

# Gebetsformen - Verweilen bei einem Freund

Sonntag, 16. Juli 2023 (6. So. n. Trinitatis)  
Frank Herter

Ev.-Luth. Jakobi-Christophorus-Kirchgemeinde Freiberg  
☎ 03731 696814 📧 [daniel.liebscher@evlks.de](mailto:daniel.liebscher@evlks.de)  
Audio und Video siehe: [jakobi-christophorus.de](http://jakobi-christophorus.de)

---

*Liebe Gemeinde,*

genießt ihr die Zeiten mit guten Freunden?

Vielleicht mit einem guten Essen und Gesprächen, die in die Tiefe gehen, kein Smalltalk, sondern der Austausch über ganz persönliche Gedanken, Erwartungen und Träume. Aber auch die Reflexion über bittere Fehlschläge und Verletzungen.

Im geschützten Rahmen ohne, dass jedes Wort auf die Goldwaage gelegt wird. Seid dankbar, wenn ihr solche Freundschaften habt. Geistliche Freundschaften sind besonders kostbar, weil neben dem persönlichen Austausch auch das gemeinsame Beten dazukommt.

Für uns Christen ist Jesus unser bester Freund. Er ist unser Schöpfer und Hirte, Retter und Erlöser, Freund und Herr.

Ich möchte heute etwas zu Gebetsformen sagen, also den Kontaktmöglichkeiten, die wir haben, um mit ihm verbunden zu sein.

Beginnen möchte ich mit einem Zitat von der kath. Ordensfrau Teresa von Avila:

**„Meiner Meinung nach ist inneres Beten nichts anderes als Verweilen bei einem Freund, mit dem wir oft allein zusammenkommen, einfach um bei ihm zu sein, weil wir sicher wissen, dass er uns liebt.“**

Mir gefällt diese Beschreibung des Gebets sehr, weil sie die Beziehung zu Jesus als unserem Freund in erster Linie zwang- und zweckfrei beschreibt.

Für viele Christen ist Beten eine Anstrengung, eine Pflicht, ein formelhaftes herunterbeten von Anliegen.

Aber hier beschreibt Teresa von Avila das Beten als eine Begegnung mit einem Freund, der ein offenes Ohr hat, dessen Nähe sie genießt und die Liebe des Vaters verspürt. Wenn wir auf die Gebetspraxis von Jesus schauen, entdecken wir, dass auch er in einer sehr vertrauten Beziehung zu seinem himmlischen Vater gelebt hat.

### **Wie können wir nun mit Jesus in Kontakt treten bzw. unsere Beziehung mit ihm leben?**

Ich habe dazu einige Gebetsformen zusammengetragen.

#### **Stille sein**

Die erste Gebetsform ist die Stille. Dazu ist es notwendig erst einmal alles auszuschalten, wegzulegen, zurückzustellen, was uns umtreibt und antreibt. Einfach mal durchatmen, die Stop-Taste drücken, nicht mehr „machen“, sondern stille werden vor unserem Herrn.

**Ps 37,7: Sei stille dem HERRN und warte auf ihn.**

Ein Lobpreislied beschreibt es so: Es liegt Kraft in dem Warten auf den Herrn. Als David einmal in große Bedrängnis geraten ist, tat er folgendes:

**1Sam 30,6: David aber stärkte sich in dem HERRN, seinem Gott.**

Zuerst ist es sicher schwierig die vielen Stimmen und Gedanken zu stoppen, aber wenn wir uns bewusst in die Gegenwart Gottes begeben und auf ihn schauen, relativiert sich vieles. Und der Friede Gottes erfüllt unser Herz.

#### **Nachdenken**

Die zweite Gebetsform ist das Nachdenken über Gott. Wenn wir uns bewußt machen, wie mächtig und großartig, kreativ und weise, liebevoll und schön unser Gott ist, können wir nur staunen.

