

**SABINE RÖDIGER**



**LASS  
MAL  
BETEN**

**... EINFACH, WEIL'S WAS BRINGT!**

**SCM**  
R.Brockhaus

# SCM

---

Stiftung Christliche Medien

SCM R.Brockhaus ist ein Imprint der SCM Verlagsgruppe,  
die zur Stiftung Christliche Medien gehört,  
einer gemeinnützigen Stiftung, die sich für die Förderung  
und Verbreitung christlicher Bücher, Zeitschriften, Filme und Musik einsetzt.

© 2022 SCM Verlagsgruppe GmbH

Bodenborn 43 · 58452 Witten

Internet: [www.scm-brockhaus.de](http://www.scm-brockhaus.de); E-Mail: [info@scm-brockhaus.de](mailto:info@scm-brockhaus.de)

Soweit nicht anders angegeben, sind die Bibelverse folgender Ausgabe entnommen:

ELB: Elberfelder Bibel 2006, © 2006 by SCM-Verlag GmbH & Co. KG, Witten.

Weiter wurden verwendet:

EÜ: Einheitsübersetzung der Heiligen Schrift,

© 1980 Katholische Bibelanstalt, Stuttgart.

Lutherbibel, revidiert 2017, © 2016 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart

Lektorat: Rebekka Schneebeli

Umschlaggestaltung: Grafikbüro Sonnhüter, [www.grafikbuero-sonnhueter.de](http://www.grafikbuero-sonnhueter.de)

Titelbild: Master1305 (shutterstock)

Autorenfoto: © Thomas Linder

Satz: typoscript GmbH, Walddorfhäslach

Druck und Bindung: Finidr s. r. o.

Gedruckt in Tschechien

ISBN 978-3-417-00019-1

Bestell-Nr. 227.000.019

# Inhalt

Zum Start: Ähm ... warum überhaupt beten? .....	7
1. WOW! – Was ist überhaupt Gebet? .....	11
2. Boah, ist das kalt hier! – Wo man überall beten kann .....	19
3. Wo zwei oder drei ... oder du mal ganz für dich! – Alleine und mit anderen beten .....	27
4. Auf die Plätze, fertig, beten – Erste Schritte ins Gebet .....	37
5. Zeit zum Ausprobieren – Verschiedene Gebetsarten .....	45
6. Ob ich sitze oder stehe – Beten mit Herz und Hand .....	59
7. Der Bausteinkasten – Elemente für deine Gebetszeit .....	79
8. So oder so? – Wie man »richtig« betet .....	87
9. Schluss, aus! – Von Sinnlosigkeit, Wüsten und Krisen .....	99
10. Abba, Vater – Wie hat Jesus gebetet und was lehrt er uns über das Gebet? .....	113
11. Von Nachtschwärmern und dem lieben Jesulein – Gebet als Lebensstil .....	123
12. Einfach abgefahrrn übernatürlich! – Was passiert, wenn der Heilige Geist das Gebet befeuert .....	131
13. Für jedes Thema ein Gebet – Entdecke die Bibel als Gebetbuch .....	143
Danke .....	160
Buchtipps für dich .....	161
Anmerkungen .....	162

# 1. WOW! – Was ist überhaupt Gebet?

---

Als Gott dich erschaffen hat, sagte er: »WOW!«  
Und wenn du Gott erst einmal entdeckt hast und erfährst,  
wie er ist, wirst du genau dasselbe sagen: »WOW!«  
Warum? Das finden wir jetzt gemeinsam heraus!

## Einfach zum Staunen!

Als ich circa 14 Jahre alt war, war ich mit zwei befreundeten Familien in Bayern unterwegs. Mit drei anderen Jugendlichen kam ich an einer Kapelle vorbei, wir gingen hinein und setzten uns in die Kirchenbank. Mein Freund fragte mich: »Wie betet man denn?«

Ich sagte: »Na ja, du kannst die Hände falten und dann sagst du: ›Lieber Gott, danke für den Tag heute und ich bitte dich um einen schönen Urlaub.««

So habe ich lange Zeit gebetet und das war gut so. Und es ist immer noch gut. Wahrscheinlich stellen sich die meisten Menschen genau das vor, wenn man sie fragt, was Gebet ist. Was denkst du? Was ist Beten für dich? Betest du? Und wenn ja, wie?

Einfach loszubeten ist allerdings nur eine Form, wie wir mit Gott kommunizieren können. Mein Gebet ist auf meinem Weg mit Gott vielfältig geworden.

Zu beten und mit Gott in Kontakt zu kommen, ist zunächst eine Entscheidung, so wie ich mich dafür entscheide, mich mit einem Freund zu treffen, ein Buch zu lesen oder mich mit jemandem zu unterhalten.

