

„Erneuert euch aber in eurem Geist und Sinn und zieht den neuen Menschen an, der nach Gott geschaffen ist.“ (Eph. 4,23-

DIE NADEL

Nr. 103
Januar/ Februar 2005
Thema: **Geistliche Disziplinen I – Gebet**

Zum Thema: Gottesfürchtige Charakterbildung geschieht durch den Heiligen Geist. Dabei sind geistliche Übungen wertvolle "Werkzeuge". Zur Vielzahl dieser geistlichen Übungen gehört das Gebet. Es gehört einfach zur guten geistlichen "Hygiene". Ohne Gebet werden im Laufe der Zeit negative Auswirkungen spürbar, ähnlich wie ungeputzte Zähne oder ungewaschenes Haar zum Lieblingsaufenthalt für winzige Lebewesen werden können, die uns als Energiequelle benützen und uns auf die Palme bringen.

Das Gebet im geistlichen Fitness-Training

„**Übe dich selbst in der Frömmigkeit! Denn die leiblich Übung ist (nur ein wenig) nütze ...**“ (1. Tim. 4,7-8)

Der Glaube ist wie eine Muskel, wobei das Gebet das Muskelspiel ist, durch das der Muskel wächst. Geistliches Training ist vergleichbar mit Leibesübungen; auch hier gilt: Wer rastet, der rostet! Entweder wir halten uns fit in der geistlichen Sporthalle oder wir müssen die Konsequenzen in Kauf nehmen. Die Alternative ist Gebetslosigkeit.

Das Christsein ohne Gebet

In seinem ansonsten brillanten theologischen Werk *Christ sein* (676 Seiten!), räumte **Hans Küng** dem Gebet kein Kapitel ein. Darüber befragt, entschuldigte er sich und gab zu, dass dies ein ernstliches Versehen sei. Er erklärte zu seiner Entschuldigung, er sei so vom Vatikan drangsaliert und durch Termine des Verlegers unter Druck gesetzt worden, dass er es einfach vergaß. Aber das ist doch gerade der springende Punkt, nicht wahr? Das Gebet wird meist als erstes vernachlässigt, wenn wir uns dem Tempo der Welt anpassen. Gebet aber kann uns von dieser Hektik befreien.

Beten mit Kopf oder Herz?

„**Der Tod überlebe sie, dass sie lebendig zu den Toten fahren... Ich aber will zu Gott rufen.**“ (Ps. 55, 16-17)

Wie Zorn und Zärtlichkeit Ausdruck der Leidenschaft sind, so auch das Gebet. Im Gegensatz zur öffentlichen Meinung zeigt das Psalmengebet, dass unser Zorn unter gewissen Umständen Gott nichts ausmacht. Im Gegenteil (vgl. Ps. 6), Gott scheint davon angetan zu sein, wenn wir im Gebet leidenschaftlich und sogar aufgebracht sind, so lange es uns zu ihm, statt von ihm weg treibt. Kurz gesagt, er ist an der Herzensverfassung mehr interessiert als am Gehirn und unsere Hingabe an ihn bedeutet ihm mehr als die beste Theologie, bei der alles stimmt.

Wen wundert es, wenn wir Beten langweilig finden? Wahrscheinlich ist Gott genauso gelangweilt, wenn wir lediglich unser Gehirn, statt unser Herz einschalten. Darum kann man wohl sagen: *"Besser ein himmelwärts gerichteter Zornesausbruch, als ein herzloses, theologisch korrektes Gebet."*

Diejenigen, die am Gebet bleiben, entdecken, dass ihr Innenleben allmählich wichtiger wird als ihr Außenleben. Das heißt nicht, dass sie weniger aktiv sind. Sie können gute Anwälte, Ärzte und Geschäftsleute sein. Aber ihr Herz schlägt im Innerlichen und wird von ihm bewegt.

Wir kämpfen nicht gegen Fleisch und Blut

„**Betet allezeit mit Bitten und Flehen im Geist...**“ (Eph.6,18)

Wenn Sie demnächst wieder einmal die U-Bahn benützen und einen überfüllten Bahnsteig sehen, bedenken Sie, dass über Ihnen Tausende von Menschen Geschäft und Arbeit nachgehen. Im Gebet erleben wir ein ähnliches Phänomen.



Auf der einen Lebensebene geschehen die Dinge sichtbar und öffentlich, es tut sich jedoch mindestens genauso viel in der unsichtbaren Welt, dem anderen Lebensbereich. Wenn wir beten, versetzen wir uns aus der sichtbaren, fühlbaren, physikalischen Ebene in die unsichtbare, geistliche Welt. In welchem Maß sind wir uns dieser unsichtbaren Welt und unserer Einbindung in sie, unserem Einfluss in ihr durch das Gebet, bewusst?

