

PAUL E. MILLER

BETEND LEBEN

Wie Sie in jeder
Lebenslage mit Gott
im Gespräch bleiben



francke

INHALT

Vorwort	9
Einführung.....	12
1. „Wofür soll es denn gut sein?“	14
2. Das Ziel vor Augen.....	22
Teil 1 – Kinder unseres Vaters im Himmel.....	33
3. Wie ein kleines Kind werden	35
4. Mit unserem Vater sprechen.....	43
5. Zeit mit unserem himmlischen Vater verbringen	50
6. Lernen, hilflos zu sein	61
7. „Abba, lieber Vater“	72
8. Die Nähe unseres Vaters suchen	80
Teil 2 – Neu vertrauen lernen	85
9. Warum wir zweifeln.....	87
10. Wege aus dem Zweifel.....	95
11. Einen Blick für Jesus entwickeln	109
Teil 3 – Den Vater bitten	117
12. Warum uns das Bitten so schwerfällt.....	119
13. Warum wir Gott bitten dürfen.....	130

14. Wie persönlich ist Gott?.....	137
15. Jesus und seine großartigen Verheißungen für das Gebet.....	150
16. „Unser tägliches Brot“ – warum wir nicht darum bitten ..	164
17. „Dein Reich komme“ – warum wir nicht darum bitten	172
18. Sich ganz Gott überlassen: „Dein Wille geschehe“	180
Teil 4 – In der Geschichte meines Vaters leben.....	189
19. Eine Geschichte, die sich entfaltet	191
20. Die Liebe des Vaters.....	200
21. Unbeantwortete Gebete: Das große Ganze verstehen.....	208
22. Hebräische Klagelieder – das Beten in der Wüste neu lernen	219
23. Wie Klagegebete wirken	227
24. Wie Gott in unserer Geschichte auftaucht.....	240
25. Beten ohne eine Geschichte.....	247
26. Hoffnung: Das Ende der Geschichte.....	259
27. In den Evangeliumsgeschichten leben.....	267
Teil 5 – Beten im echten Leben.....	277
28. Betend leben: wie sieht das praktisch aus	279
29. Die Geschichte weiterverfolgen: Gebetskärtchen verwenden.....	283
30. Das Gebet in die Tat umsetzen	293
31. Gott zuhören.....	299
32. Das Gebetstagebuch – die innere Reise festhalten.....	311
33. Beten im echten Leben.....	321
34. Unvollendete Geschichten	327

Anhang.....	334
Erste Schritte mit den Gebetskarten	334

VORWORT

Beten ist gar nicht so einfach. Uns fällt es oft schon schwer, einen Freund, dem wir vertrauen, um etwas dringend Benötigtes zu bitten. Doch wenn diese Bitte die Bezeichnung „Gebet“ trägt und der Freund „Gott“ heißt, dann wird es oft richtig kompliziert. Wir alle haben beim Beten schon seltsam konstruierte Sätze, formelhafte Phrasen, sinnlose Wiederholungen, vage Nichtbitten, einen frömmelnden Tonfall und Unsicherheit erlebt. Wenn wir so mit unseren Freunden und unserer Familie reden würden, dann würden sie denken, wir hätten den Verstand verloren! Aber möglicherweise haben wir selbst auch schon so mit Gott geredet. Wir kennen Leute, für die das Gebet so etwas wie ein Talisman ist, der Unglück abwehrt und zum Glück verhilft. Wir kennen Leute, die sich schuldig fühlen, weil sie nicht so häufig beten, wie es offenbar von ihnen erwartet wird. Und vielleicht gehören wir selbst auch dazu.

Das Gebet – es wird immer mehr zu einer Leistung, die von uns gefordert wird, und zu einem Problem.

Das Leben – es ist immer eine Leistung, die von uns gefordert wird, und ein Problem. Wir kreisen um unsere To-do-Listen, um Sorgen, Ablenkungen, Stress, Freude und Ärger.

Gott – er ist da, irgendwo, manchmal.

Und irgendwie scheinen diese beiden Leistungsbereiche und der Herr über Himmel und Erde nicht so recht zusammenzupassen.

Doch das Gebet ist eigentlich nicht als eine Leistung gedacht, die von uns erwartet wird, und auch nicht als ein Problem. Und Gott ist hier, jetzt. Das Gebet soll ein Gespräch sein, bei dem unser Leben und unser Gott sich begegnen. Paul Miller hat das verstanden. Das vorliegende Buch lädt uns dazu ein, es ihm gleichzutun und diese Auffassung vom Beten in unserem Leben umzusetzen.

Ein Leben, in dem gebetet wird, ist etwas seltsam Normales. Das Beste, was diese Welt uns zu bieten hat, ist, dass sie uns beibringt, wie wir mit *uns selbst* reden: Wenn du anders mit dir selbst redest, dann werden sich auch deine Gefühle, deine Einstellung zu dir selbst verändern. Rede beruhigend auf dich ein, und du regst dich nicht mehr über Dinge auf, die du nicht ändern kannst. Verändere die Dinge, die du verändern kannst, zum Positiven. Das sind die besten Ratschläge, die wir von der Welt um uns herum erhalten. Das ist zwar ein gängiger Lebensstil, aber ein abnormaler.

Jesus lebt und lehrt etwas ganz anderes. Was er tut – und wozu er uns verhilft –, ist zwar nicht gängig, aber eigentlich normal. Es ist menschlich, und es ist human. So soll das Leben sein. Er lehrt uns, wie wir *aufhören* können, mit uns selbst zu reden. Er zeigt uns, wie wir davon wegkommen, das Gebet zu einer Leistung zu machen. Jesus bringt uns bei, mit unserem Vater zu reden – mit „meinem Vater und eurem Vater“ (Johannes 20,17), wie er es Maria aus Magdala gegenüber ausdrückte. Er zeigt uns, wie wir mit dem Gott sprechen können, der die Welt regiert und der sich freiwillig dazu entschlossen hat, sich um unser Wohlergehen zu kümmern.

