

Tipp 9: Wenn du betest, bete für andere und lass andere für dich beten

Das Gebet will mich öffnen für andere. Mein Beten soll nicht nur um mich selbst kreisen. Im Gebet kann ich Menschen näher kommen, die mir vielleicht fremd geworden sind.

Ich kann Menschen nahe sein, die vielleicht tausende Kilometer von mir entfernt sind oder schon in einer anderen Welt leben. Im Gebet kann ich für andere vieles erreichen. Hoffungslose Fälle kennt das Gebet nicht. Umgekehrt ist es auch gut zu wissen, dass andere Menschen für mich beten.

Tipp 10: Wenn du betest, bete mit dem Himmel

Der letzte Tipp will uns für den Himmel öffnen. Oft schicken wir Gebete zum Himmel. Ein erfahrener Kartäusermönch hat einmal gesagt: „Fasten und Gebet sind die beiden Flügel, mit denen sich die Seele zum Himmel erhebt.“ Aber wir dürfen sicher glauben: Auch im Himmel wird viel gebetet. Vergessen wir nie, dass auch vom Himmel viele Gebete die Erde erreichen. Gebet ist nie eine Einbahnstraße. Da sind unsere Verstorbenen, die mit uns in einer lebendigen und liebevollen Beziehung stehen. Da sind die Heiligen als Fürsprecher in allen mög-

lichen Anliegen. Die Mutter Gottes. Wie viele Menschen gehen mit ihren Anliegen zu ihr, der großen Beterin? Und schließlich ist da Jesus Christus. Auch er betet für uns.

Vielleicht ist der eine oder andere Tipp eine Anregung, das Gebet zu bereichern oder wieder richtig damit anzufangen.

Es lohnt sich. Denn das Gebet ist der Weg, der es Gott erlaubt, uns wirklich menschlich zu machen.



LeSensWert

Pfarreiengemeinschaft Biberbach

Impressum

Herausgeber: Pfarrer Dr. Ulrich Lindl
Katholisches Pfarramt St. Jakobus maj.
Am Kirchberg 24
86485 Biberbach
Telefon: 08271/2936

Gestaltung: www.mundini.de
Auflage: 1000 Stück

© Pfarrer Ulrich Lindl
Jede Form der Vervielfältigung und Weitergabe nur mit
Zustimmung des Herausgebers.



LeSensWert

Pfarreiengemeinschaft
Biberbach

Tipps zum Beten

Steuertipps helfen Steuern sparen. Gesundheitstipps helfen, gesund zu bleiben. Bücher zu diesen beiden Themen stehen immer wieder an der Spitze der Bestsellerlisten. Schließlich will man dem Fiskus nicht mehr schenken als unbedingt nötig. Und gesund bleiben, ja gesund bleiben will man auch.

Tipps zum Beten liest man dagegen seltener. Liegt es daran, dass Leute nicht mehr beten? Nein. 80% der Jugendlichen beten. Das hat eine Statistik ergeben. Ein Firmling hat einmal ganz richtig vermutet: Es liegt daran, weil Beten eine intime, eine ganz persönliche Angelegenheit ist.

Und doch: Wer wirklich beten kann, der hat einen Schatz im Leben gehoben, der eigentlich in jedem Herzen verborgen ist, der Gebetsschatz. Und weil der kostbar ist, mindestens so kostbar wie die Steuerrückzahlung oder ein gesundes Gebiss, darum lesen Sie jetzt hier zehn Tipps zum Beten:

Tipps 1: Wenn Du betest, bete regelmäßig

Beten sollte nicht abhängig sein von unserer Lust und unserer Laune. Gebet sollte ein ganz selbstverständlicher Bestandteil eines bewussten Lebensstils sein, eine gute Gewohnheit sozusagen.

Es geht nicht darum, wie viel Du betest, sondern dass du es wirklich tust. Am Abend eines anstrengenden Tages kann ein ganz bewusstes Kreuzzeichen vor dem Einschlafen ein ehrliches Gebet sein.

Tipps 2: Wenn du betest, dann nimm dir Zeit

Beten ist Einstellungssache. Oft hängt es schon von der äußeren Einstellung ab, der Tageszeit, der Umgebung, ob ich wirklich hineinfinde ins Gebet.

Was mir wirklich wichtig ist, das sage ich einem Menschen nicht im Vorbeigehen zwischen Tür und Angel. Ich stelle mich auf das Gespräch ein. Ich will schließlich verstanden werden.

Es geht schließlich darum, eine Zeit zu finden, um ungestört - vielleicht nur für wenige Minuten - aber doch aus ganzem Herzen zu beten. Vielleicht morgens oder am Abend oder in der Mittagspause. Vielleicht ist gerade auch die Arbeitszeit, etwa im Auto oder beim Bügeln oder auf dem Weg zum Einkaufen, eine geeignete Gebetszeit.

