

Henning Rietz



# Anbetung pur

Neu über Gott staunen lernen

DE

A photograph of a waterfall with white water cascading over a dark rock ledge, set against a light blue sky. The website address is overlaid on the left side of the image.

[www.meinquadro.de](http://www.meinquadro.de)

Henning Rietz: Anbetung pur – Neu über Gott staunen lernen  
Quadro Nr. 5  
© 2009 Down to Earth · Laubacher Str. 16 II · 14197 Berlin

Gestaltung: [www.michaelzimmermann.com](http://www.michaelzimmermann.com)  
Fotos: [photocase.com](http://photocase.com) - kallejipp (1), secretgarden (6), emoji (14), ringo (22), sto.E (30)  
Lektorat: Kerstin Hack, MatMil Berlin  
Druck: flyeralarm GmbH, Printed in Germany  
ISBN 978-3-935992-61-9

Bibeltexte sind nach der Luther-Übersetzung und »Hoffnung für alle« zitiert.  
Die Zitate stammen u.a. aus der Zitate-Sammlung »Gut gesagt. 5000 Zitate und  
Aphorismen auf CD-ROM«, Down to Earth Verlag.

### **Bezug**

Erhältlich in guten Buchhandlungen: ISBN 978-3-935992-61-9  
Oder direkt beim Verlag:

Down to Earth bei Chrismedia  
Robert-Bosch-Str. 10  
35460 Staufenberg

Tel: 06406 - 8346 0  
Fax: 06406 - 8346 125  
E-Mail: [dte@chrismedia24.de](mailto:dte@chrismedia24.de)

**Mehr Inspiration und weitere Quadros gibt es unter**  
[www.down-to-earth.de](http://www.down-to-earth.de) und [www.meinquadro.de](http://www.meinquadro.de)



*Obwohl die Menschen Gott schon immer kannten, wollten sie ihn nicht anerkennen und ihm nicht danken. Aber dem Schöpfer allein gehören doch Lob und Ehre bis in alle Ewigkeit!*

—Römer 1, 21.25

## Anbetung pur

■ Warum eröffne ich dieses Quadro mit einem so ernsten Zitat? Um etwas Ermutigendes deutlich zu machen: Wenn Menschen bewusst verlernen können, über Gott zu staunen, dann ist es erst recht möglich, das Staunen über Gott auch bewusst zu lernen. Dir ist wahrscheinlich bereits klar, dass Anbetung nicht dasselbe ist wie Lieder singen. Singen ist nur eine von vielen Ausdrucksformen für unsere Anbetung. In den vier Wochenthemen dieses Quadros versuchen wir, zum Kern vorzudringen. Was also ist nun »Anbetung pur«?

Nach meinem Verständnis ist Anbetung die schöpfungsgemäße Reaktion eines Menschen auf die Offenbarung Gottes. Ich liebe Bibelstellen, in denen beschrieben wird, wie das ganze Volk Israel die Herrlichkeit Gottes sieht und sich auf den Boden wirft, um Gott für seine Güte zu danken. Auch die Sünderin, die zu Jesus kommt und seine Füße mit Öl salbt, reagiert so, weil sie in ihm die Gnade Gottes erkannt hat. Als musikalischer Mensch bekam ich früh

Verantwortung in der Anbetungsleitung – dem Teil, der sich im gemeinsamen Singen ausdrückt – die Leidenschaft dafür habe ich nie verloren. Fast alle Ent-Täuschungen und bedrückenden Erfahrungen haben am Ende meine Bewunderung für Gott verstärkt. Ich vermute, das liegt zum einen daran, dass seine Konkurrenz in Krisen so gründlich entzaubert wurde. Zum anderen erkennt man manche von Gottes Qualitäten erst so richtig deutlich, wenn alles andere in trübem Grau versinkt.

