

Beten ohne Langeweile: Wie uns Gottes Wort hilft, leidenschaftlicher zu beten

Donald S. Whitney

Auch wenn es solche Menschen geben mag: Ich habe noch keinen Christen getroffen, der nicht von Zeit zu Zeit mit seinem Gebetsleben zu kämpfen hatte, weil er immer wieder dieselben alten Worten für dieselben alten Themen gebrauchte. Solch eine monotone Art zu beten wird schnell langweilig. Und wenn beten langweilig wird, fällt es schwer, innig und leidenschaftlich mit Gott zu reden.

Kern des Problems ist dabei nicht, dass wir mit Gott über altbekanntes sprechen. Dass die Themen dieselben bleiben ist normal, denn uns bewegen in der Regel immer wieder dieselben Dinge. Gott sei Dank gibt es Konstanten in unserem Leben – wie Familie, Gemeinde, Beruf –, die sich nur selten dramatisch verändern. Was uns das Beten wirklich schwer macht, ist unsere Wortwahl: Phrasenhaft wiederholen wir uns, wenn wir vor Gott kommen. Solche Gebete ohne Abwechslung verlieren irgendwann jegliche Bedeutung.

Versager oder falsche Methode?

Oft fühlen wir uns dann beim Beten wie Versager. Wir halten uns für Christen zweiter Klasse, weil unsere Gedanken so schnell abdriften – obwohl wir uns Christus doch wirklich hingeben wollen, obwohl wir Gott lieben und uns nach einem tiefen Gebetsleben sehnen! Aber was wäre, wenn nicht wir das Problem wären, sondern unsere Methode?

Ich glaube, die einfachste, effektivste und schriftgemäße Lösung für dieses Problem ist, damit aufzuhören, sich ständig eigene Gebete auszudenken, die letztlich in floskelhaften Wiederholungen enden. Stattdessen sollten wir durch die Bibel beten. Konkret heißt das, mit Gott über die Dinge zu reden, die uns in den Sinn kommen, wenn wir Sein Wort lesen. Sie könnten zunächst einen Abschnitt lesen und dann an den Anfang zurückgehen, um erneut betend durch die gerade gelesenen Zeilen zu gehen. Hätten Sie heute in ihrer Stillen Zeit beispielsweise Psalm 23 gelesen, dann würden Sie im Anschluss zurück zu Vers 1 gehen und die Dinge beten, die ihnen einfallen, wenn sie „Der Herr ist mein Hirte“ lesen.

Ein neuer Weg mit Gott zu reden

Sie könnten Gott dafür danken, dass Er Ihr Hirte ist. Sie könnten Ihn in einer anstehenden Entscheidung um Seine Führung bitten. Sie könnten ihn anflehen, dass auch Ihre Kinder Ihn als ihren Hirten lieben lernen. Und Sie könnten vieles mehr beten, was ihnen beim Nachdenken über diesen Vers in den Sinn kommt. Wenn Ihnen nichts mehr einfällt, machen Sie beim nächsten Vers weiter: „Mir wird nichts mangeln.“ Und so gehen Sie Vers für Vers durch den ganzen Psalm – bis Ihnen die Zeit ausgeht. Wenn Sie so beten, werden sie bemerken, dass sie nicht mehr dieselben alten Phrasen für die altbekannten Themen gebrauchen.

Gebete für jede Gefühlslage

Obwohl Sie grundsätzlich durch jeden Abschnitt der Bibel beten können, eignen sich manche Bücher und Kapitel besser als andere dafür. Im Großen und Ganzen halte ich die Psalmen für das bestgeeignete Buch, um durch Gottes Wort zu beten. Das liegt zum einen daran, dass die Psalmen das einzige Buch der Bibel sind, dessen Worte Gott ausdrücklich zu dem Zweck gegeben hat, sie wieder an Ihn zu richten. Gott hat sie durch seinen Geist als Lieder gegeben, die in besonderer Weise zum Gebet dienen – alleine oder in der Gruppe. Zum anderen eignen sich die Psalmen gut, weil es für jede Gefühlslage einen passenden Psalm gibt. Egal was Sie erleben, Sie werden ihre innersten Gefühle in einem oder auch in mehreren Psalmen ausgedrückt finden. Die Psalmen bringen das auf den Punkt, was in unseren Herzen nach Worten verlangt.

