

# Den Garten meines Herzens kultivieren...!



In **Jesaja 58,11** und **Jeremia 17,7ff** lässt Gott uns durch seine Propheten wissen, dass ER das Leben derer, die sich an seinem Wort und an seinem Willen orientieren, zu einem fruchtbaren und bewässerten Garten machen möchte. - Das sind wahrhaft inspirierende Bilder des Überflusses! Gottes Plan für uns ist die Erfahrung eines erfrischenden und erfüllten Lebens, das über die eigenen Bedürfnisse hinaus sogar zum Segen für Menschen in unserer Umgebung wird.

Damit dies aber geschehen kann ist es nötig, dass Jesus durch seinen Geist den `Boden unserer Seele´ bearbeiten und durchdringen darf. Er wartet auf Deine Einladung, diese Bestandsaufnahme in Deinem Inneren tun zu dürfen.

## **Dabei kann eine kleine `Gebetsübung´ hilfreich sein, die hier beschrieben wird:**

### **Setz dich auf einen bequemen Stuhl:**

Du solltest ganz entspannt sitzen. Lege Deine Hände auf den Schoß und öffne sie. Das ist eine kleine Geste, die Wirkung hat. Denn wie in vielen Fällen, bestimmt auch hier unsere Körperhaltung unser Bewusstsein. Stell Dir vor, du würdest ein Geschenk in Empfang nehmen. Wer etwas geschenkt bekommt, drückt normalerweise mit seinem ganzen Körper Offenheit und „Empfangsbereitschaft“ aus. Und genau darum geht es. Gott will Dir etwas schenken, was Du Dir nie erarbeiten könntest: Eine Begegnung mit Ihm. Schließe die Augen, öffne die Hände und atme ruhig durch.

### **Jetzt beginnt das Gebet:**

Erzähle Gott einfach was Dich gerade beschäftigt, damit Du es los bist und den Kopf frei bekommst. (Denn keiner kann sich auf Gott konzentrieren, wenn ihm die Angst vor dem Termin beim Chef im Nacken sitzt.., oder wenn Dich die Vorfreude vor dem nächsten Urlaub in Atem hält..). Gib also alles Gott ab und dann konzentriere Dich ganz auf Ihn. Denn jetzt geht es erst richtig los. Bitte Gott, Dich mit seinem Heiligen Geist zu erfüllen. Nur ein einfacher Satz: „*Herr Jesus Christus, erfülle mich jetzt ganz mit deinem Heiligen Geist!*“ oder: „*Heiliger Geist komm und erfülle mich!*“

### **Dann warte ab:**

Gott erhört Gebet, auch dann, wenn jetzt scheinbar nichts „Weltbewegendes“ passiert. Aber es passiert auf jeden Fall etwas Besonderes: Gott erfüllt Dich mit seinem Heiligen Geist. Hetze jetzt nicht gleich weiter, sondern warte. - Überlasse Gott die Führung. Vielleicht spürst Du etwas. Vielleicht fühlst du Dich einfach nur geborgen. Vielleicht merkst Du aber auch gar nichts. (Das ist in Ordnung!). Lass Dich nicht von dem verwirren, was andere erleben. Denn so vielfältig wie unsere Beziehungen zu Gott, sind auch unsere Begegnungen mit Ihm. Egal was Du empfindest. Es war gut so wie es war - und nun kannst Du im Gebet einem Schritt weiter gehen.

### **Bete weiter:**

„Herr, führe mich in den Garten meines Herzens!“ Jetzt entsteht bei vielen Menschen ein inneres Bild. [Es ist Dein Leben, Deine Beziehung mit Gott, umgesetzt in das Bild eines Gartens]. Wenn Du nun etwas siehst, dann lass Dir wieder Zeit. Durch Gärten hetzt man nicht durch, in ihnen geht man spazieren. Durchwandere also in Ruhe Deinen Garten. Wirf einen Blick in die Ecken. Und dann suche Dir ein ruhiges Plätzchen zum

Ausruhen. Jetzt hast Du Zeit zum Nachdenken. Was siehst Du in Deinem Garten? Was hörst Du, riechst Du vielleicht sogar? Was ist das überhaupt für ein Garten? Sind das ordentliche Gemüsebeete, wo man sich schon auf die frischen Tomaten freut, aber bis dahin noch einiges an Arbeit vor sich hat..? Oder ist es eine Streuobstwiese, leckere Äpfel, die aber alle einen kleinen Fleck an der Schale haben? Ist es ein englischer Garten mit parkartigen Rasenflächen? Oder eher ein verwilderter Garten, wo man ein Buschmesser braucht, um durch zu kommen?

Welche Gefühle steigen in Dir auf, wenn du so deinen Garten betrachtest? Bist Du glücklich oder frustriert, stöhnst Du über die viele Arbeit, die noch vor Dir liegt oder freust Du Dich an dem, was alles wächst?

### **Bitte Jesus in den Garten:**

Wie wäre es, wenn Gott wie damals im Garten Eden mit Dir spazieren ginge? Wo würde er hingehen, was würde er tun? Lass dir Zeit dafür. Beobachte Jesus von deinem Ruheplatz aus, bis er zu Dir kommt und sich neben Dich setzt. Und wenn er kommt, dann sprich mit Ihm. Rede mit Ihm über Deinen Garten, über Dein Herz. Frag Ihn, wenn Du etwas nicht verstehst, und höre, was Er Dir antwortet.

Irgendwann ist alles gesehen und alles gesagt. Dann kannst Du „Amen“ sagen und die Augen wieder aufmachen.

---

Die kleine Übung ist zu Ende. Aber vielleicht kann sie der Anfang für eine neue Form des Betens sein?

Diesmal ging es vor allem ums Hören. Du hast Dich geöffnet und Gott Gelegenheit gegeben, zu Dir zu sprechen. Natürlich war nicht alles, was du gehört hast, von Gott. Aber mit Sicherheit war auch nicht alles bloße Einbildung. --

### **Noch ein Gedanke zum Schluss:**

Man kann diese Übung auch mit mehreren Personen ausprobieren. Das Schöne daran ist, dass man sich hinterher darüber unterhalten kann, was Jesus Dir gezeigt hat. Manchmal hilft es auch weiter, wenn andere meinen Garten mit ihren Augen sehen und ihn beschreiben!

(Grundidee aus „dran“ / 5.04)