

Ich beuge meine Knie vor dem Vater, nach dessen Namen jedes Geschlecht im Himmel und auf der Erde benannt wird, und bitte, er möge euch aufgrund des Reichtums seiner Herrlichkeit schenken, dass ihr in eurem Innern durch seinen Geist an Kraft und Stärke zunehmt.

Durch den Glauben wohne Christus in eurem Herzen. In der Liebe verwurzelt und auf sie gegründet, sollt ihr zusammen mit allen Heiligen dazu fähig sein, die Länge und Breite, die Höhe und Tiefe zu ermessen und die Liebe Christi zu verstehen, die alle Erkenntnis übersteigt. So werdet ihr mehr und mehr von der ganzen Fülle Gottes erfüllt.

Er aber, der durch die Macht, die in uns wirkt, unendlich viel mehr tun kann, als wir erbitten oder uns ausdenken können, er werde verherrlicht durch die Kirche und durch Christus Jesus in allen Generationen, für ewige Zeiten. Amen.

*Epheserbrief 3, 14–21
(Einheitsübersetzung)*

Christus zu bewohnen durch den Glauben in eurem Herzen.

Der 17. Vers im 3. Kapitel des Epheserbriefes ist für mich eine Kurzbeschreibung für das (Herzens-)Gebet. Die Verbundenheit mit Jesus Christus, in dem wir zu Hause sein dürfen und der durch den Glauben und das Vertrauen in unserem Herzen zu Hause ist.

Jesus Christus zu spüren und wahrzunehmen in uns, das ist zugleich alltäglich wie auch immer wieder besonders.

Es braucht nicht viel dafür, nur etwas Stille und nach innen Hören, einen bewussten Moment, ein Jesuswort, den Namen „Jesus“, der beim Ein- und Ausatmen das Herz erfüllt. Dieser Moment verändert die Gruppenstunde in der Firmvorbereitung, sie schafft Verbindung in der Kinderkirche, in der Gebetsgruppe, im Gottesdienst ... – wenn alle sich dafür gemeinsam Zeit nehmen, sich darauf einlassen, ob am Sonntag oder mitten im Alltag, wenn uns unser Atem bewusst wird. Mit der Zeit kann das Herzensgebet ein ständiger Begleiter werden, ohne dass es immer so bewusst ist. Umso schöner und beglückender, wenn es dann, wenn es „nötig“ ist, ins Bewusstsein kommt.

Für mich ist der 17. Vers ein neuer Zugang zum Beten geworden. Es braucht wenig Worte, es braucht die Verbindung zum Atem und immer mal wieder eine Zeit der bewussten Stille und des Hörens nach innen, damit ER mein Zu-Hause wird.