

# Sinnlich beten

„In einem kleinen Haus mit einem großen Garten lebte ein blinder Mann. Er verbrachte jede freie Minute in seinem Garten und pflegte ihn trotz seiner Behinderung mit großer Hingabe. Ob Frühling, Sommer oder Herbst, der Garten war ein Blütenmeer.

„Sagen Sie“, bemerkte ein Vorübergehender, der die Pracht bestaunte, „warum tun Sie das? Sie können doch davon nichts sehen, oder?“ „Oh, nein“, antwortete der Blinde, „nicht das geringste.“ „Warum kümmern Sie sich denn dann überhaupt um den Garten?“

Der Blinde lächelte: „Ich kann Ihnen dafür vier Gründe nennen: Erstens, ich liebe die Gartenarbeit; zweitens, ich kann meine Blumen anfassen; drittens, ich kann ihren Duft riechen. Der vierte Grund sind Sie!“ - „Ich? Aber Sie kennen mich doch gar nicht!“ „Nein, aber ich wusste, Sie würden irgendwann vorbeikommen. Sie hätten Freude an meinen herrlichen Blumen und ich hätte Gelegenheit, mich mit Ihnen darüber zu unterhalten.““

© Willi Hoffsummer, Kurzgeschichten 3, Matthias-Grünwald-Verlag Mainz 1993<sup>6</sup>, Nummer 173, Seite 111

Ist das nicht eine herrliche Geschichte?

Auch wenn unser Gärtner nichts sehen konnte, so konnte er doch fühlen und riechen. Er hörte, wie der Mann, der vorbeikam, über die herrliche Blütenpracht staunte. Bis auf den Geschmack sind in unserer kleinen Geschichte alle fünf Sinne enthalten.

Unsere fünf Sinne funktionieren dabei wie ein Radar und Navigationsgerät in einem:

- Sehen, die visuelle Wahrnehmung mit den Augen („Gesichtsempfindung, Gesicht“)
- Hören, die auditive Wahrnehmung mit den Ohren (Gehör)
- Riechen, die olfaktorische Wahrnehmung mit der Nase (Geruch)
- Schmecken, die gustatorische Wahrnehmung mit der Zunge (Geschmack)
- Tasten, die taktile Wahrnehmung mit der Haut (Gefühl)

Die fünf Sinne des Menschen können dabei in Fernsinne (Hörsinn und Sehsinn) und Nahsinne (alle übrigen Sinne) unterschieden werden.

Bei einer Schädigung der Fernsinne spricht man von Sinnesbehinderung, da diese Sinne die wichtigsten Informationsüberträger des Menschen sind.

Die große Bedeutung der Fernsinne (Hörsinn und Sehsinn) zeigt sich ebenfalls dadurch, dass unser Bewusstsein z. B. nicht „auf den Augen sieht“, sondern dass der Sinneseindruck des Sehens vom Gehirn aus dem Körper heraus projiziert wird, bei den Nahsinnen (alle übrigen Sinne) hingegen wird der Sinneseindruck direkt mit dem Organ verknüpft „man schmeckt auf der Zunge“ oder „fühlt mit der Haut“.

letzter Zugriff: 7.10.2020: [https://de.wikipedia.org/wiki/Sinn\\_\(Wahrnehmung\)](https://de.wikipedia.org/wiki/Sinn_(Wahrnehmung))

Im Alter werden unsere Fernsinne, das Sehen und das Hören, leider immer schlechter. Heute gibt es dafür großartige Hilfsmittel, wie kleinste Hörgeräte. Früher versuchte man sich bei

vermindertem oder nachlassendem Gehör mit Hörrohren zu helfen. In Bad Laasphe habe ich immer wieder die Geschichte von den beiden hohen Damen aus dem Schloss zu Sayn-Wittgenstein erzählt bekommen, die im Gottesdienst mit ihren langen Hörrohren der Predigt unserer Gemeinde lauschten.