Für **William Carey** waren der Einfluss der unsichtbaren Welt und die Macht des Gebets Wirklichkeit. Viele Bücher sind seither geschrieben worden über den „Vater der modernen Mission“ und die 42 Jahre, die er in Indien zubrachte, in denen er nach und nach die ganze Bibel in 25 indische Sprachen übersetzte. Aber wenig ist bekannt über seine Schwester, die verkrüppelt und bettlägerig war. Die beiden Geschwister waren eng miteinander verbunden und er beschrieb ihr aus Indien in allen Einzelheiten die Schwierigkeiten seiner Arbeit. Stunde um Stunde, Woche um Woche trug sie seinen Dienst auf den Schwingen ihrer Gebete zu Gott, während sie an ihr Bett gefesselt war.

Wer war also für Careys Erfolg letztendlich verantwortlich? **1. Sam. 30,24** gibt uns einen Einblick in Gottes Perspektive über den Dienst, der tatsächlich ein Gemeinschaftsunternehmen ist. Gott zollt allen Mitarbeitern seine Anerkennung: **„Wie der Anteil derjenigen, die in den Kampf gezogen sind, so soll auch der Anteil derjenigen sein, die beim Troß geblieben sind; jeder soll den gleichen Anteil haben.“**

Wie Sie Gebetslosigkeit verhindern können

Man hört selten von überragenden Glaubensmenschen, die nicht auch im Gebet geübt und fit waren. Wie kann man am Gebet bleiben?

- Bestimmen Sie einen Ort und eine Zeit, wo sie sich konsequent mit Gott treffen. Sie brauchen dazu eine Zeit der Stille, einen Ort der Stille und einen stillen Kopf.
- Kreativ sein: Nicht nur morgens früh, nicht nur allein, nicht nur im Haus, sondern auch beispielsweise auf einem Gebetsspaziergang. **Mose** und **Johannes der Täufer** beteten in der Wüste, **Elia** auf dem Berg, **Jesus** im Garten, **David** mit einer Harfe in der Hand; **Daniel** betete morgens, mittags und abends vor einem offenen Fenster.
- Nehmen Sie sich Zeit, um innerlich zur Ruhe zu kommen.

Wann soll man beten?

Die Bibel erwähnt mindestens drei verschiedene „Zeiten“ des persönlichen Gebets.

1. Die Morgenwache (s. **Ps. 5,3; Dan. 6,11; Mk. 1,35**), auch als „Stille Zeit“ bekannt. Hier ist diszipliniertes Gebet angesagt. Hier kann man täglich die Beziehung zu Gott pflegen, indem man die Anliegen aus dem Alltag mit Gott bespricht.

2. Die dem Gebet gewidmete Saison: Man unterbricht seinen gewöhnlichen Lebensrhythmus, entweder motiviert durch den Heiligen Geist oder durch besondere Umstände, um eine längere Zeit im Gebet zuzubringen. Dafür gibt es verschiedene biblische Beispiele: **Mose** hat dreimal eine 40-tägige Gebetszeit durchgeführt; **Jesus** verbrachte 40 Tage allein mit Gott in der Wüste. Als **Nehemia** von der schwierigen Lage in Jerusalem erfuhr, ging er „tagelang“ ins Gebet. **Jesus** verbrachte eine Nacht im Gebet, bevor er die Zwölf erwählte. Die Urgemeinde in Jerusalem verbrachte längere Zeiten des gemeinsamen intensiven Gebets

- vor der Ernennung von geistlichen Leitern (**ApG. 6,6; 13,3**)
- in Zeiten der Verfolgung (**ApG. 4,24-30; 12,5; 12**)
- um Heilung zu erwirken (**ApG. 9,40; 28,8**).

3. Das unablässige Gebet: **1.Thess. 5,17** beschreibt eine Gebethaltung, in der unser Geist stets im Einklang mit Gottes Geist bleiben will. Man kann sich angewöhnen, sich bei jeder Gelegenheit, in jeder Situation in Lobpreis oder Fürbitte an Gott zu wenden. Ebenso, wie man sich stets im Gespräch mit sich selbst befindet (etwa im Nachdenken über ein Problem oder ein Konzept), so kann man auch ständig mit Gott im Gespräch bleiben.

