

# **Wie soll ich beten?**

Serie: Im Glauben reifer und erwachsener werden! (5/5)

- I. ÖFFNE DEIN HERZ**
- II. BLEIBE ONLINE**
- III. MACHS UNKOMPLIZIERT**

# X

## Einleitende Gedanken

In einem Ort in Afrika, wo die meisten Familien in einem einzigen Raum zusammenleben, ist es schwierig für Christen, Ruhe zum Gebet zu finden. So sucht sich jeder Christ im Dorf einen eigenen Platz im Wald, um dort in Ruhe beten zu können. Zu diesen verschiedenen Plätzen führen schmale Wege durchs hohe Gras, das von den jeweiligen Betplatzbesitzern niedergetreten wird. Doch es gibt immer wieder Trampelpfade, auf denen das Gras in die Höhe schießt. Und so ermutigten sich die Christen, indem sie dem Betreffenden sagen: "Bruder, es wächst Gras auf deinem Weg!" Mit anderen Worten: „Willst du dir nicht wieder Zeit zum Beten nehmen?“

Der Reformator Martin Luther war sich dessen bewusst, wie schnell wir uns vom Beten abbringen lassen. So schreibt er in einer Schrift, in der er seinem Freund, vermutlich einem Coiffeur, hilfreiche Hinweise gibt, wie er sein Gebetsleben gestalten

# X

könnte. Diese Schrift mit dem Titel „Eine schlichte Weise zu beten. Für einen guten Freund“ wurde 1535 veröffentlicht und fand weite Verbreitung und mehrere Auflagen. Ich werde aus dieser Schrift einiges zitieren. Also, Luther schreibt über die Gefahr, wie wir vom Gebet abgehalten werden, folgendes:

# X

**„Es ist gut, dass man das Gebet am frühen Morgen das erste und am Abend das letzte Werk sein lasse. Und man hüte sich sorgfältig vor diesen falschen, trügerischen Gedanken, die da sagen: Warte ein wenig, in einer Stunde will ich beten, zuvor muss ich**

**dies oder das erledigen. Denn mit solchen Gedanken kommt man vom Gebet weg in die Arbeit, die einen festhält und umfängt, so dass aus dem Gebet den ganzen Tag über nichts wird.“<sup>1</sup>**

Das kommt mir sehr bekannt vor, denn mir geht es genau so.

Den ganzen Tag schiebe ich dann die Absicht zu beten vor mir her.

Über das Beten könnte ich natürlich eine mehrteilige Predigtserie machen. Heute will und kann ich nur grundsätzliches, aber wichtiges zum Gebet sagen.

Es sind übrigens nicht nur Juden und Christen, die beten. Alle Religionen kennen Formen und Praktiken des Gebets.

Wenn ich über das Gebet spreche, ist mir bewusst, dass ich bei euch relativ einfach ein schlechtes Gewissen hervorrufen könnte.

Ich müsste lediglich die Anforderungen so hoch legen, dass niemand von uns sie erfüllen könnte. Das liesse sich mit einer

Aussage von Paulus leicht machen, denn er schreibt:

**X** „**Betet ohne Unterlass.**“ **1. Thessalonicher 5, 17.**

Wer von uns könnte dieser Aufforderung nachkommen? Wie soll

eine Mutter ohne Unterlass beten, wenn die Kinder ihre

Aufmerksamkeit fordern? Wie soll ich das an meinem Arbeitsplatz

machen, wenn ich mich auf meine Arbeit konzentrieren muss?

Und bedeutet das, dass ich in meiner Freizeit immer beten

müsste?

---

<sup>1</sup> Luther, M. (1535). EINE SCHLICHTE WEISE ZU BETEN, FÜR EINEN GUTEN FREUND.

Nun, die Neue Genfer Übersetzung versucht es mit einer besser lesbaren Formulierung:

**X** „Lasst euch durch nichts vom Gebet abbringen!“ 1. Thessalonicher 5, 17.

Die Betonung läge dann nicht darauf, dass wir dauernd beten müssten, sondern es ginge darum, das Gebet nicht zu vernachlässigen. Auf unserem Trampelpfad zum Gebetsplatz sollte das Gras nicht in die Höhe schiessen. Luther meint:

**X** „Ein Gebet soll nicht lang sein, auch nicht in die Länge gezogen werden, sondern es soll häufig und eifrig sein.“

Als Jesus einmal mit seinem Gebet fertig war, bat ihn einer der Jünger:

**X** „Herr, lehre uns beten; auch Johannes hat seine Jünger beten gelehrt.“ Lukas 11, 1.

Genau mit dieser Frage beschäftigen wir uns heute: Wie soll ich beten? In der kurzen Zeit, die mir dafür bleibt, will ich zwei grundlegende Aspekte des Gebets aufzeigen und euch danach sechs kleine Tipps geben.

