



Livenet / Christian Post, 10.05.2018

Fünf Ideen, um das Gebetsleben zu verbessern

Upgrade gefällig?

Manche Christen haben ein intensives, spannendes Gebetsleben, andere wiederum haben neben den «Routinegebeten» nicht viel Aufregendes zu verzeichnen. Greg Stier ist aktiv in der Jugendarbeit tätig und hat fünf Tipps, wie sich unsere Kommunikation mit Gott positiv entwickeln kann.



Finden Sie einen «Gebets-Hotspot»

«Er aber zog sich in die Einsamkeit zurück, um zu beten.» [\(Lukas, Kapitel 5, Vers 16\)](#)

Wenn man in ein Café geht, fragt man als erstes nach dem Passwort, um über den Hotspot ins Internet zu kommen. Ich glaube, dass Jesus solche Gebets-Hotspots hatte, Orte, an denen er zu Ruhe kommen und beten konnte. Natürlich konnte er überall beten, aber ich glaube,



dass es bestimmte Orte gab, an denen er sich besonders gerne mit Gott in Verbindung setzte. Die Einöde Judäas war einer dieser Orte... Hier erhielt Jesus seine Marschbefehle für den dreieinhalbjährigen Dienst. Auch in den Bergen von Galiläa betete Jesus sehr gerne. Und dann natürlich im Garten Gethsemane. Es ist interessant, dass Judas sofort wusste, wo er Jesus finden würde, bevor dieser gefangengenommen wurde. Vielleicht kam Jesus hier immer zum Beten hin, wenn er in Jerusalem war.

Mein Gebets-Hotspot ist ein Park. Ich versuche, ein oder zweimal pro Woche hier spazieren zu gehen und dabei zu beten. Suchen Sie sich auch so einen Ort, an den Sie regelmässig kommen, zur Ruhe kommen und das Gespräch mit Ihrem himmlischen Vater suchen.

Üben Sie sich in kurzen Gebeten

Zur Zeit des Abendopfers trat Elia vor den Altar und betete laut: «Herr, du Gott Abrahams, Isaaks und Israels! Heute sollen alle erkennen, dass du allein der Gott unseres Volkes bist. Jeder soll sehen, dass ich dir diene und dies alles nur auf deinen Befehl hin getan habe. Erhöre mein Gebet, Herr! Antworte mir, damit dieses Volk endlich einsieht, dass du, Herr, der wahre Gott bist und sie wieder dazu bringen willst, dir allein zu dienen.» Da liess der Herr Feuer vom Himmel fallen. Es verzehrte nicht nur das Opferfleisch und das Holz, sondern auch die Steine des Altars und den Erdboden darunter. Sogar das Wasser im Graben leckten die Flammen auf. Als die Israeliten das sahen, warfen sie sich zu Boden und riefen: «Der Herr allein ist Gott! Der Herr allein ist Gott!» (1. Könige, Kapitel 18, Verse 36-39)

Das Gebet, das Elia auf dem Berg Karmel betete, war kurz, nur 64 Worte lang – aber hinter dem Gebet stand ein grosser Glaube. Er betete, als würde Gott wirklich zuhören. Er tanzte nicht in Trance um den Altar wie die Propheten Baals. Er musste nicht schreien. Er sprach einfach mit Gott und glaubte, dass er zuhörte. Und das tat er! Die Propheten Baals dagegen beteten etwa sechs Stunden lang. Doch was sie in den sechs Stunden nicht schafften, das tat Elia mit 64 Worten in weniger als 60 Sekunden.

Gott möchte, dass wir mit ihm reden. Dafür müssen wir uns nicht so fertig machen wie die Propheten Baals. Wir müssen auch nicht «kirchenhafte» Worte nutzen und unendlich lang beten. Wir können ganz normal reden und wie ein Kind glauben, dass er wirklich zuhört. Manche der besten Gebete sind kurz und stark – das geht sogar beim Laufen im Flur oder



beim Warten an der Ampel. Charles Spurgeon drückte es so aus: «Das Gebet wird nicht nach der Elle gemessen oder nach Pfunden gewogen. Es ist die Macht und Kraft desselben – die Wahrheit und Wirklichkeit desselben – die Energie und Innigkeit desselben.»

Schreiben Sie Ihre Gebete ab und zu aus

Ich habe ein Gebetstagebuch auf dem Computer, das ich bereits im Jahr 2000 gestartet hab. Manchmal liegen zwischen den Einträgen Monate, aber in dieses digitale Gebetstagebuch hämmere ich meine Gebete, wenn ich innerlich zu bewegt zum Beten bin. Manche Gebete lassen aussergewöhnliche Zeiten der Not erkennen. Manchmal ist es aber auch einfach ein Lobpreis für Gott, eine Art persönlicher Psalm. Es kann eine starke, erfüllende Erfahrung sein, wenn man von Zeit zu Zeit die Gebete ausschreibt.

Nutzen Sie eine Gebets-App

Wir haben einen grossen Vorteil gegenüber den Menschen aus der Bibel: Wir haben Smartphones und können die Technik dazu nutzen, um spezifischer zu beten oder um uns daran zu erinnern, häufiger zu beten. Bei meiner Gebets-App habe ich beispielsweise eine Liste von Menschen oder Dingen, für die ich regelmässig bete. Damit bete ich für Angehörige, Mitarbeiter, Kollegen und Menschen, für die ich mir wünsche, dass sie Jesus finden.

Lesen Sie zu Beginn Ihrer Gebetszeit einen Psalm

«Dich will ich ehren, mein Gott und König, deinen Namen will ich preisen für alle Zeit! Jeden Tag will ich Gutes von dir reden und deinen Namen für immer loben!» (Psalm, Kapitel 145, Verse 1-2)

Ein Prediger sagte einmal: «Die Psalmen stehen in der Mitte der Bibel, weil sie der Herzschlag Gottes sind.» Ich glaube, dass die Psalmen nahe am Herzen Gottes sind, denn sie repräsentieren den rohen, ungefilterten Lobpreis und die Bitten grosser Männer Gottes wie David, Mose und die Söhne Korachs.

Wenn ich meine Gebetsspaziergänge mache, lese ich zu Anfang oft ein, zwei oder drei Psalmen auf meinem Telefon. Warum? Lobpreis hilft dabei, das Herz neu auf den Himmel



auszurichten. Es hilft mir, mein Herz auf Gott und seinen Willen zu fokussieren. Und es verhindert, dass ich mit meiner ellenlangen Liste zu meinem himmlischen Vater komme als wäre er eine Geldmaschine oder der Weihnachtsmann. Verstehen Sie mich nicht falsch: Ich bitte ihn durchaus um Dinge! Aber ich beginne normalerweise nicht mit meiner Wunschliste – ich ende damit. Denn wenn ich ihn so sehe wie er ist, dann sehe ich auch meine Bitten so wie sie sind. Wenn ich gebetet habe, dass sein Reich komme und sein Wille geschehe, dann bin ich bereit, um mein täglich Brot zu bitten.

Datum: 10.05.2018

Autor: Rebekka Schmidt / Greg Stier

Quelle: Livenet / Christian Post

http://www.livenet.ch/themen/kirche_und_co/christliches_gemeindeleben/gebete/327010-fuenf_ideen_um_das_gebetsleben_zu_verbessern.html

 Artikel als PDF / Drucken