Gott ist da. Das verspricht er uns in der Bibel. Sein Name ist Jahwe, was übersetzt »Ich bin da« heißt – oder auch Emmanuel »Gott mit uns«. Und weil das so ist, kannst du mit ihm immer und überall reden. Du kannst ihn als Vater, als Sohn – das ist Jesus – und als Heiligen Geist kennenlernen. Wenn du anfängst, mit ihm zu reden, nennt sich das Gebet.

Gebet ist also zum einen Reden mit Gott. Es ist Erzählen und Sich-etwas-erzählen-Lassen, es ist Fragen und Gefragtwerden, Antworten und Antwortbekommen, es ist Hören und Zuhören, es ist Bitten und Danken, Klagen und Jubeln.

Doch die Kommunikation mit Gott beschränkt sich nicht nur aufs Reden. Denn es ist wunderschön zu erfahren, dass Gott einfach da ist, keine Eile und mehr als alle Zeit der Welt hat. Er hält Schweigen aus und ist zugleich jederzeit zu einem Chat bereit. Denn wie gerade angedeutet, muss das Gebet selbst nichts Aktives sein. Du musst nicht immer sofort reden. Manchmal gehe ich bewusst mit Gott spazieren. Da kommt es nicht selten vor, dass ich erst mal gar nichts sage und nicht reden will, sondern einfach nur sein mag. Dann richte ich meine Augen auf die Umgebung

## **Während ich meinen Gedanken nachhänge, schaut Gott mich an. Und was tut er? Er staunt über mich!**

und lasse meinen Gedanken freien Lauf. Nach einer kürzeren oder längeren Weile kommt es meistens wie von selbst, dass meine Gedanken beginnen, in Sätze, Gedanken, Bitten und Erzählungen überzugehen, die ich an

Jesus richte. Dann teile ich ihm ungezwungen und in meiner eigenen Sprache mit, was ich erlebt habe oder was mich gerade beschäftigt. Ich stelle ihm Fragen und denke mit ihm gemeinsam nach.

Und während ich noch meinen Gedanken nachhänge, schaut Gott mich an. Und was tut er? Er staunt über mich, er liebt und genießt es, in meiner Gegenwart zu sein, mit mir rumzuhängen und meinen noch ungeordneten Gedanken zu lauschen. Ich liebe es, die Natur zu betrachten und zu genießen. Und dabei staune ich wiederum über Gott und über das, was er da erschaffen hat!

Ein Beispiel: Ich habe einmal einen Vortrag darüber gehört, wie Gott sich selbst verschwendet und welche Liebe er zu Details hat, die wir Menschen überhaupt nicht wahrnehmen oder beachten. Warum zum Beispiel schafft er wunderschöne farbenprächtige Kreaturen, die in den Tiefen der Meere leben und die kaum ein Mensch jemals zu Gesicht bekommt? Oder warum ist jede einzelne Schneeflocke ein Unikat? Für was oder wen denn? Warum macht Gott sich solche Mühe?

Daraufhin habe ich ein Lied geschrieben und meine Gedanken so ausgedrückt:

Denn du verschwendest dich selbst, schenkst Leben in Fülle,  
jedes kleinste Geschöpf hast du selber gemacht.  
Jedes Korn auf dem Feld, jeden Tropfen des Regens,  
alles schaffst du millionenfach und doch nur ein einziges Mal.

Wow, wenn mir das wieder bewusst wird und ich nur dieses eine Detail von Gott betrachte, eröffnen sich mir Welten, und ich komme aus dem Staunen gar nicht mehr heraus. Dann zeige ich Gott wie ein kleines Kind die Dinge, die er gemacht hat, und sage zu ihm: »Gott, dieses Blatt ist echt besonders schön geworden!« Oder: »Schau mal da, dieser wunderschöne Schmetterling!« Manchmal sage ich das auch einfach in den schönen Waldspaziergang laut hinein. Mit diesem Lob ehre ich Gott. Gebet heißt nämlich auch, Gott zu ehren.

## Gebet = liebende Beziehung

Das, was Gebet als Erstes und Grundlegendstes ist, ist Beziehung! Wenn du betest, wird für alle klar, dass ihr euch mögt, du und Gott. Dass ihr eine liebevolle Beziehung zueinander habt. Klar, sonst würdet ihr ja nicht so ausführlich und vertraut über das reden, was euch zum Staunen bringt, beschäftigt und begeistert. Du darfst mit Gott eine liebende Beziehung leben und erleben. Findest du das WOW? Oder eher noch etwas befremdlich?

