



ESAO 2020

GEBETSWORKSHOP

36 Dann kamen sie zu einem
Olivenhain namens Getsemani. Dort
sagte Jesus zu seinen Jüngern: „Setzt
euch hierhin! Ich gehe noch ein
Stück weiter, um zu beten.“

Matthäus 26,36ff. / NeÜ

37 Petrus und die beiden
Zebedäussohne jedoch nahm er mit.
Auf einmal wurde er von
schrecklicher Angst und von Grauen
gepackt **38** und sagte zu ihnen: „Die
Qualen meiner Seele bringen mich
fast um. Bleibt hier und wacht mit
mir!“

Matthäus 26,36ff. / NeÜ

G E B E T = W A C H S A M K E I T



G E B E T S L O S I G K E I T =
A U T O P I L O T

FALSCH E GESCHICHTE

FALSCHES SELBSTBILD

FALSCH E HOFFNUNG

E X A M E N P R A Y E R

37 Petrus und die beiden
Zebedäussohne jedoch nahm er mit.
Auf einmal wurde er von
schrecklicher Angst und von Grauen
gepackt **38** und sagte zu ihnen: „Die
Qualen meiner Seele bringen mich
fast um. Bleibt hier und wacht mit
mir!“

Matthäus 26,36ff. / NeÜ

18 Und betet dabei zu jeder Zeit mit jeder Art von Gebeten und Bitten, geführt durch den Heiligen Geist. **Seid wachsam** darin und hört nicht auf, für alle Gläubigen zu beten.

Epheser 6,18 / NeÜ

2 Und richtet euch nicht nach den Maßstäben dieser Welt, sondern lasst die Art und Weise, wie ihr denkt, von Gott erneuern und euch dadurch umgestalten, sodass ihr prüfen könnt, ob etwas Gottes Wille ist - ob es gut ist, ob es Gott gefallen würde und ob es zum Ziel führt!

Römer 12,2. / NeÜ

G E S C H I C H T E

S E L B S T B I L D

H O F F N U N G

W A R U M A B E N D S ?

W A S I S T D A S E X A M E N
P R A Y E R ?

Es ist eine Tagessreflexion mit einem Schwerpunkt auf der täglichen Beziehung zu Gott, indem die innerer Herzen-Bewegungen genau beobachtet werden. Mit dem Ziel den Prozess der geistlicher Reife zu fördern.

E X A M E N P R A Y E R

1. DANKBARKEIT

- Gott ist ein liebender Geber
- Undankbarkeit ist das Nicht-Erkennen des täglichen Segens.
- nicht schnell “abhaken”
- Reflexion:
 - (1) chronologisch
 - (2) besonderer Moment

2. BITTE

- Das Examen Gebet ist keine Selbstreflexion/ Selbsterkenntnis aus eigener Anstrengung. Es ist ein Akt göttlicher Gnade.
- Bitte um göttliche Führung und sein Licht in der bevorstehenden Reflexion.

3. RÜCKSCHAU

- Der vergangene Tag wird im Lichte Gottes betrachtet:
 - Wo hat Gott gehandelt?
 - Wie hat das Herz darauf reagiert?
 - Welche inneren Bewegungen hin oder weg von Gott erkenne ich? (“Trost” & “Trostlosigkeit”)

3. RÜCKSCHAU

- Der Tag wird nicht analytisch bewertet, sondern wahrnehmend betrachtet: Wie in einem Film, den man gemeinsam mit Gott anschaut.
- Frage: **Wie hat mein Herz auf Gott in diesem Moment reagiert?**

3. RÜCKSCHAU

- Unterschieden wird von zwei Grundbewegungen des Herzens:
Trost & Trostlosigkeit.
- Was hat mich zu Gott hingeführt?
(Trost)
- Was hat mich von Gott weggezogen? (Trostlosigkeit)

4. VERGEBUNG

- Nicht in einer Atmosphäre der Selbstanklage, sondern im Licht eines Gottes, der freudig vergibt.
- Dialog & Beziehung - keine isolierte Selbstbewertung.
- Sünden sind nicht nur im engeren moralischen Sinn.

5. ERNEUERUNG

- Mit Gottes Gnade einen Vorsatz fassen!
- aus der Erkenntnis des Tages soll ein Lernprozess erfolgen
- Fragen: **Wo ruft Gott mich zu einem nächsten Schritt? Wie will ich mit einer sich wiederholenden Herausforderung umgehen?**

REFLEXION