Wie hat es Mutter Theresa einmal empfohlen: „Du kannst beten, wäh-

rend du arbeitest. Die Arbeit hält das Gebet nicht auf, und das Gebet nicht deine Arbeit.“

Tipps 3: Wenn du betest, bete abwechslungsreich

Immer dasselbe ... Wir kennen diesen Stoßseufzer, in der Arbeit, beim Essen. Immer dasselbe. Keine Abwechslung. Da vergeht einem schnell die Lust; auch auf die Lieblingspizza, wenn es die immer gibt...

Im Gebet ist das genauso. Darum: „Abwechslung belebt das Gebet.“ Manche Menschen beten vor allem dann, wenn es ihnen schlecht geht. Aber wie geht es Gott dabei? Ist er ein Lückenbüßer, ein Gott für schlechte Zeiten? Oder ist es nicht doch vielmehr der Gott meines Lebens? Der sich eben auch mit mir freuen will, der mit mir hofft, da ist in Anspannung aber auch in Entspannung?

Wenn du betest, bete abwechslungsreich. Ein abwechslungsreiches Gebet kann nicht nur bitten, es kann auch loben, danken, preisen. Ein abwechslungsreiches Gebet ist mit allen Sinnen offen. Ein bewusster Blick beim Spaziergang, ein aufmerksames Zuhören kann zum Gebet werden. Danke, dass ich das sehen durfte. Danke, dass ich das verstanden habe. Auch ein bewusstes Schmecken kann zum Tischgebet werden.

Tipps 4: Wenn du betest, bete mit eigenen Worten

Jedes Wort kann zum Gebet werden, wenn es den Zugang zu Gott sucht. Wir brauchen Gott nichts vorzubeten. Gott kennt alle Gebete bereits auswendig. Da bin ich mir sicher. Gott ist vielmehr daran interessiert, wie es mir wirklich geht. Wie's da drin aussieht. Darüber brauchen wir nicht viele Worte zu machen. Das dürfen wir ihm ganz einfach sagen.

Tipps 5: Wenn du betest, bete mit festen Gebeten

Aber auch feste Gebete haben ihren Sinn. Gebete, die uns schon seit Kindertagen vertraut sind, weil wir sie schon mit der Mama oder der Oma gebetet haben. Es gibt Gebete, die ein ganzes Leben halten.

In vielen Gebeten steckt zudem viel Gebetserfahrung. In den Psalmen die Lebens- und Gebetserfahrung von 3000 Jahren. Feste Gebete werden dann besonders wichtig, wenn eigene Worte fehlen. Vor einer Operation oder in einer lebensgefährlichen Situation.

Auch im Angesicht des Todes ist es gut, wenn der Mensch nicht erst nach Worten suchen muss, sondern sich an Gebeten festhalten kann: dem „Vater unser“, dem „Ave Maria“ usw.

Ich kenne Menschen, die haben nach einem Schlaganfall mit Beten wieder Reden gelernt, so tief waren die Gebete in der Seele...

Tipps 6: Wenn du betest, bete mit Leib und Seele

Gebete wollen nicht nur die Lippen bewegen, sondern den ganzen Menschen in Bewegung bringen. Und der besteht aus Leib und Seele. Darum kann es hilfreich sein, wirklich auch mit dem Leib zu beten. Geschlossene Augen lenken den Blick nach innen und vermindern die Ablenkung von außen. Gefaltete Hände fördern die Konzentration, schließen förmlich ins Gebet ein. Offene Hände signalisieren Offenheit nach oben. Ich kann mich ganz bewusst hinstellen vor Gott und beten. Ich kann auf Knien beten. Oder im Liegen - ganz entspannt in ruhiger Atmung. Der Leib kann und will die Seele beim Beten begleiten und unterstützen.

Tipps 7: Wenn du betest, bete alleine

Menschen, die beten wollen, suchen oft die Einsamkeit. In der Einsamkeit führt das Gebet zur Zweisamkeit des Menschen mit Gott. Eine stille Minute für sich zu finden, fällt im aktiven Leben nicht immer leicht. Jesus selbst hat das zu spüren bekommen. Und doch hat er die Einsamkeit immer wie-

der gesucht und gefunden. Der Mensch unter vier Augen mit seinem Gott. Das schenkt Ruhe und so manch neue Einsicht.

In einem einsamen Leben kann das Gebet herausführen aus der Einsamkeit in die Zweisamkeit mit Gott. An die Stelle einsamer Selbstgespräche kann ein Zwiegespräch treten mit Gott.

Tipps 8: Wenn du betest, bete mit anderen

So wichtig das persönliche Gebet ist, so wichtig ist auch das Gebet in der Gemeinschaft.

Wo Menschen miteinander beten, kann eine dichte Gebetsatmosphäre spürbar werden. Es gibt Kirchen, die sind innerlich leer. Vielleicht kennen Sie aber auch Kirchen, die innerlich durchgebetet sind? Gemeinsames Beten verbindet.

Im gemeinsamen Rosenkranzgebet haben viele Menschen - gerade in der Trauer - Trost gefunden. Miteinander zu beten, das tut auch jeder Ehe gut. Ehepaare, die miteinander beten, wachsen innerlich fest zusammen. Die Scheidungsquote liegt in einer amerikanischen Studie bei 1:1000.