

Wenn aber du betest,
 so geh in deine Kammer,
 schließ die Tür zu und bete zu
 deinem Vater im Verborgenen;
 und dein Vater, der im Verborgenen
 sieht, wird dir vergelten.
 Wenn ihr aber betet, sollt ihr
 nicht plappern wie die Heiden,
 die sich einbilden, dass sie erhört
 werden, wenn sie viele Worte machen.
 Werdet nicht wie sie; denn euer
 Vater weiß, was ihr nötig habt,
 ehe ihr ihn bittet.

Matthäus 6, 6

aus: Warner Tiki Küstenmacher
 „Die neue 3-Minuten Bibel“
 Pa Hloch Verlag
 2013

Beim Beten sollte man
 sich vor Gott demütigen.

Keine gute Idee!

Wenn Sie Gott wirklich nahekommen möchten, sollten Sie es mit Beten versuchen. Aber wie macht man das? Es gibt viele mögliche Körperhaltungen für das Gebet, aber für den Beginn empfiehlt sich das aufrechte Stehen, mit offenen Augen. Ein starker, mutiger Stand, verwurzelt bis in die Tiefen der Erde, und ein mutiger Blick nach vorne und nach oben. Eine Körpersprache, die sagt: »Hier bin ich. Dein Geschöpf. Mit all meiner Kraft, allen Fähigkeiten, die ich dir verdanke. Ich bin bereit.« Diese Haltung lässt sich am besten unter freiem Himmel durchführen, wo der Blick nach oben nirgends hängen bleibt, wo die Höhe der Wolken über einem ist, oder das weite Blau des Himmels, oder die unendliche Schwärze der Nacht. Deswegen sind die alten Kathedralen so gebaut, dass sie fast automatisch den Blick nach oben lenken, dass sie viel Raum nach oben lassen für eine offene Sicht.

Das Ziel des Betens ist es, Gott zu bewegen, dass er Anteil nimmt an meinem Leben. Im Gebet stelle ich eine lebendige Verbindung her mit Gott. Eine Verbindung zwischen dem, was ich mir wünsche, und dem, was Gott will. Eine Verbindung zwischen meinen Bedürfnissen und seinem Überfluss. Eine Verbindung zwischen meinen Grenzen und seiner Stärke.

Die eigentlichen, die wesentlichen Gebete, das sind die Gebete vor einer Grenze oder einer Mauer, Gebete in der

93

Ausweglosigkeit, geschriene Gebete, geweinte Gebete, gestammelte Gebete oder einfach hilflos stumme Gebete. Manche Menschen haben Scheu zu beten, weil sie sich schämen, immer erst zu Gott zu kommen, wenn sie keinen eigenen Ausweg wissen. Aber das ist kein Grund, sich zu schämen. Dafür ist das Gebet doch da, höre ich Gott sagen: Komm zu mir mit deiner Hilflosigkeit, mit deiner Frage. Ich werde mehr tun, als sie zu beantworten. Ich werde sie verwandeln.



So nun sollt ihr beten:
 ... Vergib uns unsere Schulden,
 wie auch wir vergeben unseren Schuldner.
 Und führe uns nicht in Versuchung,
 sondern erlöse uns von dem Bösen.

Matthäus 6, 9