

RELEVANT LEBEN

LEBENSNAH – RELEVANT – INSPIRATIV

MORGENS ABHEBEN

3K5

Dr. Stefan Vatter

„Ich bete, dass du heute Nacht deine Hausschuhe unter dein Bett legst.“

Denzel Washington

MORGENS ABHEBEN – 3K5

1. Der 3K5 Morgenstart

Das 3K in 3K5 steht für drei Begriffe die jeweils mit K anfangen: Kammer, Knien, Konstruktiv. Sozusagen – konstruktiv in deiner Kammer knien. Das 5 steht für 5 Minuten. Was bedeutet das konkret?

1. K – Kammer

Starte deinen Tag mit einer himmlischen Perspektive. Dazu ist es nötig, allein und ungestört – das bedeutet, in deiner Kammer (Schlafzimmer) – zu sein. Bevor du in deinen Tag startest, investiere 5 Minuten in deiner Kammer. In diesen 5 Minuten richtest du dich innerlich aus. Stelle gleich die richtigen Weichen. Nicht mit dem Blick auf dein Handy, die Zeitung oder mit Gesprächen. Was das inhaltlich bedeuten kann erfährst du weiter unten.

2. K – Knien

Der Schauspieler Denzel Washington sagt in einer Rede an junge Studenten: *„Ich bete, dass du heute Nacht deine Hausschuhe unter dein Bett legst. Und wenn du morgens aufwachst musst du auf deine Knie gehen um sie zu erreichen. Und während du da unten bist, danke für Gnade. Danke für Verständnis. Danke für Weisheit. Danke für deine Eltern, Danke für die Liebe. Danke für die Freundlichkeit. Danke für Demut. Danke für Frieden. Danke für Wohlstand. Danke für all das, was Gott für dich bereitet hat.“*¹

Indem du kniest, legst du ein zentrales Bekenntnis ab. Du bekundest, dass du nicht der Mittelpunkt des Universums bist, sondern ein hilfsbedürftiges Wesen. Du unterstellst dich einem Höheren. Du bist bereit, demütig zu bekennen, dass dein Leben letztendlich in der Hand eines anderen liegt. Indem du kniest kalibrierst du dein Herz zu dem hin, was wirklich zählt. Der, der dem Leben Sinn, Halt und Zuversicht gibt. Der mehr zu geben vermag, als das, was du selbst oder eine Gesellschaft je hinbekommen kann. Du bekennst, dass auf der obersten Zeile eines Lebens nicht ein *Yes I can* oder ein *Yes we can*, sondern ein *Yes he can* steht – und dass du weißt, wer mit *he* gemeint ist. Während du kniest, sage dank für das, was dein Leben an diesem Tag bestimmen soll. Danken zieht nach oben. Im Danken machen wir das in uns groß, was uns im Leben erfreut und uns Glück und Zuversicht gibt.

3. K – Konstruktiv

Alles was in diesen 5 Minuten kniend in deiner ruhigen Kammer geschehen soll, soll konsequent konstruktiv sein. Das meint: geeignet, lebensnah, aufbauend, relevant, segensreich, wirksam, inspirativ, nutzbringend, lohnend, sinnvoll und förderlich.

¹ Denzel Washington, *„Setzen Sie Gott an die erste Stelle“* youtube, 26.10.2017, Abgerufen 02. Dezember 2021, <https://t1p.de/vn1z>

Oder wie der Apostel Paulus zu schreiben weiß: „*Richtet eure Gedanken ganz auf die Dinge, die wahr und achtenswert, gerecht, rein und unanstößig sind und allgemeine Zustimmung verdienen; beschäftigt euch mit dem, was vorbildlich ist und zu Recht gelobt wird.*“ (Philipper 4,8). Im griechischen Urtext steht für „*beschäftigt euch mit*“ das Wort *Logistik*. Paulus spricht hier von der Logistik unseres Herzens und Denkens. Logistik meint die sinnvolle Planung, Steuerung und Optimierung von Prozessen. Hier geht es um die konsequent sinnvolle morgendliche Ausrichtung unseres Herzens und unserer Gedanken.

2. Die 5 Minute Umsetzung

Die 5 Minuten am Morgen gestalte ich wie folgt:

- A. Zuerst danke ich – in normaler Lautstärke sprechend – 1-2 Minuten für die besonderen Momente des gestrigen Tages oder der letzten Zeit. Für wertvolle Begegnungen, für erfahrene Versorgung oder Schutz, meine Familie und Gesundheit, oder einfach für erlebte schöne Momente, wie beispielsweise auf der Arbeit, beim Studium oder in der Schule, beim Essen, in der Natur, beim Sport oder in der Freizeit etc..
- B. In einem zweiten Teil bete ich 3-4 Minuten die lebensnahste, relevanteste und zugleich inspirativste Umsetzung für einen 3K5 Start am Morgen: Das *Vater unser*. Ich habe mir zur Gewohnheit gemacht, das *Vater unser* jeden Morgen – Satz für Satz – in aller Ruhe auszusprechen. Kniend, konzentriert und mit einer konstruktiven Ausrichtung. Was das konkret bedeuten kann wird im Folgenden ausgeführt.

