



P.R.A.Y.

Markus Wüthrich, FEG Horw-Kriens, 20. Juni 2021

Gott begegnen / Matthäus 6,9–13

Wir lassen uns von Pete Greig inspirieren, der uns in seinem Buch "Kraftvoll beten" einlädt, dem Vaterunser entlang zu beten. Dabei können wir vier Schritte im Tanz des Gebets gehen: Pause (Ruhe) - Rejoice (Freude) - Ask (Bitte) - Yield/Yes (Hingabe). Bei Gott ankommen, sich übers die Annahme vom himmlischen Vater freuen, sein Herz ausschütten und sich neu stärken lassen, um Gottes Licht in diese Welt zu tragen.

Kraftvoll beten

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

Pete Greig beschäftigt sich mit Beten - aber er ist keiner dieser frommen Helden, die mit unglaublicher Disziplin dauernd auf geistlichen Höhenflügen sind. Vielmehr ist er jemand, der - wie du und ich - mit dem Leben herausgefordert ist. Der aber dem Ruf von Gott angenommen hat, eine Gebetsbewegung zu leiten: 24-7 - 24 Stunden, 7 Tage in der Woche beten Christen über die ganze Welt nonstop.

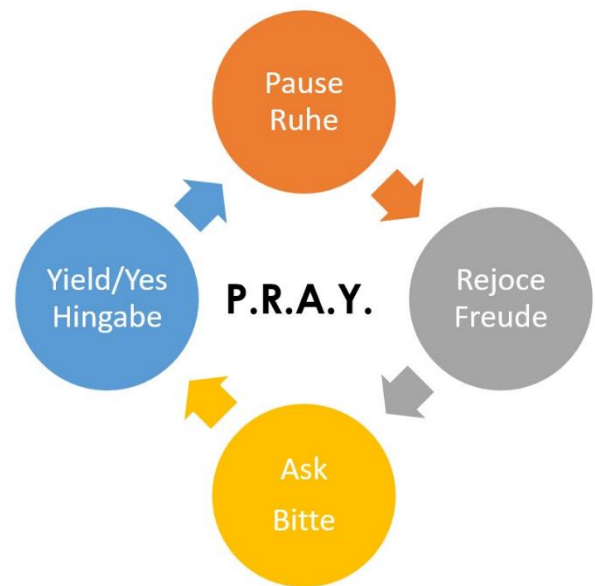
Bei Pete Greig gefällt mir: er lässt sich von Rückschlägen und unerhörten Gebeten nicht abbringen vom Beten. Und: er war immer wieder bereit, dazu zu lernen.

Vor zwei Jahren hat er sein Buch übers Beten veröffentlicht. Um es zu schreiben, hat er fast 20 Jahre gebraucht. Ihr könnt euch vorstellen, wie gehaltvoll dieses Buch ist...

Es ist ein Buch über das Vaterunser. Das Gebet, das Jesus selbst lehrte. Das Vaterunser ist eigentlich nicht ein Gebet, das genauso richtig formuliert gebetet werden muss, damit man richtig gebetet hat. Es ist ein Leitfadens, wie wir beten können. Ein Weg, sowohl für unsere persönlichen, wie auch unsere gemeinsamen Gebetszeiten. Natürlich ist es nützlich, dass es eine Form des Vaterunsers gibt, die wir als gemeinsames Gebet auch gebrauchen können. Und das ist auf Deutsch diese Form, wie wir sie nach der ökumenischen Übersetzung von Matthäus 6,9-13 finden.

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 unsern Schuldigern. Und führe uns nicht in Versuchung, sondern erlöse uns von dem Bösen. Denn dein ist das Reich und die Kraft und die Herrlichkeit in Ewigkeit. Amen.

Lassen wir uns auf den Weg ein, den uns Pete Greig anhand dieses kraftvollen Gebets von Jesus zeigt. Es ist ein Weg, der über vier Schritte führt: Ruhe - Freude - Bitten - Hingabe. Auf Englisch: Pause - Rejoice - Ask - Yield (oder einfach Yes). Die Anfangsbuchstaben ergeben P.R.A.Y. - bete. Es sind die vier Schritte: bei Gott ankommen - seine Annahme genießen - die Anliegen unseres Herzens vorbringen - sich anzünden lassen, um das Licht Gottes leuchten zu lassen.



