



Wie man betet

von Jonathan McNair

Dies ist der zweite von vier Artikeln unserer Serie von Ratgebern, in denen jeweils einer der grundlegenden Ansätze besprochen wird für eine der geistlichen Disziplinen: Bibelstudium, Gebet, Fasten und Meditation. Wir hoffen, dass diejenigen, die neu im Glauben sind, und auch diejenigen, die schon seit einiger Zeit auf dem Weg Gottes sind, diese Artikel nützlich finden werden.

„Und es begab sich, dass er an einem Ort war und betete. Als er aufgehört hatte, sprach einer seiner Jünger zu ihm: Herr, lehre uns beten, wie auch Johannes seine Jünger lehrte“ (Lukas 11, 1).

Es mag überraschen, dass die Jünger Jesu Christi ihn baten, sie beten zu lehren. Sie wussten, was Gebet ist – das Gesetz, die Propheten und die Schriften enthalten viele Beispiele für Gebete, und sie sahen Menschen in ihrem täglichen Leben beim Beten. Wir lesen zum Beispiel, dass Jesus das Beispiel zweier Männer, die zum Tempel hinaufgingen, um zu beten, benutzte, um ihnen eine Lektion zu erteilen (Lukas 18, 10).

Das Konzept des Gebets war ihnen also nicht neu. Aber vielleicht erkannten sie, dass sie von ihrem Lehrer direkt hören mussten, wie und warum das Gebet praktiziert werden sollte. Vielleicht sahen sie, dass vielen Menschen in ihrer Umgebung die Praxis des Gebets leer und sogar eitel zu sein schien.

Viele könnten heute das Gleiche sagen, nicht wahr?

Das Gebet ist Teil unserer Kultur, zumindest für diejenigen, die der einen oder anderen Religion angehören. Aber wenn wir aufgerufen sind, den wahren Gott zu verstehen, wird klar, dass der größte Teil der Menschheit während des größten Teils der Geschichte zu einem falschen Gott – oder falschen Göttern – gebetet hat. Und doch sind wir hier, von Gott berufen, genau wie die Jünger Christi. Und da sie von der Realität Christi überzeugt waren und die Wahrheit glaubten, dass er der Sohn Gottes war, wollten sie mit Gott, dem Vater, kommunizieren, so wie er es tat.

Das ist unser Ansatzpunkt. Wir kennen den wahren Gott. Wir sind von seiner Existenz und von seinem Plan für unsere Erlösung durch seinen Sohn

Jesus Christus überzeugt. Und das inspiriert uns, ihn anzuerkennen und mit ihm zu kommunizieren.

Aber, wie die Jünger Christi fragten, wie sollen wir beten?

Was ist Gebet?

Ganz einfach gesagt ist Gebet Kommunikation mit Gott. Wir lesen Gottes Worte, um Führung und Unterweisung, um Inspiration und Ermutigung, um Zurechtweisung und Korrektur zu erhalten (2. Timotheus 3, 16). Als Antwort darauf nehmen wir uns die Zeit, uns ihm in Demut zu nähern und mit ihm zu kommunizieren. Wir sprechen mit ihm über das, was wir gelernt haben, was uns auf dem Herzen liegt und was uns beschäftigt, so wie es die Jünger Christi schon immer getan haben.

Der Apostel Paulus schrieb zum Beispiel: „Sorgt euch um nichts, sondern in allen Dingen lasst eure Bitten in Gebet und Flehen mit Danksagung vor Gott kundwerden! Und der Friede Gottes, der höher ist als alle Vernunft, wird eure Herzen und Sinne bewahren in Christus Jesus“ (Philipp 4, 6-7). Paulus unterrichtete die Geschwister in Philippi, indem er ihnen Ratschläge gab, was sie Gott sagen sollten und wie sie davon profitieren könnten. Durch die Erwähnung von Flehen und Danksagung fügte Paulus zwei weitere Nuancen hinzu, die wir genau beachten sollten.

