

Emmaus – Auf dem Weg des Glaubens

Basiskurs 2.0

Matthias Clausen – Ulf Harder – Michael Herbst

ACHTE EINHEIT: „GOTT BEGEGET UNS IM GEBET“

ZWEITER IMPULS: HERR, LEHRE UNS BETEN

Zum Leben als Christ und zum Wachstum im Glauben gehört das Gebet, das Reden mit Gott dazu. Aber mit dem Gebet ist es für viele gar nicht so einfach. Wie das nun einmal so ist, wenn man erstmalig mit jemandem redet und nicht weiß, wie das ankommt. Umso schwerer wird es, wenn man seinem Gegenüber nicht ins Gesicht sehen kann. Vielleicht hilft es schon, wenn Sie sich gleich von der Vorstellung verabschieden, dass Gott penibel jedes Wort auf die Goldwaage legt. Erinnern Sie sich doch an den Vater, der mit ausgebreiteten Armen auf Sie wartet. Er freut sich riesig, dass Sie sich mit Ihm unterhalten wollen. Dennoch: Nicht jedem fällt die Kontaktaufnahme leicht. Gebet ist keine angeborene Fähigkeit. Beten muss man erstmal lernen.

(Gute Voraussetzungen) Die gute Nachricht ist: Wenn wir beten lernen wollen, dann müssen wir nicht bei Null anfangen. Gott hat uns von Anfang an dazu geschaffen, dass wir in Gemeinschaft mit ihm leben. Er hat uns dazu geschaffen, dass wir auf ihn hören und ihm antworten. Das ist Gebet. Also: Beten ist Gespräch mit Gott. Und von Gottes Seite ist dieses Gespräch bereits eröffnet. Er hat uns nämlich schon längst angesprochen und er spricht uns immer wieder an. Er sagt z. B.: Ich bin hier, ganz nah bei dir. Ich will dein Freund sein.

(Von Jesus lernen) Trotzdem gilt noch immer: Wir müssen das Beten lernen. Da ist es am Besten, wenn wir einen Experten fragen. Einen Experten für „Gebet“. Der größte Experte auf diesem Gebiet ist Jesus. Jesus hat sehr viel Erfahrung mit Gebet. In der Bibel heißt es immer wieder, dass Jesus sich zum Beten in die Einsamkeit zurückzieht: frühmorgens oder nach getaner Arbeit, oder vor wichtigen Entscheidungen. An ein paar Stellen erfahren wir auch etwas ausführlicher, wie Jesus betet.

Ein markantes Beispiel wird uns erzählt aus den Stunden, bevor Jesus gefangen genommen und hingerichtet wird. Da zieht er sich zum Beten in einen Garten zurück. Jesus weiß, was ihm bevorsteht. Er hat schreckliche Angst und er ist sehr traurig. In dieser Situation schüttet er seinem Vater das Herz aus. Er sagt nicht irgendwelche frommen Sprüche oder wohlgeformten dogmatische Wahrheiten auf. Er schreit das heraus, was ihm auf der Seele brennt. Er schreit das heraus, was in ihm brodelt. Und er bittet: Vater, wenn du willst, dann bewahre mich vor all diesem Leid, das gerade auf mich zukommt. Bewahre mich doch davor. Aber nicht mein Wille, sondern dein Wille geschehe.

Zwei wichtige Dinge gibt es, die wir hier lernen können:

Zum ersten: Jesus versteht sich nicht, um zu beten. Er sagt seinem Vater das, was ihn wirklich im Tiefsten bewegt. Das heißt, Beten bedeutet, Gott ganz ehrlich die Dinge zu sagen, die uns bewegen. Die schlimmen, aber auch die schönen. Und: Es ist völlig okay, wenn wir manches hinausschreien.

Emmaus – Auf dem Weg des Glaubens

Basiskurs 2.0

Matthias Clausen – Ulf Harder – Michael Herbst

Das zweite, das wir lernen, ist: Jesus weiß und akzeptiert, dass er den Vater zu nichts zwingen kann. Am Ende ist es die Entscheidung des Vaters, wie er mit der Bitte umgeht. Das ist auch für uns wichtig: Auch wir können Gott zu nichts zwingen. Er hat den Überblick, was für uns jetzt gut und darum dran ist.

