält beide Aspekte
 - Sowohl das „statische“ unilaterale Rechtsgeschehen der Rettung Gottes
 - Als auch das aktive Nahen der Gläubigen
 - Gottes Gnade steht zur Verfügung, sie ist immer da und jeden Morgen neu
 - Aber es erfordert einen Akt der Demut, diese Gnade anzunehmen
 - Ich muss erkennen und anerkennen, dass ich der Gnade bedarf
 - Ich muss die Gnade annehmen
 - Erstmalig = Bekehrung (universell)
 - Danach = Heiligung, Berufung, Dienst (individuell)



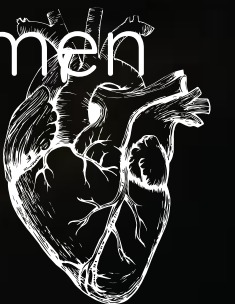
JOURNALING – MEHR ALS NUR EIN TAGEBUCH FÜHREN

- Hier konkret: Gebetstagebuch
- Psychologische Wirkung
 - Erforscht durch viele Psychologen (Progoff, Pennebaker, Kirk, Schrutte, Hine, uvm.)
 - Viele positive Auswirkungen auf die mentale und körperliche Gesundheit
 - Z.B. auf das Immunsystem (CD4 T Lymphozyten im Blut), Behandlung von PTBS
 - Hilft Gedanken & Gefühle zu sortieren und neu bewerten
 - Gegenteiliger Effekt bei Unterdrückung von Gedanken
 - Besondere Formen
 - Intensive Journal Method (langfristiger Ansatz)
 - Expressive Writing (akute Gebetsunterstützung)
- Wir sind doch bei geistlichen Übungen!?
 - Wechselwirkung zwischen Geist und Seele



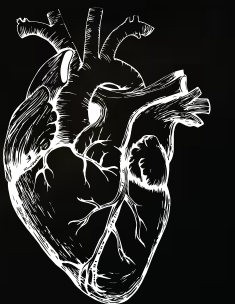
EXPRESSIVE WRITING

- Ungefiltertes Ausschreiben von Gedanken u. Gefühlen zu einem Erlebnis/ Thema
 - Zum Beispiel zur Traumabewältigung, Behandlung gegen PTBS
 - Macht tieferliegende, „verschüttete“ Emotionen zugänglich
 - „Emotionale Drainage“
- Für unsere Anwendung:
 - Z.B. Zweifel
 - Liebt Gott mich wirklich?
 - Vergibt Gott mir wirklich?
 - Oder seelische Verletzungen überwinden
 - Um Kraft bitten zu vergeben
 - Um innere Heilung für Wunden bitten, die zu tief liegen, um anders heranzukommen



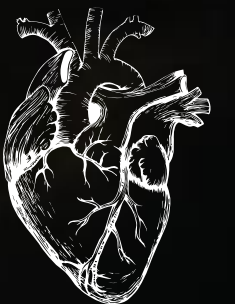
EXPRESSIVE WRITING

- Vergleich Psalmen (Anfangs- und Endvers)
 - Ps 4,2: „ 2 Wenn ich rufe, antworte mir, Gott meiner Gerechtigkeit! **In Bedrängnis** hast du mir Raum gemacht; sei mir gnädig und höre mein Gebet!“
 - Ps. 4, 9 **In Frieden** will ich mich hinlegen und gleich schlafen; denn du, HERR, allein lässt mich in Sicherheit wohnen.“
 - Ps 5,2: „Meine Worte nimm zu Ohren, HERR, merke auf mein **Seufzen!**“
 - Ps 5,13: „**Denn du segnest den Gerechten**, HERR, wie mit einem Schild umringst du ihn mit Huld“
- Oder kurz: „⁶ Demütigt euch nun unter die mächtige Hand Gottes, damit er euch erhöht zur (rechten) Zeit, ⁷ **indem ihr alle eure Sorge auf ihn werft!** Denn er ist besorgt für euch.“ (1. Petr 5,6-7)



EXPRESSIVE WRITING

- Technik:
 - An einem ungestörten Ort mit genügend Zeit mit Gott allein sein
 - Angelehnt an Jakobus:
 - Begib Dich mental in Deine Notlage:
 - → Objektive Zielvorgabe aus dem Wort Gottes
 - → Subjektive Hinderungsgründe/ Vorbehalte, Hemmnisse, Ängste, Nöte, Sorgen etc.
 - Was ist das Problem?
 - Was steht Dir im Wege?
 - Was hält Dich zurück?
 - Über diese Fragen beginnst Du UNGEFILTERT zu schreiben
 - Schreibe, bis Du das Gefühl hast, dass Du bereit bist zuzuhören, was Gott dazu sagt
 - Es können u. dürfen Tränen fließen
 - Vertraue Gott auf diese Weise Dein Herz an
 - Dann achte auf spontane Gedanken (Antw. Gottes) → UNGEFILTERT aufschreiben
 - Auslegen u. prüfen erst HINTERHER → Bibel, Abgleich mit Predigten, etc.



ZUSAMMENFASSUNG

1. Es liegt (zumindest auch) an uns, wie nah wir Gott kommen
o. positiv formuliert: Wir können da auch etwas tun (z.B. geschriebene Gebete ^^)
2. Wir sind seit über 1.000 Jahren das Christentum als Denkmuster gewöhnt,
es hat aber auch eine erfahrbare, spirituelle Seite
3. Es gibt mehr Möglichkeiten sich Gott zu nahen als nur mit ihm zu „sprechen“
Wo sprechen nicht ausreicht, können Briefe an Gott den Knoten lösen

