

Gebet - Atemholen der Seele

Lektion 2 des Glaubensgrundkurses

Beten - was ist das ?

Auf einen sehr einfachen Begriff gebracht: **Gespräch mit Gott**. Doch wie kann man mit jemandem sprechen, den man weder sieht noch hört? In der Tat: ein Problem. Es gab Zeiten, in denen Menschen direkt mit Gott reden konnten: Adam und Eva im Paradies, Abraham oder Mose. Doch schon die Menschen, von denen die Psalmen stammen, hatten Probleme mit dem zeitweiligen Schweigen Gottes (z.B. Psalm 22,3). Und im Neuen Testament spricht Gott in aller Regel nicht mehr direkt zu Menschen, sondern durch seinen Geist oder durch andere Menschen. Kritiker des Christentums sagen deshalb, dass Gebete letztlich nur Selbstgespräche auf höherer Ebene seien.

Am besten lassen wir die Bibel selbst zu Wort kommen! Was sagt die Bibel über das Gebet?

- **Gebet ist Gottes erklärter Wille**
Gott will, dass wir beten! Immer wieder ermutigt er uns dazu, das Gespräch mit ihm zu suchen (z.B. Epheser 6,18).
- **Gebet ist Gespräch mit Gott**
Gott will mit uns Menschen sprechen. Dazu hat er uns das Gebet gegeben. Zu einem echten Gespräch gehört dann auch, dass wir bereit sind zuzuhören (z.B. 1. Samuel 3,9f).
- **Gott hört jedes Gebet**
Kein Gebet geht verloren! Gott hört sie alle. Wer betet, darf wissen: Gott hört mich jetzt (Offenbarung 5,8).
- **Gott erhört Gebet - aber nicht immer so, wie wir das wollen**
Gott erhört die Gebete seiner Kinder gern. Wir müssen ihm nichts abtrotzen. Er ist ein guter Vater. Aber nicht immer ist das, was wir erbitten, auch wirklich gut für uns. Dann verweigert Gott uns das, was wir erbeten haben (Jakobus 4,3).
- **Gebet verändert die Welt**
Gott lässt sich auf unsere Gebete ein. Er hört wirklich zu und verändert die Welt, wenn wir beten (1. Mose 18,16ff).
- **Gebet besteht aus Lob, Dank, Bitte und Fürbitte**
Gebet ist nicht gleich Gebet. Es gibt Lob- und Dankgebete, Bitt- und Fürbittengebete (siehe den Reichtum der Psalmen oder Philipper 4,6).
- **Es gibt verschiedene Arten des Betens**
 - a) Die persönliche Stille im „Kämmerlein“ (Matthäus 6,6-8; Daniel 6,11).
 - b) Das ständige Gebet (1. Thessalonicher 5,17).
 - c) Das gemeinsame Gebet (Matthäus 18,19+20).

- **Gebet ist Kampf**

Gebet ist nicht die Vorbereitung auf den Kampf, sondern der Kampf selbst (2. Mose 17).

- **Es gibt Gebetshindernisse**

- a) Selbstsüchtige Motive (Jakobus 4,3)
- b) Unbereinigte Sünde (Jesaja 59,2)
- c) Ungehorsam (Sprüche 28,9)
- d) Unglaube (Jakobus 1,6-7)

Beten - wie geht das ?

Es gibt keine richtigen oder falschen Methoden um zu Beten. Die Bibel gibt auch keine Anweisungen dafür, wie wir zu beten hätten. Allerdings beschreibt sie, wie Menschen gebetet haben. Diese Menschen können uns als Vorbilder dienen. Daniel, der sich dreimal täglich in sein Zimmer zurückgezogen hat, um mit Gott zu reden (Daniel 6,11). Oder die Prophetin Hanna, die „Gott mit Fasten und Beten Tag und Nacht diente“ (Lukas 2,36+37). Und natürlich Jesus, der sich oft ganze Nächte lang zurückzog um zu Beten. Wichtig ist, dass wir regelmäßig Beten und uns dazu ausreichend Zeit nehmen. Unsere Gebete sollten Anbetung, Dank, Bitte und Fürbitte enthalten.

Ein gutes Modell für das tägliche persönliche Beten steht in dem Buch „Aufbruch zur Stille“ von Bill Hybels: Er geht davon aus, dass die meisten Christen viel zu viel auf Touren sind, um Gottes Stimme wirklich hören zu können. Deshalb schlägt er vor, die Gebetszeit damit zu beginnen, ein Tagebuch zu führen. Durch das Aufschreiben dessen, was einen bewegt, kommt man zur Ruhe vor Gott. Er schlägt auch vor, das Gebet aufzuschreiben, weil man sich so besser auf das Wesentliche konzentrieren kann und dem „Plappern“ leichter entgeht.

Das Gebet selbst hat er in 4 Teile aufgeteilt, deren Anfangsbuchstaben das englische Wort für die Apostelgeschichte bilden (Acts):

Adoration/Anbetung

Confession/Bekenntnis

Thanksgiving/Dank

Supplication/Bitte

Adoration/Anbetung

- Anbetung bestimmt den Stil der ganzen Gebetszeit.
- Wir werden durch Anbetung daran erinnert, wer und wie Gott ist.
- Anbetung reinigt den, der betet.
- Gott ist der Anbetung würdig.

Confession/Bekenntnis

- Sünde beim Namen nennen und sie Gott konkret beichten und um Vergebung bitten

Thanksgiving/Dank

- Für Gebetserhörungen
- Für geistliche Segnungen
- Für Segnungen im Bereich von Beziehungen
- Für materielle Segnungen

Supplication/Bitte

- Für die Dienste in der Gemeinde
- Für Menschen
- Für die Familie
- Für Persönliches

Nach der ACTS-Methode zu beten, kann das Gebetsleben bereichern und strukturieren. Sie erschließt den ganzen Reichtum des Betens und bewahrt uns davor, nur Bitten vor Gott zu bringen.

Aber wie schon gesagt: Jeder muss seinen eigenen Stil und Weg finden! Wichtig ist allein, dass wir regelmäßig mit Gott im Gespräch sind!

Zum eigenen Weiterarbeiten

Wer mag, kann ja mal in der nächsten Woche nach der „ACTS-Methode“ beten.