

Kerstin Hack

# Gebet

schlicht + ergreifend



Dieses Buch gehört:

---

Gebet. schlicht + ergreifend

© 2011 Down to Earth, Berlin und SCM R.Brockhaus  
im SCM-Verlag GmbH & Co. KG, Witten

Down to Earth  
ISBN 978-3-935992-94-7  
Bestell-Nr. 304203

SCM R.Brockhaus  
ISBN 978-3-417-26386-2  
Bestell-Nr. 226.386

Umschlag und Satz: [www.michaelzimmermann.com](http://www.michaelzimmermann.com)  
Druck: Golden House Products Company Limited

Wenn nicht anders angegeben, entstammen Bibelzitate folgender Übersetzung: Lutherbibel, revidierter Text 1984, durchgesehene Ausgabe in neuer Rechtschreibung, © 1999 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart.

Weiter wurden folgende Übersetzungen verwendet:

Bibeltext der Neuen Genfer Übersetzung. Copyright © 2009 Genfer Bibelgesellschaft, CH-1204 Genf. Wiedergegeben mit der freundlichen Genehmigung. Alle Rechte vorbehalten (NGÜ).

Neues Leben. Die Bibel, © 2002 und 2006 SCM R.Brockhaus im SCM-Verlag GmbH & Co. KG, Witten (NLB).

Hoffnung für alle® (Brunnen Verlag Basel und Gießen), Copyright © 1983, 1996, 2002 by International Bible Society®. Verwendet mit freundlicher Genehmigung des Verlags (HFA).

Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung der Verlage unzulässig. Das gilt insbesondere fürervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Bibliografische Informationen der Deutschen Nationalbibliothek sind im Internet unter <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Auch als App für Smartphones erhältlich: ISBN 978-3-86270-314-2 oder bei [www.textunes.de](http://www.textunes.de)

# Inhalt

|  |           |
|--|-----------|
| Einleitung .....                       | 5         |
| <b>Gebet – warum überhaupt? .....</b>  | <b>7</b>  |
| Motivation .....                       | 9         |
| Warum beten? .....                     | 11        |
| Beziehungspflege.....                  | 13        |
| Gebet als Reise .....                  | 15        |
| Dein Raum.....                         | 17        |
| Vorbilder – Heilige und Normalos ..... | 19        |
| Bete und arbeite.....                  | 21        |
| Erfahrungen machen .....               | 23        |
| <b>Gebet von A bis Z .....</b>         | <b>25</b> |
| Anfangen .....                         | 27        |
| Bitten.....                            | 31        |
| Christuszentriert beten .....          | 35        |
| Danken.....                            | 39        |
| Ehrlich beten .....                    | 43        |
| Für andere beten.....                  | 47        |
| Glaubensvoll beten.....                | 51        |
| Hörend beten.....                      | 55        |
| Innerlich beten.....                   | 59        |
| Jubeln .....                           | 63        |
| Klagen .....                           | 67        |
| Loslassen .....                        | 71        |
| Meditativ beten .....                  | 75        |
| Namen Gottes beten .....               | 79        |

# Inhalt

---

|  |            |
|--|------------|
| Ortswechsel.....                           | 83         |
| Politisch und gesellschaftlich beten ..... | 87         |
| Quirilig und kreativ .....                 | 91         |
| Rituale .....                              | 95         |
| Segnend beten.....                         | 99         |
| Treu beten.....                            | 103        |
| Umkehr .....                               | 107        |
| Vater unser .....                          | 111        |
| Wort Gottes beten .....                    | 115        |
| X-beliebig beten .....                     | 119        |
| Yes, we can! .....                         | 123        |
| Zu guter Letzt.....                        | 127        |
| <b>Anhang .....</b>                        | <b>131</b> |
| Gebete der Bibel .....                     | 133        |
| Mit allen Sinnen beten.....                | 139        |
| Gebet im Judentum .....                    | 141        |
| Gebet im Christentum .....                 | 143        |
| Kreativ beten .....                        | 145        |
| Weiterführende Literatur .....             | 147        |
| Internet .....                             | 149        |
| Die Autorin .....                          | 151        |
| Die Verlage.....                           | 152        |
| <b>Notizen .....</b>                       | <b>153</b> |



# **Gebet – warum überhaupt?**

Inspiration und Motivation

# Motivation

Was uns zum Beten bewegt

*Je mehr wir im stillen Gebet empfangen, umso mehr können wir geben, wenn wir aktiv werden. —Mutter Teresa*

■ Ja, ich gebe es unumwunden zu. Ich möchte zum Beten motivieren. Dich, mich selbst und andere Menschen. Keine Sorge, ich werde das nicht mit der Moralkeule tun. Du wirst von mir in der Regel auch keine Sätze hören, die mit den Worten beginnen: »Du solltest ...«

Motivation setzt sich aus drei Elementen zusammen.

