

Gebet – geistliches Core-Training (Eph 3,14-16.20-21)

Mutiger Beten – als Schüler von Paulus¹

Schriftlesung: Psalm 145,18-21; Jakobus 5,16-18

Gebet: *Heiliger Gott, wir sind als Gemeinde vor dir und wir bitten dich: Öffne unsere Herzen, um dich zu schauen. Schärfen unseren Geist, um die Wahrheit erkennen und von Unwahrhaftem unterscheiden zu können. Decke in uns durch deinen Heiligen Geist auf, wo du Veränderung in unserem Leben forderst. Schenk uns die Kraft unser Leben in deinem Angesicht zu leben und deine Wahrheit in die Welt hinauszutragen. Amen.*

Liebe Gemeinde unseres Herrn Jesus Christus

Der Apostel Paulus betete für die Christen in der antiken Stadt Ephesus:

¹⁷ *Der Gott unseres Herrn Jesus Christus, der Vater der Herrlichkeit, wolle euch den Geist der Weisheit und der Offenbarung in der Erkenntnis seiner selbst geben*
¹⁸ *[und] euren Herzen erleuchtete Augen [geben], damit ihr begreift, welche Hoffnung ihr infolge seiner Berufung habt, wie gross der Reichtum seines herrlichen Erbes bei den Heiligen ist,*¹⁹ *und wie überschwänglich seine Kraft sich an uns, den Gläubigen, erweist, nämlich die mit gewaltiger Macht wirksame Stärke.* (Eph 1,17–19)

Fünf Gebetsanliegen Paulus' haben wir in den letzten Wochen herausgegriffen – fünf Gebetsanliegen, für die wir auch beten sollen: (1) Um Sehnsüchte, um zu sehen, was uns alles in Jesus geschenkt ist. (2) Um Hoffnung, um zu verinnerlichen, dass Jesus grösser ist als alle unsere Niederlagen, Enttäuschungen und Traurigkeit. (3) Um Reichtum, um zu erkennen, dass wir in Jesus alles und mehr haben, als wir brauchen, und er lässt sich bitten und ist nicht geizig. (4) Um Kraft, um erfüllt zu werden mit der Kraft Gottes, die Jesus aus den Toten auferweckt hat und uns befähigt für Jesus zu leben. Und (5) um Liebe, damit wir die Liebe Gottes immer mehr begreifen, und eng mit Jesus verbunden bleiben.

Diese fünf Dinge sind die Voraussetzung für ein sorgenfreies und ausgeglichenes Leben, das sich nicht von schwierigen Lebensumständen aus der Fassung bringen lässt. Es ist der Schlüssel zu einem zufriedenen und freudigen Leben zur Ehre Gottes. Und wir denken uns vielleicht: Das klingt ja alles schön und gut, und biblisch mag es auch sein. Aber es stimmt nicht mit meiner Realität überein. Ich selbst erlebe es nicht, und ich sehe auch kaum andere Christen, die das so erleben. Kann das alles wirklich so geschehen?

Liebe Gemeinde, die kurze Antwort darauf: Ja, das kann geschehen. Aber wie kommt es dazu? Sollten wir uns etwas mehr anstrengen? Oder müssen wir einfach noch mehr

¹ Die Predigtserie orientiert sich am Buch «Mutiger Beten: Von Paulus beten lernen»: Alistair Begg. Mutiger Beten: Von Paulus beten lernen. Bad Oeynhausen: Verbum Medien, 2024, 159 S.

daran glauben? Nein. Es geschieht durch die Kraft des Geistes Gottes. Das vertiefen wir anhand des Predigttextes:

¹⁴ Deswegen beuge ich meine Knie vor dem Vater, ¹⁵ von dem jede Vaterschaft, die es im Himmel und auf Erden gibt, ihren Namen trägt: ¹⁶ Er wolle euch nach dem Reichtum seiner Herrlichkeit geben, durch seinen Geist am inwendigen Menschen mit Kraft gestärkt zu werden, [...] ²⁰ Ihm aber, der nach der Kraft, die in uns wirksam ist, über die Massen mehr zu tun vermag über alles hinaus, was wir erbitten und erdenken [können]: ²¹ Ihm gebührt die Ehre in der Gemeinde [und] in Christus Jesus bis hinaus auf alle Geschlechter aller Zeiten der Ewigkeit ! Amen. (Epheser 3,14-16.20-21 MENGE2020)

Ausgehend von diesem Text gehen wir das Thema in drei Schritten an: (1) Der Beweis, (2) geistliches Core-Training, und (3) er ist fähig.

