

Einige praktische Anmerkungen zum Gebet (Eph 6,18)

Mutiger Beten – als Schüler von Paulus¹

Schriftlesung: Daniel 6,4-11; Epheser 6,10-20

Gebet: *Heiliger Gott, wir sind als Gemeinde vor dir und wir bitten dich: Öffne unsere Herzen, um dich zu schauen. Schärfe unseren Geist, um die Wahrheit erkennen und von Unwahrem 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

In den letzten Monaten beschäftigten wir uns in einer losen Predigtserie mit dem Gebet. Aus dem Brief des Apostel Paulus an die christliche Gemeinde in Ephesus leiteten wir einige Prinzipien für unser Gebetsleben. Heute schliessen wir diese Serie mit einigen praktischen Anmerkungen zum Gebet. Ausgangsvers und somit Predigttext ist [Eph 6,18](#). Der Apostel Paulus schreibt fast am Schluss seines Briefes:

*Betet **allezeit** im Geist mit Bitten und Flehen jeder [= **aller**] Art, und wacht zu diesem Zweck mit **aller** Beharrlichkeit und unter Fürbitte für **alle** Heiligen.*
(Eph 6,18)

Rund um diesen Text schreibt der Apostel Paulus in seinem Brief von der sogenannten «geistlichen Waffenrüstung». Ausgehend von der damaligen Ausrüstung eines Soldaten fordert er die Christen in Ephesus auf: Zieht die Wahrheit an, kleidet euch mit Gerechtigkeit! Seid bereit von Gottes guter Botschaft zu erzählen! Schützt euch mit eurem Glauben und der Gewissheit, dass ihr gerettet seid! Und bewaffnet euch mit dem Wort Gottes! Und dann, zum Schluss seines Briefes, und zum Abschluss dieses Abschnitts, folgt diese eindringliche Aufforderung zum Gebet: Paulus unterstreicht damit die Wichtigkeit des Gebets – die ganze restliche «geistliche Waffenrüstung» dient nichts, wenn sie nicht im Gebet begründet ist und dem Gebet entspringt.

Paulus betont das damit, dass er gleich viermal das Wort «alle» verwendet in diesem einen Vers zum Gebet – Gebet soll stattfinden «allezeit», in Worten «aller Art», «mit aller Beharrlichkeit», «für alle Heiligen». Wie sieht das konkret aus? Ausgehend von diesen vier «alle» ein paar Anregungen zur Praxis im Alltag:

(1) «allezeit»

Das Gebet ist im Leben eines Christen grundlegend, existenznotwendig. Das Gebet ist unser Draht zum Himmel, unsere Verbindung mit Jesus. Wenn Menschen zum Glauben an Jesus kommen, dann spricht die Bibel davon, dass ein Mensch stirbt und mit Jesus ein

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.

neues Leben beginnt (vgl. [2 Kor 5,17](#)). «Jesus ist mein Leben», bringt Paulus das an anderer Stelle auf den Punkt (vgl. [Phil 1,21](#)).

Die Taufe bringt genau das zum Ausdruck: Ein kleines Kind tauchen wir zwar nicht komplett unter Wasser, aber vielleicht habt ihr schon einmal eine Taufe eines älteren Kindes oder eines Erwachsenen erlebt, und die Person wurde ganz unter Wasser getaucht. Im sichtbaren Bereich wird in dem Moment nachvollzogen, was im geistlichen unsichtbaren Bereich geschieht: Im Wasser untergetaucht wird der alte Mensch begraben mit seiner Rebellion gegen Gott und der Dreck der Sünde wird abgewaschen. Der Mensch, der wieder aus dem Wasser herauskommt, ist der neue Mensch, der in Jesus lebt (vgl. [Röm 6,1-11](#)).

Wenn jemand das neue Leben in Jesus beginnt, wird er das nicht mehr los. So wie wir nicht entscheiden können, in einem Moment tot und im nächsten wieder lebendig zu sein, können wir uns auch nicht beliebig im geistlichen Leben einklinken und ausklinken. Aber wir können gesund oder weniger gesund leben. Ein ungesunder Lebensstil führt zum Verderben des Menschen. So ist ein Christenleben ohne Gebet wie ein Menschenleben ohne Atem. Ohne zu atmen, geht gar nichts (Luft anhalten). Wenn wir als Christen nicht in der bleibenden Verbindung mit Jesus bleiben, dann geht auch gar nichts (vgl. [Joh 15,4-5](#)).

