

MATTHIAS HOFFMANN

FREUNDSCHAFT  
MIT  
ABBA-  
VATER

WIE AUS DER PROBLEMZONE  
„STILLE ZEIT“ EINE TIEFE  
UND BEGLÜCKENDE BEZIEHUNG  
ZU GOTT WERDEN KANN.

cap-books



# **Freundschaft mit Abba-Vater**

*Wie aus der Problemzone „Stille Zeit“  
eine tiefe und beglückende Beziehung zu Gott  
werden kann.*

Matthias Hoffmann  
Freundschaft mit Abba-Vater

Bestell-Nr.: 52 50403  
ISBN 978-3-86773-001-3

Alle Rechte vorbehalten

© 2007 cap-books by cap-music

Oberer Garten 8  
D-72221 Haiterbach-Beihingen  
info@cap-music.de  
www.cap-music.de

Umschlaggestaltung: Olaf Johansson, spoon design  
Druck: Schönbach-Druck GmbH, Erzhausen

Bibelzitate:  
Revidierte Elberfelder Übersetzung  
© 1985/1991 R. Brockhaus Verlag, Wuppertal

# Inhaltsverzeichnis

Widmung

Dank

Vorwort von Ralf Miro

Persönliche Gedanken zum Buch

1. Kapitel	Der Gottesbilder-Laden . . . . .	13
2. Kapitel	Abba-Vater . . . . .	27
3. Kapitel	Freundschaft mit Gott . . . . .	37
4. Kapitel	Wo wir Leben finden können . . . . .	49
5. Kapitel	Mit Augen des Herzens . . . . .	59
6. Kapitel	Problemzone „Stille Zeit“ . . . . .	67
7. Kapitel	Dein Raum der Begegnung . . . . .	77
8. Kapitel	Lieder sagen mehr . . . . .	89
9. Kapitel	Worte zwischen Freunden . . . . .	99
10. Kapitel	In der Liebe baden . . . . .	117
11. Kapitel	An einem Tisch vereint . . . . .	127
12. Kapitel	Die Zeichensprache der Liebe . . . . .	137
	Zum Schluss: Worauf es ankommt! . . . . .	147
	Empfehlenswerte Literatur zum Thema . . . . .	153

# Widmung

Mein neues Buch widme ich meinen kostbaren Geschwistern vom „Töchter und Söhne Treffen“ (TST)\*. Ich liebe es, mit euch verbunden zu sein! Lasst uns bitte darauf achten, dass wir selber immer Kinder Gottes und Freunde des Allerhöchsten bleiben und nicht Funktionäre werden!

\* Das TST ist ein überkonfessionelles Netzwerk von geistlichen Leitern, das sich dafür einsetzt, dass die Vaterliebe Gottes unser Land noch stärker durchdringt, siehe: [www.vaterherz.org](http://www.vaterherz.org)

# Dank

Mein besonderer Dank gilt wieder meiner geliebten Frau Karin, meinen Kindern Steffen und Judith, meinen vielen guten Freunden – sowie meiner Gemeinde in Hannover, der Ichthys-Gemeindefamilie ([www.ichthys-hannover.com](http://www.ichthys-hannover.com))!

Ihr seid mein Zuhause! Danke für den Lebensraum, den ihr mir ermöglicht. Danke für alle Ermutigung, Unterstützung und Beschneidung. Ich brauche euch so sehr!

Und ein konkurrenzloses Dankeschön an meinen allerbesten Freund, Abba-Vater!

Du hast mir mehrfach das Leben gerettet! Ich lebe so gerne mit dir!

# Vorwort

Stille Zeit – ein Begriff nur für christliche Insider? Zeit kann viel sein: sie kann ausgefüllt sein, hektisch oder langatmig, sinnvoll genutzt oder vertan, bewusst wahrgenommen oder verplumpert, kreativ gefüllt oder einfach nur totgeschlagen werden – aber still?

Oder ist damit vielleicht der Wunsch vieler Menschen gemeint – Christen mit eingeschlossen – zur Ruhe zu kommen im Trubel des Alltags, im Gefordertsein durch Aufgaben und Termine, im Überangebot von Freizeitgestaltungen und Möglichkeiten der Ablenkung? Also, einfach eine „stille“ Zeit zu haben, abschalten zu können, seine Gedanken neu zu ordnen, die Augen und das Herz auf das Wesentliche zu richten – oder anders ausgedrückt: Gott begegnen zu wollen...