Bereit für P.R.A.Y.? Beginnen wir:

Schritt 1: Pause (Ruhe) - "Wenn ihr betet" Mt 6,5

Jesus predigt auf einem Berg. Und dabei kommt er aufs Beten zu sprechen. Er sagt: "Wenn ihr betet, dann macht keine Show und macht auch keine Gebetsmantras, als ob ihr durch viele Worte besser beten könntet. Nein, zieht euch zurück, macht die Tür zu. Wenn ihr betet, dann sucht die Vertrautheit mit dem himmlischen Vater - denn er weiss genau, was euch bewegt und was ihr braucht. Und ihr werdet merken, dass er euch seinen Lohn für diese Art von beten bringt." (nach Mt 6,5-8)

Jesus ist nicht gegen das Beten in Gemeinschaft. Aber - vielleicht kann man es so sagen, wie ich das mal irgendwo aufgeschnappt habe: **"Das Geheimnis des Gebets ist das Gebet im Geheimen."**

Es gibt 1000 Gründe, die uns hindern wollen, zu beten. Keine Zeit. Keine Lust. Keine Ahnung, was oder wie beten. Angst, es nicht richtig zu machen. Zweifel, ob das etwas bringt. Das schlechte Gewissen, weil Sünde uns verunreinigt hat.

Aber alle diese Gründe fallen in einen einzigen zusammen, wenn wir verstehen, worum es beim Beten eigentlich geht. Beten ist zwar in seiner ursprünglichsten Art: Reden mit Gott und ihm unsere Anliegen bringen. Dazu muss man nicht Christ sein. Das machen auch Atheisten. Pete Greig sagt: "In einem abstürzenden Flugzeug gibt es keine Atheisten." Da beginnt jeder zu beten. Aber *Beten ist mehr: es ist Zeit mit Gott zu verbringen*. Und da spielt es definitiv eine grosse Rolle, was wir von Gott bereits erkannt haben. Jesus' grosses Anliegen war, uns Gott als unseren himmlischen Vater vorzustellen und nahe zu bringen.

Was ist also das grösste Gebetshindernis? Was blockiert uns, zu beten? Was lässt es uns immer wieder vergessen, dass wir ja noch beten könnten? Es ist **MANGELNDE VERTRAUTHEIT MIT DEM VATER**.

Und, liebe Freunde, darum sagen wir: "Lerne Gott und seine Angebote kennen." Wenn du Beten nicht als deinen geistlichen Pulsschlag erlebst, dann fehlt dir diese Vertrautheit mit dem Vater im Himmel. Dann kennst du ihn noch nicht so gut. Du hast dich vielleicht noch gar nicht zu Jesus bekehrt - denn wir werden erst zu Kindern Gottes, wenn wir Jesus im Glauben annehmen (Joh 1,12). Oder vielleicht hast du

dich zwar bekehrt, aber da sind Dinge, die dich hindern, diese Vertrautheit zum Vater zu bekommen.

Jesus sagt: "Wenn ihr betet..." Also geht er davon aus, dass wir sowieso beten - mit Stossgebeten oder was auch immer. Und er sagt, wenn ihr betet, dann sucht die Vertrautheit mit dem Vater. Dann beginne damit, dass du bei ihm ANKOMMST. Also zuerst Ruhe: Pause. Pete Greig beschreibt den ersten Schritt so:

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

Der Leiter des Gebetshauses Luzern, Alfred Perner, hat mich diesen Frühling echt inspiriert. Ich dachte mir: wow, der leitet ein Gebetshaus und bezeichnet sich als Gebetsmissionar. Der betet ja ständig und hat sicher keine Blockaden oder so. Aber so ist es nicht. Alfred erzählte, dass er - bevor er zur Arbeit ins Gebetshaus geht und dort 4 Stunden täglich betet - vorher, zu Hause, wo er eine Frau und Kinder hat - dass er dort eine 20-minütige Zeit mit Gott verbringt, um in den Tag zu starten. Er sagt, was ihm dabei hilft:

Same time. Same place. Täglich zur selben Zeit am selben Ort. Wenn möglich. Er nimmt sich zuerst Zeit, um innerlich anzukommen. Freut sich an Gott. Dann hört er sich ein Lobpreislied an. Das kann man ja mit Kopfhörer machen. Jetzt nimmt er sich Zeit, um auf Gott zu hören. Indem er die Bibel liest, einen Vers. Das kann der Losungstext sein, oder für uns zur Zeit die 5 Verse vom "Roten Faden durch die Bibel". Er hört sich ein zweites Lobpreislied an. er wählt dabei Lieder, die ihn ansprechen, ihn inspirieren. Ich denke, das können Lieder sein, die eine Eigenschaft von Jesus beschreiben - "What a beautiful name" zum Beispiel. Oder die unsere Beziehung zum Vater ausdrücken: "Vater, ich komme jetzt zu dir..." oder "Herr, ich komme zu dir..." oder "Ich lieb dich, Herr, keiner ist wie du!" Abschliessend erzählt er dem Vater im Himmel von seinem Tag, der vor ihm liegt. Er bespricht quasi den groben Tagesablauf mit Gott, bringt die verschiedenen Begegnungen mit Menschen vor ihn, bittet um Kraft und darum, ein Segen sein zu können.

Vielleicht erzähle ich es hier nicht mehr richtig, denn ich habe seither begonnen, meine 20 Minuten Zeit mit Gott zum Tagesstart auch so zu gestalten. Es sind darum auch meine eigenen Erfahrungen. Und ich sage euch: es tut gut, so in den Tag zu starten.

Beginn mit Pause, mit Ruhe. Komme an in der Gegenwart Gottes.

Ein Mann, der als kraftvoller Beter bekannt war, wurde gerufen, um für eine spezielle Notsituation zu beten. Als er ankam, kniete er nieder und war einfach mal ruhig. So lange, bis er in dieser Gegenwart Gottes angekommen war und er merkte: jetzt wird der Vater handeln, jetzt kann ich beten. Er betete nicht einfach drauflos. Er vertraute nicht einfach darauf, dass Gott schon so viele seiner Gebete erhört hatte. Er bildete

sich nichts darauf ein, ein bekannter Gottesmann zu sein. Nein, er suchte zuerst die Vertrautheit mit dem himmlischen Vater.

Damit beginnt. Und: es ist bereits ein wichtiger Teil unseres Betens.

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

Ja, Jesus lehrt uns beten, indem er uns nicht zu einem anonymen Gott führt. Sondern zu seinem Vater, den er mit 'Abba' anspricht. Und er ermutigt auch uns, Gott als 'Papi' anzusprechen. Denn das ist er auch.

Pete Greig beschreibt den zweiten Schritt im Gebet so:

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

Anbetung ist nicht genau dasselbe wie Danken. Wir danken für die Gaben von Gott. Wir danken für Wunder. Wir danken für Bewahrung. Wir danken für die Gemeinde. Wir danken für den Lohn. Wir danken für das Essen... Aber bei allem Danken haben wir "Sachen" vor den Augen.

Beim Anbeten haben wir "IHN" vor Augen. Wir merken: wir sind angenommen von ihm. Wir sind seine Kinder - und er ist unser Vater. Vertraut und nah. Und gleichzeitig ehrfurchtsgebietend im Himmel. Geheiligt werde dein Name.

An dieser Stelle ist es schön, wenn wir singen. Es muss nicht schön klingen. Es kann auch ein geflüsterter Gesang sein. Während Alfred Perner sich Lobpreislieder anhört, habe ich angefangen, einfach ein kurzes Lied zu singen. "Wunderbar", zum Beispiel.

Ich habe auch einige Bibelstellen aufgeschrieben, die von der Freude an Gott handeln. Wenn ich genug Zeit habe, dann nehme ich meine Remember Me App zum Bibelveerse lernen und verinnerliche einen dieser Freude-Verse.

Du denkst vielleicht: oh, das ist verlorene Zeit. Wenn wir beten, sollten wir vor allem Bitten. Pete Greig war auch dieser Überzeugung. Aber in einem Gespräch mit einem alten Mönch, mit Brennan Manning, wurde ihm bewusst gemacht: deine Gebetszeit ist nicht in erster Linie dazu da, um Gott an Dinge zu erinnern, die er ja schon weiss. Sondern um dich in Gottes Gegenwart zu stärken und dich für den Tag zuzurüsten, damit Gott dir die Dinge auftragen kann, die er vorhat, durch dich zu tun.

Es hat einen grossen Wert, sich in Gott zu freuen. Und jede Sekunde davon ist es wert!

Weiter zu...

Schritt 3: Ask (Bitte) - "Dein Reich... dein Wille... unser tägliches

Brot" Mt 6,10f

Ja, das Bitten gehört auch zum Beten dazu. Pete Greig beschreibt den dritten Schritt so:

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

Wer bittet, hat verstanden, wer Gott ist: der Vater, der seinen Kindern keine schlechten Gaben gibt.

