

Ulrich Wendel

# Alltagsbeter

Beten – auch wenn das Leben laut ist

**SCM**

R.Brockhaus

# SCM

Stiftung Christliche Medien

Der SCM Verlag ist eine Gesellschaft der Stiftung Christliche Medien, einer gemeinnützigen Stiftung, die sich für die Förderung und Verbreitung christlicher Bücher, Zeitschriften, Filme und Musik einsetzt.



Wilhelm Bruners: Ergebnis © Wilhelm Bruners, Mönchengladbach

Soweit nicht anders angegeben, sind die Bibelverse folgender Ausgabe entnommen:

Neues Leben. Die Bibel, © der deutschen Ausgabe 2002  
und 2006 SCM-Verlag GmbH & Co. KG, Witten.

Weiter wurden verwendet:

Das Buch. Neues Testament - übersetzt von Roland Werner. © 2009  
SCM R.Brockhaus im SCM-Verlag GmbH & Co. KG, Witten. (DB)

Elberfelder Bibel, © 1991, 2006 SCM-Verlag GmbH & Co. KG, Witten (ELB)

Einheitsübersetzung der Heiligen Schrift, © 1980  
Katholische Bibelanstalt, Stuttgart (EÜ)

Hoffnung für alle ® Copyright © 1983, 1996, 2002, 2015 by Biblica, Inc.®. Verwendet  
mit freundlicher Genehmigung des Herausgebers Fontis - Brunnen Basel (HFA)

Lutherbibel, revidierter Text 2017, © 2016 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart (LUT)

NeÜ bibel.heute © 2001-2012 Karl-Heinz Vanheiden,  
www.kh-vanheiden.de. Alle Rechte vorbehalten. (NEÜ)

© 2017 SCM-Verlag GmbH & Co. KG, 58452 Witten  
Internet: [www.scm-brockhaus.de](http://www.scm-brockhaus.de); E-Mail: [info@scm-verlag.de](mailto:info@scm-verlag.de)

Umschlaggestaltung und -illustration:  
Vitalli Peters, Hannover, [www.vita-grafik.de](http://www.vita-grafik.de)  
Satz: Christoph Möller, Hattingen  
Druck und Verarbeitung: GGP Media GmbH, Pößneck  
Gedruckt in Deutschland  
ISBN 978-3-417-26825-6  
Bestell-Nr. 226.825

# Inhalt

Vorwort.....	7
<b>I. Abgelenkt.....</b>	<b>9</b>
1. Auf der Suche nach dem Fokus.....	10
Melancholie vorm Kaminofen.....	12
Einen Bogen um das rote Sofa.....	13
2. Was steht auf dem Spiel?.....	15
Energien in Kains Leben.....	15
Zerriebene Seele, zerbröckelndes Gebet.....	17
Der Fußballer und der Bischof.....	18
Die Elifas-Falle.....	20
3. Ein Leben im Gebet: Hiob.....	23
Zugriff auf viele Varianten.....	24
Konsequenzen für Abgelenkte.....	27
Mit einem Beter kann Gott etwas anfangen.....	28
4. Abgelenktsein im Spiegel der Bibel.....	31
Der Mantel, die Bücher und die Vergebung.....	31
Das Lebensgefühl zu biblischen Zeiten.....	33
Eine Frage der richtigen Wahl.....	35
Verpflichtungen und Zerstreungen des Lebens.....	38
5. Gott verliert keins meiner Gebete.....	41
Brücke über 500 Jahre.....	43
Schall und Rauch.....	46
<b>II. Gesammelt.....</b>	<b>47</b>
6. Vom Segen der kurzen Gebete.....	48
1000 : 35.....	49
Jabez und Jesus.....	51
Ein kräftiges Befreiungsgebet.....	53
Pattex, Jona und Paulus.....	55
„Ich habe es dir doch gesagt!“.....	57
Kurze Gebete: Vorrecht und Pflicht.....	59
7. Beten bei Gelegenheit. Teil 1:	
Im Tageslauf.....	61
Wappentier: Glaskopffisch.....	61
Mein Gebetsnotizbuch.....	63