Es gibt aber natürlich noch mehr, was wir von Jesus übers Beten lernen können. Für Jesus war das Gebet ein entscheidender Bestandteil seines Lebens. Alles, was er erlebte, wurde ihm zum Gebet: Er konnte Gott für Kleines und Großes danken. Manchmal musste er ihn einfach loben angesichts der Größe der Werke Gottes. Manchmal suchte er den richtigen Weg im Gebet. Manchmal war ihm zum Heulen zumute. Alles nahm er ins Gebet. Immer wieder hat er sich zum Gebet zurückgezogen. Er hat Orte und Zeiten gesucht, wo er zur Ruhe kommen konnte. Und wo er sich wirklich aufs Beten konzentrieren konnte. Es gibt einfach Zeiten und Orte, da ist das einfacher mit dem Beten. Darum ist es wichtig, diese Zeiten und Orte zu suchen. Für mich ist das ... [Hier können Sie kurz beschreiben, welche Zeiten und Orte für Sie zu guten Gelegenheiten des Gebets geworden sind.].

Seine Jünger haben bemerkt, wie wichtig Jesus das Gespräch mit seinem Vater ist und wie sehr er dadurch neue Kraft bekam. Als er eines Tages mal wieder unterwegs Halt machte, um zu beten, baten ihn seine Jünger anschließend: „Herr, lehre uns beten!“ Darauf antwortete Jesus, indem er ihnen Worte gab, die sie sich zueignen machen konnten. Er sprach:

„Vater, dein Name werde geheiligt. Dein Reich komme. Gib uns jeden Tag, was wir zum Leben brauchen. Und vergib uns unsere Sünden; auch wir vergeben jedem, der an uns schuldig geworden ist. Und lass uns nicht in Versuchung geraten.“¹ An anderer Stelle in der Bibel wird erzählt, dass er ihnen dieses Gebet gab, um sie damit auf die wichtigen Dinge in der Beziehung zu Gott hinzuweisen. Er half ihnen, das Gebet besser zu verstehen: Es sind nicht viele Worte, die Gebete irgendwie „wirksamer“ machen könnten, denn Gott weiß im Voraus, was wir brauchen. Auch soll man sich mit eifrigem Gebet nicht zur Schau stellen. Jesus sagte: „Wenn du beten willst, geh in dein Zimmer, schließ die Tür, und dann bete zu deinem Vater, der auch im Verborgenen gegenwärtig ist; und dein Vater, der ins Verborgene sieht, wird dich belohnen. 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. Macht es nicht wie sie, denn euer Vater weiß, was ihr braucht, und zwar schon bevor ihr ihn darum bittet.“²

Diese Worte sind uns als „Vaterunser“ bis heute vertraut. Christen auf der ganzen Welt nutzen sie zum Gebet. Martin Luther, der Reformator der evangelischen Kirche, hat vorgeschlagen, dieses Gebet sogar als Ausgangspunkt für das eigene private Beten zu nutzen. Dabei hatte er die Idee, bei jeder Bitte kurz innezuhalten und sie mit eigenen Worten zu erweitern und an die persönliche Lebenssituation anzupassen.

Bei uns hat das Gebet diesen Wortlaut:

¹ Lukas 11,2-4 (NGÜ).

² Matthäus 6,6-8 (NGÜ).

Vater unser im Himmel, geheiligt werde dein Name. Dein Reich komme. Dein Wille geschehe wie im Himmel so auf Erden. Unser tägliches Brot gib uns heute, und vergib uns unsere Schuld, wie auch wir vergeben unseren Schuldigern. 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.

(Äußere Planung) Jesus hat nicht nur zurückgezogen im privaten Kämmerchen gebetet, obwohl ihm das wohl besonders wichtig war. Er hat auch öffentlich gebetet. Interessant ist jedoch, dass er Bezug nimmt auf die äußereren Umstände.³ Damit auch wir wirklich beten lernen, ist es also gut, wenn wir uns regelmäßig Zeit zum Beten nehmen und einen geeigneten Ort wählen. Und es ist gut, wenn wir diese Zeit fest einplanen.

Davor aber ist es wichtig, zwei Dinge herauszufinden: 1. Welche Zeit ist für mich die beste? Und 2. welcher Ort ist für mich am besten geeignet?

Wir suchen den Ort und die Zeit, die uns das Beten am leichtesten machen. Es geht darum herauszufinden, was uns hilft, uns auf Gott und das Gespräch mit ihm zu konzentrieren. Das bedeutet: Wir suchen einen Ort, an dem wir zur Ruhe kommen können. Einen Ort, an dem uns möglichst wenige Dinge ablenken. Und wir suchen eine Zeit, zu der wir möglichst fit sind, und zu der uns möglichst niemand stört.