Konkretes Beten „ohne Unterlass“

Ohne Unterlass zu beten bedeutet nicht, dass wir nichts tun als Beten. Wir könnten uns vorstellen, dass wir mit Gott auf einer Leitung sprechen, und andere Anrufe auf einer anderen Leitung entgegennehmen. Selbst während wir uns mit den anderen Anrufen beschäftigen, vergessen wir nicht, zum Herrn zurückzukehren, der sich in der „telefonischen Warteschleife“ befindet. Ohne Unterlass beten heißt, wir brechen die Verbindung mit Gott nie ab, obwohl es öfter Unterbrechungen gibt. Wir könnten da zum Beispiel für Folgendes beten:

- Werbespots, die uns auffallen, können Anstoß sein, für die Heilung unserer Gesellschaft zu beten
- Im Bus, im Zug, in der S-Bahn können wir für die Leute um uns herum beten
- Beim Autofahren können wir das Radio abstellen und die Zeit zum Beten nutzen
- Bei einem schönen Erlebnis, der Begegnung mit einem Freund, einem tollen Essen, einer prachtvollen Landschaft, einer Geste der Anerkennung, können wir unsere Eindrücke, Gefühle und unseren Dank Gott mitteilen

- Jeder Händedruck kann als Gebetsanstoß für Ihr Gegenüber dienen
- Fotografieren Sie ihre Freunde und Verwandten und bringen Sie die Fotos da an, wo sie Ihnen als Gebetserinnerung ins Auge fallen.

Weitere Anregungen

Gottes Wort beten: Wählen Sie einen einfachen Text, lesen Sie ihn langsam durch. Versuchen Sie die Bedeutung eines Satzes zu erfassen, bevor Sie weiterlesen. Wo der Text Sie besonders trifft, wandeln Sie ihn in ein Gebet um. Die Schrift und das Gebet bilden eine Einheit und sollen nicht voneinander getrennt werden.

Psalmlesung: Die Psalmen inspirieren uns und zeigen uns, wie man beten kann (z.B. **Ps. 86**).

Betrachtung des Vaterunsers: Schreiben Sie die einzelnen Bitten mit eigenen Worten nieder.

Eine ganze Stunde beten: Beten Sie 12 x 5 Minuten (bestellen Sie **BAU-IDEEN** Nr. 23 für Ideen zur Zeitaufteilung).

Innere Sammlung Zentriertes Gebet: Der Betende ruht in der Gegenwart Gottes, hingegeben, wortlos, ohne Programm, ohne besonderes Anliegen. Dabei ist die Seele nicht abwesend, wie das in der östlichen Mystik geübt wird, sondern schaut auf den lebendigen Gott. Das braucht Übung und Geduld, bis die Seele lernt, ruhig und still zu werden.

Man beginnt mit 20 Minuten pro Tag, eine Woche lang. Zunächst werden Ideen und Bilder einströmen, die die Sammlung anfechten. Keine Sorge, befreien Sie sich behutsam von ihnen und kommen Sie zur Seelenstille zurück (100mal pro Minute, falls sich Ihre Gedanken hetzen, wie bei den meisten Menschen, die das zum ersten Mal versuchen). Es macht Gott Freude zu sehen, dass wir ihm Aufmerksamkeit schenken wollen, auch wenn unsere Aufmerksamkeit peinlich oft danebengeht. Mit der Zeit können wir dann mit dem Psalmisten beten: „**Fürwahr, meine Seele ist still und ruhig geworden.**“ (**Ps. 131,2**)

Gebetsjournal führen:

- In einem Journal können Sie die ganz Palette von menschlichen Erfahrungen vor Gott bringen, Ihre Ideen, Gefühle, Enttäuschungen, Ihren Ärger, Ihre Freude und Ängste usw.
- Das Journal dient auch dazu, Gottes Wirken und seine Treue festzuhalten, zur steten Erinnerung.
- Gebete aufzuschreiben, erfordert Konzentration.
- Briefe an Gott zu schreiben, erfordert Zeit zum Nachdenken und zur klaren Ausdrucksweise von Gedanken und Gefühlen.



Zum Schluss

Geistliche Übungen sollen unsere Beziehung und persönliche Erfahrung mit Gott vertiefen. Feste Gebetszeiten sind anfänglich Kommunion, die zur Kommunikation wird. Das Gebet ist das Medium - ein Trichter sozusagen - für die Verbreitung der Gegenwart Gottes. Es geht hier nicht darum, brillante Einsichten zu gewinnen oder ein emotionelles Hoch zu erleben. Gebet ist vor allem ein Liebesbeweis. Die Zeit mit Gott kann heute dynamisch und morgen träge sein. Zum Gebet anzutreten, ist jedoch ein Zeichen der Liebe.

Daher könnte die Gebetslosigkeit leicht zu unseren schlimmsten Lastern gezählt werden, weil damit nicht klar zum Ausdruck kommt, wer im Grunde das Sagen hat in der Kirche, im Universum und in unserem persönlichen Leben.