Allerdings kann unser Verstand sein Wesen nur bruchstückweise erfassen. Aber es lohnt sich sehr die Bruchstücke zu entdecken.

Gut gelingt mir das bei einem Spaziergang in der Natur.

Psalm 1,2: **Der Gläubige hat Lust am Gesetz des HERRN und sinnt über seinem Gesetz Tag und Nacht!**

Das staunende Nachdenken über den Vater, Jesus und den Heiligen Geist öffnet unsern Geist und schenkt uns tiefe Erkenntnisse.

## Hören

Die Kommunikation mit Jesu ist keine Einbahnstraße. So wie wir mit ihm reden, möchte er noch tausendmal lieber mit uns reden. Das ist wie beim Telefonieren. Was wäre das für ein Gespräch, wenn nur der eine zu Wort kommt? Und er andere keine Chance hat sich zu äußern?

Joh 10,27: **Meine Schafe hören meine Stimme, und ich kenne sie und sie folgen mir.**

Wie können wir Jesu Stimme hören? Indem wir den Mund halten, auf Jesus schauen, erwartungsvoll hören, Eindrücke empfangen, Worte Jesu erkennen. Zugegeben das Hörende Gebet erfordert etwas Übung, aber sicher ist: Jesus möchte persönlich zu uns reden. Unser Problem ist es oft, dass wir so abgelenkt sind, dass wir die Stimme des Hirten gar nicht hören können. Dazu habe ich ein lustiges Bild mitgebracht:

*Manchmal ist es auch hilfreich sich mit einem geistlichen Bruder bzw. Schwester zum Hörenden Gebet zu treffen. Geistliche Eindrücke sollten immer geprüft werden.*



## Sünden bekennen

Jetzt kommen wir zu einer sehr wichtigen Gebetsform: Sünden bekennen. Es gibt Dinge, die unseren Gebetskontakt zu Jesus behindern und stören. Gedanken, Taten und Worte, die dem Willen Gottes entgegenstehen.

Was machen wir damit?

Wir sollen sie bekennen, vor Gott und ggf. auch vor Menschen.

**1Joh 1,9: Wenn wir aber unsre Sünden bekennen, so ist er treu und gerecht, dass er uns die Sünden vergibt und reinigt uns von aller Ungerechtigkeit.**

Wenn wir unsere Sünden bekennen, hat das reinigende Wirkung. Wir werden ehrlich und demütig und steigen von unserem „hohen Ross“ herunter. Und dann kann uns Jesus die Vergebung schenken, die wir brauchen.

## **Danken**

Eine sehr wichtige Gebetsform ist das Danken. Vieles in unserem Leben nehmen wir für selbstverständlich und vergessen Gott zu danken. Die Bibel fordert uns aber an vielen Stellen auf ein dankbares Leben zu führen. Besonders eindringlich zeigt sich das Nicht-danken in der Geschichte der 10 Aussätzigen. Jesus hat alle 10 Kranken geheilt, aber nur einer hat sich bedankt.

**Lukas, 17,15-18: Einer aber unter ihnen, als er sah, dass er gesund geworden war, kehrte er um und pries Gott mit lauter Stimme und fiel nieder auf sein Angesicht zu Jesu Füßen und dankte ihm.**

**Jesus sprach: Sind nicht die zehn rein geworden? Wo sind aber die neun? Hat sich sonst keiner gefunden, der wieder umkehrte, um Gott die Ehre zu geben, als nur dieser Fremde?**

Danken ist sehr wichtig, denn es öffnet uns den Blick für Gottes Größe. Und es holt uns heraus aus der Glaubensmüdigkeit.

Aber vor allem gibt es Gott die Ehre. Besonders hilfreich ist das schriftliche Danken, etwa mit einem Gebetstagebuch.

## **Loben**

Beim Loben drücken wir unsere Freude über Gottes Wirken in unserem Leben aus. Wir loben ihn für das, was er Wunderbares tut. Aber auch für das, wer er ist. Wir loben ihn als Person und für seine Werke. Wir loben ihn als allmächtigen Herrn und für seine liebevolle Gnade. Beides ist wichtig.

