

## Praktische Anregungen

# Dem Heiligen Geist mehr Raum geben



Wie können wir dem Heiligen Geist vermehrt Raum geben in unserem Leben?

Quelle: Unsplash / Lampos Aritionang

Der Heilige Geist ist dort, wo man mit ihm rechnet, sagt der Theologe Eduard Schweizer. Deshalb wäre zu fragen, wie wir dem Heiligen Geist in unserem Leben vermehrt Raum geben können. Vorschläge dazu von Ruth Maria Michel mit konkreten Übungen.

Als Anregung schlage ich Ihnen sieben Übungswege vor. Wählen Sie aus, was Sie anspricht. Und machen Sie sich dann auf den Weg.

## **Übungsweg 1: Ein tägliches Morgengebet als Vorbereitung für den Tag**

Ich nehme meinen Körper wahr, aufgerichtet. Ich nehme wahr, wie der Boden mich trägt. Mit meinen Händen forme ich eine Schale. Symbolisch lege ich alles hinein,

- was ich mitgebracht habe,
- was mich bewegt,
- was mich beschäftigt,
- was mir nachgeht,
- was mich sorgen lässt,
- was mich freut...

All das halte ich wie in der Schale meiner Hände. Ich überlasse es Gott. Meine Hände sind nun leer und ich bete mit den Worten von Anton Rotzetter:

Eine Schale will ich sein – empfänglich für Gedanken des Friedens. Eine Schale für dich, Heiliger Geist.

Meine leeren Hände will ich hinhalten – offen für die Fülle des Lebens. Leere Hände für dich, Heiliger Geist.

Mein Herz will ich öffnen – bereit für die Kraft der Liebe. Ein Herz für dich, Heiliger Geist.

Gute Erde will ich sein – gelockert für Samen der Gerechtigkeit. Gute Erde für dich, Heiliger Geist.

Ein Flussbett will ich sein – empfänglich für das Wasser der Güte. Ein Flussbett für dich, Heiliger Geist.

## **Übungsweg 2: Vor und bei Gesprächen den Heiligen Geist um Beistand bitten**

- Ich will mir im kommenden Monat angewöhnen, vor Treffen, Besprechungen, Sitzungen, Begegnungen, Gesprächen – auch solchen per Zoom – um «Geistesgegenwart» zu beten. Zum Beispiel mit dem Gebet von Joachim Dauer: «Komm, Heiliger Geist. Komm, Geist des Vaters und des Sohnes. Komm, Geist des Friedens, der Zuversicht, der Kraft und der Freude.»

- Ich nehme es ernst, wenn ich während eines Gespräches plötzlich den Eindruck habe, dass ich ein anderes Thema, eine andere Idee einbringen oder einen bestimmten Gedanken aussprechen soll.
- «Der Heilige Geist ist dort, wo man mit ihm rechnet.» Ich rechne in meinen täglichen Verrichtungen und Entscheiden mit den Impulsen des Heiligen Geistes.

### **Übungsweg 3: «Wer Durst hat, komme zu mir...»**

Jesus knüpft die Erfüllung [mit der Kraft des Heiligen Geistes an den Durst des Empfangenden](#). Ich nehme meine tiefsten Sehnsüchte wahr und halte sie Gott hin. Ich bitte den Heiligen Geist, dass er mir in meinem Durst begegnet und mich Gott erfahren lässt.

Vielleicht tue ich das [mit dem folgenden Lied](#):

Da wohnt ein Sehnen tief in uns, o Gott, nach dir, dich zu sehn, dir nah zu sein.

Es ist ein Sehnen, ist ein Durst nach Glück, nach Liebe, wie nur du sie gibst.

Um Frieden, um Freiheit, um Hoffnung bitten wir. In Sorge, im Schmerz. Sei da, sei uns nahe, Gott.

Um Einsicht, Beherztheit, um Beistand bitten wir. In Ohnmacht, in Furcht. Sei da, sei uns nahe, Gott.

Um Heilung, um Ganzsein, um Zukunft bitten wir. In Krankheit, im Tod. Sei da, sei uns nahe, Gott.

Dass du, Gott, das Sehnen, den Durst stillst, bitten wir. Wir hoffen auf dich. Sei da, sei uns nahe, Gott.

### **Übungsweg 4: Was die Bibel uns über den Heiligen Geist lehrt**

Ich nehme mir jede Woche eine halbe Stunde Zeit, Bibelstellen zum Heiligen Geist zu lesen und mich zu fragen, welche Bedeutung sie für mich haben.

### **Übungsweg 5: Gaben entdecken**

- «Gott machte mich schnell. Und wenn ich laufe, dann spüre ich seine Freude!» Das sagte der Olympia-Athlet Eric Liddell (1902-1945). Bei welchen Aktivitäten empfinde ich Gottes Freude besonders stark?

- Ich frage Leute in meinem nahen Umfeld, welche Begabungen sie in mir sehen – und probiere mutig bisher Unbekanntes aus.
- Ich entdecke mein Gabenspektrum und finde heraus, wo ich damit den Menschen dienen kann.

## **Übungsweg 6: «Wir haben unterschiedliche Gaben»**

- Ich nehme mir Römer Kapitel 12, Verse 1-11 vor und übersetze sie schriftlich in die eigene Mundart. Ich übersetze den Text so, wie ich ihn einer Freundin in meinen Worten erzählen würde.
- Ich suche mir zwei bis drei Mitchristen in meinem Umfeld oder im Hauskreis, die dies auch tun; dann lesen wir uns die Texte gegenseitig vor. Wo gibt es Unterschiede? Wo sind wir auf Ähnliches gekommen?

## **Übungsweg 7: Der geistliche Waschlappen - Jeden Morgen mit diesem Gebet beginnen**

Geist des lebendigen Gottes.  
Erfrische mich wie Tau am Morgen.  
Öffne mich.  
Forme mich.  
Fülle mich.  
Und sende mich. Amen.

*Dieser Artikel erschien bei [Forum Integriertes Christsein](#).*

*Zum Thema:*

[Den Glauben entdecken](#)

[Danica McKellar: «Der Heilige Geist war in schwierigen Zeiten mit mir»](#)

[50 Zitate zu Pfingsten: Der Heilige Geist löscht den Ewigkeitsdurst](#)

[Salome Pfammatter: «Der Heilige Geist ist sehr wichtig!»](#)

Datum: 04.06.2024

Autor: Ruth Maria Michel

Quelle: Forum Integriertes Christsein

Tags

Ratgeber

Glaube