

Was ist Beten?

Was ist Beten? Im Gebet manifestiert sich der unwiderstehliche Drang von uns Menschen, mit einer Höheren Macht, mit der Quelle der Liebe, Kontakt aufzunehmen und zu kommunizieren. Im Gebet bitten wir in den Momenten um Hilfe, wo wir uns einer Situation absolut nicht gewachsen fühlen. Oder wir danken für Hilfe und Schutz.

Das Gebet ist der Zugang zu der schmalen Grenze zwischen unserer materiellen und der geistigen Welt. Im Gebet blicken wir in die spirituelle Dimension und vertrauen auf Antwort.

Das Gebet kommt aus dem Herzen und aus dem Gefühl. Es ist ein Hilfsmittel, das Energie liefert und uns zentriert. Durch die Energie des Betens können wir nicht nur spirituell, sondern auch emotional und psychisch wieder stark werden.

Sie können Gebete aus Ihrer religiösen Tradition sprechen, oder Sie können in eigenen Worten beten. Und oft werden Sie bemerken, daß Sie beim Beten einfach ganz still werden.

Herbert, ein Physiker, kam wegen psychischer Erschöpfung zur Beratung. Er wollte sich wieder mit seinen spirituellen Wurzeln verbinden. Er erzählte: „Als Kind habe ich einfach abends im Bett mein Gebet gesprochen und bin beruhigt eingeschlafen. Jetzt, als Erwachsener, funktioniert das irgendwie nicht mehr.“

Herbert wollte das wieder „aufholen“, was er auf der intellektuellen und emotionalen Ebene schon lange hinter sich gelassen hatte.

Später berichtete er: „Ich habe gelernt, auf die Bewegung der göttlichen Energie in meinem Leben zu achten. Ich erwarte die Antwort nicht mehr nur direkt im Moment des Betens, sondern durch das Beten habe ich begonnen, an vielen Stellen nach einer Antwort auf meine Gebete zu suchen. Ich habe entdeckt, daß Gott vielleicht nicht einen einzelnen Wunsch von mir erfüllt, aber daß er sich um mein ganzes Leben kümmert.“

Um wieder in Kontakt mit Ihrer spirituellen Geschichte zu kommen, kann es helfen, wenn Sie sich an frühe, auch kindliche Gebetserfahrungen erinnern. Versuchen Sie es damit: Sagen Sie Gott, wer Sie sind und was Sie brauchen. Dann lassen Sie Ihre Reife und Ihre Lebenserfahrungen in Ihr Gebet einfließen.

Das Gebet ist ein Reden des Herzens mit Gott in Dank und Anbetung, Bitte und Fürbitte.

Martin Luther

Als mein Gebet immer andächtiger und innerlicher wurde, da hatte ich immer weniger und weniger zu sagen. Zuletzt wurde ich ganz still.

Ich wurde, was womöglich noch ein größerer Gegensatz zum Reden ist, ich wurde ein Hörer.

Ich meinte erst, Beten sei Reden. Ich lernte aber, daß Beten nicht bloß Schweigen ist, sondern Hören. So ist es: Beten heißt nicht sich selbst reden hören, beten heißt still werden und still sein und warten, bis der Betende Gott hört.

Sören Kierkegaard