

**Henrik Otto | Bernd Kanwischer**

# **BETEN**

SCHLICHT UND ERGREIFEND

**SCM**

Bundes-Verlag

# SCM

---

Stiftung Christliche Medien

SCM ist ein Imprint der SCM Verlagsgruppe,  
die zur Stiftung Christliche Medien gehört, einer gemeinnützigen  
Stiftung, die sich für die Förderung und Verbreitung christlicher  
Bücher, Zeitschriften, Filme und Musik einsetzt.



© 2020 SCM Bundes-Verlag gGmbH  
Bodenborn 43, 58452 Witten  
Internet: [www.bundes-verlag.net](http://www.bundes-verlag.net)  
E-Mail: [info@bundes-verlag.de](mailto:info@bundes-verlag.de)

Gesamtgestaltung: Sarah Kaufmann, Witten  
Titelbild: [thinkstockphotos.com/iStock/irabell](http://thinkstockphotos.com/iStock/irabell)  
Druck und Verarbeitung: GGP Media GmbH, Pöbneck  
Gedruckt in Deutschland

ISBN 978-3-86258-094-1  
Bestell-Nr. 209.094



# 1. TEIL

SECHS GEBETSIMPULSE FÜR MICH, MEINE GRUPPE UND MEINE GEMEINDE

## Kapitel 1

**14 Sehnsuchtsvoll beten** // Von Rabea Rentschler

## Kapitel 2

**32 Verwurzelt beten** // Von Andreas Heiser

## Kapitel 3

**54 Zuversichtlich beten** // Von Thomas Härry

## Kapitel 4

**66 Verantwortungsvoll beten** // Von Uwe Heimowski

## Kapitel 5

**80 Sinnlich beten** // Von Kerstin Hack

## Kapitel 6

**98 Gemeinsam beten** // Von Ingo Scharwächter

## 2. TEIL

ACHT VERTIEFUNGEN FÜR MEINE GEBETSPRAXIS

**120 Bei Gott ankommen //** Von Christoph Schrod

**126 Sich dem liebevollen Blick Gottes aussetzen //**  
Von Johannes Hartl

**136 Mit Fokus beten //** Von Kerstin Hack

**146 Auf die Stimme Gottes hören //** Von Johannes Hartl

**158 Im Rhythmus des Tages beten //** Von Thomas Härry

**168 Vertrauensvoll bitten //** Von Christoph Schrod

**186 Mitten im Alltag beten //** Von Ulrich Wendel

**204 Mit der Bibel beten //** Von Kerstin Hack

**210 Wenn Kinder beten //** Anke Kallauch

# VORWORT

---

## BETEN – SCHLICHT UND ERGREIFEND

**D**ieses Thema ist speziell, Beten. Es ist speziell, weil es so selbstverständlich klingt. Und weil die meisten, die dieses Buch in die Finger bekommen, es doch ohnehin tun, oder? Wir beten, ist doch klar. Wir beten im Gottesdienst, wir beten vor dem Essen und oft auch im Auto. Je nach Verkehrslage. Manchmal beten wir mit anderen zusammen, manchmal ganz im Stillen. Wir beten in unterschiedlichen Gemütslagen, begeistert, bedürftig, manchmal auch nur routiniert. Wir kennen uns aus.

Warum also (noch) ein Buch zum Thema Beten? Nun ja, die einfache Antwort ist: Weil Beten auch das Thema der Herbsttagungen 2019 im Bund Freier evangelischer Gemeinden ist. Wir verstärken den Impuls. Das ist nachhaltiges Arbeiten, denken wir. Du persönlich oder deine Gemeinde, ihr könnt mithilfe dieses Buches ein Jahresthema gestalten. Eine gute Idee! Aber noch keine Antwort auf die Frage: Warum dieses Thema so prominent setzen?