Auch wenn meine Frau sagt, ich sei vergesslich, gibt es dennoch einiges, was ich wohl nie vergessen werde. So fuhr ich eine weit über 80jährige Frau zum Geburtstag ihres über 90jährigen Schwagers. An diesem Morgen spielte ich nicht nur den Taxifahrer, sondern auch noch den Dolmetscher. Beide waren hochgradig schwerhörig. Mit ihren Hörgeräten kamen sie überhaupt nicht zurecht. So versuchte ich Helmut mitzuteilen, was seine Schwägerin Elfriede gesagt hatte und umgekehrt. Dabei musste ich allerdings so laut schreien, dass ich auf der Rückfahrt merkte, wie ich langsam heiser wurde.

Was ist schlimmer: wenn man nicht mehr sehen oder nicht mehr hören kann?

Klar, wir wünschen uns, dass wir möglichst bis ins hohe Alter einigermaßen sehen und auch noch das meiste hören können. Aber dennoch müssen wir der Tatsache ins Auge schauen, dass diese beiden Fernsinne mit zunehmenden Alter immer schlechter werden.

Ich finde es jedes Mal spannend, diese Frage, was schlimmer ist, in einer Kleingruppe auszutauschen. Nach meiner Erinnerung antworten die meisten, dass nicht mehr sehen zu können schlimmer wäre. Denn dann würde man ja permanent im Dunkeln tappen. Aber wenn der Hörsinn ausfällt, ist damit ein Großteil unserer Kommunikation eingeschränkt.

Corona-bedingt sind derzeit vor allen Dingen unser Tast- und Geruchsinn betroffen. Bis auf die eigenen Hausgenossen sollen wir bei allen anderen Menschen auf Abstand bleiben und mit dem Mund- und Nasenschutz ist nicht wirklich gut riechen. Coronainfizierte haben immer wieder davon berichtet, dass sie über Tage ihren Geruchs- und Geschmackssinn verloren haben.

Normalerweise gebrauchen wir einfach unsere Sinnesorgane und denken nicht weiter darüber nach. Erst wenn einer oder mehrere Sinne nur noch eingeschränkt funktionieren, lernen wir unsere fünf Sinne wieder zu schätzen.

So wie die Frau, die mir erzählte, dass sie seit ihrem Schlaganfall nichts mehr schmecken kann und alles, was sie isst, gleich schmeckt. Dabei hat sie leidenschaftlich gern am Herd gestanden und herrlichen Kuchen auf die Gemeindetische gezaubert.

Neben den „klassischen fünf Sinnen“ wird auch noch vom sogenannten „6. Sinn“ gesprochen. Wissenschaftler von der Washington Universität in St. Louis (USA) konnten nachweisen, dass eine bestimmte Hirnregion ein Frühwarnsystem darstellt, das bei drohender Gefahr einer Fehlentscheidung aktiv wird.

Offensichtlich empfängt diese im Frontallappen liegende Hirnregion Umgebungssignale, die dann unverzüglich auf potenzielle Gefahren hin analysiert werden. Sollte eine Situation als

„gefährlich“ interpretiert werden, schlägt es sofort Alarm, so dass das Individuum die Möglichkeit hat, eine Änderung seines momentanen Verhaltens einzuleiten.

Menschen, die auf diese Weise rechtzeitig einer Gefahrensituation entronnen sind, führen dies dann gerne auf ihren „6. Sinn“ zurück.

letzter Zugriff: 7.10.2020: [https://de.wikipedia.org/wiki/Sinn\\_\(Wahrnehmung\)](https://de.wikipedia.org/wiki/Sinn_(Wahrnehmung))

Das vorletzte Kapitel unseres Leitfadens zum Thema Gebet steht unter der Überschrift „Sinnlich beten“. Dieses Kapitel ist eigentlich schon eine Überleitung zum zweiten Teil des Buches „Beten - schlicht und ergreifend“. Unter dem Motto „Den Schatz heben“ werden acht Vertiefungen für die eigene Gebetspraxis vorgestellt:

