

# Impulse und Gebete aus der Bibel

Eine Hinführung von Franz Troyer

Ich kann mir ein Leben ohne Gebet nicht vorstellen. Es ist für mich ein großes Geschenk, dass ich beten darf und dass mir viele Menschen ganz selbstverständlich vorgelebt haben, wie es gelingen kann. Mit Dankbarkeit verwende ich viele Gebete, die uns die Bibel überliefert. Sie erzählen von der Überzeugung des Volkes Israel und der ersten Christen und reichen mir ein Handwerkzeug, heute meinen Glauben zu formulieren und dabei immer wieder zu den Quellen zurückzukehren. Sie bereichern und verwandeln meinen Alltag. Folgende Besonderheiten des christlichen Betens bilden für mich wie der Rosenkranz eine Perlenkette:

## **1. Betende Menschen haben nicht weniger Probleme, aber mehr Lösungsmöglichkeiten**

Beten schafft keine heile, sorglose Welt, aber hilft, erlöset mit dem vielen Ungelösten umzugehen und manches sogar zu verwandeln.

## **2. Christliches Beten hat als Adresse ein Du**

Ich darf mein Leben mit den gütigen Augen Gottes anschauen und muss mich nicht um mich selbst drehen. Der Pharisäer im Tempel (Lk 18,11) macht den Fehler, dass er mehr zu sich selber spricht als zu Gott.

## **3. Christliches Beten ist Beten zum dreifaltigen Gott**

Beim Beten wende ich mich an den Vater und spreche mit Jesus das Vaterunser. Ich erlebe Jesus als Vorbild, Lehrmeister und Fürsprecher. Auch der Heilige Geist stärkt mein Beten.

## **4. Beten fördert die Beziehung zu Gott**

Beten ist gelebte Freundschaft mit Gott. Es geht nicht um eine Pflicht oder Leistung, sondern um das Pflegen der Liebesbeziehung zu Gott und das Einbeziehen Gottes in mein Alltagsleben. Wer mit Gott rechnet, wird auch mit ihm reden.

## **5. Beten mit Leib und Seele**

Beten geschieht nicht nur mit dem Mund oder Herzen, sondern umfasst den ganzen Körper. Bewusstes Atmen hilft, den Körper zu spüren und ruhig zu

werden. Es ist wichtig, beim Beten die Gefühle und Gedanken, die auftauchen, aufmerksam anzunehmen.

## **6. Wenn ich für jemanden bete, dann begegne ich ihm anders**

Diese Erkenntnis hat mein Leben schon oft erleichtert. Sie motiviert mich, besonders für jene zu beten, die mir Unrecht getan haben und mit denen ich mich schwertue. Nach einem Gebet für diese Menschen bin ich im Umgang mit ihnen gelassener.

## **7. Beten und Arbeiten**

Ignatius von Loyola sagt: „Bete so, als ob alles von Gott abhängt, und handle so, als ob alles von deinem Tun abhängt.“ Man darf Beten und Arbeiten nicht gegeneinander ausspielen. Sie sind wie die beiden Ruder eines Bootes.

## **8. Die Bibel unterstützt mein Beten**

Die verschiedensten Erfahrungen von Menschen der Bibel helfen mir, mein Leben zu deuten und im Gebet zur Sprache zu bringen. Der Blick in die Zeitung sagt mir, wofür ich beten soll. Die Bibel zeigt mir, wie ich beten soll.

## **9. Erfüllt Gott all unsere Bitten?**

Wäre es überhaupt gut, wenn Gott all unsere Wünsche erfüllt? Die Gebetshaltung „Herrgott, tue endlich, so wie ich es will!“ macht aus Gott einen Automaten. „Gott erfüllt nicht unsere Bitten, aber seine Verheißungen.“ (Dietrich Bonhoeffer)

## **10. Formuliere Gebete und frei beten**

Nicht wenige reden mit Gott so, wie sie mit vertrauten Menschen reden. Sie berichten ihm, was sie erlebt haben, was ihnen wichtig ist und was ihnen Sorgen macht. Andere brauchen vorformulierte Gebete. Gerade in schwierigen Zeiten bewähren sie sich. ■

