

## Die drei Gesichter Gottes

Die Autorin, Jahrgang 1986, hat evangelische und orthodoxe Theologie studiert, als Pfarrerin gearbeitet, bloggt über die Verbindung von integraler Theorie und Christentum und schreibt derzeit an einer Doktorarbeit zum Thema "Die Rezeption integraler Theorie im Christentum". Sie lebt mit Mann und Kind in Emden.

# **Die drei Gesichter Gottes**

**Gebete, Übungen und Impulse für eine  
integrale christliche Spiritualität**

**Sandra Hauser**



*Integrales Christsein*

## Die drei Gesichter Gottes

„Der Fromme von morgen wird ein ‚Mystiker‘ sein, einer, der etwas ‚erfahren‘ hat, oder er wird nicht mehr sein. [...] Die Mystagogie muß [...] das richtige ‚Gottesbild‘ vermitteln, die Erfahrung, daß des Menschen Grund der Abgrund ist: daß Gott wesentlich der Unbegreifliche ist; daß seine Unbegreiflichkeit wächst und nicht abnimmt, je richtiger Gott verstanden wird.“

Karl Rahner

“Ich bin auf einen grundlegenden Wandel aus: Sowohl der üblichen Auffassungen als auch der Art und Weise, wie Theologen und Gelehrte die letzte Wirklichkeit und das Geheimnis sehen, das wir Gott nennen.“

Paul Smith

## Inhaltsverzeichnis

|                                     |       |
|-------------------------------------|-------|
| Vorwort                             | S. 1  |
| Einführung                          | S. 13 |
| Warum integral beten?               | S. 13 |
| Was sind die drei Gesichter Gottes? | S. 17 |
| Zur Verwendung dieses Buches        | S. 27 |

### Teil 1

|  |       |
|--|-------|
| Gebete und Gebetsübungen passend zum Kirchenjahr | S. 29 |
| Advent/Fest der Erwartung                        | S. 29 |
| Weihnachten                                      | S. 33 |
| Silvester  | S. 38 |
| Neujahr  | S. 42 |
| Epiphania/Fest der Erscheinung Gottes            | S. 46 |
| Fastenzeit                                       | S. 50 |
| Ankündigung der Geburt/Mariä Verkündigung        | S. 55 |
| Tag der Kreuzigung                               | S. 60 |
| Fest der Auferstehung                            | S. 64 |
| Himmelfahrt                                      | S. 67 |
| Fest des Heiligen Geistes                        | S. 70 |
| Fest der drei Gesichter Gottes                   | S. 74 |
| Gedenktag der Heiligen                           | S. 77 |
| Buß- und Betttag                                 | S. 81 |
| Gedenktag der Verstorbenen                       | S. 85 |
| Ende des Kirchenjahres                           | S. 89 |

## Die drei Gesichter Gottes

### Teil 2

|                               |       |
|-------------------------------|-------|
| Christliche Meditationsformen | S. 93 |
| 1. Das Herzensgebet           | S. 93 |
| 2. Das Gebet der Sammlung     | S. 93 |
| 3. Christliches Zen           | S. 94 |
| 4. Pilgern                    | S. 94 |
| 5. Mental Turning Point       | S. 95 |
| Vater unser                   | S. 96 |
| Gebet um Einheit              | S. 98 |
| Gebet um Frieden              | S. 98 |

### Teil 3

|  |        |
|--|--------|
| Vorlagen für eine integral christliches Treffen im Rahmen<br>einer Hauskirche oder eines Hauskreises | S. 101 |
| Version A)   | S. 101 |
| Version B)   | S. 105 |
| Weiterführende Literatur   | S. 106 |

Neujahr

## Vorwort der Autorin

Dieses Buch hat zweierlei Anliegen:

Es kann und möchte dazu führen, dass dein Gebet und dein Glauben auf ein völlig neues Level kommen, hinter das du nie wieder zurück möchtest. Dazu führt es dich in eine neue Strömung der christlichen Spiritualität und die dazu gehörige Gebetsweise ein – das Beten mit den „drei Gesichtern Gottes“. Was du dir darunter vorstellen darfst, erfährst du in der Einleitung.

Weiter gibt dieses Buch euch die Möglichkeit, gemeinsam mit anderen diese neue Gebetsweise auszuprobieren. Dazu nehmt ihr am besten den Teil 3 zur Hand, der alle Anweisungen enthält, die ihr benötigt.

Ihr müsst dazu gar nichts wissen oder erklären können – just do it, trifft euch und legt los und schaut, was passiert. Selbstverständlich könnt ihr alles daran im Laufe der Zeit dann so abändern, wie es für euch am besten passt und euch über die Hintergründe schlau machen, wenn ihr neugierig geworden seid.