Einige Beispiele für Gebete in der Bibel spiegeln eine besonders starke Dringlichkeit und Emotion wider. Als König Salomo zum Beispiel seinen nagelneuen Tempel einweihte, flehte er Gott an, die Bitten seines Volkes in Zeiten der Not und Bedrängnis zu erhören. „Wende dich aber, HERR, mein Gott, zu dem Gebet deines Knechts und zu seinem Flehen... So höre nun das Flehen deines Knechts und deines Volkes Israel, mit dem sie bitten werden an dieser Stätte; höre es von der Stätte deiner Wohnung, vom Himmel her, und wenn du es hörst, wollest du gnädig sein“ (2. Chronik 6, 19-21). Es gibt Zeiten, in denen wir im Gebet zu Gott gehen, um sein Erbarmen und seine Hilfe zu erbitten.

Daniel betete für sein Volk wegen der nationalen Sünden, die zu seiner Gefangenschaft führten. Wir lesen: „Und ich kehrte mich zu Gott, dem HERRN, um zu beten und zu flehen unter Fasten und in Sack und Asche“ (Daniel 9, 3). Er betete zu Gott um Erbarmen, Mitgefühl und Vergebung.

Im Neuen Testament wird das Flehen oft mit dem Gebet verbunden. In Epheser 6 verglich Paulus die physische Rüstung eines Soldaten mit verschiedenen Aspekten der geistlichen Verteidigung eines Christen. Er rundete das Bild ab, indem er die Rolle hervorhob, die Gebet und Flehen in dem geistlichen Kampf spielen, den wir führen. „Und nehmt den Helm des Heils und das Schwert des Geistes, welches ist das Wort Gottes. Betet allezeit mit allem Bitten und Flehen im Geist und wacht dazu mit aller Beharrlichkeit und Flehen für alle Heiligen“ (Epheser 6, 17-18).

Wir sollten uns zwar mit unseren Anliegen, unseren Sorgen und unserem Flehen um Gnade und Hilfe an Gott wenden, aber unsere

Kommunikation mit ihm sollte auch eine andere Komponente beinhalten – das Danken. Viele der Psalmen, die wir in den Sabbatversammlungen singen, spiegeln diesen Geist der Dankbarkeit gegenüber Gott wider. Psalm 92 zum Beispiel trägt den Untertitel „Ein Lied für den Sabbattag“ und lautet: „Das ist ein köstlich Ding, dem HERRN danken und lobsingen deinem Namen, du Höchster“ (Psalm 92, 2). Wir singen Lob- und Danklieder in den Sabbatversammlungen aus demselben Grund, aus dem wir unsere Dankbarkeit gegenüber Gott in unseren Gebeten zum Ausdruck bringen: Wenn wir unsere Gedanken auf den Gott richten, der uns Leben und Atem gegeben hat und unser Leben zum Erfolg führt, können wir unsere Gedanken über die Prüfungen und Schwierigkeiten, die uns so leicht verzehren können, hinwegheben.

Wenn wir Zeit auf unseren Knien verbringen, um Gott zu danken, öffnen wir unser Herz und unseren Geist für ihn und erlauben ihm, uns zu ermutigen und zu stärken. In seinem Brief an die Kolosser schrieb Paulus folgendes:

Und der Friede Christi, zu dem ihr berufen seid in einem Leibe, regiere in euren Herzen; und seid dankbar. Lasst das Wort Christi reichlich unter euch wohnen: Lehrt und ermahnt einander in aller Weisheit; mit Psalmen, Lobgesängen und geistlichen Liedern singt Gott dankbar in euren Herzen. Und alles, was ihr tut mit Worten oder mit Werken, das tut alles im Namen des Herrn Jesus und dankt Gott, dem Vater, durch ihn (Kolosser 3, 15-17).

Indem wir dies tun, spiegeln wir dieselbe Gesinnung wider, wie die 24 Ältesten, die in der Zukunft sagen werden: „Wir danken dir, Herr, allmächtiger Gott, der du bist und der du warst, dass du deine große Macht an dich genommen und die Herrschaft ergriffen hast“ (Offenbarung 11, 17).

Bis zu diesem Punkt haben wir uns auf das „Warum“ und das „Was“ des Gebets konzentriert. Als Nächstes wollen wir uns auf das „Wie“ konzentrieren.