Wie können Sie ganz konkret vom Beten der Psalmen profitieren?

1. Sie beten mit größerem Vertrauen in die Heilige Schrift.

Die Bibel wird Sie in ihren Gebeten leiten. Gottes Wort selbst wird Ihnen helfen, mehr mit Worten zu beten, die direkt aus Gottes Geist und Herzen kommen. Das heißt auch, dass Sie eher gemäß dem Willen Gottes beten werden. Können Sie eine größere Gewissheit haben, gemäß dem Willen Gottes zu beten, als wenn Sie mit Seinen eigenen Worten beten?

2. Die Langeweile muss weichen!

Die Langeweile verschwindet zum Beispiel dadurch, dass die Psalmen Sie dazu herausfordern, für Dinge zu beten, für die Sie normalerweise nicht beten würden. Sie werden feststellen, dass Sie plötzlich für Menschen und Umstände beten, an die Sie beim Schreiben Ihrer Gebetsliste niemals gedacht hätten. Und auch wenn Sie weiterhin für dieselben Dinge – wie Familie, Gemeinde, Beruf – beten: Sie werden es auf eine neue Weise tun. Statt zu sagen: „Herr, bitte segne meine Familie“, könnten sie beispielsweise mit Psalm 3,3 spezifischer beten: „Herr, bitte sei heute ein Schutzschild für meine Familie.“

3. Ihr Gebet ist stärker auf Gott ausgerichtet.

Die Psalmen richten Ihren Blick auf Gott. Wenn Sie sich von Gottes Wort in Ihren Gebeten leiten lassen, werden Sie weniger selbstsüchtig beten, mit größerer Aufmerksamkeit für Gottes Wege, Seinen Willen und Seine Eigenschaften. Ihre Gebete werden sich weniger darum drehen, was Sie von Gott wollen (obwohl auch das immer zu einer biblischen Art zu beten gehört) und mehr Gottes Anliegen und Sein Reich in den Blick bekommen.

4. Ihr Gebet ist fokussierter.

Beten Sie jeden Tag dieselben alten Phrasen, können ihre Gedanken schnell abdriften. Sie sprechen Gebete im Autopilot-Modus – ohne darüber nachzudenken, was sie da eigentlich sagen und zu wem (zu Gott selbst!). Doch wenn Sie durch die Bibel beten, hilft Ihnen das Wort Gottes selbst, fokussiert zu bleiben. Beginnen Ihre Gedanken

Ressourcen

abzudriften, wissen Sie, wo sie wieder einsetzen können: beim nächsten Vers.

5. **Ihr Gebet wird mehr und mehr zu einem echten Gespräch mit Gott.**

Sollte Gebet nicht genau das sein? Ein Gespräch mit einer Person, nämlich Gott selbst. Gebet ist kein Selbstgespräch. Doch viele scheinen genau das zu denken: Wenn sie vor Gott kommen, dann soll Er die ganze Zeit schweigen und sie selbst reden ohne Punkt und Komma. Beten wir dagegen durch die Psalmen, verwandeln sich unsere Monologe in echte Gespräche mit Gott! Dabei denke ich nicht an geistliche Eindrücke oder eine innere Stimme, durch die Gott scheinbar Dinge zu uns sagt – ich bin gegen solche mystischen Vorstellungen! Nein, ich meine, dass Gott sein Wort – die Bibel – gebraucht, um mit uns ins Gespräch zu kommen. Er spricht durch die Bibel zu uns und wir antworten mit unserem Gebet.

Sie würden das gerne selbst erleben? Warum nicht jetzt gleich?

Schlagen Sie einen Psalm auf, lesen Sie, was Gott dort sagt und sprechen Sie mit Ihm über Sein Wort!

*Donald S. Whitney, [Why You Should Be Praying the Psalms](#)
© 9Marks Ministries
Übersetzung und Wiedergabe mit freundlicher Genehmigung*