- bei Gott ankommen von Christoph Schrodtt
- sich dem liebevollen Blick Gottes aussetzen von Johannes Hartl
- mit Fokus beten von Kerstin Hack
- auf die Stimme Gottes hören von Johannes Hartl
- im Rhythmus des Tages beten von Thomas Härry
- vertrauensvoll bitten von Christoph Schrodtt
- mitten im Alltag beten von Ulrich Wendel
- mit der Bibel beten von Kerstin Hack
- wenn Kinder beten von Anke Kallauch

Zu diesem bunten Blumenstrauß passt durchaus als Appetitanreger unser heutiger Gebetswegweiser von der Verlagsleiterin, Autorin und Coachin Kerstin Hack aus Berlin.

Mit sieben Schlaglichtern will sie uns dabei Mut zum sinnlichen Beten machen. So schreibt sie unter dem ersten Schlaglicht „Unsere Sinne machen uns lebendig – auch im Gebet“: „Gebet kann manchmal trocken sein wie Wüstensand zwischen den Zähnen, der fast jedes Wort zum Knirschen bringt. Oder sprudeln wie ein Bergbach, auf den man nach einer langen Wanderung trifft.“

Der Unterschied zwischen Gebetszeiten, die wir als nüchtern und staubtrocken und solchen, die uns mehr bewegen, hat vermutlich auch mit unseren fünf Sinnen zu tun, besonders mit dem visuellen Vermögen. Unser Gehirn denkt in Bildern.“

© Henrik Otto und Bernd Kanwischer, „Beten – schlicht und ergreifend“, SCM Bundesverlag Witten 2019, Seite 82 - 83

Diese Tatsache beschreibt sie anhand von Begriffen, wie Oma oder Baum, wo wir sofort bestimmte Bilder im Kopf haben. Für sie ist deshalb auch die Bibel voll von Begriffen, die ganz bestimmte Bilder in uns wachrufen. So hätte man ja auch den Psalm 23 weniger bildhaft und stattdessen nüchtern wiedergeben können, als „Gott sorgt dafür, dass es mir an nichts fehlt. Er leitet und beschützt mich. Er beschenkt mich großzügig.“

© Henrik Otto und Bernd Kanwischer, „Beten – schlicht und ergreifend“, SCM Bundesverlag Witten 2019, Seite 83

Aber gerade die Bilder vom Hirten, den Schafen und den grünen Auen berühren eben unsere Seele ganz anders, als abstrakte Worte es können.

Im zweiten und dritten Schlaglicht geht es um unsere fünf Sinne. Wie sie in der Bibel angesprochen werden und wie wir sie betend einsetzen können. „Gegenstände, Bilder und Musik können dabei helfen, die fünf Sinne zu aktivieren.“

© Henrik Otto und Bernd Kanwischer, „Beten – schlicht und ergreifend“, SCM Bundesverlag Witten 2019, Seite 84

- Schmecken (16x) Psalm 119,103 (LUT17): *Dein Wort ist meinem Munde süßer als Honig.*
- Sehen (1.736x) - Psalm 8,4a (LUT17): *Wenn ich sehe die Himmel, deiner Finger Werk.*
- Hören (1.235x) - Psalm 150,3 (LUT17): *Lobet ihn mit Posaunen, Psalter und Harfen!*
- Riechen (12x) - Hohelied 1,3a (LUT 17): *Köstlich riechen deine Salben.*
- Fühlen (11x) - 1. Könige 19,2 (LUT17): *Nach dem Feuer kam ein stilles, sanftes Sausen.*

In Psalm 115 werden sogar vier der fünf Sinne miteinander aufgelistet, Psalm 115,3-8 (LUT17): *Unser Gott ist im Himmel; er kann schaffen, was er will. Ihre Götzen aber sind Silber und Gold, von Menschenhänden gemacht. Sie haben einen Mund und reden nicht, sie haben Augen und **sehen** nicht, sie haben Ohren und **hören** nicht, sie haben Nasen und **riechen** nicht, sie haben Hände und **greifen** nicht, Füße haben sie und gehen nicht, und kein Laut kommt aus ihrer Kehle.*

Auch wenn ich eher strukturiert und durchorganisiert bin und meine Frau bei uns für die Spontaneität zuständig ist, liebe ich es doch, immer mal wieder zu experimentieren. So habe ich in einer Gemeinde mit einer Art „geistlicher Oase“ experimentiert. „Zwischen Einkauf und Mittagessen - eine heilsame Unterbrechung, eine spirituelle Oase im Alltag, freitags, von 11.00 bis 11.30 Uhr - Stille – Wahrnehmen – Loslassen“ stand dazu auf einem Einladungszettel.

