

INSPIRATION - Wie und was beten?

Teil 2 der Kampagne "Aufbruch Gebet"

08. Februar 2015

Natalie Mack

Beten – Kann man das lernen?

Herr lehre uns beten ... (Lk 11,1) – so bitten die Jünger Jesus.

Ja, geht das denn überhaupt? Kann man beten lernen? Kann man das nicht einfach sowieso? Jesus geht auf die Bitte der Jünger ein und antwortet ihnen: **Wenn ihr betet, so sprecht: Vater! Dein Name werde geheiligt. Dein Reich komme ...** (Lk 11,2ff).

Heißt das so und nur so dürfen und sollen wir beten? Nein, ich denke nicht. Jesus gibt seinen Jüngern hier einen Rahmen, eine Vorlage für ihr Gebet. Sozusagen eine Gebetshilfe, um beten zu lernen.

Beten – Spannung zwischen Liebe und Disziplin

Wenn wir uns mit dem Thema Gebet auseinandersetzen erleben wir eine eigenartige Spannung zwischen zwei Polen:

1) Auf der einen Seite ist Gebet einfach Gespräch mit Gott, meinem Vater. Ich bin als Mensch eingebettet in Gottes Kommunikation selber (ewiges Gespräch zwischen Vater und Jesus im Heiligen Geist) und klinge mich dort mit ein. So wie Jesus mit dem Vater redet, darf auch ich voll Vertrauen und Liebe zum Vater kommen. Gott selber ermöglicht mein Gebet. Er lädt mich ein zu ihm zu kommen, weil er mich liebt. Und er lädt mich ein mit ihm zu reden, weil das eine Möglichkeit ist, wie ich Gott zurücklieben kann. Gebet hat also entscheidend mit unserer Beziehung zu Gott zu tun. Und wenn ich mit jemandem eine Beziehung der Liebe lebe, dann rede ich auch (meist) gern mit ihm und das Gespräch fällt mir leicht.

2) Die andere Seite des Gebets ist, dass wir aber auch erleben: manchmal läuft das Gespräch eben nicht einfach so. Es ist irgendwie eher mühsam und fast schon Arbeit. Ich muss mich vielleicht manchmal fast zwingen zu beten und mich immer wieder bewusst dazu entscheiden. Gebet braucht irgendwo auch Disziplin und Einsatz.

Diese beiden Pole sind aber keine Gegensatz. Sie schließen einander nicht aus. Im Gegenteil – beides gehört zum Gebet und geht Hand in Hand.

Und so wollen wir uns heute etwas genauer anschauen und uns inspirieren lassen von den Gebeten anderer Menschen: Beten – was und wie? Denn wir sind ja nicht die ersten, die sich mit dem Gebet auseinandersetzen. Schon in der Bibel selbst finden wir unzählige Beispiele, wie und was und wo Menschen gebetet haben. Und auch in den letzten 2000 Jahren Kirchengeschichte haben viele Menschen auf sehr unterschiedliche Arten und Weisen gebetet.

Beten – Für was denn?

Sorgt euch um nichts, sondern in allen Dingen lasst eure Bitten in Gebet und Flehen mit Danksagung vor Gott kundwerden.

Phil 4,6

ALLE Dinge können und sollen wir vor Gott bringen. Bitte, Flehen UND Dank gehört zusammen.

Gebet heißt: Ich bringe mein ganzes Leben (alles!) in die Gegenwart Gottes. Deshalb braucht es auch viele verschiedene Ausdrucksformen. Die Bibel gibt uns Beispiele für alle Lebensbereiche. Hier eine Auswahl - ohne Anspruch auf Vollständigkeit :)

- Unverständnis Gott gegenüber (Jer 15,18; Ps 44,24)9
- Todeswunsch (1Kön 19,4)
- Klage und Frust (Ps 55,13ff)
- Gebet um Rache (Jeremia 15,15)
- Bitte um Heilung (Jeremia 17,14)
- Bußgebet; Bitte um Vergebung (Ps 25,7)
- Fürbitte (1Tim 2,1; 2. Mose 32,11)
- Segen (4 Mose 6,24)
- Sehnsucht nach Gott (Ps 63,2)
- Vertrauen, Hoffen auf Gott (Ps 27,1)
- Siegesgebet (2. Kor2,14)
- Dankgebet (Ps 57,10)
- Lob und Anbetung (Ps 103; Offb 5,12f)

Was davon findest du in deinem Gebetsleben? Was kommt häufig vor, was (fast) gar nicht? Warum ist das so?