## **X** I. Öffne dein Herz

Mit Gebet beschreiben wir die Hinwendung des Menschen zu Gott. Der Mensch nimmt mit Gott Kontakt auf, indem er ihn anspricht. Gebet ist kein Gespräch im üblichen Sinn, denn Gott sitzt mir nicht gegenüber und er reagiert nicht sofort auf das, was ich ihm sage.

Deshalb kann manchmal der Eindruck entstehen, dass unsere Gebete an der Decke abprallen, obwohl wir ja wissen, dass Gott durch den Heiligen Geist in uns lebt und somit unsere Gebete die Decke gar nicht durchbrechen müssen.

Aber Beten ist insofern eine Herausforderung für uns, weil wir keine sofortige Reaktion bekommen. Das ist für Menschen mit grossem Tatendrang besonders herausfordernd. Für Menschen, die eher meditativ veranlagt sind, ist das vermutlich einfacher.

Als Christen müssen wir aber von der Tatsache ausgehen, dass unsere Gebete sehr wohl bei Gott ankommen, auch wenn wir keine spürbare Reaktion von ihm wahrnehmen können.

Bei uns steht das frei gesprochene Gebet im Zentrum. Die Gefahr, die diese Gebete mit sich bringen ist, dass uns die Gedanken, die wir Gott mitteilen wollen, schnell ausgehen können. Es ist wie wenn man mit jemandem zusammen sitzt, irgendwann geht der Gesprächsstoff aus.

In der Gebetsanleitung an seinen Freund zeigt Luther, dass er sich bei seinen Gebeten vom Wort Gottes inspirieren lässt. Zu Beginn seiner Schrift sagt er:

**X**

**„Wenn ich spüre, dass ich durch fremde Arbeit oder Gedanken kalt und unwillig zu beten geworden bin, wie denn das Fleisch und der Teufel immerzu das Gebet verwehren und verhindern, nehme ich mein Psalterbüchlein, laufe in die Kammer.“**

Luther nimmt also seine Bibel. Er betet, indem er die Psalmen liest und ausgehend davon wird er zu weiteren Gedanken angeregt, die er Gott dann sagt.

Luther scheint generell mit der Bibel zu beten. Besonders oft betet er mit dem «Unser Vater», dem Gebet, das Jesus uns gegeben hat. Er betet es aber nicht so, wie das damals üblich war, indem man es unzählige Male wiederholte. Diese Art des Betens verabscheute er zutiefst. Er meint:

**X** „Fürwahr, es zeigt sich, dass es (das Unser Vater) der rechte Meister erdacht und gelehrt hat, und es ist ein grosser Jammer, dass solches Gebet eines solchen Meisters ohne jede Andacht zerplappert und zerklappert wird in aller Welt. Viele beten das Jahr über vielleicht etliche tausend Vaterunser, und wenn sie tausend Jahre derart beten sollten, so hätten sie doch nicht einen Buchstaben oder Punkt davon geschmeckt oder gebetet.“

Luther betet das «Unser Vater» nicht durch unzählige Wiederholungen. Er betet es Wort für Wort und Satz für Satz. Er bleibt bei den einzelnen Worten stehen und lässt sich inspirieren, um mit Gott darüber zu sprechen. So sagt er:

**X** „Ich sauge auch heute noch an dem Vaterunser wie ein Kind, trinke und esse wie ein alter Mensch, kann von ihm nicht satt werden.“

Luther verfährt mit den Psalmen und den Zehn Geboten genauso.

In der Schrift an seinen Freund schreibt er ihm beispielhaft auf, wie er ein solches Gebet formuliert. Er warnt aber seinen Freund davor, nun seine Worte zu nehmen und sozusagen mit Luthers Worten zu beten. Er will ihm damit sagen, dass sein Freund nicht mit Luthers Worten beten soll, sondern dass das Gebet von seinem Herzen kommen muss. Das Gebet ist kein Ritual, das

abgehandelt werden muss. Das Gebet ist eine Herzensangelegenheit.

