

Unkonzentriert oder müde?

Zehn Tipps, wie man der Predigt besser folgen kann



Älterer Mann hört einer Predigt zu

Quelle: Envato

Nicht jedem fällt es leicht, sich komplett auf eine Predigt zu konzentrieren – aus verschiedenen Gründen. Doch es gibt einige Dinge, die dabei helfen können, mehr aus einer Predigt herauszuholen.

Wenn man sich während der Predigt vorsichtig umschaute, sieht man unterschiedlichste Formen, wie Menschen dem Prediger zuhören: friedlich schlafen, manchmal gar schnarchend; mit dem Blick aus dem Fenster, vermutlich in Gedanken beim Schmorbraten oder den Nachmittagsplänen; mit den Augen auf dem Mobiltelefon, auf dem entweder eine Mobilversion der Bibel oder aber ein Spiel zu sehen ist ... Seien wir ehrlich: Nur wenige Menschen schaffen es, sich wirklich hundertprozentig zu konzentrieren, so dass sie die gesamte Predigt,

insbesondere das letzte Drittel, wirklich mitbekommen – und hinterher nicht sofort wieder vergessen.

Doch es gibt Möglichkeiten, sich in gewisser Weise vor- und nachzubereiten und so während der Predigt konzentrierter zuzuhören – und natürlich dadurch mehr für sich persönlich mitzunehmen und in der Beziehung zu Gott zu wachsen. Der nordirische Prediger und Theologe Will Graham hat hierzu zehn Tipps zusammengestellt.

1. Beten Sie unter der Woche

Bitten Sie Gott in ihrem täglichen Gebet, dass er die Predigt des Pastors segnet. Beten Sie für die Gemeinde, dass sie durch die Predigt erbaut wird. Wenn Sie dem Wort Gottes in Ihren Gebeten zu Hause so viel Priorität geben, werden Sie zweifellos jedem Wort der Predigt zuhören können, sobald sie am Sonntag in der Gemeinde sind.

2. Bereiten Sie Ihr Herz vor

Stehen Sie am Sonntag früh auf, um ihr Herz vorzubereiten und beten Sie dafür, dass Gott zur Gemeinde spricht. Konzentrieren Sie sich im Herzen auf das Evangelium, auf die Schlüssel-Lehren von Gottes Wort und auf die Liebe Jesu für den Sünder. Und erlauben Sie nichts und niemandem, ihre Freude in Gott zu trüben. Sobald Sie in die Kirche kommen, nehmen Sie sich etwas Zeit zu beten, ehe der Gottesdienst beginnt. Und lassen Sie zu, dass Ihr Herz von Frieden erfüllt wird, bevor Sie in Gottes Gegenwart kommen.

3. Gehen Sie früh zur Kirche

Hetzen Sie nicht auf dem Weg in die Gemeinde. Es gibt nichts Schlimmeres, als fünf Minuten zu spät anzukommen, nur, weil Sie nicht rechtzeitig losgefahren sind. Warum planen Sie den Morgen nicht so, dass Sie fünfzehn oder sogar zwanzig Minuten zu früh kommen, anstatt eine Minute vor Beginn? Dann haben Sie Zeit, vorher noch in der Bibel zu lesen oder Gott zu suchen. Wenn Sie sich auf dem Weg in die Gemeinde beeilen müssen, kann ich Ihnen versichern, dass sie verschwitzt und genervt ankommen und so können Sie sich nicht komplett auf die Predigt konzentrieren. Der Predigt zuzuhören, ist eine feierliche und heilige

Sache. Sie müssen sicherstellen, dass Ihre Aufnahmefähigkeit geschärft ist, um Gottes Wort zu empfangen.

4. Gehen Sie Samstagabend früh ins Bett

Wenn Sie wissen, dass Sie am Sonntag Gottes Wort hören werden, ist es hilfreich, in der Nacht zuvor gut auszuruhen. Gehen Sie früh ins Bett. Wenn Sie gut schlafen, sind Sie deutlich besser vorbereitet, um den neuen Tag anzugehen. Also, um zehn oder elf Uhr Handy aus, Laptop zu und ab ins Bett!

5. Setzen Sie sich nach vorne

Es ist eine gute Idee, weiter vorne nach Plätzen zu suchen. Ich persönlich muss sagen, dass mir das immer sehr geholfen hat. Wenn ich hinten sitze, merke ich, dass ich viel leichter durch die Leute vor mir abgelenkt werde. Aber wenn Sie in einer der ersten Reihen sitzen, ist es relativ schwierig, dass irgendjemand Sie stört.