Schlüssel 1 – Beten Sie im Glauben

Hebräer 11 ist bekannt dafür, dass er sich auf die Bedeutung des Glaubens konzentriert. Im ersten Vers heißt es: „Es ist aber der Glaube eine feste Zuversicht dessen, was man hofft, und ein Nichtzweifeln an dem, was man nicht sieht“. In den nächsten Versen lesen wir: „In diesem Glauben haben die Alten Gottes Zeugnis empfangen. Durch den Glauben erkennen wir, dass die Welt durch Gottes Wort geschaffen ist, dass alles, was man sieht, aus nichts geworden ist“ (Verse 2-3). Dann kommen wir zum Schlüssel: „Aber ohne Glauben ist's unmöglich, Gott zu gefallen; denn wer zu Gott kommen will, der muss glauben, dass er ist“ (Vers 6).

Vorhin haben wir festgestellt, dass der Glaube an den wahren Gott die Voraussetzung für sinnvolle Gebete ist. Wenn wir uns nicht um echten

Glauben an Gott bemühen, sind unsere Gebete nur eine Übung ohne Überzeugung.

Schlüssel 2 – Beten Sie mit Aufrichtigkeit und Inbrunst

Wenn wir Psalm 5 zu lesen beginnen, können wir Davids Aufrichtigkeit deutlich spüren: „HERR, höre meine Worte, merke auf mein Seufzen! Vernimm mein Schreien“ (Verse 2-3).

Wir müssen uns bemühen, dieselbe Aufrichtigkeit zu haben. Glauben wir an das, was wir tun, wenn wir beten? Glauben wir an Gott? Glauben wir an die Lebensweise, von der wir in seinem Wort lesen? Glauben wir an das Werk, das er heute durch seine Kirche tut? Wenn nicht, wird aufrichtiges Beten eine echte Herausforderung sein.

Christus lehrte seine Jünger, wie wichtig das private Gebet ist. Er sagte: „Wenn du aber betest, so geh in dein Kämmerlein und schließ die Tür zu und bete zu deinem Vater, der im Verborgenen ist; und dein Vater, der in das Verborgene sieht, wird dir's vergelten“ (Matthäus 6, 6). Auch wenn wir gelegentlich in der Gegenwart von mehreren Menschen oder mehr beten – zum Beispiel bei den Mahlzeiten oder in der Sabbatversammlung – sollten wir die meiste Zeit im Gebet allein verbringen. Wenn wir mit Gott allein sind, brauchen wir uns keine Gedanken darüber zu machen, wie wir für andere aussehen oder klingen. Wir können uns ganz auf Gott konzentrieren und uns ihm mit demütiger Aufrichtigkeit nähern.

Ein weiterer Schlüssel zu effektivem Gebet und wie wir es angehen, hängt von unserer Aufmerksamkeit für das Bibelstudium ab.

Schlüssel 3 – Beten Sie mit einem guten Verständnis der Bibel

Wenn wir neue Leute kennenlernen, kann es schwierig sein, ein sinnvolles Gespräch zu führen. Also lassen wir uns auf „Small Talk“ ein, um sie besser kennenzulernen. Nach und nach erfahren wir, welche Themen für sie wichtig sind. Je besser wir sie kennen lernen, desto einfacher ist es, tiefere und befriedigendere Gespräche zu führen. Das Gleiche könnte man über unsere Kommunikation mit Gott sagen. Wir lernen ihn besser kennen, indem wir seine Gedanken in gedruckter Form, der Bibel, studieren.

Je mehr wir mit Gottes Wort, seiner Absicht für die Menschheit und seinem Willen für uns vertraut sind, desto mehr Tiefe erhalten unsere Gebete zu ihm. Und wenn wir ihn auf die richtige Weise fürchten, seine Gesetze halten und seinen Willen suchen, kommen wir in Einklang mit seinen Gedanken. Wir lesen: „Die Furcht des HERRN ist der Weisheit Anfang. Wahrhaft klug sind alle, die danach tun. Sein Lob bleibt ewiglich“ (Psalm 111, 10). Wir können mit Gott über das reden, was ihm wichtig ist, und über das, was uns wichtig ist, so wie wir es mit einem Freund tun würden.