### **DER HERZSCHLAG DES GLAUBENS**

Schlicht und ergreifend: Weil Beten der Herzschlag des Glaubens ist. Es begleitet uns ein Leben lang. Ist nie fertig. Gebet gibt es nicht

auf Vorrat, gibt es nicht „ein für alle Mal“. Beten bedeutet, Gottes Nähe wahrzunehmen. Es verdient, ein Fokus-Thema zu sein!

Deshalb möchte dir dieses Buch Lust machen, dein Beten zu fokussieren. Nicht nur darüber nachzudenken, zu fachsimpeln oder zu diskutieren, sondern Lust machen, es (neu) zu erleben. Gespannt sein, erwartungsvoll. Die Autorinnen und Autoren wecken die Erwartung, dass es noch unentdecktes Land gibt, dass Gebet beglückend ist und Heimat gibt und vieles mehr. Kurzum: Das Buch liefert nicht in erster Linie die Auseinandersetzung mit einem Thema, sondern ist eine vielstimmige Einladung zum Gebet.

Wir sind sicher, dass sich beim Lesen der 6 Kapitel viele kleine Glücks-Momente einstellen, weil sich dein Gebets-Horizont weitet: Rabea Rentschler schreibt sehr ehrlich von ihrer Sehnsucht nach authentischem Beten. Andreas Heiser nimmt uns mit auf eine Reise durch die Kirchengeschichte und markiert wesentliche Erkenntnisse unserer Gebets-Vorfahren. Gebetsstress zu vermeiden und stattdessen zuversichtlich vor den König zu treten, ist das zentrale Anliegen von Thomas Härry. Spannend dann auch der Perspektivwechsel durch den Beitrag von Uwe Heimowski: Gebet ist eine Gelegenheit, Verantwortung für Staat und Gesellschaft wahrzunehmen. Kerstin Hack ist praktisch unterwegs: Beten mit allen Sinnen. Und schließlich Ingo Scharwächter: Gemeinsames Beten geschieht in unterschiedlichen Bedeutungsräumen, die jeweils besondere Spielregeln haben. Spannend.

**D**azu gibt es einen starken zweiten Teil: den Praxisteil. Hier tragen erfahrene Autoren Einsichten und Modelle zusammen, um das persönliche Gebetsleben zu erweitern. Johannes Hartl fragt zum Beispiel danach, unter wessen Augen wir beten. Und ob unser Gebet Raum lässt für die Stimme Gottes. Christoph Schrodt bietet Übungen dazu an, die Gegenwart Gottes

---

wahrzunehmen. Ulrich Wendel setzt einen Kontrapunkt, indem er ... aber lies es doch einfach selbst! Viele Anregungen, die inspirieren.

## **ECHTE GEBETSÄUME**

Das Buch „Beten“ kann unterschiedlich genutzt werden. Zum Lesen natürlich. Dabei wirst du feststellen, dass es Kreativseiten enthält. Die sind für dich. Weil es eben nicht nur um Informationen geht, sondern um echte Gebetsräume, um Erfahrungen in der Gegenwart Gottes. Auf diesen Seiten kannst du davon erzählen – in Worten oder Bildern. Außerdem enthält jedes Kapitel Fragen zum Weiterdenken. Auch die kannst du persönlich nutzen. Sie eignen sich gleichzeitig sehr gut für Gespräche in Kleingruppen. Vielleicht möchtet ihr eine kleine Serie in eurer Gruppe daraus machen?

Schließlich: Für euch als ganze Gemeinde bietet sich eine Kampagne zum Thema Beten an. Predigten, Kleingruppenabende und persönliche Lesefrüchte mit „Beten“ als Kampagnenbuch.

Wie auch immer du weitermachst: Wir wünschen dir, dass du auf den folgenden Seiten deinen nächsten Schritt für ein lebendiges Gebetsleben entdeckst. Schlicht und ergreifend.