Eine der besten Beschreibungen für das Gebet finden wir in Psalm 62:



**„Vertraut auf ihn (auf Gott) zu jeder Zeit, ihr alle aus meinem Volk! Schüttet ihm euer Herz aus! Gott ist unsere Zuflucht.“ Psalm 62, 9.**

Das ist eine schlichte und fantastische Charakterisierung des Gebets: «Schüttet ihm euer Herz aus!»

Komm zu Gott und berichte ihm, was dich umtreibt, beschäftigt und bewegt. Teile mit ihm deine Freuden, deinen Dank und deine Nöte. Beim Beten geht es nicht um die Einhaltung von Regeln. Natürlich können wir unsere Gebetsanliegen haben, die wir immer wieder vor Gott bewegen. Das habe ich auch. Ich habe in meiner Bibel ein kleines Heft mit verschiedenen Anliegen, die mich beschäftigen und Namen von Menschen für die ich bete. Aber beim Beten geht es darum, dass ich Gott mein Herz öffne, dass ich mich ihm ganz und gar anvertraue. Ich komme mit dem, was mich beschäftigt vor den Thron Gottes.

So können wir mit Gott über unsere Gemütsverfassung sprechen. Wir können ihm eine Situation erklären, mit der wir nicht zurechtkommen. Wir können mit ihm über unsere Schwächen und Versagen sprechen usw. Manchmal sprechen wir mit guten Freunden oder mit einem Seelsorger über Situationen in unserem Leben, die uns sehr beschäftigen und mit denen wir nicht zurecht kommen. Das ist wunderbar, wenn du solche Freunde hast oder

wenn du einen Seelsorger aufsuchst. Doch eines sollten wir dabei nicht vergessen. Wir sollten die Gelegenheit nutzen, unsere Situation mit Gott zu besprechen. Ihm zu erklären warum es mir jetzt so geht, wie es mir gerade geht. Das könnte man z.B. während einem Spaziergang im Wald tun. Gott würde sich darüber freuen!

Dass wir so beten können, das macht Jesus möglich, weil er für unsere Schuld am Kreuz starb. Durch den Glauben an Jesus können wir uns mit Gott versöhnen. Durch diese Versöhnung hat uns Jesus die Tür zum Thronsaal Gottes aufgestossen. Im Hebräer werden wir ermutigt vor diesen Thron zu kommen:

**X**

**„Wir wollen also voll Zuversicht vor den Thron unseres gnädigen Gottes treten, damit er uns sein Erbarmen schenkt und uns seine Gnade erfahren lässt und wir zur rechten Zeit die Hilfe bekommen, die wir brauchen.“ Hebräer 4, 16.**

Was ist das für eine grossartige Möglichkeit, die wir als Christen haben. Ich werde mein Leben lang nie eine Audienz bei irgendeinem König oder einer Königin bekommen. Kein Staatschef wird mich je einladen, damit ich ihm meine Anliegen vortragen könnte. Aber bei dem Herrn über allen Herren habe ich immer Zutritt. Ich kann ihm jeden Tag meine Anliegen bringen!

**X**

## **II. Bleibe online**

Es ist uns allen klar, dass wir nicht den ganzen Tag beten können, jedenfalls nicht in der Weise, dass wir konzentriert mit Gott sprechen.

Aber wir können in Gedanken mit Gott in Verbindung bleiben. Hieronymus, ein Kirchenvater aus dem 4. Jahrhundert, meint: «Jedes Werk der Gläubigen ist ein Gebet.»

Zu diesem Gedanken äussert sich Luther folgendermassen:

**X**

**„Wer treulich arbeitet, der betet doppelt. Das ist aus diesem Grunde gesagt, weil ein gläubiger Mensch in seiner Arbeit Gott fürchtet und ehrt und an sein Gebot denkt, in der er niemandem Unrecht tun und niemanden bestehlen oder übervorteilen oder treulos behandeln kann. Und solches Denken und Glauben macht ohne Zweifel aus seinem Werk ein Gebet und ein Lobopfer dazu.“**

Damit sagt Luther, wer sich in allem, was er tut, an dem orientiert, was Gott gefällt, der betet. Er bleibt durch seine Lebensführung mit Gott verbunden. Gebet ist im Grunde nichts anderes als mit Gott verbunden zu sein.