Wenn wir mit diesem Gott, der ganz und gar präsent ist, ins

Gespräch über unser Leben vertieft sind, trägt das zu Recht die Bezeichnung „Gebet“. In der Bibel finden sich Hunderte von Beispielen dazu, und Paul Miller hat hier genau hingehört. Die Gebete aus der Bibel haben mit unserem Alltag und mit dem wahren Gott zu tun. Sie bringen echte Probleme und Nöte vor einen Gott, der wirklich zuhört. Sie erscheinen nie als eine Leistung, die vom Menschen gefordert wird. Sie klingen echt und fühlen sich echt an, weil sie es auch *sind*.

Paul Miller möchte uns zeigen, wie sich eine gute Gemeinschaft mit Gott auf unser Denken, Reden, Fühlen und Handeln auswirkt. Er nimmt uns in sein eigenes Familienleben und Gebetsleben hinein. Wenn wir erkennen, wie das Leben und Gott miteinander verwoben sind, entdecken wir, welche Freude es ist, ein Kind Gottes zu sein und das Abenteuer zu erleben, dicht neben unserem Vater und Guten Hirten zu gehen.

Dieses Buch wird Ihr Gebet mit echtem, pulsierendem Leben erfüllen. Nehmen Sie es daher mit offenem Herzen auf.

Dr. David Powlison
Geschäftsführer der *Christian Counseling
and Educational Foundation*
Autor zahlreicher Bücher und Herausgeber
des *Journal of Biblical Counseling*

EINFÜHRUNG

Eigentlich wollte ich nie ein Buch über das Gebet schreiben. Ich habe nur irgendwann festgestellt, dass ich das Beten gelernt hatte. Die unerwarteten Wendungen des Lebens hatten in meinem Herzen einen Weg zu Gott geschaffen; Gott hatte mich das Beten durch Leiden hindurch gelehrt.

Ende der 1990er-Jahre bat mich ein Pastor, ihn im Sommer für einen Monat auf der Kanzel zu vertreten. Ich sagte zu und an einem Nachmittag arbeitete ich aus, was ich über das Gebet gelernt hatte. Aus diesen Notizen entstand ein Gebetsseminar, das mein Freund Bob Allums und ich mittlerweile fast 150-mal gehalten haben. Die Reaktionen auf das Seminar waren überwältigend. Anscheinend hatte es bei vielen Menschen einen Nerv getroffen.

Meiner Meinung nach genügte das Seminar; ein weiteres Buch zum Thema Gebet hielt ich für überflüssig. Außerdem war ich nicht sicher, ob ich die Zeit dafür hätte. Doch mein Freund David Powlison und meine Frau Jill drängten mich zum Schreiben, und meine Vorstandsvorsitzende Lynette Hull schlug mir vor, meinen Tag mit Schreiben zu beginnen. Also schrieb ich. Ich schrieb für Christen, die in ihrem Leben so manche Kämpfe durchstehen müssen, die mit dem Beten Probleme haben, sich aber dennoch nach einer Verbindung zu ihrem himmlischen Vater sehnen.

Das Buch beginnt mit einem Kapitel über frustrierende Ge-

betserfahrungen und mit einem Kapitel, das unsere Ziele beschreibt. Teil 1 „Kinder unseres Vaters im Himmel“ erforscht, was es bedeutet, unserem himmlischen Vater wie ein Kind zu begegnen. In Teil 2 „Neu vertrauen lernen“ graben wir noch ein bisschen tiefer und schauen uns die erwachsenen Verhaltensweisen an, die unser Herz gegenüber dem Gebet abstumpfen lassen und uns daran hindern, uns in das Leben des Vaters hineinnehmen zu lassen. Teil 3 „Den Vater bitten“ untersucht, was uns am Bitten hindert und wie wir hier durch den Zeitgeist geprägt sind. Teil 4 „In der Geschichte meines Vaters leben“ führt alle diese Gedanken zusammen. Wenn wir ein Leben des Gebets führen, wird uns bewusst, welche Geschichte Gott in unser Leben hineinschreibt, und wir werden bereit, uns in diese Geschichte hineinzugeben. Der Schlussteil „Beteten im echten Leben“ stellt uns verschiedene Hilfsmittel und Gebetsformen vor, die für viele Menschen hilfreich waren. Während wir uns diese anschauen, lernen wir noch mehr über uns selbst und darüber, wie Gott Geschichten schreibt und sie in unser Leben hineinwebt.

Das ist das Grundgerüst dieses Buches. Mit Leben erfüllt wird es durch die Familiengeschichten, die ich erzähle. Sie sind nicht besonders dramatisch; es sind ganz alltägliche Berichte vom Überleben und vom Wachsen und Gedeihen in einer Welt voller Belastungen und Enttäuschungen. Wenn Sie uns zuschauen, hoffe ich, dass Sie die Gegenwart von Jesus erfahren.

Der Apostel Paulus sagt uns, wie jeder wahre Dienst für Gott aussieht: „Weil wir Christus gehören und ihm dienen, müssen wir viel leiden, aber in ebenso reichem Maße erfahren wir auch seine Hilfe“ (2. Korinther 1,5). Ich bitte Gott darum, dass Sie durch mein relativ leichtes Leiden, das ich in diesem Buch schildere, in Ihrem Leben Gottes Hilfe erfahren, indem Sie dazu befreit werden, sich dem Herzen Gottes zu nahen.