Henrik Otto / Bernd Kanwischer







# TEIL 1

# KAPITEL 1

## SEHNSUCHTSVOLL BETEN

**Was ist das Gebet eigentlich, warum beten wir und wie sollen wir es tun? Rabea Rentschler setzt sich mit drei Fragen und drei Problemen auseinander, und stellt fest, dass wir zu wenig klagen.**

Von Rabea Rentschler

**B**eten, was bringt's?", fragt die Journalistin Valerie Schönian den katholischen Kaplan Franziskus von Boeselager. Ein Jahr lang hat die Journalistin aus Berlin den Nachwuchspriester aus Münster in seinem Alltag begleitet, um den Glauben an Gott besser zu verstehen. Aus Sicht der jungen Frau ist der nämlich ganz schön verrückt. „Wozu beten, wenn die meisten Gebete doch sowieso nicht erhört werden? Wenn doch trotz allen Betens täglich Flüchtlinge auf dem Weg nach Europa sterben, Frauen vergewaltigt werden und Kinder verhungern?“, fragt Schönian Franziskus in ihrem Videoblog<sup>1</sup>. Fragen, die ich sehr gut verstehen kann. Sie werden mir immer wieder von Freunden und Gottesdienstbesuchern gestellt. Im Grunde trage ich sie auch selbst mit mir herum.

„Beten, was bringt's?“ ist einer von vielen Beiträgen aus dem Blog „Valerie und der Priester“. Das Ziel des Projekts: Zwei komplett unterschiedlich geprägte Menschen mit sehr verschiedenen Weltanschauungen wollten sich besser verstehen. Die kirchen- und glaubensferne Journalistin und der junge Gottesmann sprechen zum Beispiel über Berufung, Zölibat, Sex, Frauen im Priesteramt und die Missbrauchsskandale in der katholischen Kirche. Aber kein Beitrag wurde so oft angeklickt wie der über das Beten. Warum beschäftigt die Menschen, gläubige wie nichtgläubige, das Thema so sehr?

Vielleicht, weil es ein bisschen geheimnisvoll ist. Wir bekommen es mit dem Verstand nicht wirklich zu fassen, und doch versteht jeder intuitiv, was in etwa mit Beten gemeint ist. Ich frage Leute manchmal, ob sie auch ab und zu beten. Die meisten sagen Ja, auch diejenigen, die nicht an Gott glauben – zumindest nicht an einen personalen, der zuhört, antwortet und eingreift in unser Leben. Irgendwie merkwürdig ist das schon, aber die Tatsache wird auch in Statistiken immer wieder erhoben: Vielen Menschen in unserem Land ist zwar der Glaube an Gott fremd, aber nicht das Beten.

<sup>1</sup> <https://valerieundderpriester.de/video-beten-was-bringts-3080edbd62a8>

---

Auch säkulare Menschen wenden sich intuitiv an Gott oder eine höhere Macht, wenn etwas passiert, das sie nicht im Griff haben. Heute staunt natürlich keiner mehr ehrfürchtig, wenn es blitzt und donnert, weil wir diese Phänomene erklären können. Aber wenn ein Kind geboren wird, ist der Impuls da. Oder wenn wir in einer Situation nicht weiter wissen. Dann schreit etwas in uns ganz automatisch: „Hilf mir (Gott)!“

Christen kennen nicht nur den Impuls, sie kennen auch den Adressaten ihrer Gebete. Für uns ist es nicht nur eine schöne Vorstellung, dass da jemand ist, der uns hört und versteht und mit uns durchs Leben geht. Wir wissen, dass es einen gibt, der weiter sieht, mehr weiß und mehr kann als wir. Der einen Plan für diese Welt hat und für uns persönlich. Der durch und durch gut ist und gewillt, uns zu helfen. Und weil Gott für uns keine bloße Theorie ist, wollen wir ihn auch erleben. Seit ich an Gott glaube (vielleicht sogar schon davor) habe ich diese Sehnsucht: Ich will nicht nur wissen, wer und wie Gott ist, ich will ihn auch erleben. Sehen, wie er handelt, erfahren, dass er real ist. Mir ist klar, dass ich Gott nicht völlig begreifen kann, umso mehr sehne ich mich nach einem möglichst unmittelbaren Kontakt. Das geht vielen Christen heute so. Und vielleicht machen uns die vielen verzweifelten Gebete, die Gott hört ohne einzugreifen, gerade deshalb noch mehr zu schaffen als glaubensfernen Menschen wie Valerie Schönian.