Schlüssel 4 – Beten Sie mit einem reuigen und vergebenden Herzen

Eine weitere Komponente sticht in der Anweisung hervor, die Christus seinen Jüngern über das Gebet gab. Er sagte: „Und vergib uns unsre Sünden; denn auch wir vergeben jedem, der an uns schuldig wird“ (Lukas 11, 4). Sie werden feststellen, dass dies eine zweigeteilte Herausforderung darstellt. Einerseits werden wir an unsere Unzulänglichkeiten und an die Notwendigkeit der Vergebung Gottes erinnert. Auf der anderen Seite dürfen wir nicht vergessen, wie wichtig es ist, anderen zu vergeben. Mit anderen Worten: Wir beten mit einem reuigen und vergebenden Herzen.

Wir können sehen, wie diese Denkweise unsere Gebete prägt. Wenn wir uns unserer eigenen Unzulänglichkeiten bewusst sind, entsteht Demut. Und Gottes Beharren darauf, dass wir uns ihm mit einer Haltung gegenüber unseren Nächsten nähern, die seiner Haltung uns gegenüber entspricht, hilft uns, diesen Aspekt seines Charakters zu verinnerlichen.

Schlüssel 5 – Beten Sie mit Ausdauer

Christus möchte, dass seine Jünger mit Ausdauer beten und nicht den Mut verlieren. Und er gab ein Beispiel mit einem Gleichnis: „Es war ein Richter in einer Stadt, der fürchtete sich nicht vor Gott und scheute sich vor keinem Menschen. Es war aber eine Witwe in derselben Stadt, die kam immer wieder zu ihm und sprach: Schaffe mir Recht gegen meinen Widersacher! Und er wollte lange nicht. Danach aber dachte er bei sich selbst: Wenn ich mich schon vor Gott nicht fürchte noch vor keinem Menschen scheue, will ich doch dieser Witwe, weil sie mir so viel Mühe macht, Recht schaffen, damit sie nicht zuletzt komme und mir ins Gesicht schlage“ (Lukas 18, 2-5). Und dann kam Christus zum Schlüssel des Gleichnisses: „Da sprach der Herr: Hört, was der ungerechte Richter sagt! Sollte aber Gott nicht Recht schaffen seinen Auserwählten, die zu ihm Tag und Nacht rufen, und sollte er bei ihnen lange warten?“ (Lukas 18, 6-7).

Genau wie die Witwe werden auch wir oft von persönlichen Prüfungen geplagt, die sich scheinbar in die Länge ziehen. Und wir können und sollten diese Prüfungen vor Gott bringen und ihn um Hilfe bitten. Aber ein Problem oder sogar eine Bitte um Hilfe in ein Gebet zu Gott einzubringen, ist nicht wie das Schwenken eines Zauberstabs. Gott ist nicht unser „Flaschengeist“, der sich nach unseren Wünschen richtet. Er möchte hören, wie wir unsere Hoffnungen und Träume, aber auch unsere Sorgen und Fragen zum Ausdruck bringen. Unser Gebet sollte beständig und ausdauernd sein, regelmäßig, und Gott wirklich in die Herausforderungen des Lebens einbeziehen, mit denen wir konfrontiert sind – im Glauben, aber auch in der Überzeugung, dass Gott weiß, was in unserem besten Interesse ist. Wie Paulus den Brüdern in Rom schrieb:

Desgleichen hilft auch der Geist unsrer Schwachheit auf. Denn wir wissen nicht, was wir beten sollen, wie sich's gebührt, sondern der Geist selbst tritt für uns ein mit unaussprechlichem Seufzen. Der aber die Herzen erforscht, der weiß, worauf der Sinn des Geistes gerichtet ist; denn er tritt für die Heiligen ein, wie Gott es will. Wir wissen aber, dass denen, die Gott lieben, alle Dinge zum Besten dienen, denen, die nach seinem Ratschluss berufen sind (Römer 8, 26-28).

Gottes erklärte Zustimmung

Das Gebet ist ein wesentlicher Bestandteil unserer Beziehung zu Gott. Es begleitet das Bibelstudium, das Fasten, die Meditation und den aktiven Gehorsam und vervollständigt den Prozess des Lernens. Ein Lehrer kann wissen, dass ein Schüler verstanden hat, wenn er oder sie antwortet. Und die Antworten der Schüler wiederholen die Lektionen, die sie gelernt haben, indem sie die Anweisungen in ihre eigenen Worte fassen und auf ihr Leben anwenden. Wir können vor Gott treten, weil wir wissen, dass er nicht nur derjenige ist, der uns ins Leben gerufen hat, sondern auch derjenige, der uns berufen hat und uns die Realität seiner Existenz und seines Plans vor Augen führt, die den meisten Menschen unbekannt ist.