Wer bittet, hat verstanden, wer er selbst ist: ein Mensch, der begrenzt und schwach ist.

Gott ist allmächtig. Wir sind es nicht. Das ist der Grund, warum es heisst:

Vor allem anderen fordere ich euch auf, für alle Menschen zu beten. Bittet bei Gott für sie und dankt ihm. 1. Timotheus 2,1 nlb

Das nehmen einige Gemeinden auf dieser Welt sehr ernst. Und sie erleben auch, wie Gott besonders unter ihnen und durch sie wirkt. Es gibt FEG's in der Schweiz, die haben regelmässige Gebetsstunden mit vielen Jugendlichen und Erwachsenen; Männerfrühgebet mit 50, 100 Männern. In einer amerikanischen Gemeinde, von der ich einen Podcast übers Gemeindegebet angehört habe, treffen sich jeden Samstag Leute zum Beten für den Gottesdienst. Und zweimal pro Jahr machen sie ihre 21 Days of Prayer: 3 Wochen durchgehend Gebetsgottesdienste, täglich. Das ist der Pulsschlag dieser Gemeinde.

Vor vielleicht 50 Jahren ist ein westlicher Missionar nach Seoul in Südkorea gekommen. Er nahm Kontakt auf mit einer Presbyterianischen Gemeinde und wurde prompt zum Frühgebet um 5 Uhr eingeladen, mit der Bitte, dass er dort eine kurze Ansprache halten würde. Er sagte zu. Aber am Morgen um 4, als der Wecker klingelte, dachte er sich: heute ist es zu kalt, da kommt wohl niemand. Aber, um seine Zusage wahr zu machen, ist er doch aufgestanden, um hinzufahren. Vielleicht würde er nur den Pastor dort antreffen, dachte er. Aber weit gefehlt. Das Gemeindegebäude war gerammelt voll. 3000 Gläubige waren hier. Morgens um 5. Der Missionar fragte nach und erfuhr: das machen die täglich. Seit 5 Jahren. Die ganze Gemeinde kommt am Morgen zum Gebet zusammen. Und das war auch nicht die einzige Gemeinde, damals, in Südkorea, die so intensiv betete. Korea erlebte damals eine unglaubliche Erweckung!

Wir sind nicht in Südkorea. Es ist nicht vor 50 Jahren, sondern 2021 im Herzen der Schweiz. Aber Gott ist derselbe. Und Gottes Wort ist dasselbe. Und Jesus sagt uns dasselbe: Wenn ihr betet... dann sagt dem Vater, dass sein Reich kommen soll, dass

sein Wille geschehen soll, dass er euch versorgen soll mit allem, was ihr täglich braucht.

Wie im Himmel, so auf Erden. Nicht alle unsere Gebete werden erhört. Pete Greig sagt, dass es mit einem von drei Sachen zu tun hat, wenn Gebete nicht so in Erfüllung gehen, wie wir sie ausgesprochen und gewünscht haben: mit Gottes Welt, mit Gottes Krieg oder mit Gottes Wille. Mit Gottes Welt, dass es von Gott gewollte, normale Abläufe gibt, die Gott nicht ständig auf den Kopf stellt - Wunder sind hier die Ausnahme. Mit Gottes Krieg, dass es einen Feind gibt, der alles in Gang setzt, um zu zerstören, zu morden, zu töten. Mit Gottes Wille, dass unsere Gebete nicht unser eigenes kleine Königreich fördern werden, sondern dass letztlich sein Wille geschehen wird. Wir tun gut daran, zu lernen, in seinem Willen zu beten! Im Namen von Jesus!

Das Beten ist aber nicht fertig. Es folgt...

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

Pete Greig dazu:

Der letzte Schritt im Tanz des Gebets ist die Ergebung oder Hingabe - eine geballte Faust öffnet sich langsam, ein ausgepowertes 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 *Schuldbekennung* 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

Betrachtendes Gebet... wenn Jesus eine Nacht betend auf dem Berg verbrachte, dann war das wohl nicht nur 10 Stunden Bitt-Gebet. Es war "Sein vor dem Vater".

Es ist dieses "Yes"! Dieses "Ja, Vater!" Stärke meinen Gehorsam!

Es ist dieses: "Ich schlage dein Buch auf, die Bibel, und lese dein wunderbares Wort."