1. „WOFÜR SOLL ES DENN GUT SEIN?“

Ich fuhr mit fünf von unseren sechs Kindern für ein Wochenende zum Campen in die Berge von Pennsylvania. Meine Frau Jill blieb mit unserer acht Jahre alten Tochter Kim zu Hause. Nach einer katastrophalen Campingerfahrung im Sommer davor war Jill ganz froh, dass sie daheimbleiben konnte. Sie meinte, sie könne ja in der Fastenzeit auf das Campen verzichten.

Als ich vom Campingplatz zu unserem Auto ging, sah ich meine vierzehnjährige Tochter Ashley vor dem Van stehen; sie sah besorgt und aufgewühlt aus. Als ich sie fragte, was los sei, antwortete sie: „Ich habe meine Kontaktlinse verloren. Sie ist weg.“ Ich schaute mit ihr gemeinsam auf den Waldboden, der mit Laub und Zweigen bedeckt war. Es gab eine Million kleiner Ritzen, in die die Linse hineinfallen und verschwinden konnte.

„Ashley, beweg dich nicht“, sagte ich, „lass uns beten.“ Doch bevor ich mit dem Gebet beginnen konnte, brach sie in Tränen aus. „Wofür soll es denn gut sein? Ich habe für Kim gebetet, dass sie sprechen lernt, aber sie spricht nicht.“

Kim leidet unter Autismus und ist entwicklungsverzögert. Aufgrund ihrer schwach ausgeprägten Feinmotorik und Problemen mit der motorischen Abstimmung ist sie außerdem stumm.

Nachdem sie fünf Jahre lang zur Sprachtherapie gegangen war, verließ sie eines Tages die Praxis des Therapeuten weinend vor Frustration. „Damit ist jetzt Schluss“, sagte Jill, und wir beendeten die Therapie.

Das Gebet war für Ashley mehr als nur eine leere Formel. Sie hatte Gott beim Wort genommen und ihn darum gebeten, dass Kim das Sprechen lernt. Doch nichts geschah. Kims Stummheit war das Zeugnis für einen schweigenden Gott. Das Gebet, so schien es, wirkte nicht.

Kaum jemand hat den Mut so wie Ashley, diese stille Skepsis und die geistliche Ermüdung zu äußern, die in uns entstehen, wenn ein von Herzen kommendes Gebet nicht erhört wird. Wir verstecken unsere Zweifel sogar vor uns selbst, weil wir nicht wie schlechte Christen klingen wollen. Warum sollten wir uns mit unseren Zweifeln auch noch blamieren? Also verschließen wir unser Herz.

Die leichtfertige Art, wie manche Leute über das Beten sprechen, verstärkt unsere Skepsis häufig noch. Wir beenden ein Gespräch mit den Worten: „Ich nehme dich in mein Gebet hinein.“ Wir besitzen ein ganzes Fachvokabular des Gebets, wie zum Beispiel „Ich *bringe* dich im Gebet *vor* Gott“ oder „Ich *denke an dich* im Gebet“. Viele, die solche Phrasen verwenden, beten am Ende doch nicht, und zu diesen Leuten gehören wir auch. Warum? Weil wir nicht davon überzeugt sind, dass Beten tatsächlich hilft.

Zweifel und Leichtfertigkeit sind aber nur ein Teil des Problems. Die frustrierendste Erfahrung ist das Beten selbst. Wir halten ungefähr fünfzehn Sekunden durch und dann taucht aus dem Nichts die To-do-Liste des Tages vor unserem geistigen Auge auf, und wir geraten auf Nebengleise. Wir ertappen uns dabei und zwingen uns, wieder zum Gebet zurückzukehren. Doch bevor wir uns dessen bewusst sind, passiert es wieder. Statt zu beten,

schweifen wir mit unseren Gedanken ab und machen uns Sorgen. Dann tauchen die Schuldgefühle auf. *Irgendwas stimmt bei mir nicht. Andere Christen haben nicht solche Schwierigkeiten beim Beten.* Nach fünf Minuten geben wir auf und sagen: „Ich kann das einfach nicht. Ich kann genauso gut auch an die Arbeit gehen.“

Tatsächlich stimmt bei uns etwas nicht. Unser natürliches Bedürfnis zu beten kommt von der Schöpfung her. Wir sind nach dem Bild Gottes geschaffen. Unsere Unfähigkeit zu beten kommt vom Sündenfall. Das Böse hat dieses Bild verzerrt. Wir wollen mit Gott sprechen, aber wir können es nicht. Unser Wunsch zu beten wird durch unsere schwer beschädigte Gebetsantenne behindert, und das führt zu einem ständigen Frust. Es ist, als hätten wir einen Schlaganfall erlitten.

Erschwerend kommt noch hinzu, dass wir gar nicht so genau wissen, was eigentlich ein gutes Gebet ausmacht. Wir haben das vage Gefühl, dass wir uns am Anfang auf Gott konzentrieren sollten und nicht auf uns selbst. Also versuchen wir, unser Gebet mit der Anbetung Gottes zu beginnen. Das geht ungefähr eine Minute lang gut, aber es fühlt sich erzwungen an. Dann setzen die Schuldgefühle wieder ein. Wir fragen uns: *Habe ich Gott genug angebetet? Habe ich es wirklich ehrlich gemeint?*

In einem Anflug von spiritueller Begeisterung stellen wir eine Liste mit Gebetsanliegen auf, aber die Liste herunterzubeten wird eintönig, und es scheint sich nichts zu tun. Die Liste wird lang und beschwerlich; wir verlieren viele Anliegen aus dem Blick. Das Gebet scheint nichts als vergebliche Liebesmühe zu sein. Wenn jemand geheilt wird oder Hilfe erfährt, fragen wir uns, ob das nicht vielleicht sowieso passiert wäre. Und dann verlieren wir die Liste komplett aus dem Auge.