Wichtig ist dabei, dass Liebe nicht einfach nur Friede, Freude, Eierkuchen ist. Liebe heißt auch, einmal miteinander zu ringen, sich sogar anzuschreien (Gott hält das aus), über den anderen traurig zu sein und den anderen manchmal nicht zu verstehen. Liebe heißt genauso, miteinander zu lachen, zu weinen, sich zu freuen, zu klagen, zu bitten, zu danken, einander zu trösten, sich heilen zu lassen, sich zu verändern, sich füreinander zu entscheiden und einander zu vergeben. Das alles passiert zwischen Menschen und es kann, soll und darf ebenso zwischen dir und Jesus passieren.

Ich durchlebe immer wieder viel davon mit Jesus. Wir tun Dinge gemeinsam und ich stelle mir vor, dass er einfach da ist. Oft kann ich sogar wahrnehmen, wie Jesus neben mir steht, geht oder sitzt. Manchmal passiert es aber auch, dass ich gar nichts mit ihm zu tun haben mag. Dann sage ich ihm das auch mal, meist nicht sehr freundlich: »Lass mich einfach in Ruhe, okay?!« Und er tut es. Meistens steckt bei mir eine Unzufriedenheit oder eine Wut auf mich, ihn, etwas oder jemand anderen dahinter und Jesus kann nichts dafür. Manchmal will ich aber auch gerade nicht hören, dass er mich liebevoll ermahnen möchte. Und was macht er, wenn ich später wieder zu ihm komme? Er empfängt mich mit offenen Armen.

## ANGEBERWISSEN

Das Wort *Gebet* kommt vom mittelhochdeutschen *gebet* bzw. vom althochdeutschen *gibet*. Es ist eine Abwandlung des Verbs *bitten*. Das heißt, dass Gebet vom Ursprung her ein Wort ist, das Bitten beschreibt. Im Englischen heißt beten *pray*. Dieser Wortstamm kommt vom lateinischen Wort *precari*, was *flehen* bedeutet. Und im Lateinischen heißt es *orare*, also *beten* und *sprechen*. Aber Beten umfasst noch mehr. Es ist auch Dank, Verehrung, Anbetung und Lobpreis.

Die folgende Situation habe ich schon einige Male erlebt und mit jedem Mal erlebe ich sie intensiver: Ich habe ein echt schlechtes Gewissen, weil ich zum x-ten Mal den gleichen Mist gemacht habe. Also mache ich mich auf den Weg zu Jesus und gehe in einen Raum, wo er auf mich wartet. Dieser Raum, in den ich da gehe, ist allerdings keine Kirche und auch keine Kapelle. Sondern es ist ein Raum, den ich mir in meinen Gedanken vorstelle. Hast du dir schon einmal einen Traumort vorgestellt, an dem alles schön ist? Wo kein Stress ist und dir nichts passieren kann, wo du dich völlig ausruhen kannst und deine Ruhe hast? Vielleicht ist es ein Ort am Meer oder in den Bergen. Bei mir ist es ein Raum, der in einem Haus ganz oben ist und sehr schön, lichtdurchflutet und gemütlich eingerichtet ist. Dieser Ort hat etwas sehr Heiliges, und dort darf niemand rein, nur Jesus und ich. Ich nenne diesen Ort mein *Obergemach*. Dort gehe ich jetzt hin.

Ich öffne also die Tür und bleibe kurz stehen. Jesus sieht mich und steht auf. Ich gehe langsam auf ihn zu, den Kopf gesenkt, reuevoll, mit ernstem Blick. Ich bleibe in zwei Metern Entfernung vor ihm stehen.

Dann schaue ich ihm in die Augen. Es kommt mir vor wie eine Ewigkeit. Jesus schaut mich an mit einem Blick, in dem ich so vieles gleichzeitig wahrnehme: Liebe, Schmerz, Traurigkeit, Sanftmut, Barmherzigkeit, Ermahnung und Freude. Was ich absolut nicht spüre: Anklage oder Ärger.

Ich kann seinem Blick nicht standhalten, falle auf meine Knie und die Tränen laufen – vor Scham und Schuld, voller Ehrfurcht, voller Traurigkeit. Aber doch auch, weil ich so davon überwältigt bin, wie sehr Jesus mich liebt! Dass er mir seine Liebe trotz allem nicht entzieht, nie entziehen wird, weil er selbst die Liebe ist. Das wird mir in diesem Moment wieder ganz intensiv bewusst. Und dann passiert das Unfassbare: Jesus hockt sich neben mich auf den Boden, legt mir die Hände auf die Schultern, hebt meinen Kopf an, sodass ich ihn anschau. Ein Blick, der unendlich tief und unendlich lang ist. Dann nimmt er meine Hände, richtet mich langsam auf und schließt mich in seine Arme. Es braucht kein einziges Wort. Alles ist gesagt. Alles ist vergeben. Alles ist gut. WOW!