Da die Gemeinde nicht gerade mitten im Zentrum lag, kam keine Laufkundschaft vorbei, und doch immer mal wieder der eine oder andere Gast. Insgesamt blieb es aber bei einer überschaubaren Handvoll von Teilnehmern. An einem Freitagmorgen machte ich die 5 Sinne zum Thema und lud die Teilnehmer ein, mit mir an diesem Morgen drei Schritte zu gehen:

#### **- Wahrnehmen**

Sie sollten ihre Sinne wahrzunehmen und sich jeweils auf einen Sinn konzentrieren und sich damit zu beschäftigen, was ihnen fehlen würde, wenn dieser Sinn ausfällt.

#### **- Hinnehmen**

Welche meiner „fünf“ Sinne sind eingeschränkt?

Die Austauschrunde über Stärken und Grenzen der eigenen Sinne war hoch interessant. Eine Frau erzählte offen über die Schwierigkeiten mit dem Hören, da sie auf einem Ohr taub sei. Eine damals 89jährige Frau wollte sich nach diesem Vormittag intensiver ihrem Hörgerät widmen und es auch wirklich anlegen.

#### **- Annehmen**

Kann ich mich zu meiner Begrenzung stellen? Wie gehe ich damit um? Was könnte mir bei meiner Begrenzung helfen? Welche Sinne könnte ich „schärfen“?

Später sagte mir eine Teilnehmerin, wie wichtig dieser Vormittag für sie war und wie sie dieser Morgen berührt hat.

Mit dem Satz „Die ganze Bibel lädt dazu ein, den Körper mit allen Gliedmaßen und Sinnen ins Gebet einzubeziehen“ beendet Kerstin Hack ihren zweiten Punkt.

*© Henrik Otto und Bernd Kanwischer, „Beten – schlicht und ergreifend“, SCM Bundesverlag Witten 2019, Seite 84*

Ihr drittes Schlaglicht fällt auf das Beten mit dem Körper. „Die Körperhaltung bringt unsere Gefühle zum Ausdruck: Freude, Begeisterung, Offenheit, Verslossenheit.“

*© Henrik Otto und Bernd Kanwischer, „Beten – schlicht und ergreifend“, SCM Bundesverlag Witten 2019, Seite 86*

Die in der Bibel gebrauchten Gebetshaltungen: Knien, Niederwerfen, Stehen, Erhobene Hände, Liegen und Tanz konkretisiert sie anschließend mit einzelnen Gebetssätzen.

Sie schreibt: „In vielen Psalmen werden wir dazu aufgefordert, den ganzen Körper in der Begegnung mit Gott einzubeziehen. ... Die Anweisung: „Wir sitzen auf Stühlen zum Gebet“ habe ich nicht gefunden.“

Nach dem Beten mit dem Körper kommt sie in ihrem fünften Schlaglicht auf das Beten im Gehen zu sprechen. Kerstin Hack berichtet davon, dass es ihr leichter fällt, beim Gehen zu beten als zuhause. Wenn sie unterwegs ist, werden die Menschen und Dinge, die sie wahrnimmt, zu Gebetsanliegen, und ihr Gebet bekommt eine andere Dimension.

In ihren beiden letzten Schlaglichtern lädt sie uns ein, mit Gegenständen und Symbolen zu beten. Einige von uns werden mit ihren Anregungen nichts anfangen können. Anderen könnten sie eine Tür aufstoßen. Im vorletzten Teil empfiehlt sie uns die Gegenstände der Stiftshütte als Gebetshilfe einzusetzen. Den Brandopferaltar, das Waschbecken, den Tisch mit den Schaubroten, den siebenarmigen Leuchter oder auch die Bundeslade. In 2. Mose 25 bis 2. Mose 40 wird uns die Stiftshütte ausführlich vorgestellt.