Aber vergessen wir nicht denjenigen, dessen Opfer es uns ermöglicht, vor Gott, den Vater, zu treten. Christus, der zur Rechten des Vaters sitzt, hört uns, kennt uns und hat den tiefen Wunsch, dass wir mit ihm und dem Vater eins werden. Jedes Mal, wenn wir beten, erkennen wir diese inspirierende und ermutigende Tatsache an.

Als sich die Zeit der Kreuzigung Christi näherte, sagte er zu seinen Jüngern: „Und an jenem Tage werdet ihr mich nichts fragen. Wahrlich, wahrlich, ich sage euch: Wenn ihr den Vater um etwas bitten werdet in meinem Namen, wird er's euch geben. Bisher habt ihr um nichts gebeten in meinem Namen. Bittet, so werdet ihr empfangen, auf dass eure Freude vollkommen sei“ (Johannes 16, 23-24).

Wie dankbar können wir sein, dass Jesus Christus uns die Ehre gibt, in seinem eigenen Namen vor seinen Vater, den allmächtigen Gott, zu treten – mit seiner erklärten Zustimmung. Mit diesem Wissen im Hinterkopf hören wir auf die Worte des Apostels Paulus in Hebräer 4, 16: „Darum lasst uns freimütig hinzutreten zu dem Thron der Gnade, auf dass wir Barmherzigkeit empfangen und Gnade finden und so Hilfe erfahren zur rechten Zeit“.

Dazu können wir aufrichtig „Amen“ sagen.



MEHR SANFTMUT, BITTE

Es liegt eine große Kraft darin, ruhig und freundlich zu sein.

Der Geist der heutigen Zeit, zumindest wenn man den Nachrichten und den sozialen Medien viel Aufmerksamkeit schenkt, scheint ein Geist der Proteste und des Lärmens, der Aggression und der unverschämten Forderungen zu sein – wo die Lautesten und Extremsten oft ihren Willen durchzusetzen scheinen. Gottes Wort lehrt jedoch einen weitaus besseren Weg und betont eine Tugend, die zu diesem Zeitpunkt der Geschichte zwar nicht sehr verbreitet ist, aber dennoch für jeden in der Gesellschaft von großem Nutzen wäre: Sanftmut.

Das *Oxford Advanced Learner's Dictionary* definiert *Sanftmut* als „die Eigenschaft, ruhig und freundlich zu sein“. Wie wohltuend und angenehm wären die körperlichen, geistigen und emotionalen Folgen, wenn jeder in unserer Umgebung diese Eigenschaft entwickeln würde? Wenn die Vereinigten Staaten vor den Präsidentschaftswahlen im Jahr 2024 doch nur eine große Vorbestellung von Sanftmut aufgeben könnten.

Die Bibel beschreibt Sanftmut als eine der Früchte von Gottes Heiligem Geist, zu denen „Liebe, Freude, Friede, Geduld, Freundlichkeit, Güte, Treue, Sanftmut“ und „Selbstbeherrschung“ gehören (Galater 5, 22-23, *Hoffnung für Alle*). Von den Nachfolgern Jesu Christi wird erwartet, dass sie diese wunderbaren Eigenschaften in ihrem Umgang mit anderen zeigen.

Jakobus, ein Halbbruder Jesu, schrieb auch über die Sanftmut und sagte: „Denn wo Neid und Streit ist, da sind Unordnung und lauter böse Dinge. Die Weisheit aber von oben her ist zuerst lauter, dann *friedfertig, gütig, lässt sich etwas sagen*, ist reich an Barmherzigkeit und guten Früchten, unparteiisch, ohne Heuchelei“ (Jakobus 3, 16-17). Noch einmal: Wie wunderbar wären ein bisschen mehr Sanftmut und Friedfertigkeit – ein bisschen mehr Bereitschaft zum Nachgeben – in der Gesellschaft, in den Nachrichten, in der Politik, in den sozialen Medien und auf den belebten Straßen und Wegen?