Das Gebet bringt ans Licht, wie selbstzentriert wir sind, und es legt unsere Zweifel offen. Für unseren Glauben war es leichter, *nicht* zu beten. Schon nach wenigen Minuten ist unser Gebet

ein Chaos. Kaum sind wir über die Startlinie hinaus, brechen wir auch schon auf dem Seitenstreifen zusammen – zweifelnd, voller Schuldgefühle und hoffnungslos.

DER SCHWIERIGSTE GEBETSORT AUF DER GANZEN WELT

Die Länder der westlichen Kultur sind für das Gebet wahrscheinlich der schwierigste Ort auf der Welt. Wir sind so beschäftigt, dass es uns unangenehm ist, wenn wir unser Tempo verringern, um zu beten. Leistung wird bei uns hoch geschätzt. Das Gebet aber ist nichts anderes als ein Gespräch mit Gott. Es fühlt sich nutzlos an, so als ob wir unsere Zeit vergeuden. Alles in uns schreit: „Geh an die Arbeit!“

Wenn wir nicht arbeiten, sind wir es gewohnt, unterhalten zu werden. Fernsehen, Internet, Videospiele und Handys füllen unsere Zeit genauso aus wie unsere Arbeit. Wenn wir kürzertreten, sind wir wie benommen. Erschöpft vom raschen Tempo des Lebens, vegetieren wir vor einem Bildschirm oder mit zugestöpselten Ohren dahin.

Wenn wir versuchen, still zu sein, werden wir von dem attackiert, was C. S. Lewis „das Königreich des Lärmes“ nannte.¹ Egal wohin wir gehen, überall hören wir Hintergrundgeräusche. Und wenn wir den Lärm nicht geliefert bekommen, dann bringen wir ihn selbst auf unserem iPod mit.

Sogar unsere Gottesdienste sind von dieser rastlosen Energie gekennzeichnet. Der Stille vor Gott wird wenig Raum gegeben. Wir wollen etwas vom Gottesdienst haben, und darum muss immer etwas los sein. Die Stille ist uns unangenehm.

1 C. S. Lewis: *Dienstanweisung für einen Unterteufel*. Herder-Verlag, 25. Aufl. 1983, S. 137.

Ein äußerst raffiniertes Hindernis für das Gebet ist wahrscheinlich auch das am weitesten verbreitete. In unserer Kultur und auch in unseren Gemeinden schätzen wir Intelligenz, Kompetenz und Wohlstand. Weil wir im Alltag auch ohne Gott ganz gut zurechtkommen, erscheint uns das Gebet zwar ganz nett, aber unnötig. Schließlich können wir mit Geld das erreichen, was das Gebet bewirken soll, und das geht schneller und kostet weniger Zeit. Unser Vertrauen auf uns selbst und unsere Talente machen uns von Gott strukturell unabhängig. Folglich laufen Aufrufe zum Gebet bei uns ins Leere.

DER MERKWÜRDIGE CHARAKTER DES GEBETS

Noch schwieriger wird es, wenn wir darüber nachdenken, wie seltsam Beten eigentlich ist. Wenn wir telefonieren, dann hören wir eine Stimme und können antworten. Wenn wir beten, sprechen wir in die Luft. Nur verrückte Leute reden mit sich selbst. Wie reden wir mit einem geistigen Wesen, mit jemandem, der nicht mit hörbarer Stimme spricht?

Und wenn wir glauben, dass Gott mit uns durch das Gebet spricht, wie können wir seine Gedanken dann von unseren unterscheiden? Das Gebet ist nicht einfach zu begreifen. Wir ahnen zwar, dass der Heilige Geist irgendwie daran beteiligt ist, aber wir wissen nie genau, ob und wann beim Gebet ein Geist auftaucht und was das überhaupt bedeutet. Manche Leute scheinen viel vom Heiligen Geist zu haben. Wir nicht.

Richten wir unser Augenmerk einmal weg von Gott und auf uns selbst: Wo kommen wir in dem Ganzen vor? Können wir um alles bitten, was wir wollen? Und welchen Sinn macht das Beten überhaupt, wenn Gott schon im Voraus weiß, was wir brauchen? Warum sollen wir ihn langweilen? Es ist, als würden wir ihm auf

die Nerven gehen. Wenn wir so über das Gebet nachdenken, dann wird die Sache immer komplizierter.

Ist das auch Ihre Erfahrung? Wenn ja, dann sind Sie damit ganz und gar nicht allein. Die meisten Christen sind frustriert, wenn es ums Beten geht!

EIN BESUCH BEIM GEBETSTHERAPEUTEN

Stellen wir uns einmal vor, wir gehen zu einem Gebetstherapeuten, um unser Gebetsleben in Ordnung zu bringen. Der Therapeut sagt: „Beginnen wir damit, uns Ihre Beziehung zu Ihrem himmlischen Vater anzusehen. Gott sagt: ‚Ich werde euer Vater sein, und ihr werdet meine Söhne und Töchter sein‘ (2. Korinther 6,18). Was bedeutet es, dass Sie ein Sohn oder eine Tochter Gottes sind?“

Sie antworten, es bedeute, dass Sie freien Zugang zu Ihrem himmlischen Vater durch Jesus haben. Sie haben eine innige Gemeinschaft mit ihm, die nicht darauf basiert, dass Sie ein guter Mensch sind, sondern auf der Güte von Jesus. Doch nicht nur das. Jesus ist auch Ihr Bruder. Sie sind gemeinsam mit ihm ein Erbe.

