

1. Vorbemerkungen

Du bist Mitglied einer christlichen Kirche bzw. Gemeinschaft. Du nimmst aktiv am Gemeindeleben teil, Du kennst und lebst den christlichen Glauben. Du nimmst Dir regelmäßig Zeit für Dein persönliches Bibelstudium und Gebetsleben. Aber Du bemerkst, wie es für Dich eine „verkopfte“ Sache ist. Es fällt Dir bisher schwer, wirklich aus ganzem Herzen befreit zu leben und zu glauben. Du würdest gerne positive Emotionen entfalten, leben und in Deinem Leben zeigen. In den zurückliegenden Gesprächen mit Deiner Seelsorgeperson (Coach / Pfarrperson / Therapieperson) bzw. in Deiner Selbstbetrachtung hast Du festgestellt, wie negative Gedanken und Emotionen Dich und Dein Selbstbild immer wieder bedrängen und einengen und Dich daran hindern, positive Emotionen bewusst zu leben und Dein Leben in Vergebung, in innerem Frieden und in Zufriedenheit zu leben.

Vielleicht hast Du auch in jüngster Zeit einen Rückschlag in Deinem Leben erleiden müssen (Trennung/Scheidung, Kündigung, schwere Krankheit, Todesfall u.ä.). Nun fällt es Dir schwer, Deine positiven Emotionen wieder zu finden und zu leben.

Paulus erwähnt in der Bibel in seinem Brief an die Galater, Kapitel 5 Vers 22 die Früchte des Heiligen Geistes. „Die Frucht, die der Geist wachsen lässt, ist: Liebe, Freude, Frieden, Geduld, Freundlichkeit, Güte, Treue, Sanftmut und Selbstbeherrschung.“ Diese Aufzählung von Paulus weist eine grosse Nähe zu den positiven Emotionen auf, die Fredrickson (2011) im Rahmen der positiven Psychologie wissenschaftlich erforscht hat: Freude, Dankbarkeit, Gelassenheit, Liebe, Interesse, Hoffnung, Stolz, Vergnügen, Inspiration, Ehrfurcht. Diese nachfolgende Übung als Teil Deiner persönlichen Stillen Zeit (Andacht) kann Dir helfen, diese positiven Emotionen bzw. Früchte des Geistes in Deinem Leben zu entfalten.

2. Praktische Vorbereitung

Im Anhang findest Du eine umfangreiche Sammlung an Gebetsversen. Diese Verse basieren auf Bibelversen. Sie sind von mir umformuliert worden, damit Du diese in einer „Ich-Form“ für Dich selbst beten kannst. Sie bestehen aus einem ersten Teil in Ich-Form, der Dich und eine positive Emotionen betrifft – es geht um eine Frucht des Geistes gemäss

Paulus, die in uns wachsen darf. Der zweite Teil bezieht sich auf Gott und eine biblische Aussage. Fühle Dich frei, wenn Du die Formulierung Deinem Sprachstil anpassen willst.

Wähle Dir zu Beginn vier dieser Verse aus. Zu einem späteren Zeitpunkt kannst Du Dein Kartenset weiterentwickeln. Bleibe aber bei einem Set von vier bis acht Karten.

Nimm Karten mit Format A6, schreibe auf die Vorderseite die „Ich ...“-Aussage und auf die Rückseite die weiterführende biblische Aussage. Schreibe von Hand, schreibe groß und leicht lesbar. Zu einem späteren Zeitpunkt kannst Du Dein Kartenset erweitern und ergänzen bzw. austauschen. Vielleicht hilft es Dir auch, wenn Du Dein Kartenset gemäß Deiner Kreativität illustrierst und colorierst.

Hier findest Du ein paar Beispiel gemäss den Versen im Anhang. Wähle selbständig diejenigen Verse aus, die Dich in besonderer Weise ansprechen:

<u>Beispiel Vorderseite</u>	<u>Beispiel Rückseite</u>	<u>Bibelstelle als Grundlage</u>
Ich lasse Frieden in mir wachsen...	... denn Du Christus bist ein Friedefürst	Jesaja 9,5
Ich lasse Zufriedenheit in mir wachsen...	..., denn Du Gott hast selbst gesagt, dass Deine Schöpfung gut ist.	1. Mose 1
Ich lasse Mut in mir wachsen...	..., denn Du Gott bist mein Fels, meine Hilfe und mein Schutz.	Psalms 62:7
Ich lasse Fröhlichkeit in mir wachsen...	..., denn die Bäche und Flüsse jubeln und alle Berge sind fröhlich aufgrund Deiner Güte.	Psalms 98,8

3. Äußerer Rahmen

Du bist es gewohnt, im Rahmen Deiner persönlichen täglichen Andacht eine halbe bis eine Stunde für Dein Bibelstudium und Deine Fürbitten aufzuwenden. Nimm Dir daraus eine viertel Stunde Zeit. Lerne diese neue liturgische Gebetsform, übe sie, nimm Dir Zeit und entwickle sie in einer Form, wie sie für Dich passt. Dabei geht es nicht um einen „quick fix“, sondern um eine neue Gewohnheit, die Dich über Wochen und Monate begleiten wird.