Wer von diesem Buch erwartet, einen Leitfaden geliefert zu bekommen, wie man die mühsam freigekämpften zehn oder fünfzehn Minuten pro Tag – auch Stille Zeit genannt – für Bibellese und Gebet noch effektiver gestalten kann, der wird enttäuscht werden. Das hier ist kein Handbuch, so nach dem Motto: „Herr, jetzt hör bitte ganz genau zu und beantworte meine Gebete möglichst schnell, denn ich habe es eilig!“ Es ist kein Buch, das uns hilft, noch effektiver als Christen zu funktionieren, sondern das uns hilft, noch besser zu begreifen, wer wir sind – in Gottes Augen und welchen Platz wir haben – in seinem Herzen.

Der Autor, mein Freund Matthias Hoffmann, lädt uns ein, die Erfahrungen, die er gemeinsam mit vielen anderen Menschen gemacht hat, zu hören, zu verarbeiten (zu verstoffwechseln, wie er sagt) und für das eigene Leben fruchtbar zu machen. Es ist die Liebe des Vaters, die uns so kostbar macht. Unser himmlischer Abba (auf

Deutsch: Papa) hat Sehnsucht nach jedem einzelnen seiner einzigartigen Kinder. Er möchte Zeit mit jedem seiner geliebten Geschöpfe verbringen, kostbare Zeit, ermutigende Zeit, konkurrenzlos schöne Zeit, ewige Zeit – und das nicht irgendwann, einmal in zehn Jahren, sondern viel häufiger – warum nicht täglich oder sogar mehrmals am Tag?

Dieses Buch birgt eine große Gefahr in sich. Es könnte nämlich sein, dass die zehn bis fünfzehn Minuten pro Tag, die bisher für die Stille Zeit eingeplant waren, nicht ausreichen. Es könnten mehrere Viertelstunden daraus werden... Aber es könnte auch sein, dass aus dem inneren Druck: „Ich muss jetzt Stille Zeit machen“, der Wunsch, ja die Sehnsucht wird: „Papa, es ist so schön mit dir, ich will jetzt gleich zu dir kommen. Du wirst mir sagen, dass du mich liebst – und das möchte ich dir auch sagen. Du wirst mir Anteil geben an dem, was dich bewegt – und ich kann dir sagen, was mir am Herzen liegt. Wir werden eine tolle Zeit gemeinsam haben. Und hoffentlich werden die Menschen um mich herum von deiner unbegreiflichen, unüberbietbaren und unzerstörbaren Liebe, mit der du mich liebst, etwas Gutes abbekommen!“

Ralf Miro

Vineyard-Gemeinde Hamburg-Bergedorf  
Mitglied im Leitungsteam der Vineyard-Bewegung  
in Deutschland, Österreich und der Schweiz (D.A.CH.)

# Persönliche Gedanken zum Buch

Seit mehreren Jahren führen wir in Kirchengemeinden unterschiedlicher Konfessionen Seminare zum Thema „Gott als Vater kennen lernen“ durch. Dabei habe ich oft eine für mich **erschreckende Entdeckung** gemacht: Sobald das Thema „Stille Zeit“ angesprochen wird, senkt sich eine kollektive Wolke von Verdammnis auf die Zuhörer. Es ist gerade so, als ob jeder gleich am liebsten auf die Knie fallen würde und unter Tränen schluchzend alle Sünden von Unzulänglichkeit bekennen wolle: „Ja, es stimmt, ich habe zu wenig gebetet! Ich habe zu wenig Fürbitte geleistet und zu wenig Lobpreis gemacht! Und ich habe auch zu wenig in der Bibel gelesen! Ich bekenne mich schuldig in allen Punkten der Anklage..., meine Zeit mit Gott reicht einfach nicht aus! Ich reiche nicht aus! Ich bin zu undiszipliniert...!“ Solche und andere fiktive Beichtrufe habe ich überall erspüren können.

Ich kenne kaum einen Christen, der beim Thema „**Stille Zeit**“ keine Bauchschmerzen bekommen würde. Woran liegt das nur, dass die tägliche Zeit mit Gott für uns zur **Problemzone** verkommen ist? Dabei sollten das **die beglückendsten Augenblicke unseres Lebens sein!**

Ich habe eine wunderbare Frau und zwei prächtige Kinder im Jugendalter; und ich liebe es, mit meiner Familie zusammen zu sein, auch wenn es dabei nicht immer reibungslos zugeht. Nun, wie fände ich es wohl, wenn meine Lieben jedes Mal, wenn ich mit ihnen Gemeinschaft haben möchte, Schuldgefühle bekämen? Meine Frau würde etwa sagen: „Nein, küss mich heute nicht, denn ich habe zu wenig Zeit mit dir verbracht.“ Und meine Kinder würden meinen: „Papa, gehe lieber weg von uns, denn wir haben unsere Zimmer noch

nicht aufgeräumt!“ Das würde mich wirklich sehr schmerzen, wenn ich so behandelt werden würde. Aber genau das Gleiche passiert unserem Gott millionenfach im Leben von uns Christen. **Wir als Kinder Gottes laufen mit einem permanent schlechten Gewissen herum, dass wir unsere geistlichen Pflichten dem himmlischen Vater gegenüber nicht ausreichend erfüllt haben.**