Im Kampf gegen jahrelange innere Abhängigkeit wurde die Gnade Gottes für mich greifbar. In einer hässlichen Gemeindegriese blieb Gott der einzig Vollkommene. In anhaltenden Glaubenszweifeln war Jesus der letzte Halt und gewann in meinen Augen an Größe. Darüber bin ich unendlich froh, denn es hätte auch anders kommen können. Zynismus, innere Distanz und intellektuelle Kontrolle waren immer attraktive Abwege. Das Staunen über Gott hat mich in gewisser Hinsicht gerettet.



## Einleitung

■ Wie wird das Staunen über Gott (wieder) wesentlicher Teil und Antrieb meines Lebens? Ich bin auf Entdeckungsreise gegangen, habe meine eigenen Erfahrungen der letzten 20 Jahre Revue passieren lassen und neu mit dem abgeglichen, was ich in der Bibel finde. Das Ergebnis sind die 28 Kapitel dieses Quadros.

Es beginnt mit dem, was du von Gott überhaupt erkennst und wie du über ihn denkst. Damit beschäftigt sich die erste Woche *Kennen*. Danach geht es um deine Entscheidungen: *Wollen*. Was machst du aus deiner Erkenntnis? Du hast die Wahl. Dann die Frage nach dem *Können*. Wenn du willst, was kannst du dann tun? Schließlich geht es ums *Tun* – darum, wie das Staunen über Gott Teil oder sogar Grundmuster deines Lebens werden kann.

Ich habe lange mit dem Denken und dem damit verbundenen frustrierenden Gefühl gelebt, dass geistliches Wachstum kompliziert, mühsam und leicht zerbrechlich ist, dass aber auf der anderen Seite die

Finsternis sehr effizient und schnell zum Ziel kommt. Das halte ich heute für einen schwerwiegenden Irrtum. Finsternis ist immer noch nur die Abwesenheit von Licht. Gnade ist immer noch mächtiger als Sünde. Gott überragt alles, was sich seinem Reich entgegenstellt, unendlich weit. Ich wünsche dir, dass du dich in dieser Zuversicht auf den Weg machen kannst, um das Staunen über Gott neu zu lernen.



—Henning Rietz

P.S.: Zu mir: Im Hauptberuf bin ich Informatiker, ehrenamtlich engagiere ich mich in der Leitung des Musikbereichs meiner Gemeinde. Mein Herz gehört neben Gott vor allem meiner Frau Tonja und meinen vier Kindern.

Ich freue mich über dein Feedback unter [anbetungpur@familie-rietz.de](mailto:anbetungpur@familie-rietz.de)

