

Leseprobe

CHRISTOF LENZEN • Gesund beten statt gesundbeten

Leseprobe

CHRISTOF LENZEN

# Gesund beten statt gesundbeten

Wege aus toxischer Spiritualität



Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Die automatisierte Analyse des Werkes, um daraus Informationen insbesondere über Muster, Trends und Korrelationen gemäß § 44b UrhG zu gewinnen, ist untersagt.

© 2025 Neukirchener Verlagsgesellschaft mbH, Neukirchen-Vluyn  
Andreas-Bräm-Straße 18/20, 47506 Neukirchen-Vluyn,  
[info@neukirchener-verlage.de](mailto:info@neukirchener-verlage.de)

Alle Rechte vorbehalten

Umschlaggestaltung: [www.grafikbuero-sonnhueter.de](http://www.grafikbuero-sonnhueter.de),

unter Verwendung eines Bildes von © FullRizqi (shutterstock)

Lektorat: Hauke Burgarth, Pohlheim

DTP: Burkhard Lieverkus, Wuppertal

Verwendete Schriften: Scala Pro, Scala Sans Pro

Gesamtherstellung: Drukarnia Dimograf Sp. z o.o., Bielsko-Biała

Printed in Poland

ISBN 978-3-7615-7026-5 Print

ISBN 978-3-7615-7027-2 E-Book

[www.neukirchener-verlage.de](http://www.neukirchener-verlage.de)

# Inhalt

<b>Vorwort.....</b>	<b>9</b>
---------------------	----------

<b>Abteilung 1: Moin Gebet – wie geht’s uns miteinander? .....</b>	<b>11</b>
--	-----------

1. Gebetsdetox: Ich kann so nicht mehr beten! .....	12
2. Ist das erlaubt? Über fromme und unfromme Blockaden.....	17
3. Eine erste Diagnose: Habe ich eine Gebetsvergiftung? .	22
4. Von Gebetshäutungen und Gebetsentfremdungen .....	27

<b>Abteilung 2: Gebetsverlust oder -vergiftung – ein wenig Ursachenforschung .....</b>	<b>33</b>
--	-----------

5. Mein Gebet ist stinklangweilig!.....	34
6. Warum um alles in der Welt soll ich Monologe halten? .	39
7. Bin ich überhaupt sicher bei diesem Gott? .....	44
8. Wozu bete ich überhaupt – es ändert sich doch nichts! .	49
9. Meine Gebete passen nicht zu meinem Leben.....	54
10. Die Superbeter in meinem Umfeld sind alle Heuchler! .	59
11. Mein Glaube ist dekonstruiert – zu wem soll ich beten? .	64
12. Ich kann bei Gott nicht zur Ruhe kommen .....	69

**Abteilung 3: Alles auf dem Weg ist okay –**

<b>Erlaubnisse auf deiner Entdeckungsreise.....</b>	<b>75</b>
13. Ein Wegentdecker-Mindset entwickeln .....	76
14. Glaube als dynamische, angstfreie Bewegung.....	81
15. Auf dem Weg zu einem neuen Wegentdecker-Mindset.	86
16. Etwas in mir sagt mir, dass es dich nicht mehr gibt.....	91
17. Wer bin ich?	
Und wenn ja, wer hat alles am Glauben Anteil? .....	96
18. Du betest nicht? Entspann dich! .....	101

**Abteilung 4: Die Toolbox zum Neuanfang..... 107**

19. Der sichere Gott –	
ohne stabilen Untergrund kein Weg.....	108
20. Der sichere Gott –	
weg vom Trauma-Gott hin zum Vater .....	113
21. Heilsam Bibel lesen mit Kopf und Herz – Fragen .....	118
22. Heilsam Bibel lesen mit Kopf und Herz – Grundlagen	123
23. Heilsam Bibel lesen mit Kopf und Herz –	
Werkzeugkasten.....	128
24. Heilsam Bibel lesen mit Kopf und Herz –	
Zündfunken .....	133
25. Heilsam Bibel lesen mit Kopf und Herz – Glut .....	138
26. Heilsam Bibel lesen mit Kopf und Herz – Feuer .....	143