Wann ist dieses Buch für dich oder euch geeignet?

- Wenn ihr euch bereits als integrale Christen versteht.
- Wenn ihr zwar nicht die geringste Ahnung habt, was das sein soll, es aber gerne wissen möchtet.
- Wenn ihr euch nach einer zeitgemäßen, authentischen Version christlicher Spiritualität seht.

## Die drei Gesichter Gottes

Integral bedeutet in etwa „umfassend, einschließend, nicht ausgrenzend, Gegensätze vereinernd“. Der Kulturphilosoph Jean Gebser bezeichnete damit eine Entwicklungsetappe des menschlichen Bewusstseins, die in unserer Zeit erstmals in Erscheinung tritt. Diese Stufe macht uns fähig und willens, unsere eigene Weiterentwicklung – die unseres Denkens, Urteilens, aber auch unseres Glaubens und unserer Spiritualität – zu reflektieren und zu hinterfragen, Widersprüchliches anzunehmen und in ein größeres Ganzes zu *integrieren*. Denn genauso wie unser Denken sich verändert, wenn wir von einem Baby zu einem Kleinkind und schließlich zu einem Erwachsenen werden, verändert sich auch unser Glaube oder unsere Spiritualität nach einem bestimmten Muster – nur wissen oder reden wir äußerst wenig darüber. Warum?

Wir haben uns angewöhnt, öffentlich viel über die Entwicklung von Babys, Kleinkindern und vielleicht noch Schulkindern zu sprechen, aber spätestens nach der Pubertät trauen wir uns nicht mehr so recht, zu sagen, der oder jener Mensch sei in seinem Denken oder seinen Wertvorstellungen weiterentwickelt als ein anderer.

„Der Gedanke, dass jemand oder etwas höher oder tiefer als man selbst sein könnte, ist uns schlicht unerträglich“, stellt der integrale Philosoph Ken Wilber fest. „Wir ziehen also eine „Spiritualität“ vor, die an jeder noch so bescheidenen Ebene ansetzt, auf der wir uns gerade befinden, und uns mit einem „einstufigen“ Prozess beglückt, durch den wir schnell und problemlos, mit der Effizienz eines Mikrowellenherdes, direkt zu Gott gelangen.“ (Eine kurze Geschichte des Kosmos, 1997, S. 202) Diese Art von Religion verlange nichts

## Neujahr

weiter von uns, als etwas auswendig zu lernen und nachzusprechen. Das ist verführerisch – und wer könnte behaupten, dass ihm derartige Methoden aus unserer Kirche gänzlich unbekannt wären? Für viele ist derzeit der Konfirmandenunterricht immer noch ein Schnelllehrgang nach dem Motto „Das halten Christen für die Wahrheit“ und zugleich der Abschluss ihrer religiösen Bildung. Und wer kennt sie nicht, diese charismatischen Prediger, die uns dazu aufrufen, Jesus als unseren „Retter“ anzunehmen und versprechen, damit sei ein für alle Mal alles geklärt.

Doch Entwicklungspsychologen sind sich heute einig darüber, dass sich das menschliche Bewusstsein ein Leben lang weiterentwickelt. Zahlreiche Forschungen haben einstimmig ergeben, dass wir uns in verschiedenen Bereichen – wie dem Denken, unseren Werten, unseren Emotionen, aber auch in unserer Spiritualität nach und nach über bestimmte Stufen weiterentwickeln, und zwar kulturübergreifend. Bekannte Forscher auf diesem Gebiet sind unter anderen Jean Piaget, James Fowler mit seinem Buch „Stufen des Glaubens“, Don E. Beck und Christopher C. Cowan mit „Spiral Dynamics“ oder Fritz Oser und Paul Gmünder mit „Der Mensch, Stufen seiner religiösen Entwicklung“.

Selbstverständlich hat die Einteilung in Stufen innerhalb dieser Theorien immer etwas Willkürliches an sich: Wie bei einem Biskuit muss ich dabei immer entscheiden, wie viele Schichten ich herauschneiden will, wie viele Unterteilungen mir sinnvoll und notwendig erscheinen. Doch die Rede von Stufen drückt aus, dass diese Entwicklungen bei allen



## Die drei Gesichter Gottes

### Neujahr

#### Übung 3. Perspektive:

Kontrolle ist Illusion. „Wer von euch kann, dadurch, dass er sich Sorgen macht, sein Leben auch nur um eine Stunde verlängern?“ fragt Jesus (Matthäus 7,27) und stellt fest: „Du kannst kein einziges Haar von dir weiß oder schwarz werden lassen.“ (Matthäus 5,36) Denk einmal an die Sachen, die dir in deinem Leben die allerwichtigsten sind. Konntest, kannst du sie kontrollieren? Wie viel davon war „Zufall“, das heißt, ist dir zugefallen? Im Russischen heißt das Wort für „Zufall“ „Zusammenfall“, meint also das Zusammenfallen von zwei Ereignissen. Der Psychologe Carl Gustav Jung nannte solche zeitlich zusammenfallenden Ereignisse, die nicht ursächlich miteinander verbunden sind, Synchronizität. Manche sagen, derartige Synchronizität nähme in dem Maße zu, in dem wir lernen, loszulassen und dem Gang der Dinge zu vertrauen.