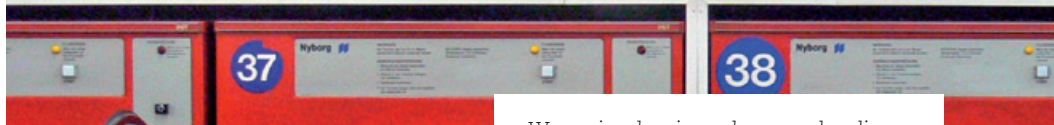


## Tipps zur Anwendung

- Dieses Quadro ist in 28 Kapitel aufgeteilt. Du kannst vier Wochen lang täglich einen Abschnitt lesen und umsetzen. Wenn dich etwas besonders berührt, lies es mehrfach.
- Die Kapitel können fortlaufend oder auch unabhängig voneinander gelesen werden. Allerdings folgt der Aufbau insgesamt einer inneren Logik, so dass die fortlaufende Lektüre wahrscheinlich sinnvoller ist.
- Manchmal werden Bibelstellen zitiert. Lies den Text im Zusammenhang.
- Zu jedem Kapitel gibt es Fragen. Nimm dir Zeit, darüber nachzudenken. Ich empfehle dir, die Fragen schriftlich zu beantworten und dir Notizen zu machen, wie du die Handlungsimpulse umsetzen möchtest. Du kannst dafür ein einfaches Notizbuch verwenden oder »Mein Quadro«, das speziell für die Quadro-Serie gestaltet wurde.
- Selbst wenn dich etwas kalt lässt oder du mit einer Aussage nicht einverstanden bist – geh diesem Impuls nach und frage dich: Warum ist das so?
- Nimm dir einige Minuten Zeit, um mit Gott oder Menschen über das Gelesene zu reden – dadurch verankert es sich besser.
- Lies das Quadro gemeinsam mit deinem Partner, Freunden, einer Gruppe und sprech darüber. Ihr werdet feststellen, dass der eine Stärken in einem Bereich hat, in dem ein anderer Probleme hat und ihr euch gegenseitig unterstützen, Rat geben und helfen könnt.
- Probiere ruhig mal allein für dich oder mit Freunden neue Formen der Anbetung aus.
- Wer passiv konsumiert, bleibt passiv. Frage dich nach jedem Lesen: Wenn ich jemandem erzählen würde, was mir der wichtigste Impuls war – was würde ich ihm oder ihr sagen?
- Wenn du andere in Anbetung führst, kannst du einzelne Impulse zum Einstieg verwenden.
- Bleib gelassen. Änderungen geschehen nicht von heute auf morgen. Erlaube dir selbst, in deinem Tempo zu lernen und dich zu verändern.

# Woche 1 • Kennen





## Was muss, muss

*Wenn sie schweigen, dann werden die  
Steine am Wege schreien.*

—Lukas 19, 40

■ Kommst du dir als Christ manchmal etwas exotisch vor? Auf dem Weg zum Gottesdienst siehst du scheinbar nur Menschen, die von Partys zurückkehren oder irgendetwas anderes zu tun haben als sich um das Lob Gottes Gedanken zu machen. In Politik, Wirtschaft und Kultur wird nur selten etwas Nettes über Gott gesagt – im Gegenteil. Die Medienkommentare zu Bildern von Christen, die Gott anbeten, sind meist belustigt, bissig oder bössartig.

In Wahrheit liegen die Dinge genau anders herum. Anbetung ist die normalste Sache der Welt! Gott anzubeten ist so natürlich, dass es geradezu unausweichlich ist. Wie oben zitiert: Wenn die Menschen Gott nicht loben, dann schreien eben die Steine sein Lob in die Welt hinaus. Es gibt Wahrheiten, die müssen laut gesagt, gesungen, geschrien werden. Egal wie es heute – vor allem in Westeuropa – aussieht: Am Ende wird sich jedes Knie beugen und jede Zunge bekennen, dass Gott der Herr ist. Wenn du Gott liebst und anbetest, tust du

also das Richtige. Unsinnig handeln nur die, welche Gott die Ehre verweigern, die ihm gebührt. Es lohnt sich, dass du dir die Selbstverständlichkeit von Lobpreis und Anbetung immer wieder vor Augen führst. Das motiviert entschieden mehr als die falsche Wahrnehmung, nur eine Minderheitenkultur zu pflegen. Ein englisches Lied sagt es sehr treffend: »Ain't gonna let no rock outpraise me!« – »Ich werde doch nicht zulassen, dass mich irgendein Stein im Lobpreis übertrifft!«

### ■ Denk mal

Kennst du dieses Was-mache-ich-hier-eigentlich-Gefühl?

War es früher häufiger oder seltener?

### ■ Mach mal

Denk in folgenden Situationen daran, dass Anbetung Gottes das Normale ist: nach dem Fernsehen, in Pausen, in Menschenmengen, beim Einkaufen.