6. Schalten Sie Ihr Mobiltelefon aus

Einige Gemeinden, die ich besucht habe, haben an der Eingangstür ein Schild aufgehängt, dass die Nutzung von Mobiltelefonen im Gottesdienstraum untersagt – und ich finde, das ist eine super Idee! Ich bin mir sicher, dass Sie schon mal ein Handy während der Predigt haben klingeln hören. Ein anderes Problem ist, dass wenn man das Mobiltelefon griffbereit hat, immer die Versuchung besteht, doch kurz online zu gehen – und in dem Moment konzentriert man sich natürlich nicht mehr auf die Botschaft. Ganz nebenbei bemerkt, ist ein Mensch, der keine Stunde ohne sein Handy auskommt, vermutlich abhängig. Das wäre also eh ein bedenkliches Zeichen.

7. Nutzen Sie Stift und Notizbuch

Eine gute Möglichkeit, die Predigt auf sich wirken zu lassen, ist mit Hilfe von Stift und Notizbuch. Wenn Sie die Zusammenfassung der Predigt und eigene

Kommentare aufschreiben, können Sie während der Woche noch einmal drüber gehen und sich an den Inhalt der Predigt erinnern. Auf diese Weise werden Sie doppelt und dreifach gesegnet! Es lohnt sich ausserdem, die in der Predigt zitierten Bibelverse herauszusuchen, sobald Sie wieder zu Hause sind. Wenn Sie während der Predigt Notizen machen, werden Sie definitiv deutlich mehr aus dem Gehörten herausholen.

8. Kontrollieren Sie Ihre Gedanken

Lassen Sie Ihre Gedanken nicht in die Ferne schweifen. Bleiben Sie in jedem Moment der Predigt konzentriert. Denn es ist doch das Wort des lebendigen Gottes! Es gibt nichts Wichtigeres in der Welt als das, was gerade von vorne gepredigt wird. Wenn Sie also die Kirchentüre hinter sich aufgehen hören, drehen Sie sich nicht um, um zu schauen, wer das wohl ist. Wenn Sie hören, dass jemand aufsteht, schauen Sie weiter auf den Prediger. Lassen Sie nicht zu, dass Sie irgendetwas ablenkt. Vergessen Sie alles um sich herum! Kontrollieren Sie Ihre Gedanken – und empfangen Sie Gottes Wort!

9. Reden Sie mit jemandem über das Gehörte

Es ist eine sehr gute Praxis, mit jemandem über die Predigt zu sprechen, sobald diese vorbei ist. Das kann beispielsweise im Auto auf dem Heimweg passieren. Warum fragen Sie nicht ein anderes Gemeindemitglied, was ihn oder sie an der Predigt am meisten gesegnet oder herausgefordert hat? Sobald Sie nach Hause kommen, können Sie auch andere Familienmitglieder fragen, wie Gott durch die Predigt zu ihnen gesprochen hat.

10. Gehen Sie noch einmal über die Predigt

Vergessen Sie die Predigt unter der Woche nicht. Mit Hilfe Ihres Notizbuches können Sie beispielsweise in Ihrer Stillen Zeit noch einmal über die Predigt gehen und dafür beten, dass sich Gottes Wort tiefer einprägt. Sie könnten die Predigt sogar auf Ihrem Laptop abschreiben und so einen ganzen Ordner voller Predigten

schaffen. Wenn Sie erneut über der Predigt meditieren, hilft es Ihnen, dass sich Gottes Wort tiefer in Ihrem Herzen verankert und Sie im Glauben wachsen. Und suchen Sie Möglichkeiten, um das Gehörte unter der Woche in Ihrem Leben anzuwenden

Dies sind zehn einfache und ziemlich klare Schritte. Aber wenn Sie diese Schritte anwenden, werden Sie bald merken, dass Sie viel mehr von den Predigten lernen. Also, warum beginnen Sie nicht gleich am Sonntag damit? Ich bin mir sicher, dass es Ihr geistliches Leben sehr bereichern wird.

Bei diesem Artikel handelt es sich um eine Neuauflage. Er erschien zuerst am 14.01.2017 auf Jesus.ch

Zum Thema:

[Krisen nutzen: Wie stelle ich mich den Fragen des Lebens?](#)

[Jesus im Alltag: Begeisterte Kirchgänger sind nicht das Ziel](#)

[Think big?!: Warum du nicht unbedingt eine grosse Vision brauchst](#)

Datum: 29.07.2023

Autor: Rebekka Schmidt / Will Graham

Quelle: Livenet / Evangelical Focus

Tags

[Gebet](#)

[Glaube](#)

[Christen in der Gesellschaft](#)

[Kirchen und Werke](#)