Ich glaube seit 21 Jahren an Gott und seitdem beschäftige ich mich, je nach Lebensphase, mal mehr, mal weniger mit dem Beten. Drei schlichte Fragen lassen mich nicht los:

- 1. Was ist Beten?
- 2. Warum beten?
- 3. Wie beten?

## WAS IST BETEN?

Beten bedeutet, mit Gott in Kontakt zu treten. Gebet ist kein Zaubermittel, das herbeiruft, was sonst nicht da ist. Gebet ist auch keine spezielle Technik, die nur Auserwählte beherrschen. Gebet ist eher so eine Art Türöffner. Wer betet, tritt in Kontakt mit Gott, der da ist und immer schon da war und es auch immer sein wird.

Wenn du Gott in deinem Leben erfahren willst, musst du den Hahn aufdrehen.

Beim Kommunizieren mit Gott denken wir meistens ans Reden. Doch eigentlich ist Gebet viel mehr Hören oder noch besser: Wahrnehmen von

Gott. Wer betet, lebt in dem Bewusstsein, dass Gott da ist. Und da ist Gott durch seinen Geist. Gott wohnt nicht über den Wolken und Gebete sind auch keine magische Luftpost, die ihn irgendwo da oben erreicht. Beten ist in erster Linie das Sichöffnen für Gottes Gegenwart, also für Gottes Geist, der überall ist. Der Geist ist der Vermittler.

Wieso ist das nötig? Wenn Gott da ist, wieso brauchen wir dann einen Vermittler? Weil die Verbindung zu Gott durch den Sündenfall beschädigt worden ist. Eigentlich ein alter Hut für uns: Ursprünglich war die Verbindung zwischen Gott und Mensch intakt. Doch als sich der Mensch entschied, lieber sich selbst als Gott zu vertrauen, ging diese Verbindung kaputt. Von jetzt an war er auf sich gestellt und selbst verantwortlich für sich und die Welt, die Gott ihm anvertraut hat. So in etwa die Kurzfassung dessen, was im 1. Buch Mose beschrieben wird.

Wir (und all die Menschen, die uns prägen und beeinflussen) sind verantwortlich für das, was wir tun. Wenn wir irgendwann merken, dass Gott real ist, dass er uns liebt und viel besser in der Lage ist, die Geschicke dieser Welt zu lenken, müssen wir ihm Raum

---

geben, das zu tun. Als Christen haben wir das getan. Wir haben eine Verbindung zu Gott, hergestellt durch den Heiligen Geist. Wir kommunizieren also mithilfe Gottes Geistes zu Gott – sozusagen von Geist zu Geist: Der Heilige Geist übernimmt die Regie unseres Geistes, könnte man sagen. Klingt ziemlich verrückt. Und verstehen, wie das genau funktioniert, können wir nicht. Aber Paulus schreibt unter anderem in Römer 8 über dieses Geheimnis. Unser Glaube an Jesus Christus erlaubt Gottes Geist, die Verbindung zu unserem Geist wiederherzustellen.

Ich stelle mir das manchmal so vor: Gott ist eine Wasserquelle. Und eines Tages merkst du, dass du Durst hast. Du möchtest trinken und brauchst Wasser. Das Problem ist nur, dass du nicht einfach zur Quelle gehen und trinken kannst. Wir leben nicht mehr im Paradies wie Adam und Eva, die regelmäßig mit Gott spazieren gegangen sind, um zu plaudern. Wir leben von Gott getrennt. Gott ist da, aber wir haben keinen Zugang zu ihm – zum Wasser. Zugang bekommen wir durch Gottes Geist. Er schenkt ihn uns, aber er zwingt ihn uns nicht auf. Das heißt: Wenn du Gott in deinem Leben erfahren willst, musst du den Hahn aufdrehen. Gott ist die Quelle, er legt sogar die Leitung zu dir, aber wenn du den Hahn nicht aufdrehst, kann das Wasser nicht sprudeln.