Es ist auch das: "Vergib uns unsere Schuld, wie auch wir vergeben unseren Schuldigern." Diese Bitte um Vergebung und um die Kraft zur Versöhnung. Man hört manchmal, dass dieses Gebet um Vergebung für einen Christen nicht mehr angemessen sei, weil er die Vergebung von Jesus ja schon angenommen hat. Es stimmt, dass Jesus ein für allemal für uns gestorben ist und seine Vergebung wirksam ist für die, welche sie annehmen. Und doch möchte Gott, dass wir diese Vergebung immer wieder suchen, wenn uns eine Sünde bewusst wird.

Biblestory Johannes 13,1-11

- Es war am letzten Abend, den Jesus mit seinen Jüngern verbrachte.

- Jesus stand vom Essen auf, zog einen Schurz an, goss Wasser in ein Becken und begann, seinen Jüngern die Füße zu waschen.
- Als er zu Petrus kam, wehrte der sich. Aber Jesus sagte: "Wenn ich dich nicht wasche, dann hast du auch keinen Anteil an mir."
- Da schwenkte Petrus um und wünschte: "Dann nicht nur die Füße, sondern auch die Hände und den Kopf!"
- "Wer gewaschen ist", sagte Jesus, "braucht nichts mehr, als nur, dass die Füße gewaschen werden. Er ist ganz rein."

Das ist genau der Grund, warum wir täglich auch um Vergebung der Sünden beten sollen. Es ist wie, wenn Jesus uns die Füße wäscht. Und es gibt uns die Kraft, auch mit anderen Versöhnung zu suchen. "Wie auch wir vergeben denen, die an uns schuldig geworden sind."

Das "Yes", die "Hingabe, ist auch dieses: "Führe uns nicht in Versuchung. Erlöse uns von dem Bösen!" Wer erkannt hat, wer der himmlische Vater ist, der weiss auch: dieser Vater stichelt uns nicht bis wir sündigen. Er veranlasst nicht, dass wir ihm untreu werden. Das Wort "Versuchung" wird in der Bibel aber unterschiedlich gebraucht. In Jakobus 1,13-15 heisst es, dass unsere eigenen Gelüste und Begierden uns versuchen und wir dadurch sündigen. In Jakobus ist mit "Versuchung" das Locken zur Sünde gemeint. Es gibt aber auch einfach eine Zeit der Versuchung, wo wir geprüft werden. So sagt Jakobus nur ein paar Verse weiter vorne, dass wir uns glücklich schätzen dürfen, wenn wir solche Prüfungen (wörtlich "Versuchungen") erleben (Jakobus 1,2-3). Im Vaterunser ist mit "Versuchung" also gemeint: Vater, du weisst, dass wir schwach sind und die Verlockungen zur Sünde Versuchungen sind, die wir aus eigener Kraft nicht schaffen. Wenn du uns prüfst und uns solche Probezeiten zumutest, dann stärke uns und bewahre uns davor, den Verlockungen zur Sünde nachzugeben. Erlöse uns von dem Bösen."

Fazit

Wir stehen als Gemeinde mitten in zwei Gebetswochen. Es ist heisses Wetter. Wir haben alle unseren Alltag mit Arbeit, Familie, Programm. Es läuft die Fussball EM. Es gibt 1000 Gründe, um sich zu sagen: "Nett, dass die Gemeinde gerade jetzt eine Gebetswoche, ja, zwei, angesetzt hat. Aber der Zeitpunkt ist nun doch sehr ungünstig. Vielleicht ein andermal."

So kannst du denken und handeln. Und ich habe volles Verständnis dafür.

Aber ich stelle dir diese Frage: kennst du den Vater? Das Haupthindernis zum Beten ist doch die mangelnde Vertrautheit mit dem Vater...

Ich stelle dir die Frage: kennst du die Kraft des Gebets?

Und ich bitte dich: nimm dir nächste Woche Zeit zum Beten! Komm, wenn du kannst, über Mittag 12-13 Uhr hier in unseren Gebetsraum. Lass dich aufs Hörende Gebet ein oder auf die Gebetszeiten am Dienstag oder Donnerstag.

Aber ob es auch immer mit dem gemeinsamen Gebet klappt oder nicht: suche deine persönliche Zeit mit Gott zu finden. Same time, same place. 20 Minuten Zeit mit Gott: Ruhe - Freude - Bitten - Hingabe!