

# Wie helfen mir geistliche Übungen im Glauben zu wachsen?





# Was ist geistliches Wachstum?

---

- Lernen, das Gebot der Liebe in unserem Leben umzusetzen:

36 »Meister, welches ist das wichtigste Gebot im Gesetz von Mose?«

37 Jesus antwortete: » **Du sollst den Herrn, deinen Gott, lieben, von ganzem Herzen, mit ganzer Seele und mit all deinen Gedanken!**

38 Das ist das erste und wichtigste Gebot.

39 Ein weiteres ist genauso wichtig: **Liebe deinen Nächsten wie dich selbst.**

40 Alle anderen Gebote und alle Forderungen der Propheten gründen sich auf diese beiden Gebote.«

Matthäus 22,36-40



# Welche Geistlichen Übungen gibt es?

---

## Gott lieben (Matthäus 22,37)

### Gott anbeten

- Anbetung
- Dankbarkeit
- Abendmahl
- Sabbat

### Auf Gott hören

- Kontemplation
- Tagebuch
- Ausruhen
- Rückzug
- Einfachheit
- Entschleunigung
- Ausstöpseln(Medien)

### Auf Gottes Wort hören

- Bibelstudium
- Bibellese
- Meditation
- Auswendiglernen

### Zu Gott beten

- Atemgebet
- Kontemplatives Gebet
- Gemeinschaftsgebet
- Fasten
- Stundengebet
- Fürbitte
- Labyrinthgebet
- Liturgisches Gebet
- Gebetspartner
- Bibel beten
- Gebetsspaziergang

### Sich Gott unterordnen

- Beichte und Selbstreflexion
- Loslassen
- Stille
- Einsamkeit
- Mentoring
- Unterordnung



# Welche Geistlichen Übungen gibt es?

---

## Den Nächsten lieben (Matthäus 22,39)

### **Das Leben teilen**

- Gemeinschaft
- Jüngerschaft
- Gastfreundschaft
- Dienen
- Kleingruppe
- Zweierschaft
- Einheit
- Zeugnis

### **Die Liebe Christi verkörpern**

- Schöpfung bewahren
- Mitgefühl
- Zunge kontrollieren
- Demut
- Gerechtigkeit
- Wahrheit sprechen



# Geistliche Übungen in der frühen Gemeinde

---

- Gemeinschaft, Unterweisung, Gebet: Apg 2
- Mitgefühl: Apg 3
- feste Gebetszeiten: Apg 3,1 u. 10,9
- Zeugnis, Fürbitte: Apg 4
- Fasten: Apg 14,23



# Von der Theorie zur Praxis...

---

- Wie schaffen wir es, die geistlichen Übungen auch wirklich zu praktizieren?
- Bei unserem geistlichen Wachstum sollen wir uns nicht nur auf unsere Willenskraft verlassen...
- Folgendes soll uns eine Hilfe sein:
  - Der Heilige Geist: Wir können den Gott bitten uns durch seinen Geist zu stärken und zu motivieren
  - Die Kraft der Gemeinschaft: Wir könne andere bitten, uns zu erinnern und zu ermutigen
  - Eine gesunde Routine: Wir können Geistliche Übungen bewusst in unserem Alltag einplanen, sodass wir sie nicht vergessen