

# Gebet

## wie man mit Gott spricht

### Beginnt hier

Denke über die letzten fünf Schritte nach.  
Welcher davon hat dir am meisten gebracht?  
Kannst du ein Beispiel sagen, wie er dir geholfen hat?

### Tauscht euch aus

Was bedeutet Gebet für dich?

Wie haben sich deine Erfahrungen mit Gebet geändert, seit du Christ geworden bist? Ist das Beten für dich anders geworden?

Was am Beten fällt dir leicht?

Was fällt dir eher schwer?

### Hauptgedanke

Jesus betete ständig. Seine Jünger sahen, wie er sich zurückzog, um allein zu beten. Sie beobachteten, wie er inmitten einer Menschenmenge betete. Manchmal lud er sie ein, bei seinen vertraulichen Gesprächen mit seinem Vater dabei zu sein. Sie sahen, was sein Gebetsleben ausrichtete, und ihnen wurde bewusst: Da gab es bei ihnen noch viel Raum zum Wachsen. Daher baten sie Jesus, sie beten zu lehren (Lukas 11,1).

Jesus antwortete ihnen, indem er ihnen ein Muster gab, an das sie sich beim Beten halten konnten; wir nennen es das „Vaterunser“. Es ist zwar kurz, doch steckt es voller Kraft für alle Lebensbereiche (Lukas 11, Matthäus 6).

Schließt euch der Bitte der Jünger an. Nehmt euch einen Augenblick Zeit und bittet Jesus, dass er euch beten lehrt.

Lies Matthäus 6,9–13 laut.  
Welcher Satz fällt dir besonders auf? Warum?

Dieses Gebet gibt uns eine Vorlage, die uns hilft, beten zu lernen. Schauen wir uns die verschiedenen Teile des Vaterunsers an:

### Vater unser im Himmel, geheiligt werde dein Name.

- Wenn du anfängst zu beten, halte kurz inne, um dir in Erinnerung zu rufen, wer er ist: unser Vater im Himmel. Das bedeutet: Er ist gut, er ist der absolute Herrscher und er kann alles. Nimm dir Zeit, ihn anzubeten.

### **Dein Reich komme. Dein Wille geschehe, wie im Himmel, so auf Erden.**

- Bevor du deine persönlichen Nöte und Wünsche vor Gott ausbreitest, richte deinen Willen und deine Wünsche auf Gottes Willen aus. Erkenne an, dass in seinem Reich Gerechtigkeit herrscht, und dass sein Wille gut und vollkommen ist. Bitte darum, dass er regiert und in unsere chaotische Welt Frieden bringt

### **Unser tägliches Brot gib uns heute.**

- Bringe deine Bedürfnisse vor Gott den Vater – sie können geistlicher, körperlicher oder emotionaler Natur sein. Er kümmert sich um alles, was wir brauchen.

### **Und vergib uns unsere Schuld, wie auch wir vergeben unsern Schuldigern.**

- Bekenne, wo du gegen Gott gesündigt hast, und bitte ihn um Vergebung. Da, wo andere dir Unrecht getan und dich verletzt haben, durchlaufe den Prozess der Vergebung und vergib ihnen.

### **Und führe uns nicht in Versuchung, sondern erlöse uns von dem Bösen.**

- Bitte den Herrn um seinen Schutz in dieser dunklen Welt. Bringe ihm deine konkreten Anliegen und das, was dir Sorgen bereitet – insbesondere die Situationen, wo du dich vielleicht angegriffen fühlst.

### **Denn dein ist das Reich und die Kraft und die Herrlichkeit in Ewigkeit.**

- Schließe da, wo du begonnen hast: Schau auf Gott den Vater und bete ihn an.

### **Tauscht euch aus**

Wie unterscheidet sich dieses Muster des Gebets von deinem aktuellen Gebetsleben? Mit welchem Teil des Vaterunsers fühlst du dich besonders verbunden – vielleicht, weil er dein aktuelles Gebetsleben widerspiegelt? Welche Teile betest du nicht oder nur selten?

Warum sind für dein Gebetsleben alle diese Teile wichtig? Was würde passieren, wenn wir ständig nur ein oder zwei Anliegen aus diesem Gebet beten würden?

### **Übt es jetzt gemeinsam**

Betet jetzt alle Teile des Vaterunsers durch:

- betet Gott den Vater an
- richtet euch auf Gottes Willen aus
- bittet um das, was ihr braucht
- empfängt und gewährt Vergebung
- bittet um Schutz
- kehrt wieder zur Anbetung zurück

Helft einander, Worte zu finden für die Punkte, die ihr normalerweise in euren Gebeten nicht berücksichtigt.

### **Übe es täglich ein**

- Lerne das Vaterunser auswendig.
- Gebrauche das vollständige Muster des Vaterunser als Vorlage für dein tägliches Gebet.
- Nimm wahr, wie dein Gebetsleben wächst, und tauscht euch aus über das, was ihr gelernt habt.