Gott vergibt und er ist die Liebe. Das darfst du glauben! Davon lesen wir an vielen Stellen in der Bibel, zum Beispiel hier:

Geliebte, lasst uns einander lieben! Denn die Liebe ist aus Gott; und jeder, der liebt, ist aus Gott geboren und erkennt Gott. Wer nicht liebt, hat Gott nicht erkannt; denn Gott ist Liebe. Hierin ist die Liebe Gottes zu uns offenbart worden, dass Gott seinen einzigen Sohn in die Welt gesandt hat, damit wir durch ihn leben. Hierin ist die Liebe: Nicht dass wir Gott geliebt haben, sondern dass er uns geliebt und seinen Sohn gesandt hat als eine Sühnung für unsere Sünden.

*1. Johannes 4,7-10*

## Gott ist da

Gebet heißt, dass du glaubst und erfährst: Gott ist da. Gott ist durch seinen Sohn Jesus auch ganz Mensch. Und das ist er immer noch, auch wenn er im Himmel ist. Denn er war nicht nur Mensch für seine Zeit auf der Erde, sondern er hat sich dafür entschieden, ganz Mensch zu bleiben. Woher wir das wissen? Wir wissen das, weil Jesus nach seiner Auferstehung, als eigentlich alles wieder gut war, trotzdem seine Wundmale behalten hat. Er hat sie auch den Jüngern gezeigt, Thomas hat sogar seine Finger in diese Wunden gelegt:

Thomas aber, einer von den Zwölfen, genannt Zwilling, war nicht bei ihnen, als Jesus kam. Da sagten die anderen Jünger zu ihm: Wir haben den Herrn gesehen. Er aber sprach zu ihnen: Wenn ich nicht in seinen Händen das Mal der Nägel sehe und meine Finger in das Mal der Nägel lege und lege meine Hand in seine Seite, so werde ich nicht glauben.

Und nach acht Tagen waren seine Jünger wieder drinnen und Thomas bei ihnen. (Da) kommt Jesus, als die Türen verschlossen waren, und trat in die Mitte und sprach: Friede euch!

Dann spricht er zu Thomas: Reiche deinen Finger her und sieh meine Hände, und reiche deine Hand her und lege sie in meine Seite, und sei nicht ungläubig, sondern gläubig!

Thomas antwortete und sprach zu ihm: Mein Herr und mein Gott!  
Jesus spricht zu ihm: Weil du mich gesehen hast, hast du geglaubt. Glückselig (sind), die nicht gesehen und (doch) geglaubt haben!

*Johannes 20,24-29*

Und weil Gott immer noch Mensch ist, können wir eine Beziehung zu ihm haben wie zu einem Menschen, wie zu einem Freund, wie zu einem Vater, sogar wie zu einem Ehepartner! Vielleicht denkst du dir jetzt: »Na ja, einen Menschen kann ich ja sehen, anfassen und spüren.« Aber Gott ist weit weg.

Stimmt. Das ist erst mal ein Unterschied. Aber was denkst du zu diesem Erlebnis, das mir vor einiger Zeit ein 15-jähriges Mädchen erzählt hat? Als sie zu mir kam, war sie sehr traurig. Sie erzählte mir, dass ihr Vater vor einiger Zeit gestorben war. Der Schmerz war groß, doch dann sagte sie etwas, das mich sehr erstaunt hat: »Wenn ich jetzt abends nach der Disco durch unser Dorf laufe, habe ich gar keine Angst mehr. Ich denke mir jetzt immer, dass mein Papa auf mich herunterschaut und auf mich aufpasst.« Obwohl ihr Papa nicht mehr da war, konnte sie ihn wahrnehmen, nur eben anders als damals, als er noch gelebt hat.

Das erinnert mich auch an die Jünger von Jesus. Erst als Jesus gestorben und auferstanden war, haben sie begonnen, aktiv das Evangelium zu verkünden. Und sie haben noch eine weitere Überraschung erlebt: Gott hat ihnen einen Beistand geschenkt, den sie wesentlich mehr spüren und erfahren konnten als Jesus zu der Zeit, in der er noch als erfahrbarer Mensch bei ihnen war, nämlich den Heiligen Geist, der bei ihnen geblieben ist.

## Top Facts

- Gebet ist gelebte Freundschaft und Beziehung zu Jesus.
- Gebet heißt Sein und Tun.
- Gebet heißt glauben, dass Gott immer da ist.