Gebet ist Leben mit aufgedrehtem Hahn. Leben in dem Bewusstsein: Gott ist da. Beten, das Wahrnehmen und Kommunizieren mit Gott durch seinen Geist, lernt man nicht in der Schule. Deshalb müssen wir es üben, ausprobieren und Erfahrungen damit sammeln.

Ein Beispiel: Freunde haben meinen Mann Daniel und mich vor Jahren mal zu einem Jazz-Konzert eingeladen. Wir haben zugesagt, hatten allerdings noch nie etwas von dem Jazz-Trio gehört. Als wir unsere Freunde abholten, um gemeinsam zu dem Konzert zu fahren, waren sie schon ganz hibbelig. Ihre Vorfreude hat uns angesteckt. Wir kamen an, es war rappelvoll. Dann ging es los.

Nach drei Stücken war Pause – endlich. Ich brauchte erst mal was zu trinken. Den Abend hatte ich mir ganz anders vorgestellt. Ich verstand nicht, was meine Freunde an dieser Musik fanden. Die Pianistin hat ständig Holzkugeln durch den Korpus ihres Flügels geschossen, was für mich so klang, als spiele sie Tischkicker statt Klavier. Die Musik war so ungewohnt für meine Ohren; ich konnte einfach nichts damit anfangen. Später erzählte ich meinem Vater davon und er empfahl mir ein paar andere Jazz-Bands. Die fand ich besser, melodischer, und nach und nach habe ich mich auch in ungewohntere Klänge und Rhythmen eingehört. Mit der Zeit lernte ich, diese komplexe Musik besser zu verstehen.

Aus mir wurde kein Jazz-Freak, aber mir hat die Erfahrung etwas über Gottes Geist klargemacht: Wir sind geübt darin, akustische und visuelle Signale zu verarbeiten. Wir sind nicht gewohnt, auf unseren Geist zu hören; schon gar nicht auf Gottes Geist. Aber genau da spricht Gott uns an. Wenn wir beten, möchten wir seine Stimme hören – wie eine akustische Stimme. Nur kommuniziert Gott so normalerweise nicht; es sei denn er tut ein Wunder und durchbricht die Naturgesetze. Gott ist Geist und meistens kommuniziert er auch auf dieser Ebene mit uns. Er wirkt ein auf unseren Geist und auf unsere Gedanken. Manchmal erinnert er uns an etwas oder gibt uns Ideen und Eindrücke. Er wirkt auch auf unsere Gefühle; schenkt uns beispielsweise Frieden oder Glücksgefühle – und zwar ganz unabhängig von den Umständen, in denen wir sind.

Was ist also Gebet? Gebet ist ein Türöffner, der uns hilft wahrzunehmen, dass Gott da ist. Zu beten heißt, in dem Bewusstsein zu leben, dass sein Geist da ist.

## **WARUM BETEN?**

Beten hat eigentlich keinen Zweck. Das heißt jetzt nicht, dass Beten sinnlos ist, sondern dass der Sinn des Betens das Beten selbst ist.

---

Beten ist Beziehungspflege. Gott ist ja nicht nur jemand, auf den wir zurückgreifen können, wenn wir ihn brauchen. Das auch. Aber es geht im Gebet um noch viel mehr als Rettung in der Not. Gebet ist wie eine Brücke, die eine noch viel tiefere und umfassendere Beziehung zu Gott ermöglicht. Paulus schreibt in Römer 8 davon: Gott will unser Anwalt sein, unser Tröster, Ermutiger und ein echter Freund, der uns ehrlich sagt, wenn wir falsch liegen.

