

„Wer betet, nimmt Teil an der Weltregierung Gottes“, hat mal einer gesagt. Das wird heute von vielen bezweifelt.

„Beten ist Zeitgewinn und Kraftersparnis“, hat ein anderer gesagt. Vor allem das Wort von der „Kraftersparnis“ können viele aus eigenem Erleben bestätigen.

Mit Sicherheit ist **Beten eine der bewährtesten Lebenshilfen**. Und diese Lebenshilfe steht jedem Menschen kostenlos zur Verfügung!

Viele aber wissen nicht (mehr), wie sie beten können oder haben eine falsche Vorstellung davon. Deshalb folgen hier ein paar Gedanken dazu:

1. Die **Voraussetzung für Beten** ist die Gewissheit (oder der Verdacht), dass wir ein Gegenüber haben, zu dem wir „Du“ sagen können. Dieses Gegenüber nennen wir „Gott“. Gottes einziger Name ist „**JAHWE**“ und heißt übersetzt: **ICH BIN FÜR EUCH DA**. Mit ihm dürfen wir offen reden wie mit einem Freund, denn wir wissen: Gott hat uns lieb!

2. **Beten hat 4 verschiedene Aspekte:**

- Beten ist Danken
- Beten ist Klagen
- Beten ist Bitten
- Beten ist Bitten für andere

Wir **danken** Gott täglich für alles, was unser Leben ausmacht, für liebe Menschen, Begegnungen, Lebensmittel, Freude, Erfolge ...

Wir **klagen** vor Gott über Unrecht, Ungerechtigkeit, Profitgier, Krieg und Gewalt, Egoismus, Zerstörung der Umwelt, über alles, was nicht so ist, wie es sein könnte, wenn wir Gottes Wegweisungen folgen würden.

Wir **bitten** um und für alles, was wir auf dem Herzen haben.

Wir **bitten für** andere Menschen, die wir kennen, die uns anvertraut sind, von denen wir wissen, dass sie Hilfe brauchen.

3. Jesu Freunde haben ihn mal gefragt, was und wie sie beten könnten. Da gab er ihnen folgendes Gebet:

**„Unser Vater im Himmel,  
geheiligt werde dein Name,  
dein Reich komme,  
dein Wille geschehe  
wie im Himmel so auf Erden.  
Unser tägliches Brot gib uns heute,  
und vergib uns unsere Schuld, wie  
auch wir vergeben unseren  
Schuldnern,  
und führe uns nicht in Versuchung,  
sondern erlöse uns von dem Bösen.“**  
Die christliche Kirche hat angefügt:  
**„denn dein ist das Reich und die Kraft  
und die Herrlichkeit in Ewigkeit.  
Amen“**

In diesem Gebet sind alle wichtigen Dinge in allgemeiner Form zusammengefasst. Persönliche Dinge kann jeder

selber hinzufügen. Dabei ist alles ist wichtig, was unser Herz beschäftigt.

Ein paar **Erklärungen** zum „Vaterunser“:  
**Wir können Gott als „unser Vater“ anreden.** Gott ist nicht ein ferner Nebel oder ein strenger Richter. Jesus nennt ihn sogar voller Vertrauen „Papa“ (Hebräisch: „Abba“).

**Die 1. und wichtigste Bitte** hat Gottes Namen „JAHWE“ zum Inhalt. Diesen Namen zu heiligen, heißt, sich so zu verhalten, wie es dem Namen entspricht: a) Gott vertrauen, weil er für uns da ist, b) von Gott lernen, für andere da zu sein (auch für solche, die es möglicherweise [auch] nicht verdienen).

**Die 2. Bitte** bedeutet, dass wir selber so viel wie irgend möglich zur Veränderung unserer Welt im Geist Gottes beitragen. Gott hat uns den Weg gezeigt und damit auch möglich gemacht. Jesus ist den Weg gegangen und fordert uns auf, ihm zu folgen: „Folgt mir nach!“

**Die 3. Bitte** prägt es uns noch einmal tief ein, dass zu unserem Besten alles darauf ankommt, dass Gottes Wille geschieht, damit die Welt und das Zusammenleben der Menschen endlich so werden, wie Gott es will und möglich macht. Die Bedingung ist nur, dass wir selber es auch wollen. Was Gottes Wille ist, können wir von Jesus lernen.

**Die 4. Bitte** enthält unser tägliches Leben mit allem, was wir dazu brauchen. Indem wir darum bitten, geben wir zu, dass wir unser Leben nicht uns selber verdanken. Wir verdanken es Gott und manchen Mitmenschen (z.B. den Eltern), die uns zum Leben helfen.

Es heißt aber nicht „mein tägliches Brot“, sondern „unser tägliches Brot ...“ Das erinnert uns daran, dass wir nicht alleine leben, sondern mit vielen anderen zusammen, die häufig nicht das Nötigste zum Leben haben. Deshalb können wir diese Bitte nicht aussprechen, ohne ihnen nicht mit unseren begrenzten Möglichkeiten zu helfen. „Brot für die Welt“ heißt ein Hilfsprogramm.

**Die 5. Bitte** erinnert uns daran, dass wir ungewollt oder gewollt an anderen schuldig werden. Nicht nur andere werden an uns schuldig. So wie wir dann Vergebung brauchen (von Gott und Menschen), so brauchen die anderen, die an uns schuldig werden, auch unsere Vergebung. Darum bitten wir Gott, dass er uns so behandeln möge, wie wir unsere Mitmenschen behandeln.

**Die 6. Bitte** scheint uns mitzuteilen, dass Gott uns in Versuchung führen könnte. Aber das ist nicht der Fall. Wir bitten darum, dass wir nicht in Versuchung geführt werden, Gott zu misstrauen, unseren Mitmenschen lieblos zu begegnen und habgierig zu werden.

Solche Verhaltensweisen nennt die Bibel „Sünde“. Sie sind unmenschlich.

**Die 7. Bitte** nimmt das noch einmal auf. Sie macht uns bewusst, dass „das Böse“ Einfluss auf uns hat und manchmal unser Handeln bestimmt. Deshalb bitten wir Gott darum, dass er uns davor bewahrt, dem „Bösen“, der „Sünde“, der Unmenschlichkeit zu verfallen und damit unsere Lebensmöglichkeiten und unser Lebensziel zu verspielen. Denn unser Lebensziel heißt: Ein „Ebenbild Gottes“ werden, wie es 1. Mose 1, 26-27 für alle Menschen heißt. Von Jesus wird später mehrfach bezeugt, dass er dieses Schöpfungsziel Gottes erreicht hat.

**Wer so betet, gewinnt für jeden neuen Tag Kraft daraus.** Und unser Beten verändert uns mit der Zeit:

+ Wir können Gott selbst noch an Tagen der Trauer danken (Ein alter Rat: „Wir wollen nicht traurig sein, dass wir sie verloren haben, sondern dankbar dafür sein, dass wir sie gehabt haben ...) und dadurch Schweres leichter tragen.

+ Wir werden weniger egoistisch und habgierig und denken mehr an das Elend anderer und versuchen, ihnen mit unseren geringen Mitteln zu helfen.

+ Wir lernen zunehmend zu fragen: „Was soll ich tun, lieber Vater?“ Und wir beten: „Hilf mir, deine Wege zu suchen, zu finden und dann auch wirklich zu gehen!“

(Text: Uwe Dittmer)

# Lebenshilfe

# Beten