So ermahne ich nun, dass man vor allen Dingen tue Bitte, Gebet, Fürbitte und Danksagung für alle Menschen, für die Könige und für alle Obrigkeit ...

1. Tim 2,1f

→ *Wir halten Fürbitte und beten für unsere Jugendarbeit, unser Dorf, unsere Regierung und unsere Welt.*

Beten – Ja wie denn?

Die Bibel und die Kirchengeschichte geben uns aber nicht nur Beispiele was wir beten können, sondern auch Anregungen wie wir beten können. Und da möchte ich mit euch jetzt noch etwas näher eintauchen. Vieles werdet ihr kennen, aber ich hoffe, dass auch einiges dabei ist, wo euch eher unbekannt, vielleicht sogar fremd erscheint. Lasst euch davon inspirieren und ermutigen.

Wenn wir beten, dann läuft das nicht einfach nur in unserem Kopf ab. Wir sind als Menschen nicht nur Verstand, sondern Gott hat uns auch einen Körper gegeben. Und der ist immer beteiligt, wenn wir reden. In der Sprachwissenschaft sagt man sogar, dass unsere Körpersprache wesentlich mehr aussagt, als wir mit unseren Worten sagen. Beim Beten ist das ganz genauso. Also lasst uns gemeinsam mal anschauen, was es beim Beten alles für **Körperhaltungen** gibt.

- Mose: Betet stehend mit erhobenen Händen (2. Mose 17,8ff).

Auch in der Alten Kirche war das die übliche Gebetshaltung der Christen. Mit dem Fachbegriff nennt man das 'Orantenhaltung' von orare (=beten). Man betet im Stehen, um seinen Respekt vor Gott zum Ausdruck zu bringen. Die erhobenen, offenen Hände und der Blick nach oben machen deutlich: Ich öffne mich Gott und will alles von ihm erwarten.

- Daniel: Betet auf den Knien

Indem man vor Gott auf die Knie geht zeigt man an, dass man ihn ehren will. Man macht sich klein vor Gott und zeigt damit: Du bist groß. Dich will ich anbeten! Davon abgeleitete Formen können auch eine Verbeugung oder eine Kniebeuge sein. Hier können wir auch von unseren katholischen Mitchristen lernen: Für sie ist es üblich zu Beginn und Ende des Gottesdienstes eine Kniebeuge zu machen und z.B. während der Abendmahlsfeier zum großen Teil zu knien.

- Josua: Betet liegend (Josua 5,14)

Vor Gott auf dem Angesicht liegen ist ein Ausdruck tiefster Hingabe, Auslieferung und Anbetung. Früher war es üblich, dass man sich einem König nur so nähern durfte. Das ist vermutlich die

Gebetshaltung, die heute am wenigsten verbreitet ist. Aber ich finde es spannend, dass sie z.B. bei der Weihe von Mönchen, Nonnen und von Priestern findet. Sie versprechen dabei mit ihrem ganzen Leben Gott zu dienen und bringen das auch körperlich zum Ausdruck.

- David: Tanzt mit Leidenschaft vor Gott (2. Sam 6,14)

Er freut sich so sehr, dass die Bundeslade und mit ihr die Gegenwart Gottes endlich wieder nach Jerusalem zurückkommt, dass er mit aller Kraft und Leidenschaft vor Gott tanzt und jubelt. Mit seinem ganzen Körper bringt er seine Freude über Gott zum Ausdruck.

- Das Kreuzzeichen

In der katholischen und der orthodoxen Kirche ist das sehr verbreitet. Man berührt mit den Fingern der rechten Hand die Stirn, die Brust und die linke und rechte Schulter. Damit bringt man zum Ausdruck, dass man zu Jesus Christus gehört und unter dem Schutz und Segen seines Kreuzes steht. Es ist dazu auch ein Hinweis auf die Dreieinigkeit. Viele sprechen dazu: Im Namen des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes. Amen.