# 3.4

*Davids Frau Michal, die Tochter Sauls, sah aus dem Fenster. Sie sah, wie der König hüpfte und tanzte, und verachtete ihn dafür.*

—2. Samuel 6, 16

## Mit dem Körper anbeten

■ Vielleicht hast du schon Menschen erlebt, die sich im Lobpreis lächerlich machen, indem sie sich merkwürdig bewegen. Sicher bietet musikalische Anbetung auch der hemmungslosen Selbstdarstellung eine Bühne, aber es wäre gefährlich, überall dort falsche Motive zu unterstellen, wo etwas nach unserem Empfinden albern aussieht. Wie ist das nun mit dem körperlichen Ausdruck von Anbetung? Ein biblisches und zutiefst menschliches Prinzip ist, dass das, was in uns vorgeht, seine äußere Wirkung zeigen muss. Es geht nicht anders. »Wovon das Herz voll ist, das spricht der Mund aus« (Matthäus 12, 34), »Ein guter Baum bringt gute Früchte« (Matthäus 7, 17). Also: Wer Gott liebt, muss die Hände heben und tanzen?

Menschen sind ganzheitliche Wesen. Nicht nur wirkt das Innere nach außen. Das Äußere wirkt auch nach innen! Die Körperhaltung beim Gebet ist nicht egal. Verschiedene Haltungen und Bewegungen wirken sich auf unser Inneres aus und

können mehr oder weniger hilfreich sein. Mit eingesacktem Körper und gesenktem Kopf kann man nur schwer Freude ausdrücken. Es ist wichtig, die Körperhaltung nicht nur als Reaktion zu sehen, sondern sie auch bewusst einzusetzen. Ich hebe die Hände oder den Blick nicht immer, weil ich gerade berührt bin, sondern weil ich damit etwas ausdrücken möchte, z. B. Empfänglichkeit, Ehrerbietung oder Jubel. In deine Anbetung kannst du alles einbringen, was dir zur Verfügung steht.

### ■ Denk mal

Warum hebst du die Hände oder das Gesicht im Lobpreis? Oder warum tust du es nicht? Was hat dich geprägt?

### ■ Mach mal

Erweitere deine Grenzen! Probiere verschiedene Körperhaltungen und spüre, wie sie wirken. Nutze eine Ausdrucksform, die ungewohnt ist.





*Thank you for the music,  
for giving it to me.*

—ABBA

## Mit Musik anbeten

■ Heutzutage verbinden wir mit dem Begriff Anbetung vor allem das Singen von so genannten Anbetungsliedern. Dabei ist jedem klar, dass die Musik nur eine mögliche Ausdrucksform für unsere Anbetung ist. Deswegen haben wir in diesem Quadro zuerst die Denkvoraussetzungen und unsere Motivation betrachtet. Ist es »schlimm«, wenn Musik so eine dominante Rolle in Lobpreis und Anbetung spielt? Überhaupt nicht, solange die Grundlagen klar sind! Die Ordnungen im Alten Testament, die Anregungen in den Briefen des Neuen Testaments und die Bilder der Offenbarung zeigen deutlich, dass Musik keine willkürliche, sondern eine gottgewollte Form ist. Ein Blick in die Kulturen der Welt scheint dies zu bestätigen. Musik ist wirklich eine universelle Sprache.

Was drückt man mit dieser Sprache aus? Leidenschaft, Schönheit, Kraft, die Fülle menschlicher Emotionen – Dinge, die man auch in Worte fassen kann, die aber durch Melodie und Harmonie verstärkt werden.

Die Wirkung von Musik liegt jenseits des Verstandes – ohne deswegen irrational zu sein. Ob es uns passt oder nicht: Das scheint in unserer Beziehung zu Gott wichtig zu sein! Gott möchte offenbar, dass wir uns gerade auch mit Gefühl in die Anbetung einbringen. Außerdem ist mit Musik eine besondere gemeinschaftliche Erfahrung verbunden. Es gibt kaum bessere Gelegenheiten, einander im Gottesdienst wahrzunehmen, als auf den Gesang der Gemeinde zu achten. Musik ist einfach großartig!

### ■ Denk mal

Woher kommt deine Einstellung zur Musik? Hörst du viel Musik? Welche? Wie wirkt sie bei dir?