**Abteilung 5: Noch ein paar Minen entschärfen ... 149**

27. Warum greift der angeblich liebende Vater nicht ein? .	150
28. Die All-Liebe Gottes .....	155
29. Jesus liebt es, Menschen zu foltern! .....	160
30. Wo ist Gott im Leid? .....	166
31. Gott als Person und Energie.....	172
32. Gottes Energie als Game Changer	
in der alltäglichen Spiritualität.....	177

## **Abteilung 6: Gebet reloaded – gesund beten neu entdecken! .. 183**

33. Das Mosaik zur Neuentdeckung des Gebets .....	184
34. Fürbitte – von der Unmöglichkeit zur Ermöglichung..	190
35. Die Terra incognita der Fürbitte.....	196
36. Alles in mir preise deinen Namen! .....	202
37. Sei still! Von toxischer und heilsamer Stille .....	208
38. Willkommen im Land der Stille! Vorbereitungen .....	213
39. Verliebte Blicke oder einfach sein.....	219
40. Bewertungs-Detox-Gebet zur inneren Freiheit .....	224
41. Gebet aus der Tiefe der gottesfernen Dunkelheit.....	230
42. Teamplay in der Finsternis.....	236
43. Mit sich selbst beten .....	241
44. Allumfassendes Gebet .....	247
45. Nachwort und Imagination „sicherer Ort“ .....	253

*„Alles zu bezweifeln oder alles zu glauben, das sind zwei gleichermaßen bequeme Lösungen; beide befreien vom Nachdenken.“*

*(Henri Poincaré: La science et l'hypothèse, 1902)*

*„Gott möchte, dass wir unsere Aufmerksamkeit vor allem auf zwei Dinge richten: die Ewigkeit selbst und die Gegenwart, der Punkt, in dem die Ewigkeit die Zeit berührt.“*

*(C. S. Lewis)*

## Vorwort

Ich überlese Vorworte meistens, will lieber loslegen und ins Thema eintauchen, anstatt mir wohlgemeinte Appetizer hinwerfen zu lassen. Oder wie in amerikanischen Büchern üblich seitenweise „celebrity endorsements“ von prominenten Christ\*innen. Also fasse ich mich kurz:

Gebet ist in der Krise.

Gebet ist häufig langweilig und wenig heilsam.

Gebet ist eins der aufregendsten Dinge des Universums.

Und warum merke ich davon nichts?

Überhaupt: Wo ist Gott in all dem?

Damit ist der Rahmen dieses Buches gut beschrieben. Und wir schauen uns diese – meine und vielleicht auch deine – persönliche Krise und den Weg daraus radikal offen und ehrlich an, ohne Tabus und frommes Zukleistern. Alle Zweifel und Fragen dürfen vorkommen. Bringt sonst auch nichts. Ich will mich nicht mit dem Status quo zufriedengeben. Ich habe eine heilige Sehnsucht in mir nach tiefer, authentischer, heilsamer Gottesbegegnung. Und ja, ich habe sie durch meine Zweifel und Fragen hindurch wieder erleben dürfen. Aber ich bin immer noch auf dem Weg. Wollen wir ein Stück gemeinsam gehen und dabei plaudern? Denn das soll dieses Buch sein: eine kleine Emmauserfahrung. In der Jesus uns manches erklärt und wir irgendwann staunen:



„Ah, so meinst du das!“ Das wünsche ich mir und lade dich dazu ein.

Noch eine kleine Anmerkung, bevor wir loslegen: So umfassend und inklusiv Zweifel und Fragen in diesem Buch vorkommen dürfen, so inklusiv schreibe ich auch bezogen auf die Geschlechter. Ich benutze bewusst männliche und weibliche Form und auch das Gendersternchen. Mir ist es wichtig, dass sich auch die Menschen angesprochen und wahrgenommen fühlen, die sich sonst ausgegrenzt fühlen würden. Hüter einer anderen Sichtweise mögen mir dies verzeihen und den freundlichen, jesusmäßigen Gedanken dahinter würdigen.