Der Therapeut lächelt und sagt: „Das stimmt. Sie haben die *Lehre* der Gotteskindschaft sehr zutreffend beschrieben. Nun erzählen Sie mir mal, was es *für Sie persönlich* bedeutet, dass Sie mit Ihrem himmlischen Vater zusammen sind. Wie ist es, wenn Sie mit ihm *sprechen*?“

Vorsichtig eröffnen Sie Ihrem Therapeuten, wie schwer es Ihnen fällt, auch nur für ein paar Minuten in der Gegenwart Ihres Vaters zu sein. Ihre Gedanken gehen auf Wanderschaft. Sie wissen nicht so recht, was Sie sagen sollen. Sie fragen sich: *Bewirkt das Gebet tatsächlich etwas? Ist Gott überhaupt da?* Dann fühlen Sie sich schuldig wegen Ihrer Zweifel und geben das Beten einfach auf.

*Ich fragte mich:
Bewirkt das Gebet tatsächlich etwas?
Ist Gott überhaupt da?*

Ihr Therapeut sagt Ihnen, was Sie schon geahnt haben: „Ihre Beziehung zu Ihrem himmlischen Vater ist gestört. Sie reden, als ob Sie eine innige Beziehung zu ihm hätten, aber das haben Sie nicht. Theoretisch sind Sie ihm nahe, praktisch sind Sie distanziert. Sie brauchen Hilfe.“

ASHLEYS KONTAKTLINSE

Ich brauchte Hilfe, als Ashley vor unserem Van stand und in Tränen ausbrach. Ich war wie gelähmt, gefangen in ihren Zweifeln und in meinen eigenen. Ich hatte keine Ahnung, dass sie für Kim gebetet hatte. Das Beunruhigende an Ashleys Tränen war: Sie hatte recht. Gott hatte ihre Gebete nicht beantwortet. Kim war immer noch stumm. Ich fürchtete um den Glauben meiner Tochter und um meinen eigenen. Ich wusste nicht, was ich tun sollte.

Würde ich durch ein Gebet das Ganze nur noch schlimmer machen? Wenn wir zusammen beteten und die Kontaktlinse nicht fanden, dann würde Ashley in ihrem wachsenden Unglauben nur bestätigt werden. Schon jetzt fanden Jill und ich nur noch schwer Zugang zu ihr. Ihr Kinderglaube an Gott war durch den Glauben an Jungs ersetzt worden. Ashley war hübsch, warmherzig und kontaktfreudig. Jill konnte mit Ashleys wechselnden Freundschaften kaum Schritt halten, darum bezeichnete sie die Jungs wie ehemalige Könige: Ashleys erster Freund hieß Frank, und sei-

ne Nachfolger waren folglich Frank der Zweite, Frank der Dritte und so weiter. Jill und ich brauchten Hilfe.

Ich war wenig zuversichtlich, dass Gott etwas tun würde. Trotzdem betete ich im Stillen: *Vater, das wäre eine wirklich gute Gelegenheit, dich zu zeigen. Du musst dieses Gebet um Ashleys willen erhören.* Dann betete ich laut zusammen mit Ashley: *Vater, hilf uns die Kontaktlinse zu finden.*

Als wir das Gebet beendet hatten, beugten wir uns hinunter, um zwischen dem Dreck und den Zweigen zu suchen. Da, mitten auf einem Blatt, lag die verlorene Kontaktlinse.

Das Gebet hatte also doch etwas bewirkt.

2. DAS ZIEL VOR AUGEN

Wenn Sie den Eindruck haben, ein schlechter Beter zu sein, dann müssen wir herausfinden, was ein gutes Gebet ausmacht, damit wir ein Gebetsleben entwickeln können. Wenn wir das Ziel vor Augen haben, kann uns das auf der Reise dorthin helfen. Bevor wir uns also damit beschäftigen, wie wir beten sollen, wollen wir uns erst einmal ansehen, wohin die Reise geht.

DAS GEBET ... IST WIE EIN SCHÖNES ESSEN MIT GUTEN FREUNDEN

Der Höhepunkt in Kims Woche ist der Samstagabend, wenn wir mit ihrer Oma in einem nahe gelegenen Restaurant essen gehen. Kim arbeitet bei einem Hundezüchter und führt die Tiere spazieren. An heißen Sommer- oder kalten Wintertagen kommt sie erschöpft nach Hause. Aber wenn sie sich dann mit ihrer Oma zum Essen hinsetzt, lebt sie sichtlich auf. Wir bauen ihren Sprachcomputer vor ihr auf, und mithilfe von dessen 112 Tasten unterhält sie sich dann mit uns. Es wird nicht langweilig, ihre elektronische Stimme zu hören, denn bei ihr weiß man nie, was als Nächstes kommt.

Neulich waren wir in einem Restaurant und Kim bestellte mithilfe ihres Sprachcomputers eine Lasagne. Sie wählte drei aufeinanderfolgende Symbole aus und der Computer sagte das Wort *Lasagne*.² Als die Kellnerin Kim eröffnete, die Lasagne sei vegetarisch, schlug Kim, die kein Gemüse mag und auch keine Veränderungen irgendwelcher Art, so fest mit der Faust auf den Tisch, dass das Silberbesteck und die Teller hüpfen. Die arme Kellnerin fiel fast um vor Schreck. Als sie mit dem Essen wiederkam, schlich sie vorsichtig, fast auf Zehenspitzen, um uns herum, nicht wissend, ob sie noch so eine Vorstellung erleben würde. Unsere Familie wird sich diese Geschichte wohl noch jahrelang erzählen.