So kann ich auch in meinen Gedanken mit Gott verbunden bleiben. Ich bin oft in meinen Gedanken mit Gott verbunden, wenn ich etwas erledige. Ich denke an ihn, so wie ich auch an meine Frau oder an meine Kinder denken kann, wenn ich an der Arbeit bin. Das Gebet ist nicht fertig, wenn ich Amen gesagt habe. Überspitzt gesagt, gehe ich nach dem Amen in eine andere Form des Gebets über.

Luther sieht darin, die Erfüllung der Aufforderung, dass wir ohne Unterlass beten sollen. Er meint:

**X**

**„Von diesem stetigen Gebet spricht Christus gewiss in Lukas 11: Man soll ohne Unterlass beten, weil man sich ohne Unterlass vor Sünden und Unrecht hüten**

**soll, was nicht geschehen kann, wenn man nicht Gott fürchtet und seine Gebote vor Augen hat, wie Psalm 1 sagt: Wohl dem, der Tag und Nacht denkt an Gottes Gebot.“**

Wichtig ist also, dass wir online bleiben! Wichtig ist, dass die Verbindung mit dem Amen nicht abgebrochen wird, dass wir den Hörer nicht auflegen.

### **X III. Bete unkompliziert**

Nun möchte ich euch noch sechs kleine Tipps mit auf den Weg geben, die euch helfen können.

#### **X Tipp 1: Entwickle eine persönliche Tradition**

Alles, was wir für unsere Lebensgestaltung als wichtig erachten, müssen wir planen. Wenn wir denken, dass es wichtig ist, dass wir uns sportlich betätigen, dann müssen wir überlegen wo und wie wir das umsetzen werden. Vielleicht entscheide ich mich, mit dem Fahrrad statt mit dem Zug zur Arbeit zu fahren. Oder ich besuche regelmässig ein Fitnessstudio usw. Es muss alles überlegt und geplant werden. Automatisch geschieht gar nichts. So ist es auch mit dem Gebet. Wenn ich das Gebet als etwas wichtiges erachte, dann muss ich mir überlegen, wie ich das in meinen Tagesablauf integrieren kann. Wann will ich mir zum Beten Zeit nehmen und wo werde ich beten? Du kannst auch Gebetsspaziergänge einplanen usw. Der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Hilfreich ist es, wenn die Gebetszeiten zu deiner persönlichen Tradition werde. Sobald es zur Tradition geworden ist, wirst du es vermissen, wenn du es nicht tust.

X

## **Tipp 2: Integriere deine Gedanken ins Gebet**

Vermutlich ist jedem bekannt, wie schnell wir während dem Gebet abgelenkt werden können. Wir beten zwar irgendwie, aber unsere Gedanken schweifen überall hin. Luther meint, es sei wichtig, sich beim Beten zu konzentrieren. Seinem Freund schreibt er:

X

**„So muss auch ein guter, fleissiger Barbier seine Gedanken, Sinne und Augen ganz genau auf das Rasiermesser und auf die Haare richten und darf nicht vergessen, wo er gerade im Strich oder im Schnitt ist. Wenn er aber gleichzeitig viel plaudern oder anderswohin denken oder schauen will, kann es passieren, dass er einem den Mund und die Nase abschneidet und die Kehle dazu. So will also jede Sache, wenn sie gut gemacht werden soll, den Menschen ganz haben, mit allen Sinnen und Gliedern, wie man sagt: Wer zu viel denkt, denkt gar nichts und macht auch nichts gut. Umso mehr will das Gebet das Herz ganz und allein haben, wenn es ein gutes Gebet sein soll.“**

Aber was mache ich, wenn meine Gedanken abschweifen? Wir stehen dann in der Versuchung diese Gedanken zu verdrängen, damit wir mit dem Gebet ungestört fortfahren können. Doch das ist ein schwierige Sache, die selten zum Erfolg führt.

Ich mache es meistens so, dass ich diesen Gedanken in mein Gebet aufnehme und mit Gott darüber spreche, denn wenn mich

dieser Gedanken ablenken wollte, wird es etwas sein, was mich beschäftigt und so kann ich das gleich mit Gott besprechen.

