



## Wie man beten kann, wenn einem die Worte fehlen

05.06.2016

*Gott ist da*

*Manchmal würde man gerne beten, aber weiss einfach nicht, was man sagen soll. Weil einen die Umstände überfordern, weil man desillusioniert, ausgebrannt oder gebrochen ist. Doch Beten kann auch anders aussehen. Hier ein paar Vorschläge.*



Es gibt diese Phasen im Leben, wo man an seine Grenzen stösst und einfach nicht mehr weiter weiss. Man würde vielleicht gerne Kontakt mit Gott aufnehmen, aber fühlt sich einfach nicht in der Lage dazu. Die gute Nachricht ist, dass Kommunikation mit Gott auch dann funktioniert, wenn wir mal nicht funktionieren. Vielleicht helfen Ihnen diese Vorschläge dabei:

Mit Gott schweigen

Sassen Sie schon mal mit einem Seelenverwandten zusammen und haben einfach nur



geschwiegen? Wenn man jemanden nahe steht, braucht es nicht immer Worte. Gott kennt Sie durch und durch, er weiss, wie es Ihnen jetzt geht.



Wenn Sie also gerade mit Ihren Emotionen kämpfen und nicht wissen, was Sie zu Gott sagen können, schweigen Sie mit ihm. Gott ist da. Sie müssen ihm weder Vorschläge unterbreiten, wie er jetzt handeln soll, noch müssen Sie ihn unterhalten, damit er bleibt. Setzen Sie sich an einen ruhigen Ort und öffnen Sie sich für seine Gegenwart. Jesus hat gesagt: «Kommt alle her zu mir, die ihr müde seid und schwere Lasten tragt, ich will euch Ruhe schenken.» [Die Bibel, Matthäus, Kapitel 11, Vers 28](#)

#### Mit den Psalmen beten

Die Psalmen waren über Jahrhunderte hindurch das Gebetbuch Israels und aller christlichen Kirchen. Sie geben tiefe Einblicke in das echte, ungeschönte Leben und decken das ganze Spektrum menschlicher Emotionen ab. Von tiefer Dankbarkeit bis Trauer, Angst, Wut und Not ist alles dabei.

Suchen Sie sich einen Psalm oder ein paar Verse eines Psalms, die zu ihrer momentanen Situation passen und lesen sie diese Gott laut vor. Wenn Sie möchten, können Sie die Sätze noch mal mit eigenen Worten wiederholen. Gehen Sie gerade durch grosses Leid, hilft Ihnen vielleicht [Psalm 31](#). Ermutigung und Zuspruch schenkt der berühmte [Psalm 23](#).

#### Mit Musik beten

Es gibt wunderschöne Musik, die Gebete an Gott formuliert. Klassische Musik von Bach oder Händel, alte Kirchenlieder oder moderne Musik von verschiedenen Worship-Bands. Wenn Sie selbst keine Kraft haben, zu Gott zu rufen, lassen Sie das andere für Sie tun. Tauchen Sie ein in die gesungenen Gebete und beten Sie mit ihrem Herzen mit.

#### Für sich beten lassen



*Oft bieten Kirchen und Gemeinden, Pfarrer und Pastoren Gebet für*

Menschen an. Haben Sie Mut und lassen Sie für sich beten! Wenn Sie vor fremden Menschen nicht ins Detail gehen möchten, dann sagen Sie einfach, dass es Ihnen momentan nicht gut geht und dass Gott schon weiss, worum es geht. Sie werden sehen, wie gut es tut, wenn andere vor Gott für Sie eintreten.

Autor: Miriam Hinrichs

Quelle: Livenet

[http://www.livenet.ch/themen/kirche\\_und\\_co/christliches\\_gemeindeleben/gebete/293357-wie\\_man\\_beten\\_kann\\_wenn\\_einem\\_die\\_worte\\_fehlen.html](http://www.livenet.ch/themen/kirche_und_co/christliches_gemeindeleben/gebete/293357-wie_man_beten_kann_wenn_einem_die_worte_fehlen.html)

 Artikel als PDF / Drucken