(1) Der Beweis

Die Aufforderung zu Beginn: Nimm Gott beim Wort, glaube ihm und bete entsprechend! Wenn wir beginnen Gottes Versprechen zu hinterfragen, dann werden wir ihn nicht mutig bestürmen, damit er uns das schenkt, was er uns versprochen hat. Das Gebet muss im Vertrauen geschehen, dass das, worum wir Gott bitten, auch geschehen kann (vgl. [Mt 17,20](#); [Jak 5,15](#))! Die Grundlage dazu lieferst du dir selbst, denn insofern du ein Nachfolger Jesu bist, bist du selbst der erste und beste Beweis für die überwältigend grosse Kraft Gottes.

Lieber Christ, irgendwann hast du bemerkt, dass du ein Sünder bist und darum vor Gott nicht bestehen kannst. Früher hättest du deine Fehler erklärt mit den Worten: «Man macht sein Bestes. Verglichen mit anderen bin ich gar nicht so schlecht.» Irgendwann aber hast du die Bibel gelesen oder von der biblischen Botschaft gehört und realisiert, dass du vor Gott schuldig bist und nicht die Herrlichkeit widerspiegelst, die du ursprünglich von ihm bekommen hast (vgl. [Röm 3,23](#)). Schmerzlich ist dir bewusst worden: Wenn es dann wirklich darum geht, dass du für dein Leben vor Gott Rechenschaft ablegen musst, dann bist du verloren – dann bist du der Strafe Gottes ausgeliefert. Dann haben wir begriffen: Wir brauchen Hilfe! Und dann, als wir unsere Verdorbenheit und dadurch unsere Verlorenheit begriffen haben, haben wir erkannt: Jesus ist der Schlüssel, dass wir bei Gott Vergebung für unsere Sünde finden können. Jesus hat die Strafe Gottes für meine Sünde in seinem Leiden und seinem Tod am Kreuz vor 2000 Jahren auf sich genommen. In Jesus finde ich nicht nur Vergebung für meine Sünden, sondern in ihm bin ich ein neuer Mensch geworden – in Jesus wird mein Leben so verändert und erneuert, dass ich zur Familie Gottes gehöre – ich bin ein Kind Gottes (vgl. [Röm 3,21-26](#); [1 Joh 3,1-2](#); [2 Kor 5,17](#))!

Dieser ganze Wechsel – vom Menschen, dem Gott egal ist und ihn ablehnt, der sich nicht darum kümmert, was Gott von ihm denkt – hin zum Menschen, der erkennt, dass er die Rettung durch Jesus nötig hat, und sein Leben Jesus vollständig anvertraut und dem es ein Anliegen ist, so zu leben, wie Jesus das will – dieser Wechsel, der wir unter dem Begriff

«Bekehrung» kennen, ist das Resultat von der Kraft des Geistes Gottes in dir. Er hat dich zu einem umgekehrten Handschuh gemacht. Das ist nicht dein Verdienst, sondern das ist das Wirken des Geistes (vgl. [Joh 16,8-11](#)).

Wenn du also in den Spiegel schaust, dann siehst du den Beweis der gewaltigen Kraft Gottes, die dich so verändert hat, dass du Gott Vater nennen darfst – vor dem Paulus seine Knie beugt und vor dem auch du deine Knie beugen darfst (vgl. [Eph 3,14](#))! Aber das Wirken des Geistes in dir hörte nicht auf, als du Christ wurdest.

Das führt uns zum zweiten Punkt:

(2) Geistliches Core-Training

Die Veränderung, wenn wir Christen werden, heisst nicht, dass wir zu Übermenschern werden, die problemlos ein perfektes Leben hinknallen. Wir werden verändert, so dass wir uns danach sehnen, Gottes Willen zu tun (vgl. [Hes 36,26](#)). Aber solange wir auf dieser Welt sind, bleibt der Kampf gegen die Sünde eine Realität und eine Herausforderung im Leben jedes Christen (vgl. [Hebr 12,4-11](#); [Jak 1,2-4](#)).

Es werden im Verlauf des Lebens immer wieder Sachen aufkommen, die uns dazu bringen können, Kompromisse im Leben mit Gott einzugehen. Aus eigenen Kräften werden wir diesen Kampf immer wieder verlieren. Ich kann mir Besserung vornehmen, meine Vorsätze erneuern, mich mit guten Ratschlägen vollstopfen – aus eigener Kraft ist der Kampf gegen die Sünde aussichtslos.