## Den Sinn erkennen

Man ist nur dann bereit, etwas zu tun, wenn man einen Sinn darin erkannt hat. Zum Beten wird man wohl kaum motiviert sein, wenn man keinen Nutzen darin sieht. Wenn man denkt, man würde lediglich ein paar Schallwellen an die Decke senden.

Es kann sehr motivieren, wenn man ahnt: Im Gebet begegne ich Gott. Ich bin eingeladen zu einer Audienz mit dem Allerhöchsten. Mit dem, der nicht nur allmächtig ist, sondern der sich obendrein auch noch sehr freut, mich zu sehen und mir zu begegnen. Auch wer Gebet als Chance sieht, das eigene Leben oder etwas in der Welt zu verändern, ist motiviert, das Gespräch mit Gott zu suchen.

# Motivation

---

## Das Können

Nur dann, wenn man weiß, dass die eigenen Fähigkeiten genügen, etwas Bestimmtes zu tun, ist man motiviert, es zu wagen. Ich bin z.B. nicht motiviert, Wakeboard zu fahren. Die ersten zwanzig Versuche, die ich gemacht habe, sind kläglich gescheitert. Für diesen Sport fehlt mir offensichtlich die nötige Mischung aus Kraft und Beweglichkeit. Oder es hat mir niemand gezeigt, wie ich es so mache, dass es gelingt. Keinem macht es Spaß, etwas zu tun, was er nicht kann. Das betrifft auch das Gebet.

## Der Rahmen

Nicht zuletzt tragen auch die Rahmenbedingungen zur Motivation bei. In hässlichen, zugigen Räumen auf unbequemen Stühlen beten die meisten Menschen nicht so gern wie in einer hellen, freundlichen Umgebung. Und: Was für den einen passt, muss für den anderen noch lange nicht stimmig sein. Der eine liebt vielleicht eine asketisch schlichte Umgebung, während der andere von bunten Bildern inspiriert wird. Der eine wird von vielen Betern abgeschreckt, der andere blüht in der Gemeinschaft mit anderen Christen regelrecht auf.

Deine Motivation zu beten wird wachsen, wenn du den Sinn darin mehr und mehr erkennst. Und wenn du entdeckst: »Das geht ja doch«, und erlebst, dass du so beten kannst, wie es dir entspricht. ■

## Warum beten?

Ein paar gute Gründe

*Wir leben vom Nehmen und Geben; unser Nehmen heißt Beten und unser Geben heißt Liebe.*

—Friedrich von Bodelschwingh

■ Gebet ist so ein Wunderding. Manchmal geschehen dadurch wunderbare Dinge. Zu anderen Zeiten wundert man sich, dass nichts passiert. Und dann wieder kann man nur über das Wunder staunen, dass man mit Gott reden kann. Über die Welt, Persönliches, Wichtiges und Unwichtiges, Alltägliches und Vertrauliches. Gebet ist ein Wunderding. Und etwas Natürliches. Viele kleine Kinder reden – ohne dass man es ihnen groß beigebracht hätte – einfach so mit Gott. Gebet ist für sie einfach und unkompliziert.

Aber auch viele Erwachsene haben schon einmal in einer schwierigen Situation zu Gott geschrien. Selbst viele Atheisten beten, wenn sie auf einer nassen Straße voller Herbstlaub die Kontrolle über ihr Auto verlieren. Spontan entfährt es ihnen: »O Gott, hilf mir!« Das ist nicht immer Ausdruck eines großen Glaubens, aber auf jeden Fall ein Hilfeschrei, der sich an den Einzigen richtet, der noch helfen kann. Andere beten, wenn ein Familienmitglied in Lebensgefahr schwebt und Ärzte die Lage als aussichtslos beschreiben. Ganz natürlich bittet man dann: »Gott, lass ein Wunder geschehen!«



## Warum beten?

---

Menschen beten nicht nur, wenn sie Not erleben. Es gibt auch das Gegenteil – das spontane Gebet der Dankbarkeit. Etwas Wunderbares ist passiert, ein Mensch wurde gesund, eine Prüfung ist bestanden, eine Beziehung ist gerettet. Spontan bricht es heraus: »O Gott, ich danke dir. Gott, ich bin ja so froh!«

So geschah es 1989 nach dem unerwarteten Mauerfall, als eine ganze Nation keine anderen Worte für das wunderbar Unbegreifliche fand als »Wahnsinn!« und »Großer Gott, wir loben dich«.

Extreme Momente, egal ob es sich um Krisen oder wunderbare Ereignisse handelt, machen uns bewusst, wie abhängig wir von Gottes Handeln sind. Ungezwungen und spontan drücken wir das in unseren Gebeten aus. Beten kann jeder!