### ■ Mach mal

Versuch mal, Gott mit einem säkularen Liebeslied deines Lieblingsmusikstils anzubeten, indem du den Inhalt auf ihn hin umdeutest.

# 4.6



## Gott und wir

*Jetzt sah ich eine Menschenmenge, so unübersehbar groß, dass niemand sie zählen konnte.*

—Offenbarung 7, 9

■ Es ist ein großer Unterschied, ob ich alleine mit Gott bin oder ihn in der Gruppe anbede. Der gemeinsame Gottesdienst ist zum Beispiel nicht dafür gedacht, dass zig Individuen ihre private »Stille Zeit« parallel abhalten, ohne in Kontakt miteinander zu sein. Es geht viel mehr um die Gemeinde als Gruppe, als Leib Christi. Das fällt uns in der westlichen Welt etwas schwer, weil in unserem Wertesystem der Einzelne und seine Bedürfnisse gerne im Vordergrund stehen. Und weil wir dem Zeitgeist folgend nicht selten in der Rolle des Kunden oder Konsumenten in eine geistliche Veranstaltung gehen. Aber Gottesdienst ist nun mal zuallererst Dienst an Gott, und der Leib Christi ist mehr als ein Zusammensein von einzelnen Gliedern.

Zu den schönsten Erfahrungen zählt es, wenn eine Gruppe völlig eingenommen von Gott ist: Wenn du spüren kannst, dass du mit deinen Brüdern und Schwestern eins bist, dass du Teil einer großen, wachsenden und siegreichen Gemeinschaft bist.

Für viele Erfahrungen und Erkenntnisse ist die Gemeinschaft eine Voraussetzung. In der Gruppe ist es auch völlig in Ordnung, Dinge mitzumachen, die eigentlich nicht dein Stil sind, wenn es um der Gemeinschaft willen geschieht. Geschmack und Vorlieben dürfen dann in den Hintergrund treten. Solche Zugeständnisse sind weder unauthentisch noch faule Kompromisse. Als Teil einer Gruppe begegnet Gott dir auf andere Weise, als wenn du alleine zu ihm kommst. Die beiden Wege sind nicht gegeneinander aufzuwiegen.

### ■ Denk mal

Was sind Erfahrungen mit Gott, die du nur in der Gruppe machen kannst? Wie offenbart er sich dann?

### ■ Mach mal

Wodurch kannst du in den nächsten Gottesdiensten sichtbar machen, dass du dich als Teil einer Gemeinschaft verstehst? Fällt dir das schwer?



*Ich will dich retten, und du sollst mich preisen.*

—Psalm 50, 15

## Gott und du

■ Was wirst du nun tun? Letztendlich und auch am Ende dieses Quadros geht es um *dein* Herz vor Gott und *deine* Beziehung zu ihm. Du entscheidest über deinen weiteren Weg. Du entscheidest, was du mit allen guten und schlechten Erfahrungen, mit allen Erkenntnissen und Fragen anfängst. Eine tolle Gemeinde und ein anregendes geistliches Umfeld sind ohne Zweifel hilfreich – aber sie ersetzen nicht deine persönliche Nachfolge. Umgekehrt sind eine Gemeindekrisis oder die Begegnung mit Heuchlern keine akzeptable Begründung dafür, sich von Gott zurückzuziehen. Übernimm die Verantwortung für dein Handeln und vertraue dich der Gnade Gottes an.

Anhand der vier Wochenthemen dieses Quadros kannst du noch einmal das Wichtigste reflektieren: Wie gut kennst du Gott? Weißt du, wen du anbetest? Wie viel Wunschenken, wie viel Unsicherheit steckt in deinem Gottesbild? Mit welchen Hemmungen und Blockaden kämpfst du? Welche Sehnsüchte verbindest du

mit Gott? Was treibt dich an? Bist du frei und authentisch in deiner Anbetung? Als nächstes: Wo musst du deinen Horizont erweitern? Welche Fertigkeiten solltest du ausbauen? Schließlich: Wie sieht dein Anbetungsleben aus? Welche Lebensbereiche kannst du noch nicht mit der Anbetung Gottes verbinden? Welche Auswirkungen möchtest du praktisch sehen? Nimm dir Zeit, Gott dein Herz auszuschütten, deine Liebe, deine Gedanken und Empfindungen. Jetzt. Genau da, wo du gerade bist.