- Falten der Hände

Dies ist eine weit verbreitete Gebetshaltung, die noch nicht ganz so alt ist, wie die anderen. Das Falten der Hände drückt aus: Ich ruhe von meinem Tun und überlasse mich ganz Gott. Es erinnert auch an den Lehnseid den ein Vasall seinem Herrn gab. Er legte seine Hände als Zeichen der Treue und der Anhängigkeit in die Hände des Lehnsherrn.

Ich mache euch ganz viel Mut hier mal Neues auszuprobieren. Am besten daheim im stillen Kämmerlein, wo niemand reinsieht und du in Ruhe einfach mal testen kannst: Was macht das eigentlich mit mir, wenn ich zum Beten meine Arme hochstrecke? Wie fühlt sich das an vor Gott zu liegen und ihm so meine Hingabe auch körperlich auszudrücken?

Beten – ein paar praktische Hilfen

Ordne deinen Lebensrhythmus zum Gebet

Es ist eine große Hilfe Zeiten des Gebets bewusst am Tag einzuplanen. Ich merke bei mir selbst, wenn ich Zeiten mit Gott nicht plane, dann gehen sie im Alltag unter. Dabei geht es nicht um ein steifes Gesetz, an das ich mich sklavisch halten muss, sondern um eine praktische Hilfe. Gebet braucht immer auch Zeit und ist umkämpft. Daher ist es umso wichtiger, diese Zeit bewusst einzuplanen und im Kalender freizuhalten. Ein Dozent auf Chrischona sagte dazu einmal: "Was dem Zufall überlassen wird, fällt aus." Deshalb: Plane bewusst Zeiten des Gebets in deinen Lebensrhythmus ein. Feste Gebetszeiten zu pflegen ist kein Gegensatz zum freien Gebet während des Tages, sondern beides ergänzt und belebt einander. Ich bin der festen Überzeugung: Wir brauchen beides. Spontane Gebete, wo ich Gott sage, was mich gerade beschäftigt und mir durch den Kopf geht und feste Gebetszeiten, wo wir bewusst planen zu beten. Das ist ja letztlich in jeder Beziehung so. Einerseits ist es lockeres Miteinander-Untermwegs-Sein, ganz ungeplant und spontan, andererseits braucht es aber auch bewusst gemeinsame Aktionen und Zeiten, die man miteinander abmacht. Zumindest mir geht es so, v.a. jetzt wo meine Freunde nicht mehr im Zimmer nebenan wohnen. Da muss ich bewusst planen, wann wir telefonieren oder wann und wo wir abmachen und uns auf einen Kaffee treffen.

Mir hilft dabei momentan eine Art 'Tagzeitengebet'. Ich habe mir für vier Gebetszeiten (vor jeder Mahlzeit und vor dem Schlafengehen) am Tag eine kleine Liturgie zusammengestellt mit Psalmen, Bibeltexten, Stille, freiem Gebet und vorformulierten Gebeten. Nicht jeden Tag bete ich alles – aber es ist mir doch eine große Hilfe, um Regelmäßigkeit und Ordnung in mein Gebetsleben zu bringen.

Feste Gebetszeiten einplanen kann aber auch heißen: Ich frühstücke mit Jesus. Oder am Mittwoch Nachmittag plane ich bewusst einen Spaziergang mit Gott ein. Oder Donnerstag Abend plane ich einen ZmG-Abend, einen Zeit mit Gott-Abend. Finde deine Form, wie du Gebet am besten in deinem Alltag einplanen kannst.

→ Hier die Frage an dich: Welche Veränderungen in deinem Lebensrhythmus sind nötig, um (mehr) Raum für's Gebet zu schaffen?

Schaffe einen Platz für's Gebet

Nochmals die Frage von letzter Woche: Wo ist dein stilles Kämmerlein? Wo ist der Ort, wo du Gott begegnen kannst?

