

## Entspannen Sie sich beim Beten!

Viele Christen erleben das Beten als mühsam, wie eine notwendige Pflicht.

Martin Bühlmann erlebte ähnliches. Er schrieb: *„Wie viele Jahre habe ich Schuldgefühle gehabt. Immer wieder kam das Gefühl auf, ich würde zu wenig beten. Während langer Gebetszeiten schweiften meine Gedanken ab in die Ferne. Plötzlich bauten sich Situationen und Probleme vor mir auf. Ich versuchte es mit allem: Gebetsdauer, die erst mit dem Schrillen eines Weckers abgebrochen werden durfte; Gebetsleistungsplan für jeden Tag; Gebet am Morgen früh; am Mittag; am späten Abend. Immer blieb dieses flaue Gefühl zurück: Wenn ich nicht mehr bete, hat Gott mich nicht lieb, kann er mich nicht segnen. Nie schaffte ich es, meine Gefühle im Gebet zu befriedigen. Nie, bis zu jenem Tag, als ich erkannte, dass es beim Gebet nicht um eine Leistung geht, sondern um das Pflegen einer Beziehung und das Miteinbeziehen Gottes in mein Alltagsleben, meine Fragen, Unsicherheiten, Freuden, Siege, Niederlagen, in Zweifel und Kämpfe“.*

Zu meinen, Beten sei eine Leistung die möglichst viele Worte, sprich eine lange Fürbittliste oder originelle Anbetungsworte verlange, ist ein grosses Missverständnis. Beim Gebet geht es vielmehr um das Eintauchen in die Gegenwart Gottes, um unsere Beziehung zu Gott und darum, Gott teilnehmen zu lassen an unserem Leben. Wir dürfen also aufatmen und uns entspannen und dabei erst noch alle Sinne, Augen Ohren und Herz gebrauchen; gerade so wie es der Dichter im nachfolgenden Refrain in Worte fasste:

Öffne mir die Augen, ich will Jesus sehen  
Mich ausstrecken zu ihm, und sagen: ich lieb dich.  
Öffne mir die Ohren und hilf mir zu hören.  
Öffne das Herz mir, ich will dir gehören.

Am Anfang einer Gebetszeit kann es hilfreich sein sich zuerst einmal eine Zeit der Stille zu gönnen um sich der Gegenwart Gottes bewusst zu werden. Wenn Sie sich durch Gedanken gestört fühlen, dann könnten folgende zwei Tipps hilfreich sein:

- Schreiben Sie auf, was Ihnen in den Sinn kommt das heute oder morgen noch erledigt werden muss, eine Arbeit, einen Anruf, etc. oder auch Namen von Personen an die sie denken. Später dürfen sie deren Namen und Sorgen vor Gottes Thron bringen. Es braucht dafür nicht viele Worte. Es genügt auch Gott den Zettel hinzuhalten mit der Bitte, „aber Dein Wille geschehe“; Gott kann nämlich auch lesen.
- Lassen Sie sich auf einen Gedanken ein, wenn darin Gott, Jesus Christus, der Heilige Geist, ein Bibelwort, ein geistliches Lied, etc. vorkommt. Schreiben Sie weiterführende Gedanken auf.

Gestalten Sie die restliche Gebetszeit gemäss den Eindrücken, die sie aus dieser „stillen Zeit“ gewonnen haben. Stören Sie sich nicht daran, wenn ihre Gebetszeit nicht immer nach dem gleichen Muster abläuft. Lassen Sie dem Heiligen Geist zu, dass er in der Gestaltung ein Wörtchen mitreden darf. Das ist der sicherste Weg, dass Gebetszeiten nicht zu grauer Monotonie mutieren.

Traugott Heiniger