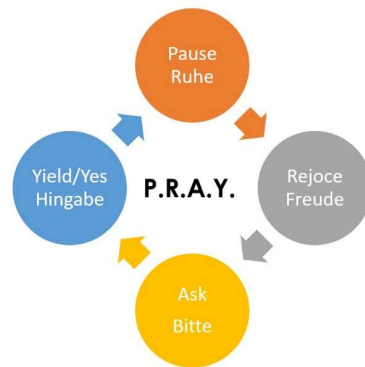


## P.R.A.Y.

Pete Greig: *Kraftvoll beten*. 2020, Fontis.  
ISBN 978-3-95459-037-7

**Schritt 1: Pause (Ruhe) -****“Wenn ihr betet” Mt 6,5**

Zum Anfangen müssen wir aufhören.  
Um voranzukommen, müssen wir innehalten. Dies ist der erste Schritt zu einem tieferen Gebetsleben: Leg deine Wunschliste weg und warte. Sitz still. Schweige. “Seid still und erkennt, dass ich Gott bin” (Ps 46,11). Sei ganz da in Raum und Zeit, damit sich deine abgelenkten Sinne in Gottes ewiger Gegenwart sammeln können. Schweigen und Stille bereiten Geist und Seele darauf vor, von einem Ort des grösseren Friedens, des Glaubens und der Anbetung aus zu beten. Tatsächlich ist das an sich schon eine wichtige Form des Gebets. “Kraftvoll beten”, Pete Greig, S.59

**Schritt 2: Rejoice (Freude) -****“Unser Vater... dein Name...” Mt 6,9**

Beim Anblick der Nordlichter denkt niemand: “Wow, ich bin unglaublich!” Staunen und Bewundern entspricht unsrem Wesen, und daraus folgt, dass wir Lob äussern. Das Vaterunser beginnt mit einer Einladung zur Anbetung: “Unser Vater im Himmel, geheiligt werde dein Name.” Nachdem wir am Anfang unserer Gebetszeit zur Ruhe gekommen sind, ist Ehrerbietung die natürlichste und angemessenste Reaktion auf die Gegenwart Gottes. Überspring diesen Schritt nicht. Den Namen des Vaters zu heiligen ist die wichtigste und erfreulichste Dimension des Gebets. Bleib eine Weile dabei und freue dich an Gottes Segnungen, bevor du um mehr bittest. Wie der Flug für den Adler, der Galopp für das Pferd, wie der Sprung für den Lachs, so ist Anbetung das, wozu Gott dich bestimmt hat. “Kraftvoll beten”, Pete Greig, S.77

**Schritt 3: Ask (Bitte) -****“Dein Reich... dein Wille... unser tägliches Brot” Mt 6,10f**

Beten ist von ganz unterschiedlicher Bedeutung für all die verschiedenen Menschen. In seiner einfachsten und unmittelbarsten Form jedoch heisst Beten, Gott um Hilfe zu bitten - wie der Soldat vor der Schlacht, der Fussballfan im Finale, die verzweifelte Mutter in der Krankenhauskapelle es tun. Das Vaterunser lädt uns ein, Gott um alles zu bitten, vom täglichen Brot bis zum Kommen seines Reichs, für uns selbst (Bitte) und für andere (Fürbitte). In diesem Abschnitt untersuchen wir die ausserordentliche, wunderwirkende Kraft des Gebets, aber auch die Fragen, mit denen wir konfrontiert sind, wenn unsere Gebete unbeantwortet bleiben. “Kraftvoll beten”, Pete Greig, S.101

**Schritt 4: Yes (Hingabe) -****“Vergib... Erlöse...” Mt 6,12f**

Der letzte Schritt im Tanz des Gebets ist die Ergebung oder Hingabe - eine geballte Faust öffnet sich langsam, ein ausgepowerter Sportler lässt sich ins Eisbad sinken, die Mohnblumen auf der Wiese wenden sich der Sonne zu. Der Gegenwart Gottes “wie im Himmel, so auch auf der Erde” geben wir uns hin durch *betrachtendes Gebet* und indem wir auf sein Wort, das unser “tägliches Brot” ist, *hören*. Wir ergeben uns der Heiligkeit Gottes durch *Schuldbekentnis* und *Versöhnung* und beten: “Vergib uns unsere Sünden, wie auch wir anderen vergeben.” Wir unterstellen uns seiner Macht im *geistlichen Kampf* und bitten unseren Vater, uns “vom Bösen zu befreien”. Und in all dem geschieht dies: Indem wir uns Gott ergeben, überwinden wir. Indem wir von uns selbst leer werden, werden wir erfüllt und indem wir im Gebet unser Leben hingeben, kann es schliesslich selbst zu einem Gebet werden - dem Vaterunser.

“Kraftvoll beten”, Pete Greig, S.169f