**Ps 34,2: Ich will den HERRN loben allezeit; sein Lob soll immerdar in meinem Munde sein.**

Der Lobpreis kann in Worten aber vor allem auch in wunderschönen Liedern erfolgen.

David fordert uns auf, nicht nur ab und zu Gott zu loben, sondern immer und allezeit.

## **Anbeten**

Was ist anbeten? Anbeten hat mit Liebe zu tun. Das einfachste Anbetungsgebet lautet: Ich liebe dich! Jesus, ich liebe dich! Du bist alles für mich!

**Ps 95,6: Kommt, lasst uns anbeten und knien und niederfallen vor dem HERRN, der uns gemacht hat.**

Die Kernfrage in der gesamten Bibel lautet: Wen betest du an?

Zahlreiche Pseudo-Götter wollen unserem himmlischen Vater den Platz streitig machen. Was sind diese Pseudo-Götter?

Es ist alles, vom dem wir uns Hilfe, Trost, Geld, Macht oder Erfolg versprechen. Alles, was uns wegziehen will von Jesus.

Lasst uns die Entscheidung treffen nur den Vater, Jesus und den Heiligen Geist zu lieben und anbeten.

## **Beten im Geist**

Das Beten im Geist kommt an verschiedenen Stellen im Neuen Testament vor. Jesus und auch Paulus erwähnen den Heiligen Geist als Gebetshilfe:

**Johannes 4,24: Gott ist Geist, und die ihn anbeten, die müssen ihn im Geist und in der Wahrheit anbeten.**

**Römer 8,26: 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.**

Das Gebet im Geist ist ein Beten, das der Heilige Geist in uns bewirkt. Er kann uns im Gebet genau an den Kern des Problems heranführen ohne, dass wir es selber vorher kennen. Er kann uns helfen exakt so zu beten wie es dem Willen Gottes entspricht. Und das kann in verständlicher Sprache sein oder auch im Sprachengebet.

## **Bitten**

Das ist sicherlich die bekannteste Gebetsform. Wir dürfen Gott mutig um Dinge oder Veränderungen bitten. Das ist gut, denn Gott kann große Wunder tun. Einzige Bedingung: Unsere Bitten sollten im Willen Gottes stehen.

Phil 4,6: **Sorgt euch um nichts, sondern in allen Dingen lasst eure Bitten in Gebet und Flehen mit Danksagung vor Gott kundwerden!**

Wir haben einen himmlischen Vater, der es liebt uns zu helfen.

Wir dürfen also mutig bitten. Eine ganz spezielle Herausforderung ist es, Jesus schon im Voraus danken. Im Glauben, noch ohne, dass wir die Gebetserhörung sehen können.

## **Fürbitten**

Im Unterschied zu dem Bitten drehen sich die Fürbitten um Hilfe für Menschen. Wir dürfen Jesus für Menschen bitten: Um Kraft, Veränderung, Schutz, Gnade, Heilung, Glaubenswachstum, usw... . Jesus will vor allem das Herz von Menschen berühren. Er freut sich sehr, wenn wir uns um andere Menschen kümmern und für sie beten.

Matthäus 8,8: **Der Hauptmann antwortete und sprach zu Jesus: Herr, ich bin nicht wert, dass du unter mein Dach gehst, sondern sprich nur ein Wort, so wird mein Knecht gesund.**

## **Proklamieren**

Das ist ein seltsames Wort. Was bedeutet proklamieren?

Eine Proklamation ist ein öffentlicher Aufruf, eine Bekanntmachung oder eine öffentliche Erklärung.

Eine bekannte Proklamation ist die von Martin Luther:

„Ich bin getauft.“ schrieb Martin Luther mit Kreide vor sich auf den Tisch, wenn er Angst hatte, wenn er sich bedroht fühlte vom Teufel, vom Satan, der für ihn wirklich und real war.