Gebet im stillen Kämmerlein.....	64
Gebetsstationen auf dem Fahrradweg.....	66
Das Gebet des Loslassens .....	70
<b>8. Beten bei Gelegenheit. Teil 2: Irgendwann</b>	
<b>zwischen</b> durch.....	74
Die Hand festhalten und Beeren pflücken .....	74
Notiz auf der Kachel.....	75
Automodell-Fürbitte.....	77
Wenn die Glocke läutet .....	78
Gebet nach dem Mobilgerät .....	80
Nebenher segnen.....	81
Mein Herzensgebet .....	82
In einer anderen Sprache .....	87
Stoßgebete – durch nichts zu ersetzen.....	91
Bete so, wie du kannst .....	94
<b>9. Beten mit der Bibel .....</b>	98
Was man uns über Gottes Wohnung verschwieg.....	99
Die Psalmbrücke .....	101
Mein Morgengebet .....	104
Biblich getränkte Gebete 1: Ankerworte suchen.....	106
Biblich getränkte Gebete 2: Geländer-Gebete suchen.....	110
Der passende Psalm zur Situation.....	118
Schriftworte „ausbeten“ .....	122
Psalmen als Landkarten meines Lebens .....	129
Gott mit neuen Namen anreden .....	137
Eine persönliche Gebetsbibel gestalten.....	142
<b>10. Zeit im Gebet verbringen.....</b>	150
3000 Kilometer bis Epaphras.....	150
Mich zu den Füßen von Jesus setzen .....	152
Mein Treffpunkt mit Gott .....	158
Entspannte Konzentration: Spaziergänge mit Gott .....	161
Noch einmal die Gebetslandkarte .....	168
„Wer bin ich, wer bist du?“ .....	170
Meine Gebetskreise.....	172
Und wenn nichts passiert?.....	176
<b>11. Anbetung für Anbetungsmuffel.....</b>	180
Kleine Galerie des Unbehagens .....	181
In der Menge meinen eigenen Weg gehen .....	183
Alles hat seine Zeit.....	188
Wechselwirkungen mit dem Alltag.....	189

<b>III. Ermutigt</b> .....	193
<b>12. Wie Beten den Beter verändert</b> .....	194
Debatte im Religionsunterricht.....	195
Die Erfahrung der Bischöfe .....	196
Wenn Gegen-Bitte zur Für-Bitte wird .....	197
Linienbus und Heißluftballon.....	199
Veränderung: nicht nur innerlich! .....	201
Die „Quelle des Rufenden“ .....	203
Der Veränderung eine Chance geben.....	205
<b>13. Wie viel Glauben brauche ich zum Gebet?</b> .....	207
Glaube als Fliehkraft?.....	209
Seltsame Glaubenshelden .....	210
Der Unterschied zwischen Glauben und Hoffnung .....	219
Glauben, dass ich es schon empfangen habe.....	222
<b>14. Du betest öfter, als du denkst</b> .....	230
Wieder zu wenig gebetet?.....	230
Israel in Ägypten.....	231
Die verstoßene Sklavin in der Wüste .....	234
Gründe für Gebetsarmut .....	236
Der Geist betet, wenn ich es nicht kann.....	237
Eine falsche Schlussfolgerung.....	239
Eine richtige Schlussfolgerung.....	240
<b>Zum Schluss: Sei wie ein Seemann auf offenem Meer!</b> .....	242
<b>Anhang</b> .....	244
1. Der passende Psalm oder Psalmvers zur Situation .....	244
2. Biblische Gebete außerhalb des Psalters <sup>71</sup> .....	245
3. Wer bin ich in Gottes Augen?.....	247
4. Namen und Ehrentitel von Jesus <sup>72</sup> .....	248
<b>Anmerkungen</b> .....	251



## Vorwort

Drei Dinge würde ich im Alltag gern besser können.

Schöner schreiben: Meine Handschrift ist ziemlich ungleichmäßig und nicht besonders schön. Nicht jeder kann sie sofort lesen. Gern hätte ich eine vorzeigbarere Handschrift.

Ordnung halten: Mein Schreibtisch sieht meist wild aus und mein Arbeitszimmer ebenso. Blätter und Bücher liegen in Schichten übereinander. Es geht zu wie bei einer archäologischen Ausgrabung – je älter eine Angelegenheit ist, desto tiefer muss ich buddeln. Ich wäre froh, wenn es mir leichter fiele, diese Berge gar nicht erst anwachsen zu lassen.

Ausdauernd beten: Gern würde ich intensive Gebetszeiten erleben, die mir Freude machen und aus denen ich regelmäßig mit neuer Wegweisung herauskomme, erfüllt mit Gottes Gegenwart.