X

### **Tipp 3: Notiere Ablenkendes**

Es kann aber auch sein, dass mir im Gebet der Gedanke kommt, dass ich unbedingt jemandem anrufen sollte, ein Mail schreiben, etwas bestellen oder einkaufen usw. Aus Angst nach dem Gebet das wieder vergessen zu haben, raubt mir dieser Gedanke die Konzentration. In diesem Fall nehme ich einen Zettel oder mein Smartphone und notiere schnell, was ich nicht vergessen will und kann dann ungestört weiterbeten. Ich darf dann nach dem Gebet einfach nicht vergessen, meine Notizen anzuschauen.

X

### **Tipp 4: Bete laut und aktiv**

Wenn du mit der Konzentration Mühe hast, weil du durch viele Gedanken abgelenkt wirst, dann versuche einmal laut zu beten. Du wirst dich sofort besser konzentrieren können. Und wenn du nicht stillsitzen kannst, dann bewege dich. Tu einfach das, was dir hilft, konzentrierter zu sein.

X

### **Tipp 5: Reagiere sofort**

Es kann auch sein, dass du während dem Beten an jemanden denkst, der vielleicht nicht einmal auf deiner Liste steht. Du kannst natürlich gleich für diese Person beten. Du könntest aber auch schnell anrufen und fragen wie es geht und danach weiterbeten. Du hättest dann vielleicht gleich konkrete Anliegen dieser Person, die du mit Gott besprechen könntest.



### Tipp 6: Lass dich treiben

Natürlich ist es gut, wenn man eine Gebetsliste mit verschiedenen wichtigen Anliegen hat und wenn man Bibeltex-te hat, mit denen man sich inspirieren lässt. Aber wir müssen aufpassen, dass das Beten nicht zu einem Ritual verkommt, das man irgendwie hinter sich bringen muss. Wir müssen uns immer dessen bewusst sein, dass es darum geht, dass wir Gott unser Herz öffnen.

Luther schreibt seinem Freund sehr ausführlich, wie er selber betet, aber er will nicht, dass sein Freund diese Gebete zur Vorlage nimmt. Er warnt ihn:



**„Du sollst auch wissen, dass ich nicht alle diese Worte im Gebet gesprochen haben will, denn daraus würde doch zuletzt nur ein Geplapper und leeres Gewäsch, das aus dem Buch oder den Buchstaben dahergelesen ist, wie es die Rosenkränze bei den Laien und die Breviergebete der Pfaffen und Mönche gewesen sind.“**

Luther erzählt dann, wie er sich verhält, wenn er im Gebet an einem Gedanken hängenbleibt:



**„Oft kommt es vor, dass ich in einem Stück oder einer Bitte mich in so reiche Gedanken verliere, dass ich die anderen sechs alle hintanstellen lasse. Und wenn solche reichen, guten Gedanken kommen, dann soll man die anderen Gebete fahren lassen und solchen Gedanken Raum geben, ihnen still zuhören und sie beileibe nicht unterdrücken. Denn da predigt der Heilige Geist selbst, und ein Wort seiner Predigt ist besser als tausend unserer Gebete, und ich habe auch**

selbst oft in einem Gebet mehr gelernt, als ich aus vielem Lesen und Nachsinnen hätte lernen können.“

**X**

## Schlussgedanke

Jesus sagte seinen Jüngern:

**X**

„Beim Beten sollt ihr nicht leere Worte aneinander reihen wie die Heiden, die Gott nicht kennen. Sie meinen, sie werden erhört, wenn sie viele Worte machen.“ Matthäus 6, 7.

**X**

„Macht es nicht wie sie, denn euer Vater weiss, was ihr braucht, und zwar schon bevor ihr ihn darum bittet.“ Matthäus 6, 8.

**X**

„Ihr sollt so beten:“ Matthäus 6, 9.

Nun wollen wir diese Predigt und diese Predigtreihe mit dem Gebet abschliessen, das uns der Herr gegeben hat. Wir stehen dazu auf:

„Unser Vater im Himmel! Dein Name werde geheiligt.“  
Matthäus 6, 9.

«Dein Reich komme. Dein Wille geschehe wie im Himmel so auf Erden.“ Matthäus 6, 10.

„Unser tägliches Brot gib uns heute.“ Matthäus 6, 11.

„Und vergib uns unsere Schuld, wie auch wir vergeben unsern Schuldigern.“ Matthäus 6, 12.

„Und führe uns nicht in Versuchung, sondern erlöse uns von dem Bösen. [Denn dein ist das Reich und die Kraft und die Herrlichkeit in Ewigkeit. Amen.]“  
Matthäus 6, 13.