Wahrscheinlich hast Du auch schon bisher den äußeren Rahmen Deiner persönlichen Andacht bewusst gestaltet. Suche Dir Deine «persönliche Ecke» in Deiner Wohnung, die Du für Deine Morgenandacht verwendest, an der Du möglichst nicht gestört wirst, weder von Familienangehörigen, Haustieren noch externen lärmenden Geräuschen.

Vielleicht hilft es Dir, wenn Du im Hintergrund besinnliche Musik laufen lässt. Verwende die Akustikversion von geistlichen Liedern, die Dir schon vertraut sind. Viele findest Du via Spotify, ich verwende Instrumentalmusikstücke von „Taizé Instrumental“,

„Maranatha! Instrumental“ oder „John Michael Talbot“. Suche Musikstücke, die Dir vertraut sind und Dich in die Ruhe führen. Vielleicht hilft Dir auch alte gregorianische Kirchenmusik, Johann Sebastian Bach, Johann Pachelbel oder Paul Gerhard.

4. Umsetzung

Du hast Dein persönliches Kartenset ausgewählt und vorbereitet. Du hast Dich an Deinem Andachtsplatz installiert, vielleicht brennt eine Kerze, vielleicht läuft leise geistliche Musik im Hintergrund.

Nimm die erste Karte zur Hand und bete mit lauter Stimme die Vorderseite. Vielleicht hast Du das Bedürfnis, diese Vorderseite mehrmals zu beten, vielleicht möchtest Du danach schweigen und Dich besinnen. Drehe nun die Karte um und bete mit lauter Stimme die Rückseite. Auch hier kann es sein, dass Du diesen Vers wiederholen willst, oder dass Du ihn in der Stille nachklingen lassen willst. Schöpfe die Zeit aus. Ruhe in der Stille. Halte die Stille aus. Lasse den Vers in der Stille nachklingen. Die Bibel berichtet uns, dass Gott sich in der Stille, in der Nacht, in der Wüste, im „Ruach“, dem leisen sanften Wüstenwind spüren lässt. Bleib in der Tiefe Deiner Gedanken beim Vers, den Du betest. Spüre Dich selbst bis in Dein Inneres hinein.

Wenn Du das Bedürfnis hast, kannst Du nun die weiteren Karten Deines Karten-Sets nehmen und in derselben Weise für Dich laut beten.

Nimm Dir eine Viertelstunde Zeit. Eile nicht, sondern ruhe und halte die Stille aus. Lasse die einzelnen Gebetsverse klingen.

Variante: Vielleicht möchtest Du die Verse lieber still und verinnerlicht für Dich beten. Ich ermuntere Dich: spricht sie laut aus, so gewinnen sie an Kraft. Falls Du die gregorianischen Kirchengesänge liebst, falls Du gerne die Liturgien von Taizé oder aus dem katholischen Schott (Messbuch) singst, kannst Du diese Verse gerne auch in einer dieser Formen für Dich singen.

5. Literaturverzeichnis

Falls Du dieses Thema vertiefen willst, empfehle ich Dir folgende Artikel und Bücher:

Davis Edvard B., Worthington Jr. Davis Everett L, Schnitker Sarah A. (Ed.) (2023) Handbook of Positive Psychology, Religion and Spirituality; Cham; Springer Nature Verlag; ISBN: 978-3-031-10273-8.

Ferrari M. & Hunt C. & Harrysunker A. & Abbott M.J. & Beath A.P. & Einstein D.A. (2019) Self-Compassion Interventions and Psychosocial Outcomes: a Meta-Analysis of RCTs. Mindfulness 10, 1455–1473 (2019). <https://doi.org/10.1007/s12671-019-01134-6>

Fredrickson B.L. (2011) Die Macht der guten Gefühle: Wie eine positive Haltung Ihr Leben dauerhaft verändert; Frankfurt am Main, Campus Verlag; ISBN 978-3593390819.

Fredrickson B.L. Van Cappellen P., Zhang R (2023) The Scientific Study of Positive Emotions and Religion/Spirituality; in: Handbook of Positive Psychology, Religion and Spirituality, S. 315-328

Hersberger L. (2022/3. Auflage) Heilsame Beziehungen: Wenn christlicher Glaube und Schematherapie sich ergänzen; Thun, Mosaicstones Verlag; ISBN: 978-3906959689

Krafft A. M. & Walker A. M. (2018) Positive Psychologie der Hoffnung: Grundlagen aus Psychologie, Philosophie, Theologie und Ergebnisse aktueller Forschung; Berlin, Springer; ISBN 978-3662562000.

Kabat-Zinn J. (2013/Neuaufgabe) Gesund durch Meditation - Das vollständige Grundlagenwerk zu MBSR; München; O. W. Barth Verlag; 978-3426291931

Luther T. (2013) So hilft positiver Glaube: Eine Anleitung zum Optimismus; Saarbrücken; Fromm-Verlag; 978-3841604279

Maier D. (2021) Das Glück im antiken Judentum und im Neuen Testament; Tübingen; Mohr Siebeck, ISBN 978-316159864-7

Neff K. (2003) Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself; in: Self and Identity, 2: 85–101, (2003)

Pfeifer S. (2009) Wenn der Glaube zum Konflikt wird: Wege zur inneren Heilung; Basel, Brunnen-Verlag, ISBN: 978-3765514371

Schwieb M. & Sohr S. (2021) Mit einem Lächeln - 100 Übungen zur Positiven Psychologie; Paderborn, Junfermann Verlag, ISBN: 978-3749501892.