An meiner Handschrift werde ich nicht mehr grundsätzlich etwas ändern können. Ordnung halten bekomme ich nur kurzfristig hin – es steckt einfach nicht in mir drin. Doch beim dritten Thema, dem Gebet, ist noch Veränderung möglich. Mein Alltag ist zwar fast nie besinnlich. Aber mitten in diesem Alltag ein Beter werden – ich glaube, das kann ich. Und dieses dritte Lebensfeld ist auch mit Abstand am wichtigsten. Mit krakeliger Handschrift und Schreibtischchaos werde ich irgendwie durchs Leben kommen. Aber ich möchte um keinen Preis darauf verzichten, ein Alltagsbeter zu sein.

Wenn Ablenkungen und Gegenkräfte kommen, ist es wichtig, dennoch zu beten, denn ein Leben im Gebet hat große Kraft. Deshalb gebe ich in diesem Buch auch eine Fülle von praktischen Tipps und Erfahrungen, die sich für mich bewährt haben. Außerdem erzähle ich davon, was mich zum Beten ermutigt und wie leicht Gott es mir oft macht, im Alltag mit ihm zu reden.

Dabei sind mir für dieses Buch zwei Quellen wichtig. Zum

einen ist das meine eigene Erfahrung. Ich betrachte mich keineswegs als vorbildlichen Beter. Ich muss es mir erkämpfen, ein Alltagsbeter zu werden. Aber wahrscheinlich fliegt den meisten die Ausdauer beim Beten nicht einfach so zu. Deshalb möchte ich meine Leser mitnehmen auf meine eigene Reise. Zum anderen wende ich mich sehr oft in diesem Buch der Bibel zu und ziehe aus ihr Möglichkeiten und Verheißungen für das Gebet. Denn die Bibel ist für mich das große Lebensbuch und das große Gottesbuch. Sie hat für mich einen weiten Vorsprung vor allen menschlichen Erfahrungen und Einsichten. Deshalb knüpfe ich meine Gedanken immer wieder an die Bibel an.

Die ersten Notizen zu diesem Buch habe ich in meiner unordentlichen Handschrift gemacht, auf einem mit Blättern übersäten Schreibtisch. Beides, Schrift wie auch Schreibtisch, sieht immer noch so aus wie zu Beginn dieses Buchprojektes. Doch mein Beten hat sich verändert. Ich habe neue Möglichkeiten entdeckt, das Gespräch mit Gott in meinem oft so vollgepackten Alltag zu verankern.

Ich wünsche mir, dass dieses Buch vielen Menschen hilft, Alltagsbeter zu werden und zu sein.

Ulrich Wendel





# I. Abgelenkt

# 1. Auf der Suche nach dem Fokus

Ich lebe gern in der Informationsgesellschaft. Ich schätze es, schnell Bescheid zu wissen, wenn beim Tischgespräch eine Frage aufkommt. Was sind eigentlich Pastinaken? (Eine Frage, die meine Frau neulich gestellt hat.) Seit wann gilt Pluto nicht mehr als richtiger Planet, sondern bloß noch als Zwergplanet? (Solche Fragen tauchen eher im Gespräch mit meinem Sohn auf.) Gern greife ich dann zu meinem Mobilgerät und schaue bei Wikipedia nach. Manchmal passiert das schon beim Frühstück – und sei es nur, dass ich den Wetterbericht checke, um zu sehen, ob heute Fahrradwetter ist. Und schon hat der Tag begonnen mit Informationen und mit Entscheidungen, die daraus folgen.

Beides prägt den weiteren Verlauf fast jeden Tages: Ich nehme Informationen auf und muss sie sortieren. Ich muss Entscheidungen treffen, zumindest darüber, ob ich eine Sache sofort entscheiden will oder erst später. Vermutlich täuscht der Eindruck nicht: Im Laufe der Jahre hat sich der Kreislauf beschleunigt. Immer mehr Informationen und Entschlüsse drängen sich in eine einzelne Stunde.

Wie gesagt, ich mag die Möglichkeit, einen schnellen Einblick zu bekommen. Aber damit kaufe ich mir natürlich zugleich auch etwas anderes ein: Ablenkung. Mangelnde Konzentration. Meine Aufmerksamkeit ist meist verzweigt. Meine Gedanken scheinen wie von Magneten umringt zu sein und werden in alle möglichen Richtungen gezogen. Gespräche, Broschüren, Hintergrundmusik, Webseiten, Telefonnotizen, Nachrichten, Zeitschriften, Pausenplaudereien, Werbung, Arbeitsaufträge, erzählfreudige Kinder, Bildschirme (Rechner, Smartphone und Fernseher), Anrufe – all das gehört in verschiedener Mixtur und Dosierung zu jedem Tag. Bei anderen Menschen sind es andere Dinge, aber ebenfalls eine Vielzahl an unterschiedlichen Impulsen. Alles nicht schlecht, aber oft ist es so dicht, dass es schwerfällt, sich zu fokussieren. Und der Umgang damit – was

lasse ich wann an mich heran? – erfordert dann schon wieder Entscheidungen. Diesen Ablenkungen und Gegenkräften ist der erste Hauptteil dieses Buches gewidmet.

