Das Gebetsleben gestalten

Wann, wie, wo soll man beten? Dieser Artikel enthält Tips. Jeder Einzelne kann sein Gebetsleben nach seinen Gegebenheiten, Vorlieben und Persönlichkeit individuell gestalten.

Das Gebetsleben jeden einzelnen Leiters

Ob ein Christ im Glauben wächst, hängt stark von seinem Gebetsleben ab. In gleichem Masse hängt auch der Erfolg oder besser "die Frucht" einer Jungschar davon ab, wie fest sie von jedem einzelnen Leiter im Gebet getragen wird.

Allgemeines zum persönlichen Gebetsleben

Wie sollen wir beten?

Merksätze für die Stille Zeit (aus "ruft getrost", gekürzt):

- Nicht zuerst reden, sondern hören! "Beten ist nicht für redegewandte, sondern für hörfähige!" J.Zink
- Die Stille vor Gott ist Gabe, nicht Pflicht, die du möglichst schnell erfüllst, um dann deinen Geschäften mit gutem Gewissen nachrennen zu können.
- Beten ist keine Frage der Zeit, sondern der Liebe!
- Halte die Ordnung, und die Ordnung hält dich! "Wer nicht zu bestimmten Zeiten betet, betet auch nicht zu unbestimmten" Claus Harms
- Was du an der Stillen Zeit absparst, verlierst du. Was du dazufügst, gewinnst du.
- Das Ziel des Betens ist nicht, bei Gott möglichst viel herauszuholen, sondern
  - das Gespräch (DIALOG) mit ihm
  - mit seinem Willen eins werden

Aeussere Haltung

Händefalten - ursprünglich germanische Sitte: Mit gefalteten Händen hat sich nach einer Schlacht der Besiegte dem Sieger übergeben (Zeichen der Kapitulation)

Was heisst das für uns?

"Wer betet, gibt damit zu, dass er mit leeren Händen dasteht, es nicht hat und nicht kann." Pfr. W. Lüthi Joh. 5.30: Ich kann nichts von mir selber tun.

Körperhaltung: Bete entspannt, doch auch nicht zu entspannt (Lehnstuhl, Bett)! Schmerzende Knie, einschlafende Glieder hindern das Gebet.

"Die Haltung sei eine Hilfe dazu, so konzentriert und ungestört als möglich auf Gott ausgerichtet zu sein!" W. Becker

Gebetshaltungen in der Bibel

(Vergleiche auch die jeweilige Situation!)

- Abraham blieb stehen vor dem Herrn (1. Mose 18,22)
- Und wenn Mose seine Hand emporhielt siegte Israel... (2. Mose 17,11)
- Hiskia (todkrank im Bett) wandte sein Antlitz zur Wand und betete. (2. Kön. 20,2)
- Josua zerriss seine Kleider und fiel auf sein Angesicht zur Erde (Jos. 7,6)
- Salomo betet bei der Einweihung des Tempels kniend mit erhobenen Händen. (1. Kön, 8,54)
- Hebet eure Hände auf ein Heiligtum und lobet den Herrn! (Ps. 134,2)
- Jesus hob seine Augen auf gen Himmel und sprach: (Joh.17,1 und Joh. 11,41)
- Und Jesus ging ein wenig, fiel auf sein Angesicht und sprach... (Matth. 26,39)
- Der Zöllner wollte seine Augen nicht aufheben sondern schlug an seine Brust... (Luk. 18,13)
- Paulus kniete nieder und betete mit ihnen allen. (Apg. 20,36

Innere Haltung

"Die Kraft des Gebetes liegt nicht in dem, was wir Gott sagen, sondern was Gott bei mir sieht." Roland Brown

Wir sollen mit leeren Händen und offenem Herzen vor unseren himmlischen Vater treten.

Wo sollen wir beten?

- ungestörter Ort, nicht zu warm, nicht zu kalt
- Matth. 6,6: Wenn du betest, so gehe in dein Kämmerlein und schliesse die Tür zu

Stossgebete oder Kurzgebete

- am Arbeitsplatz
- auf dem Arbeitsweg, im Zug, Tram, Bus

- im Auto (z.B vor einem Rotlicht)
- auf einem Spaziergang
- beim Briefe schreiben
  - vor dem Schreiben beten, der Brief möge zu einem Zeugnis von Gottes Handeln an mir sein.
  - während dem Schreiben für den Empfänger beten
  - ebenso nach dem Abschicken
- wenn das Telefon klingelt
- wenn jemand unerwartet vor der Türe steht

Wann sollen wir beten?

1. Thess. 5,16: Seid allezeit fröhlich, betet ohne Unterlass!

Beten ist eine Lebenshaltung! Ein Nachfolger Jesu soll immer bereit sein, in direktem Kontakt mit seinem himmlischen "Chef" zu treten.

- gewöhne dir an, zu bestimmten Tageszeiten zu beten (siehe Merksätze am Anfang)!
- wähle die beste Zeit des Tages (in der Regel morgens früh)
- "Das Gebet ist der Schlüssel am Morgen und der Riegel am Abend."

Wie lange beten?

Ein Tag hat 96 Viertelstunden, davon verwendest du:

- 34 für Arbeit
- 32 für Schlaf
- 4 für Arbeitsweg
- 6 für Essen
- u.s.w.

Ist die geistliche Nahrung nicht noch wichtiger als die leibliche? Genügt dann eine Viertelstundem d.h. der 96ste Teil eines Tages? Wohl kaum!

"Willst du wissen, was Beten heisst, so stehe 3/4 Std. früher auf und bete für drei Menschen!"

Gebetshilfen

Wie viel zusätzliche Arbeit machen wir uns Menschen doch durch unsere Vergesslichkeit. Daher hat bald jeder einen Terminkalender bei sich, und die Hausfrau schreibt sich auf, was sie einkaufen will, damit sie es im Laden dann noch weiss.

Im Gebetsleben geht es uns kein Haar besser. Wenn wir uns nicht geeignete Hilfen dazu anschaffen, wird es uns kaum gelingen, treu und konkret für einzelne Anliegen zu beten. Ohne

Gebetshilfen dreht sich unsere Gebet wohl in den meisten Fällen nur um uns selber.

- Gebetstagebücher: Wohl den wenigsten von uns wird es möglich sein, jeden Tag für alle Anliegen, die uns in dem Sinn kommen oder die im Laufe der Zeit an uns herangetragen werden, zu beten. Daher besteht in einem Gebetstagebuch die Möglichkeit, die Anliegen zu unterteilen. Wichtige Anliegen kommen täglich dran, weniger dringende an einem bestimmten Tag in der Woche. Weiter kann ich in einem Tagebuch festhalten, wann ich das erste Mal für ein Anliegen gebetet habe und wann und wie es in Erfüllung gegangen ist. In christlichen Buchhandlungen gibt es verschiedene Gebetstagebücher.
- Gebetskalender der Missionen, Listen der Gebetsanliegen in Rundbriefen. (Bei einem Gebetstagebuch in Ordnerform können Gebetsbriefe gut eingeordnet werden.)

Quellenangaben

- Titelbild: Juropaarchiv, www.juropa.net
- Inhalt aus dem Buch: Jungscharleiternachrichten, Die besten Tipps - der 80er Jahre, Auflage 600.3.90 © BESJ-Verlag, Fällanden, Seite 25-28, Samuel Müller