



FREUDE AM BETEN – LUKAS KNIEB

Gebet ist mehr als eine christliche Pflichtübung. Gebet ist Genuss. Beten bedeutet in Begegnung mit Gott zu kommen. Bei „Freude am Beten“ lernst du ganz praktisch wie du ein erfülltes und kraftvolles Gebetsleben entwickeln kannst.

Zusammenfassung Session 02

Christliche Kontemplation meint die liebevolle Betrachtung Gottes, oder das Verweilen in seiner Gegenwart. Das kontemplative Gebet ist zweckfrei und zielt nicht auf Leistung und Erfolg. Du darfst wahrnehmen, was ist - und das genügt. Du musst nichts erreichen. Im kontemplativen Gebet darfst du in Gott ruhen und zu dir kommen. Du darfst sein, wie du bist.

#1 Gebetspraxis: Der Blick des Vaters

Es geht darum sich unter den Blick des liebenden Vaters zu stellen. Du trittst aus dem eigenen (kritische) Blick heraus und lässt die inneren Antreiber, oder die Bewertungen anderer schweigen. Du lässt dich von Gott betrachten, so wie du bist. Der Vater sieht dich an mit liebenden Augen (Jes 42,1; Mt 3,17; Lk 15,20; Joh 17,23). Du betest: „Vater was siehst du?“

#2 Gebetspraxis: Inneres Gebet

Beim inneren Gebet geht es darum, wie du Gottes Gegenwart in dir finden kannst. Das sogenannte „innere Gebet“ beginnt mit der biblischen Wahrheit, dass Gott durch den Heiligen Geist im Menschen Wohnung nimmt.

„Und ich werde den Vater bitten, und er wird euch einen anderen Beistand geben, dass er bei euch sei in Ewigkeit, den Geist der Wahrheit, den die Welt nicht empfangen kann, weil sie ihn nicht sieht noch ihn kennt. Ihr kennt ihn, denn er bleibt bei euch und wird in euch sein. Jesus antwortete und sprach zu ihm: Wenn jemand mich liebt, so wird er mein Wort halten, und mein Vater wird ihn lieben, und wir werden zu ihm kommen und Wohnung bei ihm machen.“ (Johannes 14,16.17.23)

Dieses „Innewohnen“ findet sich an dutzenden Stellen im Neuen Testament unterschiedlich formuliert (z.B. Röm 8,9; Gal 2,20; Kol 1,27; 1Joh 4,4). Jesus beschrieb dieses Wunder als eine „Quelle lebendigen Wassers in uns“ (Joh 4,14; 7,38f). Paulus schreibt an die Korinther, dass ihr Körper der Tempel des Heiligen Geistes ist, der in ihnen wohnt (1Kor 6,19). Mit anderen Worten: Der Ort, an dem die Gegenwart Gottes wohnt, der Ort, an dem wir Gott begegnen können, sind wir selbst!

Wenn also Gott selbst in dir wohnt, dann ist dein Geist gerade jetzt erfüllt von seiner Herrlichkeit, Liebe und Kraft. Er ist nicht weit weg, sondern dir buchstäblich näher als jeder Mensch es je sein könnte.

Wie kannst du das innere Gebet ganz praktisch einüben? Die folgenden Anstöße sind weder starre Regeln, noch müssen sie chronologisch beachtet werden:

- Ruhe – Komm äußerlich und innerlich zur Ruhe. Suche dir einen Ort, an dem es dir leicht fällt dich auf Gott zu fokussieren. Setze dich bequem, aber aufrecht hin.



- Wahrnehmen – Beginne damit Gottes Gegenwart in dir wahrzunehmen. Es hilft Bibelverse, die über Gottes Wohnen in dir sprechen, zu lesen. Dann sprich ganz sanft und leise: „Danke, dass du in mir wohnst.“
- Verweilen – Beim inneren Gebet geht es nicht um Worte, sondern um das Verweilen in Gottes Nähe. Es ist wie die Umarmung von zwei Liebenden. Wir müssen nichts hören, fühlen oder tun, sondern sind ganz einfach bei Gott.
- Empfangen – Die Frucht des Geistes in uns ist Liebe, Friede und Freude (vgl. Gal 5,22). Wir können uns bewusst dafür öffnen und unsere Herzen mit seiner Fülle fluten lassen (vgl. Röm 5,5).
- Sprachengebet – Wenn du in Sprachen beten kannst, dann ist das eine wundervolle Möglichkeit im Geist Geheimnisse mit dem Geist Gottes in dir zu kommunizieren (1Kor 14,2.14). Fokussiere dich dabei auf die Person Gottes in dir. Sprich liebevoll und langsam in deiner Gebetsprache.
- Beten – Selbstverständlich kannst du auch Worte beten, wenn du das innere Gebet praktizierst. Dabei empfiehlt sich Mike Bickles „TRUST-Gebetsliste“:
Thank you - Danke dem Heiligen Geist für wer er ist, ehre ihn für was er tut und erkenne seine Gegenwart in dir, indem du ihm dafür dankst!
Release Revelation - Bitte den Heiligen Geist um Offenbarung über die Herrlichkeit Gottes und über die Tiefen des Herzens Gottes.
Use me - Bitte den Heiligen Geist durch dich mit seiner Kraft, seiner Weisheit und seinen Gaben zu wirken.
Strengthen me – Bitte den Geist Gottes dich am inneren Menschen zu stärken (Eph 3,16) und die Frucht des Geistes wachsen zu lassen (Gal 5,22f).
Teach me – Bitte den Geist Gottes dich über Gottes Willen, Wort, Wege, Wesen und sein Wirken zu lehren.

#3 Gebetspraxis: Das Jesusgebet

Die Bibel beschreibt den Atem als Gleichnis für den Heiligen Geist und bezeichnet ihn als Lebensatem Gottes. „Gott blies in seine Nase den Lebensatem. So wurde der Mensch zu einem lebendigen Wesen.“ (1Mose 2,7) „Jesus haucht sie an und sprach: „Empfangt den Heiligen Geist.“ (Joh 20,22)

Das Jesusgebet wird auch Herzensgebet genannt und ist in der orthodoxen Kirche und Frömmigkeit sehr wichtig. Beim sogenannten „Herzensgebet“ setzen wir bewusst Gebete oder den Namen Jesu auf unseren Atemrhythmus (z.B. „Herr Jesus Christus, erbarme dich meiner!“) Wir nehmen die Gegenwart Gottes bewusst in uns auf. Eine entsprechende Körperhaltung unterstützt dabei die innere Sammlung des Betens. Das Herzensgebet hilft dir dich auf Jesu Gegenwart zu fokussieren und den ganzen Tag hindurch „betend Gott zu atmen.“

Deine Wachstumsschritte:

- 1.) Stell dich zum Beginn jeder Gebetszeit bewusst unter den Blick des Vaters.
- 2.) Praktiziere das „innere Gebet“ und vertiefe dich in Bibelstellen, die diese Wahrheit ausdrücken.
- 3.) Übe dich täglich im Jesusgebet. Am besten zu einer festen Zeit am Tag.