Liebe Leute, das kann es doch nicht sein! Da müssen wir etwas Gravierendes übersehen haben! Darauf will dieses Buch aufmerksam machen. Es gibt bereits mengenweise gute Literatur über „Stille Zeit“, mit vielen sehr hilfreichen Handlungsanweisungen und ganz praktischen Tipps. Warum dann noch ein weiteres Buch zu diesem Thema?

Weil es mein tiefstes Verlangen ist, Menschen in eine **erfüllende Freundschaft mit Abba-Vater**, unserem Gott, zu führen. Wir haben viel gehört und gelesen, was man machen sollte und wie man es anstellen sollte. Aber dabei geht es doch vor allem um eine **Liebesbeziehung** und nicht um das Einhalten und Erfüllen von religiösen Übungen. Sage mir, welches Bild du von Gott hast, und ich sage dir, wie deine „Stille Zeit“ aussehen wird. Es geht um mehr als um die richtigen Praktiken. **Unsere Freundschaft mit Abba-Vater lässt sich nicht in gelesenen Kapiteln, auswendig gelernten Versen und Stunden auf den Knien messen.**

**Es geht um die schönsten Momente unseres Lebens in der liebevollen Nähe eines unsichtbaren Gottes, der uns Vater und Freund sein will!**

Wenn dich das neugierig macht und du ein neues Verständnis von deinem Gott brauchst, neue Zugänge zu ihm suchst, um die lustvolle Seite der Gottesbeziehung kennen zu lernen, dann möchte ich dir durch dieses Buch von Herzen gern dabei behilflich sein. In den ersten Kapiteln geht es um ein **neues Bild von Gott**. Dabei ist es gar nicht so neu, es ist 2000 Jahre alt. Es ist das gleiche Bild, das uns Jesus vor Augen gemalt hat: Gott als Abba-Vater. Im weiteren Verlauf beschreibe ich einige Facetten meiner Freundschaft mit ihm, in der Hoffnung, dass sie inspirieren und ermutigen, selber Neues auszuprobieren und den eigenen Weg zum Vaterherzen Gottes zu finden. **Am Ende eines jeden Kapitels findest du eine persönliche Checkliste.** Hier stelle ich dir drei Fragen, die dir helfen sollen, das Gelesene auf dein Leben zu übertragen und anzuwenden. Derselbe Gott, der über 8000 Spinnenarten erfunden hat (mir hätte auch nur

eine gereicht!), will keine langweiligen, gleichförmigen Pflichtveranstaltungen nach Vorschrift, sondern liebt die kreative Vielfalt seiner Kinder. Deshalb wird es so viele unterschiedliche Ausdrucksformen, Stile und Betonungen in unserer Gottesbeziehung geben, wie der Vater im Himmel Kinder hat!

Viel Freude und Segen bei deiner persönlichen Entdeckungsreise!

**Matthias Hoffmann**

## 2. Kapitel

---

# Abba-Vater

Jesus sagt in Matthäus 23, 9: *„Ihr sollt niemanden auf der Erde euren Vater nennen, denn einer ist euer Vater, nämlich der im Himmel!“* Das ist die entscheidende Neuigkeit der Bibel! Das gibt es in keiner anderen Religion der Welt! **Jesus stellt uns Gott vor, so wie unser Gott wirklich ist. Nämlich als einen liebenden Vater!** Dieses Bild von Gott sprengt alle menschlich-religiösen Vorstellungen und passt uns auf den ersten Blick nicht. Das ist doch viel zu einfach, zu naiv, so könnte man meinen. Ein Gott, der fähig ist, die komplexen Zusammenhänge eines ganzen Universums zu kreieren und dann noch zu steuern, der hätte gewiss ein etwas anderes Gottesbild verdient. Zu ihm würde eher ein gigantomanischer Thron passen, der Habitus eines Obergelehrten oder ein abgespaceter Astral-Tempel. Worte wie „Großer König, All-Herrscher, Dominator, Allwissender“ würden ihm besser stehen, aber doch nicht „Abba-Papa“.