Beten hilft uns nicht nur in extremen Notsituationen, sondern stärkt im Alltag unseren Glauben und unser Leben. Menschen, die beten, sind entspannter als andere, die denken, dass alles von ihnen abhängig ist. Wer betet, weiß – wie der Autor Jim Henderson es sagt – »Es gibt einen Gott – und ich bin es nicht.«

Der betende Mensch kann akzeptieren, dass er nicht alles kontrollieren und im Griff haben kann und muss. Er kann Dinge, die ihn beschäftigen, vertrauensvoll in Gottes Hand legen.

Dann hat er die eigenen Hände wieder frei, um zu handeln, zu trösten und zu lieben. Und etwas von Gottes Liebe in die Welt zu tragen. Ganz auf seine Weise. ■

# Beziehungspflege

Leben miteinander teilen

*Gebet bedeutet nichts weiter,  
als Gott Zugang zu uns zu gewähren. —Ole Hallesby*

■ Gebet ist ein Beziehungsding. Da redet einer mit einem anderen. Er bezieht sich auf ihn. Und Gott bezieht sich auf uns. Er bringt durch Jesus zum Ausdruck: »Ich will dich kennen, will wissen, was du denkst und fühlst. Ich will deine Träume teilen und dir meine Träume sagen. Ich will Abenteuer mit dir erleben und gemeinsam mit dir Gutes bewirken! Ich will wissen, wer und wie du bist und was du magst und was nicht. Ich möchte, dass du mein Freund bist, und ich will dein Freund sein!«

Freunde beschenken sich – oft auch ohne einen besonderen Anlass. Über diese Geschenke freuen wir uns. Das Schönste an Freundschaften sind jedoch nicht die Geschenke, sondern das Leben, das man miteinander teilen kann.

Mit Freunden erlebt man frohe und weniger angenehme Momente. Man erzählt einander von Erlebnissen und Alltagsdingen. Man spricht miteinander über offene Fragen und feiert Erfolge. So lernt man sich besser kennen. Jedes Gespräch, jedes gemeinsame Erlebnis verbindet sie tiefer miteinander und stärkt die Freundschaft. Jeder geteilte Moment bringt Freunde ein Stück näher.

## Beziehungspflege

---

Es motiviert zum Gebet, wenn man es in erster Linie als Chance sieht, die Beziehung zu einem lebendigen Gegenüber – Gott selbst – zu pflegen. Um Hilfe und um ganz praktische Dinge zu bitten gehört natürlich auch in die Freundschaft mit Gott. Doch wer Gebet auf das Bitten und die Erfüllung von Wünschen reduziert, verpasst das Wesentliche: den persönlichen Charakter des Gebets.

Das Wichtigste an der Beziehung zu Gott ist nicht, was er für uns tut, sondern dass er Verbindung mit uns möchte. Er will mit uns kommunizieren und Freundschaft pflegen. Er liebt es, Anteil an unserem Leben zu nehmen. Gebet ist ein Weg, wie wir Freundschaft mit dem Schöpfer der Welt pflegen können.

Gebete können gesprochen, geschrieben, gesungen oder getanzt werden. Das kannst du z.B. in 2. Mose 15 nachlesen. Es ist unwesentlich, in welcher Form du mit Gott kommunizierst. Hauptsache, du tust es. Dort, wo Kommunikation und Verbindung gelingen, erleben wir wieder, wie Gott sich unser Leben gedacht hat: in bereicherndem Austausch mit ihm. Ein Stück Paradies auf Erden.

Wie jede Beziehung lebt die Beziehung zwischen uns und Gott auch nicht nur aus der Routine, sondern auch von der Abwechslung. Es tut gut, bestimmte Gebetsformen und Rituale immer wieder zu zelebrieren. Das stärkt die Verbundenheit. Genauso wichtig ist es aber, ab und an aus dem Gewohnten auszubrechen und Neues zu wagen – auch das stärkt die Verbindung. ■

## Die Autorin

### **Kerstin Hack**

Das Gebet gehört zum Glauben wie Kommunikation zu einer guten Beziehung. Kerstin Hack bewegt seit Jahrzehnten die Frage, wie sie tief und gut mit Gott reden kann. Einige Antworten und Anregungen, die sie im Lauf ihres Weges entdeckt hat, hat sie in diesem Buch notiert.



Sie freut sich über Feedback und Kommentare an [info@kerstinhack.de](mailto:info@kerstinhack.de)

Wer mehr von ihr erfahren möchte, kann sich auf ihrer Internetseite informieren, ihren Blog lesen oder ihr auf Twitter folgen. Oder sie zu Seminaren und Vorträgen einladen.

[www.kerstinhack.de](http://www.kerstinhack.de)

[www.kerstinpur.de](http://www.kerstinpur.de) (Blog)

[www.twitter.com/berlintutgut](https://www.twitter.com/berlintutgut)