Das letzte Kapitel ist acht selbstgewählten Symbolen als Gebetshilfe gewidmet. Dabei stellt sie uns zum Beispiel: Gedenksteine, eine Schatztruhe oder auch eine Sorgentonne vor.

Ihre Impulse versteht sie dabei als „einen kleinen Einblick in die große Vielfalt des sinnlichen, kreativen Betens“.

Wie gesagt, dieses fünfte Kapitel ist wie ein Türöffner für den zweiten, praktischen Teil unseres Leitfadens zum Beten. Dieser Teil wie auch die vielen Impulse unseres heutigen Kapitels lassen sich nicht so einfach im Gottesdienst umsetzen, sondern eher in einer Kleingruppe oder einem Praxisseminar zum Beten.

Als in der Bibelgesprächsgruppe im Gemeindehaus das Thema Beten dran war und es auch thematisch gut reinpasste, habe ich die Teilnehmer dazu eingeladen, mit mir schweigend einen Gebetsgang um das Gemeindehaus – quasi um den Block – zu machen. Dazu muss man wissen, dieses Gemeindehaus lag in einem sozialen Brennpunkt. Anschließend haben wir uns über unsere Empfindungen und Eindrücke ausgetauscht. Das war hoch spannend. Manche von

den Teilnehmern waren vorher noch nie in diesen Nebenstraßen gewesen. Andere waren über den Dreck erschrocken. Nach diesem Gebetsgang wurde ganz anders für das Viertel, in dem die Gemeinde liegt, gebetet.

Sinnlich zu beten – den Körper bewusst einzubeziehen – und alle fünf Sinne zu gebrauchen – das kann uns dabei helfen, zu einer neuen Leidenschaft im Glauben zu kommen.

Die Gemeinde hat sich 2018 für drei Schwerpunkte entschieden. Neben Nachfolge und Mission geht es dabei auch um Leidenschaft. Konkret heißt es dazu: „Wir wollen eine Gemeinde sein, in der jeder Einzelne von seinem Glauben begeistert ist.“

Jack Deere schreibt dazu: „Wären Sie damit zufrieden, eine Stunde in der Gesellschaft einer Person zu verbringen, die sie von Herzen lieben und sich dabei zu langweilen? ... Mit unserer Beziehung zu Gott ist etwas ganz und gar nicht in Ordnung, wenn wir von ihm nichts sehen, hören oder fühlen und trotzdem zufrieden sind, weil wir Zeit mit ihm verbracht haben.“

© Jack Deere, „Überrascht von der Stimme Gottes“, Projektion J, Wiesbaden 1997, Seite 298

Peter Strauch wies auf dem Bundestag 1996 auf folgendes hin: „Nicht die Vertrautheit des Namens Jesus, sondern unsere Liebe und Leidenschaft für ihn ist der Prüfstein unseres geistlichen Lebens in den Gemeinden und im Bund. Aus eigener Erfahrung weiß ich, wie schnell man das aus dem Blick verlieren kann. Wir können in frommen Dingen unglaublich aktiv sein und doch die herzliche Gemeinschaft mit ihm verlieren. Die Beziehung zu Jesus wird versachlicht. Wir haben kein Herz mehr für ihn.