Es ist aber gar nicht in Gottes Sinn, dass wir die Kämpfe mit der Sünde aus eigener Kraft bewältigen. Sondern eben darum hat er uns seinen Geist geschenkt ([Phi 1,6](#); [2,12-13](#)): Durch seinen Geist stärkt Gott uns am inwendigen Menschen mit Kraft (vgl. [Eph 3,16](#))! Und es ist in seinem Sinn, dass wir ihn immer darum bitten.

Denn darin liegt das Geheimnis zur Überwindung der Sünde: Nicht in erster Linie im «Nichttun» der Sünde, natürlich ist das auch wichtig. Aber viel wichtiger ist die Ausrichtung auf Jesus. Das ist die Voraussetzung für ein Leben nach Gottes Willen und für das Nichttun der Sünde. Das nennt Paulus in [Eph 3](#) «den inwendigen, den inneren Menschen stärken».

Vielleicht hast du es auch schon gehört: Eine starke Körpermitte unterstützt den ganzen Körper. Die Rumpfstabilisation – oder eben Core-Training – beugt Körperschmerzen vor, hilft für eine gute Haltung usw. In [Eph 3,16](#) spricht Paulus sozusagen von einem geistlichen Core-Training: Gott möge durch seinen Geist den inwendigen Menschen mit Kraft stärken! Wir sehen: Nicht wir stärken, der Geist stärkt. Aber wir können das tun, was Paulus tut: Darum beten! Verlier dich nicht in den Äusserlichkeiten der oberflächlichen Kämpfe mit der Sünde! Sondern konzentriere dich darauf, deine geistliche Mitte in Jesus zu stärken! Bitte Gott darum, dass er deinen inwendigen Menschen stärkt!

Jeder, der trainiert hat, weiss, dass Training und schnelle Befriedigung einander ausschliessen. Besonders am Anfang des Trainings ist mit Frust zu rechnen, wenn die Resultate weniger schnell kommen als erwartet. Und auch Muskelkater gehört dazu. Es

braucht Geduld. Die Resultate und die Zufriedenheit kommen erst mit der Zeit. Genauso erfordert auch die geistliche Stärkung Durchhaltevermögen und Geduld. Gott arbeitet durch seinen Geist ein ganzes Leben an uns ([2 Kor 4,16](#)). Wir können die Rahmenbedingungen für das Wirken des Geistes in uns optimieren. Alistair Begg schreibt dazu:

[O]bwohl sein [des Geistes] Werk geistlich und tiefgründig ist, benutzt er Mittel, um sein Ziel zu erreichen, damit Christus durch den Glauben in unseren Herzen wohnt und wir mit der ganzen Fülle Gottes erfüllt werden. Die Mittel, die Gott zur Verwirklichung seiner Absichten benutzt, sind diese: Predigt, Gebet, Gemeinschaft und der rechte Gebrauch der Sakramente. (Begg, 141f.)

Und er erzählt:

Ich treffe viele Menschen, die vom christlichen Leben enttäuscht sind und sich darüber beklagen, dass sie nichts von der Freude und der Begeisterung spüren, die die Bibel dem Christen in Aussicht stellt. Ich frage sie dann stets: «Hören Sie aufmerksam und erwartungsvoll gute biblische Predigten? Haben Sie Gemeinschaft mit anderen in Ihrer Gemeinde? Sind Sie getauft und kommen Sie zum Tisch des Herrn, um das Abendmahl bewusst und in der richtigen geistlichen Haltung einzunehmen? Beten Sie?»

Fast immer wird mindestens eine dieser Fragen mit Nein beantwortet. Die Wahrheit ist: Wenn wir die von Gott gewählten Mittel ablehnen, durch die der Geist wirkt, sollten wir nicht überrascht sein, wenn uns die stärkende Kraft fehlt, um die Paulus betet. Wenn wir Gottes Mittel vernachlässigen, erhalten wir auch nicht, was Gott uns zgedacht hat. (Begg, 142)

Wir sehen also, welches unsere göttlich verschriebenen Trainingsgeräte für die Stärkung des inneren Menschen sind: Biblische Predigten, das persönliche Gebet, die Gemeinschaft mit Christen und die Taufe bzw. die Teilnahme am Abendmahl. Das führt uns zum dritten Punkt:

(3) Er ist fähig

Ihm aber, der nach der Kraft, die in uns wirksam ist, über die Massen mehr zu tun vermag über alles hinaus, was wir erbitten und erdenken [können]: Ihm gebührt die Ehre in der Gemeinde [und] in Christus Jesus bis hinaus auf alle Geschlechter aller Zeiten der Ewigkeit ! Amen. (Eph 3,20–21)

Gott hat uns nicht nur die Trainingsgeräte verschrieben, sondern er garantiert auch ihre Wirkung, denn er ist fähig dazu! Paulus unterstreicht das hier mehrmals, wie um zu sagen: Es kommt nicht auf dich drauf an, ob du genug glaubst, ob du genug gut lebst, ob du dies oder jenes tust oder nicht tust, in der richtigen Stimmung bist... Nein: Gott vermag über die Massen mehr zu tun als alles, was wir erbitten und erdenken können!

Paulus steigert sich hier von Satz zu Satz, Ermutigung folgt auf Ermutigung. Gott ist fähig zu tun, worum wir bitten. Er ist fähig zu tun, worum wir bitten möchten, uns

aber nicht recht getrauen. Er ist in der Lage, weit mehr zu tun, als wir überhaupt zu erbitten wagen. Es gibt nichts, worum wir bitten können oder möchten, wozu er nicht sagt: «Ich kann mehr als das.» (Begg, 143)

Gott ist fähig! Die Frage ist: Glaubst du an einen grossen und mächtigen Gott? Oder glaubst du an einen kleinen Gott? Du wirst entsprechend beten. Gott aber ermutigt uns und gebietet uns sogar, für die grossen Dinge zu beten und alles von ihm zu erwarten. Und er ist fähig noch mehr als das zu tun, was wir uns vorstellen können!

Versteh mich nicht falsch: Es geht nicht darum, dass du ihn um ein Eigenheim bittest, und um ein neues Auto. Das gehört für Gott zu den kleinen Dinge. Das sind die vergänglichen Dinge dieser Welt. Das kann Gott auch geben. Aber bitte mutiger um die unvergänglichen Dinge: Um Sehnsüchte, um Hoffnung, um geistlichen Reichtum, um Kraft von oben, um Liebe.

Abschluss

Liebe Gemeinde, Gott ist fähig uns zu verändern, uns mit seiner Freude zu erfüllen und mit der Kraft seines Geistes zu stärken für das Leben zu seiner Ehre. Aber er will, dass wir ihn darum bitten. Gebet spielt also eine Schlüsselrolle für das christliche Leben. Es gehört zu den göttlich verordneten Trainingsgeräte zur Stärkung deiner geistlichen Mitte – des inwendigen Menschen. War Gebet bisher nicht so deine Sache? Oder du weisst nicht wie beten?

Ich zitiere einen grossen Beter: «Gehen lernt man durch Gehen, Schwimmen durch Schwimmen, Sprechen durch Sprechen, und so lernt man Beten durch Beten.» (Sixt Carl Kapff, Gebetbuch, 1923, 23. Aufl., 28ff.) In anderen Worten: Fang einfach an! Und wenn du zweifelst an Gottes Macht, dann gibt uns die Bibel die Steilvorlage in den Worten eines Vaters, der Jesus unter Tränen für seinen kranken Sohn bat: «Ich glaube, hilf meinem Unglauben!» ([Mk 9,24](#))

Amen.

Zum persönlichen Weiterdenken (aus Begg, 144-145)

A. Ein Gebet für das eigene Beten: «Vater im Himmel, ich danke dir für die Gabe des Gebets. Auch wenn mir manche Dinge ein Rätsel sind, so weiss ich doch, dass sie ein Muss sind, und ich übe dieses Privileg im vollen Vertrauen auf deine Fähigkeit und Bereitschaft aus, weit mehr zu tun, als ich mir je vorstellen oder erahnen kann. Hilf mir, um deiner Herrlichkeit willen und durch deine unvergleichliche Kraft um grosse Dinge zu bitten. Befähige mich, mutig zu beten. Um Jesu willen. Amen.» (Begg, 144)

B. Welche Umstände bringen dich dazu, an Gottes Macht zu zweifeln? Gibt es Bereiche in deinem Leben, wo du deine Hoffnung und deine Sicherheit auf etwas anderes setzt als auf Jesus?

C. Notiere deine dringendsten Gebetsanliegen. Zweifelst du in deinen Gebeten an Gottes Macht oder seiner Bereitschaft, sie zu erhören?