Nun lebe ich selber schon so lange mit dieser Offenbarung vom Vaterherzen Gottes und selbst mir geht es immer wieder so, dass ich darüber fassungslos ins Staunen gerate. Unser Gott hat sich entschieden, uns Menschen auf diese Weise nahe zu kommen. So menschlich, so nahe, so irdisch. In meinem Buch „Gottes Vaterherz entdecken“ beschreibe ich ausführlicher dieses Geheimnis. Jesus Christus ist für mich die Inkorporation – das Vaterherz Gottes in Person. **Wer Jesus ansieht, der kann Gott direkt ins Vaterherz schauen!** In Johannes 14, 9 hören wir die Worte Jesu: *„Wer mich gesehen hat, hat den Vater gesehen!“*

Aber Jesus lehrte die Menschen nicht nur, dass sie Gott mit einem Vater vergleichen können, sondern Jesus wies sie darauf hin, dass Gott in Wahrheit unser Vater ist. **Gott ist also nicht nur „wie“ ein Vater, quasi als Metapher, sondern er ist es tatsächlich, in Realität, er ist der Ursprung unseres Daseins!** Diese Aussage hat etwas Revolutionäres, damals wie heute. Denn Jesus geht sogar noch einen Schritt weiter. Nicht nur, dass er Gott mit „Vater“ betitelt und sich selbst damit zum „Sohn Gottes“ erklärt – das alleine hätte schon die geballte Wut der Pharisäer hervorgerufen – nein, er betet auch noch „Abba, lieber Papa“ (siehe Markus 14, 36), wie es die kleinen Kinder tun; wie man es nur tun darf, wenn man ganz und gar in der Liebe eines Vaters geborgen ist. Wenn Gottes tiefstes Wesen seine Vaterschaft ist, wenn man unter allen Attributen der Welt keine bessere Bezeichnung für ihn finden kann als „Abba-Vater“, dann müssen wir noch einmal genauer hinschauen, was er uns damit sagen will.

## Abba – das ist mehr als eine Bezeichnung

Wenn man heutzutage nach Israel fliegt und dort durch die Straßen geht, dann hört man bestimmt irgendwo ein paar Kinder rufen: „Abba, Abba!“ Dieses Wort taucht überall im Alltag Israels auf und erweckt keine besonders heiligen Assoziationen. **Das Wort „Abba“ ist eine Koseform für das Wort „Vater“ und müsste übersetzt werden mit: „Papa“.** Es ist aus der Umgangssprache entnommen, also kein perfektes Hochhebräisch. Damit wird deutlich, es geht um mehr als um eine Bezeichnung oder einen Titel Gottes. **In diesem kleinen Wort stecken soviel Nähe, Beziehung und Zärtlichkeit, soviel Schutz, Liebe und vertrauter Umgang.** Man nennt niemanden „Abba“, der sich sexuell an seinen Kindern vergeht oder im Alkoholrausch seine Kinder schlägt. Solch ein Mensch mag zwar äußerlich der Vater im Sinne des Erzeugers sein, aber er hat das Herz eines Vaters verwirkt. Er hat mit seinem Fehlverhalten das Vertrauen der Kinder zerstört und deshalb werden sie nicht mehr zu ihm kommen und sich bei ihm bergen. **Kinder können nur von ganzem Herzen „Abba, lieber Papa“ sagen, wenn sie es auch so meinen können.**

**Das Wort „Abba“ setzt eine gegenseitige, liebevolle Ver-**

**trauensbeziehung voraus. Ja, es ist ein Beziehungswort!** Und das kann unsere verängstigte kleine Seele nicht fassen. Der Schöpfer des ganzen Weltalls will mit dir und mir auf dieser Ebene zusammenleben: wie ein Vater liebevoll mit seinen kleinen Kindern umgeht, auf dem Boden herumtollt und sich durchkitzeln lässt. Das Wort „Papa“ fällt in der Regel nicht bei Staatsempfängen, Ordensverleihungen oder in den Machtzentren von Politik und Wirtschaft. Es hat in unserer Welt nur eine untergeordnete Rolle, rein beschränkt auf die Privatsphäre. **Aber genau dieses kleine Wörtchen hat die Macht, uns den Himmel zu öffnen und uns bis auf den Schoß Gottes zu katapultieren.**