Auch Jakobus, der kleine Bruder von Jesus, schreibt in seinem Brief von guten Gründen für das Gebet: „Von oben kommen nur gute Gaben und nur vollkommene Geschenke ...“ (Jakobus 2,17, NGÜ).

Manchmal halten uns falsche Vorstellungen davon ab, Gott zu suchen und zu ihm zu beten. Für manche ist Beten wie eine religiöse Pflicht: nur wenn, dann ... Nur wenn ich bete, dann gelingt mein Leben. Nur wenn ich bete, dann segnet mich Gott. Oder nur wenn ich bete, ist Gott mir gnädig ... So ein Quatsch. Gott will, dass unser Leben gelingt. Er ist gnädig, wir müssen ihn nicht gnädig stimmen. Gott will uns segnen und helfen. Er kann es nur nicht, wenn wir ihn ignorieren. Gott kann uns – und durch uns auch unser Leben und unsere Umwelt – nur verändern, wenn wir es ihm erlauben. Durch Gebet formt sein Geist unseren Geist – und wir formen unsere Umwelt. Gott hat sich die Welt nicht so gedacht, wie sie ist. Das Leben sollte eigentlich viel schöner sein, gerechter, erfüllender, glücklicher, friedlicher. Gott will uns beschenken, uns verändern, unseren Charakter prägen. Und er will uns helfen, Dinge zu tun, die diese Welt besser machen. In anderen Worten: Er will sein Reich durch uns bauen.

Aber wir sind keine Marionetten. Das passiert nicht automatisch. Deshalb sollen wir beten. Gott hat uns die Verantwortung übertragen. Es liegt an uns, wie wir mit dieser Verantwortung umgehen – fragen wir Gott oder machen wir alles selbst? Unsere Fähigkeiten sind ziemlich begrenzt: Unsere Kraft, unser Wille, unser Verstand,

unsere Fähigkeit zu lieben kommen schnell an Grenzen. Bei Gott ist es anders. Wenn wir beten, wenden wir uns an den, bei dem es unbegrenzt gibt, wovon wir selbst zu wenig haben.

Es gibt so viele Verse in der Bibel, die das deutlich machen. Nehmen wir mal einen nicht ganz so bekannten Autor zum Thema Gebet, den eben schon zitierten Jakobus zum Beispiel: „Wenn aber einem von euch Weisheit fehlt, bitte er Gott darum, und sie wird ihm gegeben werden. Denn Gott gibt allen gern und macht dem, der ihn bittet, keine Vorhaltungen.“ (Jakobus 1,5, NGÜ).

Gott hat, was wir brauchen. Und er will es uns auch geben. Deshalb sollen wir beten. Und wenn wir uns erst dann an ihn wenden, wenn wir selbst nicht weiterwissen, ist das auch kein Problem. Gott macht uns keine Vorhaltungen. Nicht mal dann, wenn wir selbst an unserem Schlamassel Schuld sind. So ist Gott. Das wissen wir. Aber es zu wissen, reicht nicht, um es auch zu erleben.

Es ist ein bisschen so wie heiraten. Stell dir vor, du triffst deinen Traummann (oder deine Traumfrau). Er hat alles, was du dir schon immer gewünscht hast. Ihr gebt euch das Jawort, feiert ein rauschendes Fest und dann redest du kaum noch ein Wort mit ihm – sagst ab und zu mal „Danke und gute Nacht“ und lässt ihm ansonsten sonntagsmorgens einen lieben Gruß ausrichten. Du könntest mit dem liebevollsten, reichsten und klügsten Typ auf Erden verheiratet sein, wenn du nicht mit ihm kommunizierst, hast du nichts davon.

Wer an Gott glaubt, bekommt den Heiligen Geist, Vergebung seiner Sünden und das ewige Leben. Aber wenn du darüber hinaus auch erleben willst, was Gott in petto hat, musst du ihm Raum in deinem Leben geben.

Also warum beten? Damit Gott die Verbindung zu uns aktivieren und uns beschenken, verändern, ermutigen und gebrauchen kann.