Klar, dass dies nicht nur das Leben an sich betrifft, sondern auch das Leben mit Gott. Es ist fast immer eine Art innerer Sammlung nötig, um zu beten. Und weil diese Sammlung nie von allein kommt, kommen auch Gebets-Gelegenheiten kaum automatisch. Wie man dennoch fokussiert beten kann, darum geht es in diesem Buch. Ich glaube, dass man kein besonders „begabter“ Beter sein muss, um sich im Alltag auf Gott auszurichten. Man muss auch nicht seine Wochenarbeitszeit reduzieren oder regelmäßig einen Tag im Kloster verbringen. Der Gesprächsfaden mit Gott lässt sich mitten im Alltag finden. Ich zeige im zweiten und größten Hauptteil dieses Buches viele praktikable Wege, um während eines gewöhnlichen Tageslaufes mit Gott zu reden. Dabei haben auch kurze Gebete schon eine beträchtliche Wirkung, und man sollte die Gebete, die nur aus wenigen Worten bestehen, nicht unterschätzen. Ich berichte davon, wie Unlust beim Gebet ihre Kraft verlieren kann. Ich persönlich habe durch die kleinen und größeren Schritte, von denen ich erzählen werde, deutlich mehr Freude am Beten gewonnen. Ich werde auch von den Kraftquellen sprechen, die ein lebendiges Gebetsleben beflügeln. In der Bibel habe ich viele Beispiele dafür gefunden, was mit Menschen passiert, die am Gespräch mit Gott festhalten.

Im dritten Hauptteil teile ich einige Entdeckungen, die mir großen Mut gemacht haben. Wo meine Gebetsmöglichkeiten begrenzt sind, ist Gott viel größer und macht mehr aus meinem Beten, als ich selbst es je könnte.

Wenn jemand, nachdem er dieses Buch gelesen hat, eine Menge Ideen für das eigene Gebetsleben bekommen hat und zugleich ermutigt ist, viel von seinem Gebet zu erwarten, auch wenn es oft kümmerlich erscheint – dann hat das Buch sein Ziel erreicht.

## Melancholie vorm Kaminofen

Unser Alltag hat oft eine große Geschwindigkeit und ist mit vielerlei Eindrücken gefüllt. Schnell kommt man ans Rotieren, und wer rotiert, ist Fliehkräften ausgesetzt. Was nach innen gehört, wird nach außen gezogen. Deshalb ist es nicht leicht, sich zu sammeln.

Es wäre verwunderlich, wenn das Leben in der Gemeinschaft mit Gott davon nicht betroffen wäre. Zweifellos: Es ist betroffen. Das spüre ich vor allem, wenn ich bete. Sehr schnell bin ich mit meinen Gedanken ganz woanders. Die Konzentration hält wenige Minuten an, aber danach ist es ein Pingpongspiel. Ein Kampf darum, dass ich zurück zu meinem eigentlichen Vorhaben komme: beten. Die Freude an ausgedehnten Zeiten der Stille mit Gott ist mir auf diese Weise abhandengekommen.

Natürlich gibt es Wege, um gegenzusteuern. Einen davon praktiziere ich seit vielleicht acht Jahren: Ich schreibe morgens vor dem Frühstück, noch nicht ganz wach, auf, was ich Gott sagen will. Einfach damit ich weiß: Diese Gedanken, diese Bitten und dieser Dank sind jetzt in Buchstaben gegossen und konnten mir nicht wegfliegen. Das sind zumeist ganz unfeierliche kleine Gebetssätze. An vielen Tagen sind es die gleichen Anliegen. Originell ist da nichts. Aber ich bete in den zehn Minuten vor dem Frühstück auf diese Weise schon allein mengenmäßig mehr klare Gedanken, als wenn ich sie nur still denken würde.