Genug der Vorrede. Ich freue mich auf einen wilden, aufregenden und gleichzeitig sensiblen, tiefgehenden gemeinsamen Weg durch die Krise der Spiritualität. Gott ist dabei. Auch auf den Umwegen und in Sackgassen. Los geht's.

Abteilung 1:  
Moin Gebet –  
wie geht's uns miteinander?

## 1. Gebetsdetox: Ich kann so nicht mehr beten!

- „Gebet ist, wenn ich ehrlich bin, unheimlich langweilig! Ich schäme mich, das zuzugeben, denn ich sollte es anders empfinden! Ich muss mich regelrecht zwingen zum Gebet.“
- „Fürbitte? Pah! Wie oft habe ich für wirklich gute Dinge für andere gebetet und was ist passiert? Nichts! Warum also noch beten?“
- „Gebet ist doch nur ein Monolog. Da kann ich auch Selbstgespräche führen. Ich glaube an Gott, aber wenn ich mit ihm reden soll, scheint er verdammt schweigsam zu sein. Oder nicht sehr interessiert an mir.“
- „Ich soll Gott Lobpreis bringen? So ein Scheiß! Ich bin wütend und depressiv abwechselnd. Dieses Lobpreisgestülze wäre gerade die pure Heuchelei. Ohne mich!“
- „Wenn Gott allmächtig sein soll, dann lässt er ganz schön viel laufen. Auch in meinem Leben. Boah, was haben mir Menschen und dieses ominöse ‚Schicksal‘ angetan. Ich kann mich diesem Gott so nicht mehr anvertrauen!“
- „Wenn ich mal vor Gott zur Ruhe kommen will, erreiche ich damit genau das Gegenteil. Alles ist unruhig und manches tut weh. Das tut mir nicht gut. Bei Gott kann ich nicht zur Ruhe kommen.“
- „Ich würde so gerne im Gebet die Nähe Gottes spüren und von ihm berührt werden – aber das ist in den vergan-

genen 20 Jahren vielleicht zwei- oder dreimal passiert. Mittlerweile ist mein Gebet nur noch eine Pflichtübung. Manchmal sogar eine lästige.“

Es ist im wahrsten Sinne des Wortes Not-wendig, dass wir ehrlich werden! Radikal ehrlich! Doch zuvor ein kleiner Disclaimer: Wenn du, lieber Leser, liebe Leserin, das anders empfindest und Gebet für dich eine wirklich erfreuliche und wohltuende Begegnung mit dem Vater ist: dann bitte ich dich, daran festzuhalten und es genauso weiter zu genießen. Ich glaube daran, dass das, was wir im Leben wahrnehmen, Bedeutung hat. Und manchmal gibt es Warnlampen, die am Armaturenbrett unserer Seele aufleuchten, und um die wir uns kümmern sollten. Siehst du keine Warnlampe, bist entspannt und zufrieden in deinem Gebetsleben? Wunderbar! Wenn die Sätze weiter oben aber auch nur entfernt eine Resonanz, einen Widerhall in dir finden, dann sei herzlich willkommen zu einer vielleicht erst einmal schmerzhaften, aber hoffentlich auch ertragreichen, befreienden Reise neu hinein ins Gebet. Diese Reise ist ein Stück weit auch meine Geschichte mit dem Gebet und der Spiritualität im Ganzen.

Aber erst mal heißt es: Raus aus dem Gebet. Vogelperspektive. Draufschauen und Hinschauen. Ehrlich werden. Und wo es notwendig ist: Detox! Denn es gibt wirklich toxisches Gebet und toxische Gottesbilder, die unsere Spiritualität wahrhaft vergiften können. Denn es wird bezüglich des Gebets (und Bibellesens) unheimlich viel geheuchelt in frommen Kreisen. Ich möchte dies ehrlich beim Namen nennen, denn die Statistiken sprechen eine deutliche Sprache. Bei der Kirchenmitgliedschaftsuntersuchung (wer erfindet solche Wortungetüme?) KMU 6 aus dem Jahre 2023 gaben gerade einmal circa 15 Prozent der Mitglieder der beiden großen Kirchen an, täglich zu beten. In den Freikirchen mag die Zahl höher sein, aber aus meiner Beobachtung nach über 20