... Der Prozess verläuft meist unmerklich und unbewusst. Das ist das besonders gefährliche daran. Der lebendige Herr verblasst zu einer toten Begrifflichkeit. Nach wie vor bin ich Mitarbeiter, predige und bete und habe vielleicht nicht einmal mitbekommen, dass meine geistliche Existenz und Vollmacht verloren ging.“

© Peter Strauch "Wort des Präses zum Bundestag der FeG 1996", Christsein Heute Nr. 20 vom 24.9.1996, Seite 10 – 12

„Bessere Zeiten für die Kirche:

...- wenn Presbyter nicht mehr in zäher Verbissenheit die Kirche verwalten, sondern in hemmungsloser Lust Gott zu genießen wissen...“

© Fritz Schwarz "Wenn Kirchenmitglieder Christen werden", Schriftenmissions-Verlag, Neukirchen-Vluyn 1986, Seite 39

Wie gesagt „Sinnlich beten“ kann man nicht theoretisch absolvieren, sondern nur praktizieren. Deshalb haben wir in einer Gemeinde auch das Seminar „Leidenschaft einüben“ durchgeführt. Der Titel machte schon deutlich, dass hier nicht nur theoretisiert wird. In kleinen Gruppen konnte man entweder eine Art Gebets-Tagebuch führen, mit der Zeitung beten, betend Spaziergehen, anhand der Mitgliederliste die Mitglieder segnen oder schweigend auf Gott hören.

Luise Rinser sagte: „Was du tust, das musst du voll und ganz tun! Man darf nichts halb machen. Man kann nicht nur so nebenbei lieb sein oder so nebenbei christlich sein, sondern man muss



es von oben bis unten sein und in jeder Sekunde. Ohne Leidenschaft geht nichts, geht überhaupt nichts. Wobei Leidenschaft nicht Fanatismus bedeutet, sondern Intensität, Ganzhingabe."

Corona hat tatsächlich viele neu das Beten gelehrt und Erstaunliches zu Tage gefördert.

Dieser Song ist ein Phänomen: Schon die Erstaufnahme in der Elevation Church in Charlotte, North Carolina, vom 18. März erhielt sofort drei Millionen Klicks auf YouTube. Seitdem ist „The Blessing“ („Der Segen“) viele weitere Millionen Male geteilt worden, hat sich bis in die hintersten Winkel der Erde verbreitet und zu zahlreichen Neuaufnahmen geführt, bei denen selbst Länder wie Saudi-Arabien, Iran, Südkorea und Tobago teilnahmen.

„Schon lange hatte ich ein Lied über den aaronitischen Segen schreiben wollen“, sagt Pastor Steven Furtick, der sich für die Komposition nur einen Abend mit drei Musikern zusammensetzte.

„The Blessing“ verband während des Lockdowns Nationen aus aller Welt: In der Neuaufnahme „Global Choir“ vom 11. Mai wird jede Liedzeile in einem anderen Land gesungen.

Es beginnt mit „The Lord bless you“ in Südafrika. Es folgen Indonesien, Russland, Deutschland, Brasilien, die Philippinen und zwölf weitere Länder sowie ein Dutzend US-Staaten. Außerdem gibt es zahlreiche nationale Aufnahmen, in denen sich die Kirchen einer Stadt oder eines Landes verbinden – so zum Beispiel aus Hawaii, Südamerika, Südafrika, Kanada, Malaysia, England.

© Pro Medienmagazin – letzter Zugriff: 7.9.2020: <https://www.pro-medienmagazin.de/kultur/musik/2020/06/27/seggen-und-hoffnung-in-der-krise/>

The Blessing

letzter Zugriff 10.10.2020: [zum Video](#)

### **Fragen & Gesprächsideen:**

- Welche Bilder kommen mir in den Sinn, wenn ich an „Vater“, „Gebet“ oder „Hingabe“ denke?
- Welche Sinne beziehe ich schon in meinen Gebeten mit ein?
- Was hilft mir, mich nicht beim Beten ablenken zu lassen?
- Welche Bedeutung hat für mich das Abendmahl? Wie wichtig ist für mich, dass ich hier Brot und Wein (oder Traubensaft) tatsächlich zu mir nehme, dass ich „schmecken und sehen kann, wie freundlich der Herr ist“?
- Was ist meine typische Gebetshaltung? Welchen Einfluss hat diese Haltung möglicherweise auf den Inhalt meines Gebets?
- Welche Idee(n) würde ich gerne umsetzen? Was könnten wir als Kleingruppe umsetzen?