Unsere besten Begegnungen sind die gemeinsamen Mahlzeiten. Zu Hause schieben wir nach jedem Essen das Geschirr beiseite und bleiben noch für einen Kaffee oder eine heiße Schokolade zusammen. Wir haben dann keine bestimmte Tagesordnung, sondern genießen einfach unser Miteinander. Wir hören uns gegenseitig zu, reden und lachen. Wenn Sie das auch mit guten Freunden oder der Familie erleben, dann wissen Sie, dass das ein Stück Himmel ist.

Wenn Jesus die Gemeinschaft beschreibt, die er sich mit uns wünscht, dann redet er vom gemeinsamen Essen. „Merkst du nicht, dass ich vor der Tür stehe und anklopfe? Wer meine Stimme hört und mir öffnet, zu dem werde ich hineingehen, und wir werden miteinander essen – ich mit ihm und er mit mir“ (Offenbarung 3,20, NGÜ).

Beim Beten ist es wie bei einer Familienmahlzeit, denn beim Beten geht es um Beziehung. Es ist eine enge Gemeinschaft, die

2 Für das Wort *Lasagne* klickt Kim zuerst das Apfel-Symbol an, unter dem Essensgruppen aufgelistet sind, dann das Lkw-Symbol, mit dem sie italienisches Essen auswählt. Als drittes Symbol nimmt sie den Regenbogen, denn dessen verschiedene Farbstreifen stehen für die Schichten der Lasagne. Wenn Kim dieses dritte Bild antippt, spricht der Computer das Wort *Lasagne* aus.

auf die Ewigkeit hinweist. Wir denken nicht über *Kommunikation* oder *Worte* nach, sondern darüber, mit wem wir reden. Das Gebet ist nur das Medium, durch das wir Gott erfahren und mit ihm in Kontakt kommen.

Seltsamerweise bemühen sich viele Menschen darum, richtig beten zu lernen, weil sie sich auf das Gebet konzentrieren und nicht auf Gott. Wenn wir das Gebet zum Zentrum machen, dann ist das so, als ob wir die *Konversation* zum Mittelpunkt einer Familienmahlzeit machen. Aber wenn wir uns im Gebet darauf konzentrieren, welche Worte wir wählen, dann ist das so, als ob wir beim Autofahren *auf* die Windschutzscheibe schauen statt durch sie hindurch. Das lähmt uns, und wir werden unsicher, wo wir hinfahren sollen. Das Gespräch ist nur das Medium, durch das wir einander erleben. Darum steht das Gebet auch nicht im Mittelpunkt dieses Buches. Im Mittelpunkt steht das Kennenlernen einer Person, nämlich Gott.

DAS GEBET ... IST MIT UNSEREM GANZEN LEBEN VERBUNDEN

Weil es beim Beten um Beziehung geht, können wir das Gebet nicht als isolierten Teil unseres Lebens betrachten. Das wäre so, als ob wir ins Fitnessstudio gingen und nur unseren linken Arm trainierten. Dann hätten wir zwar einen durchtrainierten linken Arm, aber es würde seltsam aussehen. Bei manchen Menschen kommt der Gebetsfrust daher, dass sie am Gebet arbeiten wie an einer abstrakten Disziplin.

Das Beten lernen wir aber nicht, wenn wir es vom Rest unseres Lebens trennen. Nehmen wir ein Beispiel: Je mehr ich unsere jüngste Tochter Emily liebe, umso mehr bete ich für sie. Doch umgekehrt stimmt es auch: Je mehr ich lerne, wie ich für sie beten kann, umso mehr liebe ich sie. Auch der Glaube ist nicht vom

Gebet zu trennen. Je mehr mein Glaube wächst, umso kühner werden meine Gebete für Jill. Und je mehr meine Gebete für sie erhört werden, umso mehr wächst mein Glaube. Auch durch Leiden lerne ich, wie man betet. Und wenn ich lerne, wie man betet, lerne ich auch, das Leiden zu ertragen. Dieses Zusammenspiel gilt für jeden Aspekt des christlichen Lebens.

Da das Gebetsleben mit jedem anderen Bereich unseres Lebens in Verbindung steht, ist das Erlernen des Betens fast identisch mit dem Reifen unserer Person über eine ganze Lebensspanne. Wie fühlt es sich an, erwachsen zu sein? Es sind tausend verschiedene Gefühle an tausend verschiedenen Tagen. So ist es auch, wenn wir das Beten lernen.

Daher sollten wir beim Gebet nicht nach einem bestimmten Gefühl Ausschau halten. Tief in uns wünschen wir uns eine Erfahrung mit Gott oder eine Erfahrung im Gebet. Doch sobald wir danach streben, verlieren wir Gott aus den Augen. *Wir erfahren Gott nicht, wir lernen ihn kennen.* Wir ordnen uns seinem Willen unter. Wir freuen uns über ihn. Immerhin ist er eine Person.

Folglich ist ein Leben des Gebets nicht etwas, was man innerhalb eines Jahres erreicht. Es ist eine Reise, die ein ganzes Leben lang dauert. Dasselbe gilt, wenn es darum geht, unseren Ehepartner oder einen guten Freund lieben zu lernen. Solange wir noch nicht im Himmel sind, hören wir nicht auf zu lernen. Menschen sind so tiefschichtig, dass unsere Liebe zu ihnen nicht allzu schnell das Ziel erreicht. Auch die Tiefen Gottes sind so groß, dass wir mit unserem Gebet nicht allzu schnell das Ziel erreichen.