### ■ Denk mal

Wenn du dich für einen der 28 Impulse entscheiden müsstest – welcher wäre der wichtigste?

### ■ Mach mal

Wie wirst du dir merken, was dir durch das Lesen, Nachdenken und Ausprobieren wichtig geworden ist?



## Was mir wichtig ist ...

■ Das möchte ich mir merken:

A grid of dotted lines for taking notes under the heading 'Das möchte ich mir merken:'.

■ Das möchte ich ausprobieren:

A grid of dotted lines for taking notes under the heading 'Das möchte ich ausprobieren:'.



Rosemarie Stresemann  
**Sanfte Kraft**  
*Den Lebensstil der Demut lernen, 40 Seiten*

Menschen, die Demut lernen, erfahren innere Freiheit und kommen zur Ruhe. Entdecke in diesem Monatsbegleiter, was Demut ausmacht und wie sie dein Leben befreien und verändern kann. Ideal für alle, die inneren Frieden und neue Lebenskraft finden möchten.

Quadro..... 4,00 €



Kerstin Hack  
**Kreativ beten**  
*Impulse für die Begegnung mit einem lebendigen Gott, 32 Seiten*

Gebet ist langweilig, fade und öde? Nicht mehr, wenn du alle Sinne einsetzt, um Gott zu begegnen und lernst, vielseitig zu beten. Praktische Tipps und kreative Anregungen, um die Begegnung mit Gott neu und lebendig zu gestalten.

Impulsheft..... 2,00 €



Kerstin Hack  
**Namen Gottes**  
*Impulse für die Begegnung mit einem vielseitigen Gott, 32 Seiten*

Gottes Namen haben Kraft, weil jeder einzelne etwas von seinem Wesen, seiner Vielfalt und seiner Allmacht beschreibt. Hier findest du Anregungen, um Gott neu und tiefer zu begegnen. Mit einer Liste von 100 verschiedenen Namen Gottes.

Impulsheft..... 2,00 €



Kerstin Hack  
**Spring**  
*Hinein ins volle Leben, 160 Seiten*

Das Buch von Kerstin Hack lädt zu einem lebenswerten Leben ein. Es zeigt lebensnah und praktisch, wie man Haltungen und Denkmuster, die Lebensfreude verhindern, entdecken und entsorgen kann, damit das Leben wieder leichter und froher wird.

Buch..... 12,80 €

# Anbetung pur

Lobpreis und Anbetung – leb- und lieblose Routine, Gefühlsduselei, mühsamer Willensakt? Oder leidenschaftliche Liebe, rückhaltlose Begeisterung, ehrliche Hingabe? Gott ist Grund genug, aus dem Staunen nicht mehr heraus zu kommen!

In diesem Quadro bekommst du vier Wochen lang inspirierende Anregungen und praktische Impulse, wie du für die Anbetung Gottes mehr Raum schaffen kannst.

Fragen und Handlungsimpulse helfen dir, nicht in der Theorie stecken zu bleiben, sondern das Gelesene gleich praktisch in deinem Leben umzusetzen. Dieses Quadro inspiriert und begleitet dich bei deinem Lernprozess mit vier Impulsen pro Tag:

- Ein prägnantes Zitat
- Ein anregender Denkanstoß
- Eine provokante Frage
- Ein praktischer Handlungsimpuls

Ideal für alle, die möchten, dass das Staunen über Gott ihr Leben neu prägt.

DTE



ISBN 978-3-935992-61-9



9 783935 992619