#### Übung 2. Perspektive:

Im Buddhismus gibt es eine Meditation, bei der gezielt das Mitgefühl und die Empathie trainiert wird, das sog. „Tonglen“, was für „Geben und Nehmen“ steht. Du atmest Leid ein und Mitgefühl und Wohlwollen wieder aus – und das immer und immer wieder. Dabei rufst du dir konkretes Leid ins Bewusstsein. Du beginnst mit dem Leid der Freunde, gehst dann über zu der Wahrnehmung des Leids Fremder und beziehst schließlich auch deine „Feinde“ und deren Leid mit ein. Die Übung hilft vor allem, wenn das Leid anderer uns zu stören beginnt, z.B. wenn jemand neben dem Supermarkt dich anbettelt oder du jemanden

Neujahr

siehst, der schwer krank ist. Häufig haben wir dann nämlich den Impuls, uns abzuschotten und das Herz eng werden zu lassen, um keine unangenehmen Gefühle an uns heranzulassen. Man übt so, sich durch andere berühren zu lassen, und lässt die Fixierung auf das eigene Ego los. In erster Linie verändert es unsere Einstellung, in Folge hat es energetische oder konkrete Auswirkungen in Form von einem Lächeln, Hilfeleistungen etc.

Übung 1. Perspektive:

Trainiere deine Willenskraft. Du kannst bestimmte Dinge in deinen Alltag einbauen, die du da regelmäßig ausführst, z.B. jeden Morgen kalt duschen, deine Meditations-Einheiten durchführen oder auch einfach eine kleine symbolische Bewegung, die du immer wieder machst. Deine Willenskraft – zusammen mit innerer Klarheit – entscheidet darüber, was du schlussendlich wirklich umsetzt und in welche Richtung du dich bewegst.

### **Geliebte Gottheit jenseits von uns.**

Ein Jahr geht zu Ende.

Ein Jahr beginnt.

Überall auf der Welt feiern Menschen.

Manche sind froh, manche traurig.

Manche sind beides zugleich.

Dieser Tag verbindet uns.

Alle Altersstufen und Milieus,

Reiche und Arme,

Kranke und Gesunde,

Glückliche und Traurige.

Wir spüren:

## Die drei Gesichter Gottes

Solche Übergänge sind wichtig.  
Sie helfen uns zu leben.  
Hoffnung zu schöpfen.  
Altes abzuschließen.  
Neues anzugehen.  
Danke für diese Gelegenheit.  
Danke für diesen Tag.

### **Geliebter Gott nahe bei uns.**

Lass uns spüren:  
Du gehst mit uns in dieses Jahr.  
Du bleibst an unserer Seite.  
Wenn es schwer wird.  
Wenn wir in eine Sackgasse geraten.  
Wenn schlimme Dinge passieren.  
Wenn wir Hilfe brauchen.  
Oder Trost. Oder Zuwendung.  
Du bleibst an unserer Seite.  
Wenn wir übermütig werden.  
Wenn wir vergessen zu danken.  
Wenn wichtiges liegen bleibt.  
Wenn wir Entscheidungen treffen müssen.  
Du bleibst an unserer Seite.  
Du wirst immer da sein.  
Danke für deine Treue.

### **Geliebter Gott in uns.**

Du bist ohne Raum.  
Du bist ohne Zeit.  
Du bist leer und voll.  
Beides zugleich.  
Wie das Jahr vor uns:

## Neujahr

Ein unbeschriebenes Blatt.  
So viel wird passieren  
und doch alles gleichbleiben.  
Du bist immer in uns.  
Überallhin läufst du mit.  
Du bist der Seher.  
Du siehst, was wir sehen.  
Du hörst, was wir hören.  
Du bist uns näher als unsere Nase.  
Du weißt alles über uns.  
Lass uns ein erfülltes Jahr erleben:  
Voller Freude und Dank.  
Voller Hoch und Tiefs.  
Lass uns nicht vergessen:  
Du bist immer in uns.  
Es ist egal, was passiert.  
Danke für mein Da-Sein.  
Ich begeben mich in die Stille,  
um dich besser zu spüren und zu hören.  
Amen.