Ich kenne einige Menschen, die sich auch einen besonderen Ort zum Gebet einrichten. Eine Freundin von mir hat z.B. in ihrem Zimmer einen Sessel am Fenster mit einem kleinen Tischchen dabei auf der ihre Bibel, ihr Schreibbuch, vielleicht noch die Losungen, ein Stift und eine Kerze liegen. Das ist ihr Platz, wo sie jeden Morgen, bevor der Tag so richtig losgeht, ein paar ruhige Augenblicke mit Gott verbringt. Oder ich weiß von einem unserer Dozenten, der sich in seinem Büro eine Gebetsecke eingerichtet hat. Ein Kreuz an der Wand, aufgeschlagene Bibel, vielleicht ein Bild, das zum Nachdenken anregt und davor ein Kniebänkchen. Das ist sein Ort zum Beten, zum Innehalten mitten in der Arbeit.

Gestalte dein Gebet bewusst

Dazu einige praktische Anregungen (auch im Kampagnenheft S. 6 und 16ff)

- Achte darauf, dass **alle Formen** des Gebets in deinem Leben zum Ausdruck kommen (siehe oben die Beispiele aus der Bibel). Wenn dein Gebet sehr einseitig ist (z.B. fast nur Bitten), dann bete bewusst auch anders (z.B. mehr danken und Anbetung).
- Bete mit **Psalmen**. Sie sind DAS Gebetsbuch der Bibel, der Juden und der Kirche. Oft hilft es sie bewusst laut zu beten, auch wenn man alleine ist. Oder lernen einige Psalmen (oder Teile davon) auswendig, so kannst du sie immer beten, wenn du willst, weil du sie immer dabei hast. Mir persönlich hilft das sehr in meinem Leben mit Jesus.
- Nutze allgemein die **Bibel** zum Beten. Nicht nur in den Psalmen, sondern auch sonst finden wir ganz viele Gebete in der Bibel. Der Klassiker ist natürlich das Vater Unser. Du kannst es z.B. nutzen als eine Art Rahmenvorlage für dein freies Gebet. Nach jeder Aussage hältst du inne und überlegst, was heißt das? Wo bin ich in meinem Leben da dran? Das klingt vielleicht dann so ähnlich, wie wir es im Anspiel vorher gehört haben. Aber auch andere Bibeltext eignen sich zum Beten. Du kannst z.B. einen beliebigen Text (v.a. Evangelien oder Briefe eignen sich) nehmen und ihn beten. D.h. wenn der Text heißt "Jesus ging nach Jerusalem..." betest du "und du Jesus, bist nach Jerusalem gegangen..." Ihr werdet sehen: Das ist nochmal ein ganz anderes Bibel lesen und ein anderes Beten, als ihr bisher kennt. Einfach mal ausprobieren :)
- **Schreibe** Gebet auf (so wie David in den Psalmen). Zum Beispiel ein Gedicht für Gott, ein Brief an Jesus, eine E-Mail an Gott oder die musikalischen schreiben vielleicht sogar ein Lied.
- Was mir ebenfalls sehr hilft sind **Lieder**. Sehr oft sind das ja einfach Gebete mit Melodien. Man kann also singend beten oder sie auch einfach langsam sprechen und darüber nachdenken, was ich gerade bete. Bei der Liedauswahl bin ich da sehr flexibel. Ich schätze die guten alten Choräle und Schlager aus dem alten grünen Liederbuch, die ich oft einfach spreche (also ohne singen), aber genauso mag ich auch die modernen Lobpreislieder, die ich zur Gitarre singen kann. Oder ich bete auch, indem ich gute Musik mit schönen Texten auf meinem mp3-Player laufenlasse und dabei spazieren gehe oder im Zug sitze.

Gebet ist so vielseitig und verschieden, wie wir Menschen verschieden sind. Lasst uns da einfach fröhlich dran sein auch mal kreativ Neues zu wagen. Und ich mache euch dazu einen Vorschlag:

Nimm dir doch eine Sache von den vielen Beispielen und Ideen aus dieser Predigt ganz konkret vor. Vielleicht probierst du bis zum nächsten Sonntag einfach mal gerade das aus, wo du dir gedacht hast: "Ach, also da kann ich jetzt nicht wirklich was damit anfangen." Probiere es einfach mal aus - nur für eine Woche.

Beten - Sei kreativ, probier's aus und lass dich von Gott überraschen.

[Zeit der Stille + Gebet]

[Lobpreis – Beten mit Liedern :)]