Die Jünger Jesu erspürten diese ungewohnte Nähe zu Gott bei ihrem Rabbi. Sein ganzes Leben war davon durchdrungen. Es gab da keinen Unterschied zwischen Alltag und Feiertag. **Jesus lebte völlig in dieser kindlichen, vertrauensvollen Vater-Sohn-Beziehung.** Das hatte auch Bedeutung für sein geistliches Leben. Er leistete keine frommen Übungen und Riten nach bloßer Tradition ab (Markus 2, 27). Der Tempel war das Haus seines Vaters (Lukas 2, 50). Er las die Bibel mit anderen Augen. Dies waren die Worte seines himmlischen Vaters. Und wenn er betete, dann war er so nahe beim Vater, dass es die Jünger hungrig machte, die gleiche Gottesbeziehung wie Jesus zu bekommen. So öffnete er ihnen den Raum zum himmlischen Vaterherzen und lehrte sie beten: „Unser Vater“ (Lukas 11, 1-4). Täglich und immer wieder zwischendurch suchte Jesus die Gemeinschaft mit dem Vater. Schon früh am Morgen ging er an einsame Orte (Markus 1, 35). Er hatte seine gewohnten Plätze (Lukas 22, 39), wo er sich mit dem Vater traf. In diesen Zeiten erlebte er Ausrichtung, Stärkung und neuen Mut (Lukas 22, 43). Selbst Fastenzeiten in der Wüste (Matthäus 4, 1-11) und einsame Einkehrtage auf Verklärungsbergen (Matthäus 17, 1-8) wurden für ihn zu Quellorten der Nähe Gottes. **Seine ganze Existenz war so durchdrungen von dieser Abba-Beziehung,** dass selbst in seinen dunkelsten Stunden am Kreuz von Golgatha er immer noch den Vater vor Augen sah und zu ihm sprechen konnte: „Vater, vergib ihnen! Denn sie wissen nicht, was sie tun...Vater, in deine Hände befehle ich meinen Geist!“ (Lukas 23, 34+46).

**Jesu Lebensgefühl war totale Geborgenheit in der Liebe von Abba-Vater.** Er wusste, dass er immer geliebt sein würde; die Stimme des Vaters klang noch in ihm: „Du bist mein geliebter Sohn,

an dir habe ich Wohlgefallen!“ (Markus 1, 11); und dass er niemals allein sein würde: „Ich bin nie allein, denn der Vater ist bei mir!“ (Johannes 16, 33).

## Abba-Frömmigkeit

**Angelehnt an das Vorbild Jesu erkennen wir im Neuen Testament, dass diese Abba-Frömmigkeit zum herausragenden Erkennungszeichen der Christen geworden ist.** Paulus schreibt in Galater 4, 6+7: „Weil ihr aber Söhne seid, sandte Gott den Geist seines Sohnes in unsere Herzen, der da ruft: Abba, Vater! Also bist du nicht mehr Sklave, sondern Sohn, wenn aber Sohn, so auch Erbe durch Gott.“

Und weiter in Römer 8, 14-17: „Denn so viele durch den Geist Gottes geleitet werden, die sind Söhne Gottes. Denn ihr habt nicht einen Geist der Knechtschaft empfangen, wieder zur Furcht, sondern einen Geist der Sohnschaft habt ihr empfangen, in dem wir rufen: Abba, Vater! Der Geist selbst bezeugt zusammen mit unserem Geist, dass wir Kinder Gottes sind. Wenn aber Kinder, so auch Erben, Erben Gottes und Miterben Christi, wenn wir wirklich mitteilen, damit wir auch mitverherrlicht werden.“

**Die neutestamentliche Gemeinde sah sich selbst als eine Familie, in der Gott der gemeinsame Vater ist und die Gläubigen die Geschwister Jesu sind** (Hebräer 2, 17). Sie nannten einander „Brüder und Schwestern“ (Philipper 4, 1; Römer 16, 1) und gaben sich den heiligen Bruderkuß (1. Thessalonicher 5, 26). Das ließ sie in den Augen ihrer Zeitgenossen vorübergehend verdächtig erscheinen. Aber das Potenzial an Liebe, das in ihrer Mitte freigesetzt wurde, überzeugte doch bald viele kritische Beobachter. Und so begann weltweit das Wachstum dieser genialen Familie Gottes. Wie im natürlich-biologischen Bereich neues Leben aus intimer Zweisamkeit hervorgeht, so brachte (und bringt bis heute) die himmlische Liebe zwischen Abba und seinen Kindern neues Leben als Frucht hervor.

**Der wahre Sohn Gottes, Jesus Christus, hat uns mit Gott, dem Vater, durch seinen stellvertretenden Tod am Kreuz veröhnt und uns so zu „Töchtern und Söhnen“ gemacht, zu Miterben, zu Teilhabern an dieser herrlichen Nähe und Liebesbeziehung.** Die Abba-Frömmigkeit ist ein kostbares Erbe der Kinder