Erwachsen werden und lieben lernen – das sind Dinge, die unser ganzes Leben umfassen. Es sind langsame, stetige Entwicklungen mit Höhen und Tiefen. Nicht spektakulär, aber trotzdem real. Es gibt keine Wunderwaffe, mit der wir unser Ziel sofort erreichen, sondern das Ganze erfordert unzählige kleine Schritte, die uns auf

eine geistliche Reise oder Pilgertour mitnehmen. Und jede Pilgerreise ist eine Geschichte.

DAS GEBET ... MACHT UNS DIE GESCHICHTE UNSERES LEBENS BEWUSST

Wenn Gott souverän ist, dann hat er die Macht über alle Details meines Lebens. Wenn Gott liebevoll ist, dann gestaltet er diese Details so, dass sie Gutes für mich bewirken. Wenn er weise ist, dann erfüllt er mir nicht jeden Wunsch, denn ich weiß ja nicht, was ich brauche. Wenn er geduldig ist, dann lässt er sich für dies alles Zeit. Fassen wir diese Aussagen zusammen – Gottes Souveränität, Liebe, Weisheit und Geduld –, dann haben wir eine Geschichte, die Gott schreibt.

Manche Menschen sprechen über das Gebet so, als ob es mit dem, was Gott in ihrem Leben tut, nichts zu tun hätte. Doch wir sind wie Schauspieler in Gottes Theaterstück, die auf ihren Einsatz warten und innerlich still werden, damit sie die Stimme des Autors hören können.

Zu jeder guten Geschichte gehören Spannungen und Konflikte und Dinge, die schiefgehen. Unerhörte Gebete schaffen eine solche Spannung in der Geschichte, die Gott in unser Leben hineinwebt. Wenn wir das erkennen, wollen wir wissen, was Gott tut. Welches Muster webt er?

DAS GEBET ... BRINGT HOFFNUNG HERVOR

Wenn Gott mit unserem Leben eine Geschichte schreibt, dann gibt es bei uns keinen Stillstand mehr. Wir werden durch das Leben nicht mehr gelähmt, sondern wir können hoffen.

Viele Christen geben einer stillen Skepsis nach, die uns unbeweglich macht, ohne dass wir es merken. Dann sehen wir die Welt als starr und eingefroren an. Wenn wir Gott um eine Veränderung bitten, dann sind wir mit unseren Zweifeln konfrontiert, ob das Gebet tatsächlich etwas bewirken kann. Ist Veränderung überhaupt möglich? Hat Gott nicht sowieso alles unter Kontrolle? Und wenn ja, warum sollen wir dann beten? Doch weil es uns unangenehm ist, mit unserem Unglauben in Berührung zu kommen, unseren Zweifeln von Angesicht zu Angesicht zu begegnen, lullen wir unsere Seele mit Aktivitäten ein.

Viele Christen haben zwar nicht aufgehört, an Gott zu glauben, aber sie leben praktisch wie religiös angehauchte Menschen – die an die Existenz Gottes glauben, ihn jedoch auf Distanz halten. Sie betrachten die Welt als eine Schachtel, die klar definierte Kanten hat. Doch wenn wir uns die Mühe machen, das Beten zu lernen, dann entdecken wir, dass diese Welt unserem Vater gehört. Und weil mein Vater Macht über alles hat, kann ich ihn bitten, und er wird mich hören und handeln. Weil ich sein Kind bin, ist Veränderung möglich – und die Hoffnung ist geboren.

DAS GEBET ... BRINGT MEIN LEBEN IN EINKLANG MIT GOTT

Viele Menschen denken: Wenn jemand fromm ist, kann ihm das Leben nichts anhaben, Stress und Belastungen lassen ihn unbeeindruckt. Die Vorstellung, dass ein religiöser Mensch quasi über den Dingen steht, stammt aus der antiken Welt und geht besonders auf das griechische Gedankengut zurück – obwohl auch die fernöstlichen Religionen von diesem Denken tief geprägt sind.

Schon ein oberflächlicher Blick auf das Leben von Jesus zeigt, dass er ziemlich viel zu tun hatte. In allen vier Evangelien, beson-

ders aber bei Markus, wird beschrieben, wie ausgefüllt sein Leben war. An einem Punkt fühlte sich sogar seine Familie zum Eingreifen veranlasst: „Dann kehrte Jesus nach Hause zurück. Sogleich liefen wieder so viele Menschen zu ihm, dass er und seine Jünger nicht einmal Zeit zum Essen hatten. Als seine Angehörigen das erfuhren, wollten sie ihn mit Gewalt von dort wegholen. ‚Er hat den Verstand verloren!‘, sagten sie“ (Markus 3,20-21). Wenn man bedenkt, welchen wichtigen Stellenwert in der damaligen Zeit das gemeinsame Essen hatte, dann scheint das Leben von Jesus tatsächlich aus den Fugen geraten zu sein. Aber er liebt die Menschen und hat die Macht zu helfen, und so wird er immer wieder in dem, was er gerade tut, unterbrochen. Wenn Jesus heute leben würde, dann würde sein Handy unablässig klingeln.

*Beten zu lernen heißt nicht,
ein ruhigeres Leben zu haben,
sondern ein ruhigeres Herz.*

Die Suche nach einem beschaulichen Leben kann in Wirklichkeit etwas sehr Selbstzentriertes sein; dann geht es nur noch um mich und meine Stille. Wenn wir die Menschen lieben und die Möglichkeit haben, ihnen zu helfen, dann werden wir immer sehr beschäftigt sein. Beten zu lernen heißt nicht, ein ruhigeres Leben zu haben, sondern ein ruhigeres Herz. Selbst wenn wir sehr viel zu tun haben, können wir eine innere Ruhe entfalten. Weil wir innerlich weniger hektisch sind, haben wir mehr Kraft zu lieben ... und folglich noch mehr zu tun, was uns wiederum noch tiefer in ein Leben des Gebets hineinführt. Wenn wir im Gebet Zeit mit unserem Vater verbringen, dann kommt unser Leben mit seinem in Einklang, mit dem, was er in uns wirkt. Unser Leben wird run-

der, es wird ruhiger, geordneter, mitten in verworrenen und belastenden Situationen.