Es ist klar, dass man nicht den ganzen Tag auf den Knien verbringen kann. Darum sagt Paulus auch «bete allezeit im Geist», und nicht «in deinem Zimmer». Das «in Jesus leben», und damit verbunden «allezeit zu beten», wird fassbarer, wenn wir uns bewusst werden, dass Jesus immer bei den Menschen ist, die zu ihm gehören (vgl. [Joh 14,16-23](#); [Mt 28,20](#)).

Es verhält sich so, wie wenn ich mit meinem besten Freund wandern gehe: Wir sind miteinander unterwegs, aber wir reden nicht pausenlos. Zwischendurch hängen wir unseren Gedanken nach, teilen das Schöne miteinander, sind wieder still. Und wenn mir ein spontaner Gedanke kommt, dann kann ich den ohne grosse Ausführungen an den Mann bringen, weil: Er ist da. Genauso mit Jesus: Er ist da. Aber unsere Freundschaft und die Tiefe unserer Beziehung lebt nicht nur aus diesen spontanen Gedanken, die ich ihm auf einer Wanderung mitteile, sondern aus nächtelangen Gesprächen, stundenlangen Diskussionen und vielen gemeinsamen Erlebnissen über Jahrzehnte.

Genauso konkretisiert sich das anhaltende alltägliche Gebetsleben in konkreten Gebetszeiten – nicht einmal im Jahr oder in besonders schwierigen Momenten, sondern in der täglichen Übung. Damit wenden wir uns dem zweiten Punkt zu:

(2) «in aller Art»

Paulus meint, wir sollen beten «mit Bitten und Flehen aller Art». Manchmal haben wir Hemmungen zu beten, oder auch mit anderen zusammen zu beten, weil wir uns nicht fähig fühlen, die richtigen Worte zu finden.

Da ist die Anweisung des Paulus ganz entlastend: Bitten und Flehen «aller Art» sind angemessen, weil die Erhörung unserer Gebete schlussendlich nicht davon abhängig ist, wie sprachgewandt wir sind, denn wir können die Gott-angemessenen Worte gar nicht

finden, darum «tritt Gottes Geist für uns ein, er bittet für uns mit einem Seufzen, wie es sich nicht in Worte fassen lässt» ([Röm 8,26](#) Hfa).

Inhaltlich sollen sich unsere Bitten an Gottes Wort ausrichten, wie Paulus besonders zu Beginn des Epheserbriefes betont, aber in der «Form» halte ich mich ans Beispiel meines besten Freundes: Mit ihm rede ich «wie mir der Schnabel gewachsen ist», und da ist mir egal, ob ich zwischendurch nach Worten suchen muss – was ich oft muss, denn im Spanischen grabe ich ab und zu im Gedächtnis nach Worten.

Für den Fall, dass wir nicht wissen, wie anfangen und was beten, stellt Gott uns Hilfen zur Verfügung. Er selbst bietet uns in seinem Wort Gebetsvorlagen, angefangen beim Unser Vater-Gebet (vgl. [Mt 6,9-13](#)). Das kann wortwörtlich gebetet werden, wie wir es im Gottesdienst tun, oder auch als thematische Vorlage dienen, die man beliebig erweitern kann: Zu jeder Bitte des Unser Vaters kann man weitere Ausführungen machen. Bsp. «Unser tägliches Brot gib uns heute.»: Man kann alles aufführen, was im unmittelbaren Alltag dringend nötig ist – über das Essen hinaus: Kleidung, eine passende Wohnung, Arbeitsstelle. Dasselbe gilt für die Psalmen: Das sind Gebete, in die man einstimmen kann, wenn man selbst keine Worte mehr findet.

Zudem beschenkt Gott seine Gemeinde mit Menschen, die eine besondere Gabe fürs Gebet und ihre Formulierung haben – von ihnen kann man lernen, indem man mit ihnen betet, oder indem man ihre Gebete liest (Stichwort: Gebetsbücher). Heute haben wir auch eine bisher unvorstellbare Möglichkeit, dass mit künstlicher Intelligenz Gebete generiert werden können, die ganz auf eine gewisse Situation zugeschnitten sind.