Unser sanftmütiger Erlöser

Sanftmut ist ein praktischer und nützlicher Charakterzug, den man im Leben entwickeln sollte. Der israelitische König Salomo gab eine der praktischsten biblischen Anweisungen, die sehr oft fast sofort wirkt: „Eine linde Antwort stillt den Zorn; aber ein hartes Wort erregt Grimm“ (Sprüche 15, 1). Nachrichtenmedien, soziale Kommentare und soziale Medien – vor allem Twitter – scheinen diesen Grundsatz zu ignorieren, da harte Argumente in der Regel mehr Klicks und mehr Kommentare erzeugen. Dies fördert lautes, dreistes und extremes Verhalten, was bedauerlich ist, da die wenigen, die

sich maßvoll, bescheiden und sanftmütig verhalten, nicht die nötige Publicity erhalten, um erfolgreich zu sein. In der Politik sehen wir dies so oft auf beiden Seiten der Argumentation und sowohl bei Männern als auch bei Frauen – umso trauriger, wenn wir die biblische Anweisung an Frauen bedenken, dass sie sich schmücken sollen „mit sanftem und stillem Geist: Das ist köstlich vor Gott“ (1. Petrus 3, 4).

Sanftmut ist keine oberflächliche, höfliche Eigenschaft von „netten“ Menschen. Wir sehen sie im Charakter Jesu Christi selbst, der sagte: „Nehmt auf euch mein Joch und lernt von mir; denn ich bin sanftmütig und von Herzen demütig; so werdet ihr Ruhe finden für eure Seelen“ (Matthäus 11, 29). Jesus, der Gott des Alten Testaments, ging auch sehr sanft mit dem Volk Israel um, wie es der Prophet Hosea beschrieb: „Als Israel jung war, gewann ich ihn lieb und rief meinen Sohn aus Ägypten.... Ich aber hatte Ephraim laufen gelehrt und sie auf meine Arme genommen.... Mit menschlichen Seilen zog ich sie, mit Stricken der Liebe. Ich half ihnen das Joch auf ihrem Nacken tragen. Ich neigte mich zu ihm und gab ihm zu essen“ (Hosea 11, 1.3-4).

Diese Bibelstellen zeigen, dass Gott gegenüber Israel wie ein liebevoller Elternteil handelt – er behandelt seinen jungen Sohn mit Sanftmut, um ihn zu führen, zu leiten und zu unterstützen. Und Gott kümmert sich auch heute noch mit Liebe, Barmherzigkeit und Sanftmut um sein Volk.

Die moderne Gesellschaft drängt die Menschen dazu, zu fordern statt nachzugeben, zu schreien statt leise zu sprechen, aggressiv zu sein statt demütig, und frech und dreist zu handeln statt sanftmütig und gütig. Christen müssen diesen Trends widerstehen, indem sie sich bemühen, die vielen wunderbaren Charaktereigenschaften Jesu Christi nachzuahmen und die Anweisungen des Apostels Paulus an die Christen vor langer Zeit zu befolgen: „Eure Sanftmut lasset alle Menschen erfahren“ (Philipper 4, 5, *Schlachterbibel*).

Wenn Sie mehr über die Früchte eines wahren Christen lesen möchten, können Sie ein kostenloses Exemplar unserer Broschüre *Was ist ein echter Christ?* anfordern oder sie online auf weltvonmorgen.org lesen.

—Josh Lyons

WGEB, September 2023
© 2023 Living Church of God
Alle Rechte vorbehalten.

Englischer Titel: *How to Pray*
Diese Publikation darf nicht verkauft werden!
Sie wird von der Living Church of God kostenlos der Öffentlichkeit zur Verfügung gestellt.

Biblische Verweise und Zitate sind, soweit nicht anders angegeben,
der revidierten Lutherbibel 2017 entnommen.
© 2016 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart

Kontaktadressen

Hauptbüro Vereinigte Staaten:
Living Church of God
P.O. Box 3810
Charlotte, NC 28227 – 8010

Großbritannien:
Living Church of God
Box 111, 43 Berkeley Square
London W1J 5FJ
Tel. /Fax: 0044 844 – 800 – 9322

Deutschland:
Welt von Morgen
Postfach 111 545
D – 76065 Karlsruhe

<http://www.tomorrowworld.org>

<http://www.weltvonmorgen.org>