DAS GEBET ... OFFENBART UNSER HERZ

Wenn wir unseren himmlischen Vater immer besser kennenlernen, dann lernen wir am Ende auch unser eigenes Herz besser kennen. Während sich unsere Beziehung zu ihm fortentwickelt, werden wir selbst verändert. Oder besser gesagt: Er verändert uns. Wahre Veränderung beginnt in unseren Herzen.

Oft vergessen wir, dass Gott eine Person ist. Wenn wir eine Person kennenlernen, geht das nicht, ohne dass auch wir uns dabei verändern. Das ist das Wesen der Liebe, in der sich das Herz Gottes widerspiegelt. Weil Gottes Liebe unwandelbar ist, trägt die zweite Person der Dreieinigkeit, Jesus von Nazareth, nun Narben an ihrem Körper. Wegen der Liebe hat die Dreieinigkeit sich verändert.

Wenn sich Ihre Beziehung zu Ihrem himmlischen Vater weiterentwickelt, werden auch Sie sich verändern. Sie werden die Zweifel, den Stolz und den Eigenwillen erkennen, die sich in Ihrem Herzen eingenistet haben. Die Masken werden fallen. Niemand von uns möchte gern bloßgestellt werden. Auf einen Zustand der Abhängigkeit reagieren wir allergisch. Und doch ist es gerade dieser Zustand des Herzens, der für ein gebeterfülltes Leben am nötigsten ist. Ein bedürftiges Herz ist ein betendes Herz. Unsere Abhängigkeit von Gott ist der Herzschlag des Gebets.

Wenn es also ungemütlich wird, dann ziehen Sie sich nicht von Gott zurück. Er beginnt gerade erst an Ihnen zu arbeiten. Haben Sie Geduld.

Lassen Sie mich die oben dargelegten Gedanken mit einer Begebenheit aus meinem Leben zusammenfassen.

UNTERWEGS ZUM BAHNHOF

Nach der Arbeit ging ich zu Fuß zum Bahnhof, und unterwegs fing ich unwillkürlich an, die Missionsgesellschaft, für die ich gerade arbeitete, mit einer anderen zu vergleichen. Es dämmerte mir, dass ich neidisch war, dass ich versuchte, meinen eigenen Namen auf Kosten einer anderen Person groß zu machen. Diese Eifersucht überraschte mich. Es war nicht das erste Mal, dass sie in diesem Zusammenhang auftauchte, aber es war das erste Mal, dass ich sie beim Namen nannte.

Während ich weiterging, dachte ich: *Das ist ja lächerlich, dieser Neid; mich insgeheim in Konkurrenz zu anderen Christen zu sehen, obwohl wir doch alle in derselben Arbeit stehen.* Bevor ich in den Zug stieg, fing ich an zu beten und übergab Jesus in der Stille meine Arbeit. Ich weiß noch, dass ich dachte, er könnte sie mir sogar wegnehmen.

Und das tat er dann auch. Das geschah im Verlauf von mehreren Jahren, und es begann mit meinem Burn-out wenige Monate später. Nach sechs Jahren stand ich woanders auf dem Bahnsteig und wartete auf meinen Zug nach Hause, als die Tränen zu fließen begannen. Ich hatte einen harten Arbeitstag hinter mir und mir war plötzlich bewusst, dass es vorbei war. Ich musste der Arbeit, die ich so liebte, den Rücken kehren.

Was hat dieses Erlebnis mit dem Gebet zu tun?

- ❑ Erstens zeigt sich darin eine echte Beziehung. Während dieser sechs Jahre zog Gott mich immer näher an sein Herz heran. Es war ein Festmahl für meine Seele. So wie meine Frau es manchmal tut, wies Gott meinen Geist eindrücklich auf einen Bereich meines Lebens hin, der nicht in Ordnung war.
- ❑ Zweitens war mein Gebet mit allen anderen Aspekten meines Lebens verbunden. Es wirkte sich auf meine

Einstellung zu meiner Arbeit aus – ja, eigentlich auf alles. Dass ich die Kontrolle abgab über etwas, das ich gern machte, öffnete die Tür zur Gemeinschaft mit Gott.

- ❑ Drittens wurde mein Leben zu einer Geschichte, die mit Spannung erfüllt war, was schlussendlich zur Veränderung führte und zur Hoffnung. Denn während dieser sechs Jahre lernte ich zu beten.
- ❑ Viertens: Mein Leben kam in Einklang mit Gott. Ich verstand die Verbindung zwischen meinem Gebet und einigen schweren Erfahrungen, die ich machen musste. Das Gebet war nicht von meinem übrigen Leben isoliert.
- ❑ Und schließlich war mein Gebet nicht zu trennen von meiner Reue und meiner Begegnung mit Gott. Wie Anthony Bloom, ein griechisch-orthodoxer Schriftsteller, es ausdrückte: „Verlass alles, denn du bekommst den Himmel.“³ Wenn wir Gott unser Leben übergeben, dann verschenkt er sich selbst an uns.

Nun wollen wir Schritt für Schritt lernen, wie man ein Leben des Gebets entwickelt.

3 Anthony Bloom: *Beginning to Pray*. New York, Paulist Press, 1970, S. 66.