Fürs Beten gilt: «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.) Wenn wir unsicher sind, wie wir beginnen sollen, oder uns einfach die Worte für eine Situation fehlen, dann haben wir Möglichkeiten uns helfen zu lassen. Aber sich die Zeit nehmen, um vor Gott zu kommen, zu beten und das ernsthaft zu tun: Das muss jeder selber tun. Das können wir nicht delegieren – da bist du gefordert. Damit kommen wir zum dritten Punkt:

(3) «mit aller Beharrlichkeit»

...sollen wir beten – nicht einmal und dann nie mehr wieder, sondern regelmässig, beständig, und auch wiederholend. Wir sollen Gott beim Wort nehmen und ihn auf seine Versprechen verpflichten: Er hat versprochen, dass er Weisheit schenkt, wenn wir ihn darum bitten (vgl. [Jak 1,5](#)). Er verspricht, dass er sich darum kümmert, was wir zum Leben brauchen, wenn wir sein Reich und seine Gerechtigkeit zu unserer Priorität machen (vgl. [Mt 6,33](#)). Und wir finden in der Bibel viele weitere Versprechen, an die wir Gott erinnern können und sollen, denn «Wer bittet, dem wird gegeben» ([Mt 7,7](#); vgl. [Mt 7,7-11](#); [Lk 18,1-8](#); [Jak 5,16-18](#)). Wenn wir das ernst nehmen, dann werden wir beharrlich beten. Aber wie sieht beharrliches Gebet im Alltag aus? Beharrliches Gebet lebt aus der Routine, es lebt aus der Gewohnheit, die so selbstverständlich ist wie Zähneputzen, Essen und Atmen (vgl. [Dan 6,4-24](#)). Aber was ist, wenn ich mich nicht danach fühle? Ist ein Gebet nicht

falsch, wenn es nicht authentisch ist? Ich lasse dazu eine andere Person zu Wort kommen. Aiden Wilson Tozer war ein US-amerikanischer evangelischer Pastor (1897-1963) und schrieb:

Ich bin an manchem Morgen aufgestanden und hätte mich – wäre es nach meinem Gefühl gegangen – einfach wieder ins Bett gelegt [...] und alle Pläne fürs Aufstehen gänzlich aufgegeben. Aber wie Sie arbeiten und leben, darf nicht von Ihren Gefühlen abhängen. Wenn die Zeit kommt, dass Sie Ihre Steuern bezahlen müssen, tun Sie das, und zwar nicht nur, wenn Sie sich gut fühlen, sondern auch, wenn Sie sich schlecht fühlen. Sie bezahlen sie einfach – Punkt. Wenn es Zeit wird, zur Arbeit zu gehen, sagen Sie nicht zu Ihrer Frau: «Mir ist heute Morgen nicht danach, zur Arbeit zu gehen.» Nein, Sie stehen auf und machen sich auf den Weg.

[Wir] müssen ... Gott bitten, er möge uns lehren, ein Leben zu führen, das uns über unsere Gefühle und Sinneswahrnehmungen hinaushebt. Das gehört zu den schweren Lektionen im Leben eines Christen. [...] Es gibt Zeiten, in denen ich mich zum Beten einfach zwingen muss, und manchmal habe ich überhaupt keinen Frieden in mir. [...]

Es gibt Zeiten, in denen man sich gar nicht geistlich vorkommt; aber man muss sich einfach hindurchbeten. Wir haben hier auf Erden immer unsere Kämpfe und müssen lernen, nicht auf unsere Gefühle zu trauen. Wenn Sie morgens aufwachen und zum Beten keine Lust haben und wenn dieses Gefühl am Abend noch viel stärker ist, dann lassen Sie sich davon nicht überwinden. Ein Baby, das Unlust verspürt, schreit nach der Mutter; aber ein erwachsener Christ sagt in einer derartigen Situation: «Dann eben ohne Lust!»²

Bete allezeit mit Beharrlichkeit:

(4) «für alle Heiligen»

Für wen sollen wir beten? Hier haben wir die Antwort: Für alle Heiligen. Damit sind nicht die Heiligen im röm.-katholischen Verständnis gemeint – es geht also nicht um ausgewählte Menschen, die durch ihr Leben und ihren Glauben als besonders vorbildlich gelten. Sondern «die Heiligen» sind alle Menschen, die in Jesus leben und durch Jesus Gott gehören – die eben «heilig» sind, d. h. sie stehen Gott zur Verfügung.

Zudem finden wir in der Bibel viele weitere Aufforderungen, dass wir auch darüber hinaus für andere beten sollen: Für Menschen ohne Jesus, dass sie zu ihm finden (vgl. [1 Tim 2,1-4](#); [Röm 10,1](#); [Mt 5,44](#)). Für die Regierung und Menschen in Verantwortung, damit ein sicheres Leben, das Gott gefällt, möglich ist (vgl. [1 Tim 2,1-4](#)). Diese Liste kann im Verlauf des Bibellesens erweitert werden.