In angefochten Situationen, kann es notwendig sein ein klares Bekenntnis bzw. eine Proklamation auszusprechen: Jesus, ich gehöre zu dir! Ich bin dein Kind, du bist mein Herr!

Als Jesus mit seinem Wirken begann, sprach er eine Proklamation aus: Das Reich Gottes ist da! Die Herrschaft Gottes ist da!

Mk 1,15: Jesus spricht: **Die Zeit ist erfüllt, und das Reich Gottes ist nahe herbeigekommen. Tut Buße und glaubt an das Evangelium!**

Oder auch in einem Psalmwort:

Psalm 24,1: **Die Erde ist des HERRN und was darinnen ist.**

David proklamiert öffentlich: Die Erde gehört Gott.

Den Menschen ist sie anvertraut, aber nicht ihr Eigentum.

Eine Proklamation macht in der natürlichen und in der geistlichen Welt klar, was Gottes Wahrheit ist: Zu wem wir gehören und wer der Chef ist. Manche Proklamation wird im Glauben ausgesprochen, die aktuelle Situation zeigt oft ein anderes Bild. Aber deshalb ist sie umso wichtiger.

### **Bibel beten**

Kommen wir nun zu meiner letzten Gebetsform: das Bibel beten.

Beten ist manchmal anstrengend und es fehlen einem die Worte und Argumente. Genau dafür ist das Bibel beten eine wertvolle Hilfe. Wie funktioniert es?

1. Wir schlagen die Bibel auf und lesen ein zentrales Bibelwort.

Zum Beispiel:

Gott sagt: **Fürchte dich nicht, denn ich habe dich erlöst; ich habe dich bei deinem Namen gerufen; du bist mein!**

Jesaja 43,1

2. Jetzt machen wir aus den Argumenten dieses Bibelwortes ein Gebet:

**Danke Jesus, dass ich keine Angst haben brauche, denn du hast mich erlöst. Du kennst meinen Namen, das begeistert mich. Danke, dass ich zu dir gehören darf.**

Hier noch ein Beispiel:

Jesus spricht: **Ich bin das Licht der Welt. Wer mir nachfolgt, der wird nicht wandeln in der Finsternis, sondern wird das Licht des Lebens haben.**

Johannes 8,12

**Danke Jesus, dass du das Licht dieser Welt bist. Danke, dass du mein Licht bist. Ich muss nicht mehr in der Dunkelheit leben. Danke, dass ich dir nachfolgen darf und du das Licht meines Lebens bist.**

Noch ein letztes Beispiel:

Jesus spricht:

**Mir ist gegeben alle Gewalt im Himmel und auf Erden. Darum gehet hin und machet zu Jüngern alle Völker: Taufet sie auf den Namen des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes und lehret sie halten alles, was ich euch befohlen habe.**

**Und siehe, ich bin bei euch alle Tage bis an der Welt Ende.**

**Danke Jesus, dass du alle Macht im Himmel und auf der Erde hast. Ich möchte tun was du sagst und anderen Menschen von dir erzählen. Ich möchte dein Jünger sein und anderen Menschen zeigen wie sie dir nachfolgen können. Und hab vielen Dank, dass du immer bei mir bist, egal was passiert.**

### **Fazit**

Soweit einigen Gedanken zu Gebetsformen. Es gibt sicherlich noch mehr. Was nehmen wir nun heute mit?

Die Kommunikation mit Gott ist der zentrale Bestandteil unsers Glaubens. Vielleicht hat der eine oder andere eine neue Gebetsform entdeckt, die es lohnt auszuprobieren. Ich würde mich freuen.

Die Beziehung zu unserem Herrn Jesus, dem himmlischen Vater und dem Heiligen Geist ist das Wertvollste, was wir haben. Was mich aber wirklich begeistert ist, dass Beten im Grunde nichts anderes ist, als ein **Verweilen bei einem sehr guten Freund.**

Amen.