

Pfarrer Thomas C. Müller, Referent für Geistliches Leben

Gott ist gegenwärtig

Meditieren mit Gerhard Tersteegen

Hinführung zu Gerhard Tersteegen

Das Lied „Gott ist gegenwärtig“ ist nicht nur eines der bekanntesten Kirchenlieder, es ist zugleich eine Einweisung in die christliche Kontemplation. Geschrieben hat es Gerhard Tersteegen (1697-1769), ein reformierter Christ aus dem niederrheinischen Mühlheim. Ungewöhnlich für einen frommen reformierten Protestanten, beschäftigte er sich intensiv mit den großen Mystikern. Seine Diagnose über den Kirchenglauben seiner Zeit lautete:

*„Man bringt oft noch wohl viel Gutes in den Kopf,
aber nicht ins Herz und in die Ausübung.“*

Seine Lieder und Gedichte wollen dazu anleiten, den Glauben „Gott ist da“ im Herzen zu verankern.

Gerhard Tersteegen beschreibt Gottes Dasein auf vielfältige Weise. Gott ist die Luft, die mich umgibt, das Meer, in das ich mich versenken kann. Gott ist die Sonne, die mich bescheint und wärmt. Beten kann so bedeuten, einfach nur still zu werden und sich von der Gnadensonne Gottes bescheinen zu lassen. So wie es in der 6. Strophe des Liedes „Gott ist gegenwärtig“ heißt:

*„Du durchdringest alles; lass dein schönstes Lichte, Herr, berühren mein Gesichte.
Wie die zarten Blumen willig sich entfalten und der Sonne stille halten,
lass mich so still und froh deine Strahlen fassen
und dich wirken lassen.“*

Diese und andere Zeilen des Liedes sind im Grunde nichts anderes als eine Anleitung zur zu einem Gebet ohne Worte. Man kann es auch Meditation oder Kontemplation nennen.

Ziel des Glaubens ist für Gerhard Tersteegen, den gegenwärtigen Gott „als vertrauten geheimen Seelenfreund“ zu gewinnen, denn: „Dieser dein Gott schaut dich an und denkt an dich unaufhörlich.“ Diesen liebenden Blick Gottes können wir immer wieder aufsuchen. Dazu sammeln wir uns der Zerstreuung der Gedanken im Herzen zu ihm hin.

Dazu empfiehlt Gerhard Tersteegen die Übung der liebevollen Gegenwart Gottes:

„Es besteht diese Übung kurz gesagt darin [...], dass wir uns auf liebevolle und stumme Weise mit Gott unterreden in unserem Herzen [...] und zwar zu aller Zeit und bei allem, [...], es sei Gutes oder Böses; dass wir dazu auch in unseren Geschäften bisweilen einen Augenblick stille halten, um durch einen andächtigen Liebesblick auf Gott uns in dieser Übung zu stärken oder zu erneuern; [...] und schließlich, dass wir nach einer jeglichen Zerstreuung oder Untreue mit demütigem Vertrauen alsbald zu unserer Übung wiederkehren wie ein Kind zu seinem lieben Vater.“

Eine Meditationsübung

Die folgende Meditationsübung lädt dazu ein, einfach in der Gegenwart Gottes zu verweilen und sie auf uns wirken zu lassen, so wie es Gerhard Tersteegen empfohlen hat. In der Tradition des Herzensgebetes lädt es dazu ein, im Inneren ein Wort zu wiederholen, das uns Gottes Dasein nahbringt. Es ist hilfreich, sich vor der Meditation für ein Wort zu entscheiden. Bewährte Worte sind: „Du in mir (beim Einatmen), ich in Dir (beim Ausatmen.“ Oder: Christus (beim Einatmen), Jesus (beim Ausatmen); oder auch: „Ja“ (beim Ausatmen). Die Meditation kann aber auch ganz ohne Worte geübt werden.

Ich suche mir einen Platz,
wo ich eine Weile für mich sein kann.
Vielleicht schließe ich die Tür
und schalte das Handy aus.

Ich nehme mir einen Moment der Stille
Ich entscheide mich, jetzt da zu sein
und mein Herz für Gottes Dasein zu öffnen.

Ich nehme eine aufgerichtete Sitzhaltung ein.
Mit den Füßen habe ich Kontakt zum Boden.
Vom Becken fühle ich mich getragen.
Meine Wirbelsäule ist aufgerichtet.
Meine Schultern sind entspannt.
Die Arme und Hände schließen den Kreis
und ruhen im Schoß oder auf den Oberschenkeln.

Ich nehme wahr, wie ich jetzt da bin.
Meine Gedanken und Gefühle nehme ich wahr, ohne sie zu bewerten:
Alles darf sein ...

Ich richte meine Aufmerksamkeit auf meinen Atem
... lausche seinen Bewegungen in mir ...
... spüre wie ich einatme und ausatme ...
ich muss nichts dafür tun – es geschieht ganz von allein.

Ich werde achtsam für Gottes Gegenwart,
hier und jetzt.
Gott umgibt mich wie die Luft zum Atmen.
Gott ist wie das Meer, in das ich mich versenke.
Gott ist wie die Sonne, deren Strahlen
die Blumen öffnen und die Welt erwärmen.
Gottes liebevoller Blick ruht auf mir.

(Wer möchte kann an dieser Stelle die Meditation mit einem Herzenswort fortsetzen)

Ich spreche innerlich mein Herzenswort,
ruhig, aufmerksam.

Ich wiederhole es im Rhythmus des Atems
„Du in mir (beim Einatmen), ich in Dir (beim Ausatmen).“
Oder: Christus (beim Einatmen), Jesus (beim Ausatmen);
oder: „Ja“ (beim Ausatmen).

Ich lasse mich finden von meinem Herzenswort,
es führt mich zu Dir, Gott ...

Ich wiederhole das Wort, bis es zu schweben beginnt, wie ein Adler,
der nur hin und wieder noch einen Flügelschlag macht –
hoch oben in der Luft

Ich komme zur Ruhe
und richte ich mich ganz aus auf Dich, Gott,
... überlasse mich ganz Dir.

Zitate nach Gerhard Tersteegen: In Gottes Gegenwart. Gedanken zum Geistlichen Leben,
Herausgegeben von Thomas Baumann, Schwarzenfeld 2011, Neufeld-Verlag, S. 73, 74, 83,
104. 108, 98,108, 97/98. www.neufeld-verlag.de/blog/in-gottes-gegenwart/

Copyright-Hinweise

© Zentrum Verkündigung der EKHN

Wir freuen uns, wenn Sie unsere Materialien für Ihre Arbeit in der Gemeinde, im Dekanat oder Ihrer Einrichtung verwenden. Eine Veröffentlichung in Druckform oder im Internet bedarf einer vorherigen Zustimmung des Zentrums Verkündigung. Bitte wenden Sie sich mit Ihren Fragen an [Nora Krieger](#), Sachbearbeitung Abdruckrechte Zentrum Verkündigung. Bild-, Druck- und Textvorlagen dürfen darüber hinaus weder an andere Nutzer unentgeltlich weitergegeben noch gewerblich vertrieben werden.