Das *Vater unser* in 10 Punkten

Jesus Christus formuliert das *Vater unser* in seiner Bergpredigt – der übrigens berühmtesten Rede der Menschheitsgeschichte (Matthäus 6,6ff):

„Wenn du beten willst, zieh dich zurück in dein Zimmer (Kammer) und bete zu deinem Vater... und dein Vater, der auch das Verborgene sieht, wird dich dafür belohnen ... denn euer Vater weiß genau, was ihr braucht, schon bevor ihr ihn um etwas bittet. Ihr sollt deshalb so beten:

Vater unser im Himmel! Dein heiliger Name soll geehrt werden. Dein Reich komme. Dein Wille geschehe wie im Himmel, so auch auf Erden. Unser tägliches Brot gib uns heute. Und vergib uns unsere Schuld, wie auch wir vergeben unseren Schuldner. Lass uns nicht in Versuchung geraten, dir untreu zu werden, sondern befreie uns von dem Bösen. Denn dein ist das Reich und die Kraft und die Herrlichkeit in Ewigkeit. Amen.“

Im Folgenden zähle ich einige Aussagen auf, die der Bedeutung des *Vater unsers* noch weiteren Ausdruck verleihen können. Sie können einfach inspirieren oder aber laut ausgesprochen werden, als positiv formuliertes Bekenntnis (Affirmation), das uns im Leben leiten und begleiten darf.

Vater unser im Himmel

- ich bekenne, dass Gott, der Schöpfer aller Dinge, unser Vater ist
- ich suche die Verbindung zum himmlischen Vater
- ich entdecke, was es bedeutet, mit dem Vater im Himmel zu leben

dein heiliger Name soll geehrt werden

- ich gebe meinem Glauben Ausdruck, dass Gott größer ist, als ich selbst
- ich ehre seinen Namen, das bedeutet, seine Person als Majestät
- ich beginne zu verstehen, was in unserer Welt heilig sein muss

dein Reich komme

- ich lebe in der Erwartung einer hoffnungsvollen Zukunft
- ich freue mich auf die kommende Ewigkeit und auf den, der kommt
- ich gestalte mein Leben unter der Perspektive der Ewigkeit

dein Wille geschehe

- ich bekenne, seinen Willen hören zu wollen
- ich bekenne, seinen Willen anzunehmen
- ich bekenne, seinen Willen mit Zuversicht und Freude zu tun

unser tägliches Brot gib uns heute

- ich fasse den Entschluss, mein Leben der Fürsorge Gottes anzuvertrauen
- ich bin mir mit jedem Atemzug der Abhängigkeit von Gott bewusst
- ich bin der festen Überzeugung, dass Gott mich täglich versorgt

und vergib uns unsere Schuld

- ich gebe vor Gott meine Fehler zu
- ich bin bereit, mir von Gott helfen zu lassen
- ich bin davon überzeugt, dass Gott vergibt

wie auch wir vergeben unsern Schuldnern

- ich bin kein Heuchler, sondern tue, was ich glaube und vergebe
- ich gebe zu, wenn ich im Unrecht war und mache Schaden wieder gut
- ich lebe aus der Vergebung und gebe diese auch meinen Schuldnern weiter

lass uns nicht in Versuchung geraten, dir untreu zu werden

- ich bin ehrlich und bekenne demütig meine Untreue
- ich nehme an, was Gott mir auferlegt
- ich vertraue Gott, dass er mich bewahrt und mir hilft

befreie uns von dem Bösen

- ich erkenne an, dass ich die Herausforderungen nicht allein meistern kann
- ich nehme am Leid und dem Bösen dieser Welt meine Erlösungsbedürftigkeit wahr
- ich weiß, dass Jesus Christus über das Böse endgültig gesiegt hat

denn dein ist das Reich und die Kraft und die Herrlichkeit in Ewigkeit

- ich komme zum Glauben, dass Gottes Reich kommt
- ich freue mich an dem Entdecken seiner Herrlichkeit und Schönheit
- ich weiß, dass Gott mit mir ans Ziel kommt und mein Leben Bedeutung hat

Amen (so sei es)

Vertiefungsimpulse

Nimm dir 5 Minuten Zeit, aufzuschreiben, wofür du heute dankbar warst.

Unterstreiche je einen, der drei Unterpunkte des *Vater unsers*, der dir besonders wichtig ist.

Schreibe in ein oder zwei Sätze auf, was dir sonst noch wichtig geworden ist.

Dieses Skript ist auf der Webseite: www.relevantleben.info
Besuche auch gerne unseren YouTube-Kanal: [Relevant leben](#)