² A. W. Tozer, Gib mir dein Herz zurück, Bielefeld: CLV, 2. Aufl. 2019: 205+129-130, <<https://clv.de/Gib-mir-dein-Herz-zurueck/256286>>.

Wichtig ist festzuhalten: Das Gebet soll sich nicht um uns alleine drehen. Für uns selbst und unser Wohl werden wir sowieso beten – das geschieht ganz natürlich. Doch das Gebet für andere Christen (eben: «alle Heiligen») hat Priorität, und darüber hinaus ist auch das Gebet für andere Menschen und Situationen wichtig.

Abschluss

Liebe Gemeinde, halten wir uns vor Augen, dass das Gebet nicht einfach eine Option oder vielleicht eine lästige Pflicht des Christenlebens ist. Ein Christenleben ohne Gebet ist wie ein Menschenleben ohne Atem – vergessen wir das nicht!

Auch im Gebet geht es letzten Endes um die Ehre Gottes: Alles, was wir tun, «soll zur Ehre Gottes geschehen» ([1 Kor 10,31](#)). Und wenn wir beten, sind wir Gott gehorsam und ehren ihn damit. Ich hoffe, dass diese Predigtserie und besonders die heutige Predigt ermutigende und ermahnende Impulse geben durfte für unser persönliches Gebetsleben.

Der Gott des Friedens mache uns fähig seinen Willen zu tun. Er bewirke in uns, was ihm gefällt. Amen

Zum persönlichen Weiterdenken

A. Welche Versprechen Gottes findest du in der Bibel? Betest du so, dass du ihm diese Versprechen vor Augen hältst?
B. Wie kannst du für dein eigenes geistliches Wachstum beten? Betest du dafür, dass Gottes Wesen in dir sichtbar wird? In welchen Bereichen deines Lebens könntest du mehr von Gottes Eigenschaften (Liebe, Treue, Mitgefühl, Güte, Vergebung usw.) widerspiegeln?
C. Wie sieht dein tägliches Gebetsleben konkret aus – hast du feste Gebetszeiten, oder bleibt das Gebet eher zufällig und spontan? Was könntest du in deinem Alltag verändern, um beharrlicher zu beten, auch wenn dir gerade nicht danach ist?
D. Für wen betest du regelmässig aus deiner Gemeinde («alle Heiligen»), und für welche Menschen ausserhalb (Regierung, Menschen ohne Jesus, Nachbarn, Arbeitskollegen)? Gibt es jemanden, den du bisher nicht in deinem Gebet bedacht hast, den du ab jetzt bewusst mit einschliessen möchtest?

Gliederung und Impulse

1. «allezeit» Gebet ist keine Option, sondern die lebensnotwendige, bleibende Verbindung mit Jesus – so wie das Atmen zum Leben gehört.

Alltagsimpuls: Lege eine feste, wiederkehrende «Gebetsspur» in deinen Tag – z. B. beim Zähneputzen, auf dem Arbeitsweg oder beim Znacht – und übe dich darin, Jesus dort bewusst einzubeziehen.

2. «in aller Art» Wir dürfen beten, wie uns der Schnabel gewachsen ist – die Erhörung hängt nicht von unserer Sprachgewandtheit ab, sondern von Gott, der uns sogar mit Vorlagen (Unser Vater, Psalmen) zur Hilfe kommt und uns mit seinem Geist befähigt.

Alltagsimpuls: Bete diese Woche einmal laut das Unser Vater und erweitere eine der Bitten mit deinen eigenen, konkreten Anliegen.

3. «mit aller Beharrlichkeit» Beharrliches Gebet ist eine Frage der Gewohnheit und des Gehorsams, nicht des momentanen Gefühls.

Alltagsimpuls: Bete an einem Tag diese Woche bewusst auch dann, wenn du keine Lust dazu verspürst – ohne auf ein «gutes Gefühl» zu warten.

4. «für alle Heiligen» Gebet dreht sich nicht nur um uns selbst, sondern schliesst bewusst andere Christen und Menschen um uns herum mit ein.

Alltagsimpuls: Nimm dir eine Person ausserhalb deines engsten Kreises vor (aus der Gemeinde, der Regierung oder deinem Umfeld ohne Jesus) und bete diese Woche gezielt für sie.