(Vorbereitungszeit) Neben dieser äußeren Planung ist noch eine weitere Vorbereitung sinnvoll. Auch wenn wir eine passende Zeit und einen passenden Ort zum Beten gefunden haben, kann das Beten immer noch sehr schwer fallen. Damit es etwas einfacher geht, ist es gut, uns auf das Beten etwas vorzubereiten. Wir stellen uns so auf die Gegenwart Gottes ein.

Es geht darum, zunächst zur Ruhe zu kommen. Das, was mich beschäftigt und unruhig macht, lege ich zur Seite. Und ich mache mir bewusst, dass Gott ganz nah bei mir ist. Wie man das am Besten macht, das ist bei jedem verschieden. Dem einen hilft es, ein Lied zu singen oder ein Lied auf einer CD anzuhören. Der nächste schreibt zunächst einmal alles auf, was ihm durch den Kopf geht. Dann legt er diese Gedanken langsam beiseite. Ein dritter betet zunächst einmal Psalmen oder andere vorgefertigte Gebete. Und es gibt noch viele andere Wege.

Wichtig ist nur, dass ich mir bewusst werde: Ich bin in der Gegenwart Gottes. Dann ist es einfacher, sich auf das Hören und Reden zu konzentrieren.

(Hören) Um auf Gott zu hören, ist es sinnvoll, einen Bibeltext oder ein einzelnes Wort aus der Bibel zur Hilfe zu nehmen. Man kann z. B. einen kurzen Text aus der Bibel lesen und dann fragen: Gott, was willst du mir dadurch heute sagen? Was kann ich von dir lernen? Wofür kann ich danken? Wo kann sich etwas bei mir ändern? Worum und für wen kann ich bitten? Es ist gut, sich Zeit dafür zu lassen und zu warten, was Gott zu sagen hat. Eins ist aber ganz wichtig: Ich kann es nicht erzwingen, dass Gott redet. Wenn er schweigt, dann schweigt er. Wenn er redet, dann kann das ein Gedanke sein, der mich nicht mehr loslässt, oder eine Passage aus dem Bibeltext, die mich besonders fasziniert und „in mein Leben

³ Zum Beispiel Matthäus 6,5-7.

Emmaus – Auf dem Weg des Glaubens

Basiskurs 2.0

Matthias Clausen – Ulf Harder – Michael Herbst

spricht“. Oder er erinnert mich an etwas, das ich nicht vergessen soll. Es muss gar nicht aufregend sein; aber es kann sehr aufregend werden.

(Reden) Neben dem Hören gehört aber natürlich auch das Reden zum Gebet. Gott will ja in Gemeinschaft mit uns leben. Er spricht uns an, damit wir ihm antworten. Gott wartet darauf, dass wir ihm unser Herz ausschütten. Also sage ich ihm, was mich wirklich bewegt. Ich sage ihm, was mich freut. Ich sage ihm, was mich traurig macht. Ich sage ihm, was mich wütend macht. Ich gestehe ihm ein, was bei mir schief gelaufen ist. Ich bitte ihn für mich, und ich bitte ihn für andere.

Bitte machen Sie sich eines klar: Es gibt beim Gebet nicht den einen „richtigen“ Weg für alle. Beim Beten gibt es für jeden einen eigenen Weg, und den muss man herausfinden.

Und was bringt das alles?

- Durch Gebet wächst unsere Beziehung zu Gott. Wir tanken in seiner Nähe auf und gewinnen neue Kraft zum Leben und zum Glauben. Das ist wie bei jeder anderen Freundschaft auch: Wenn wir wertvolle Zeit dafür investieren, uns miteinander Zeit nehmen, dann entwickelt und vertieft sich unsere Beziehung.
- Gebet hilft uns, Schwierigkeiten im Glauben zu bewältigen. Wir nennen Gott die Dinge, die uns Schwierigkeiten und Probleme bereiten. Er antwortet nicht immer sofort und nicht immer so, wie wir es uns wünschen. Manchmal wird es noch viel besser. Manchmal hält er es für besser, wenn wir Geduld lernen. Dann sagt er: „Noch nicht!“ Oder er hält etwas anderes für uns für gut. Dann sagt er: „Das nicht, aber etwas anderes!“ In jedem Fall gilt, dass Gott unser Gebet hört. Er lässt uns nicht allein mit unserem Anliegen.
- Unser Gebet ist bei Gott gut aufgehoben. Er hört zu, wenn wir reden, und er kümmert sich um das, was wir ihm sagen. Das gilt auch dann, wenn wir nicht verstehen oder wenn wir nicht bemerken, wie er handelt.