Letzten Winter fand ich, dass die Gebetsnotizbücher der vergangenen Jahre nun wirklich nicht mehr in meinem Regal stehen müssten. Der Inhalt hatte ja ohnehin meist nur Tagesbedeutung. Fürs Altpapier waren sie mir dann aber doch zu persönlich. Also setzte ich mich vor den Kaminofen, trennte die Buchumschläge ab und warf die Buchblöcke ins Feuer. Dabei überfiel mich ein wenig Melancholie. Einerseits war klar: Gelesen hätte ich das Allermeiste davon sowieso nie mehr. Andererseits: War mein Beten wirklich so flüchtig? Einmal notiert, dann

jahrelang unbesehen im Regal gestanden, und nun ein Raub der Flammen – was ist mit all dem, das ich Gott gesagt habe? Ist es einfach weg? Und abgesehen von den Gebeten, die ich hier mit dem Stift festgehalten hatte: Was ist mit all den kurzen Gesprächen und Gesprächsfetzen zu Gott hin, die ich am selben Tag schon wieder vergessen habe? *Wie soll ich von Gott erwarten, dass mein Gebet vor ihm gegenwärtig ist, wenn es bei mir selbst schon nicht mehr präsent ist?*

Solche Fragen und Selbstzweifel lähmen natürlich die Lust am Gebet. Der Kaminofen, in dem meine Gebete vom Feuer verzehrt wurden, ist für mich irgendwie ein Symbol dafür – für die Sorge, es könnte doch alles schnell verpufft sein.

Es gibt noch einen weiteren Vorbehalt, der mich vom Beten oft wegzieht. Auch dafür steht ein Symbol: mein Sofa.

## Einen Bogen um das rote Sofa

Zu Beginn meines Berufslebens als Pastor bekam ich ein rotes Sofa. Kein direktes Geschenk, sondern es fiel uns aus Restbeständen eines Möbelhauses zu. Ein rotes Sofa aus echtem Leder – das fand ich ziemlich cool. Seitdem war es die Zierde meines Pastorenbüros und der Platz, den ich morgens zum Beten aufsuchte, zumindest an den Tagen, die ich im Gebet beginnen wollte. Mich dazu an den Schreibtisch zu setzen, wäre dumm gewesen. Er war voll mit Notizzetteln, aufgeschlagenen Büchern, Fotokopien und meinem Kalender. Alles Ablenkungen, die ich auch mit geschlossenen Augen hätte schreien hören.

Also Abstand nehmen. Einen besonderen Platz nur fürs Gebet haben – mein rotes Sofa! Bloß: Die Gedanken kamen mit aufs Sofa. Ich wusste, was auf meinen Notizzetteln stand. Ich wusste, was der Kalender von mir wollte. Das Telefon klingelte meist nicht in dieser Viertelstunde, aber in meinem Kopf klingelten tausend Gedanken. Und der Trick, alle diese Gedanken

schnell zu notieren, um mich dann innerlich wieder auf Gott auszurichten, funktionierte bei mir nicht.

Leise und schleichend zog ich eine Schlussfolgerung, ohne es gleich zu merken: *Es hat keinen Sinn, sich täglich Zeit und Stille fürs Gebet zu nehmen. Diese Zeit ist nur äußerlich still, innen aber sehr laut. Ich werde sowieso abgelenkt sein – das weiß ich mittlerweile schon vorher.*

Es war letztlich nicht die Tatsache, dass ich abgelenkt war, die mich am Beten hinderte. Sondern es war die Angst davor, abgelenkt zu sein. Noch bevor ich im Beten scheitern konnte, hatte ich mir die Niederlage bereits eingestanden und einen Bogen ums rote Sofa gemacht. Damit war ich bereits *vor* dem Gebet gescheitert. Ich hatte keine Lust, den Kampf zu verlieren, also trat ich ihn nach einiger Zeit kaum noch an. Eine fatale Konsequenz, die verborgen und harmlos daherkam.

Natürlich lebte ich nicht gebetslos. Ich habe mir andere Formen, Orte und Zeiten gesucht; davon werde ich noch erzählen. Aber das tägliche Gebet in der Stille entfiel zu oft und damit auch die Möglichkeit, von Gott her Impulse mit in den Tag zu nehmen. Gott musste mich anders erreichen und hat es auch oft getan. Doch mein Beten war arm.

Was passiert, wenn das Beten eines Menschen, der mit Gott lebt, arm wird? Das folgende Kapitel zeigt zweierlei: Letzten Endes wird Gottes Güte nicht ausgebremst. Gott hat viel Gnade für Menschen bereit, die das Gespräch mit ihm versäumen. Doch zuvor kann durchaus eine Menge verloren gehen. Wer zulässt, dass sein Beten verstummt, tut sich damit keinen Gefallen.