

Warren W. Wiersbe  
**1x1 des Betens**

### *Informationen zum Autor*



**Warren W. Wiersbe** (1929–2019) war ein weltweit anerkannter Bibelausleger und Redner. Er war Autor und Herausgeber von mehr als 150 Büchern und ermutigte Christen in der ganzen Welt. Von ihm stammt z. B. die bekannte „Be“-Kommentarreihe (dt. „Sei...“), die aus insgesamt 47 Bänden besteht, oder auch der Wiersbe-Kommentar.

Warren und seine Frau Betty, Eltern von vier Kindern, dienten in vielen Gebieten Nordamerikas und weltweit auf Bibelkonferenzen, in Gemeinden und in Bibelschulen.

WARREN W. WIERSBE



DES  
BETENS





Warren Wiersbe  
**1x1 des Betens**

Best.-Nr. 271982

ISBN 978-3-86353-982-5

Christliche Verlagsgesellschaft Dillenburg

Best.-Nr. 180243

ISBN 978-3-85810-640-7

Verlag Mitternachtsruf, [www.mnr.ch](http://www.mnr.ch)

Originally published in English under the title:

**Prayer 101**

© 2005 by Warren Wiersbe

David C. Cook, 4050 Lee Vance View, Colorado Springs,  
Colorado 80918 U.S.A.

Wenn nicht anders angegeben,  
wurde folgende Bibelübersetzung verwendet:  
Elberfelder Bibel 2006, © 2006 by SCM R.Brockhaus in der  
SCM Verlagsgruppe GmbH Witten/Holzgerlingen.

Außerdem wurden verwendet:

NeÜ bibel.heute, © 2010 Karl-Heinz Vanheiden  
und Christliche Verlagsgesellschaft (NeÜ)  
Neue Genfer Übersetzung

© Genfer Bibelgesellschaft Romanuel-sur-Lausanne,  
Schweiz, Erste Auflage 2011 (NGÜ)

Lutherbibel, revidierter Text 2017

© 2016 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart (LUT)

2. Auflage 2024

© 2015–2024 Christliche Verlagsgesellschaft Dillenburg  
[www.cv-dillenburg.de](http://www.cv-dillenburg.de)

Übersetzung: Michelle Träger  
Satz, Cover und Umschlaggestaltung: CV Dillenburg

Druck: GGP Media GmbH, Pößneck  
Printed in Germany

Wenn Sie Rechtschreib- oder Zeichensetzungsfehler  
entdeckt haben, können Sie uns gern kontaktieren:  
[info@cv-dillenburg.de](mailto:info@cv-dillenburg.de)



Für unsere weltweiten Gebetspartner, die uns und  
unseren Dienst in den letzten 50 Jahren  
unterstützt und begleitet haben.

*Warren und Betty Wiersbe*





## Inhalt

Einleitung . . . . .	9
<b>Teil I: Die Grundlagen des Gebets</b>	<b>13</b>
1. Das Geheimnis . . . . .	14
2. „Er hat meinen <i>Hot Dog</i> „kaltgebetet!“ . . . . .	22
3. „Ich habe eine unaussprechliche Bitte.“ . .	30
4. „Herr, bitte mach diesen Unfall ungeschehen!“ . . . . .	34
5. „Wir wollen noch kurz miteinander beten.“ . . . . .	44
6. „Danke, Vater, dass du für uns am Kreuz gestorben bist!“ . . . . .	48
7. „Beten wir noch, dass wir Glück haben!“ . . . . .	50
8. „Ich kann Sie nicht verstehen!“ . . . . .	53
9. „Bleibe nicht im Gebetskampf stecken, glaube einfach!“ . . . . .	58
10. „Für meine Feinde beten? Machst du Witze?“ . . . . .	64

11. „Wir wollen die Hände falten, die Köpfe neigen, die Augen schließen und beten.“ . . . . .	68
<b>Teil II: Die Art und Weise des Gebets</b>	<b>71</b>
12. Die Notwendigkeit des Gebets: „Herr, lehre uns beten!“ . . . . .	72
13. Das Vaterunser: Gebet nach Gottes Willen . . . . .	75
14. Eindringliches und vertrauendes Beten: Gottes Motive erkennen . . . . .	80
15. Beten verändert den Charakter: Über den Heiligen Geist . . . . .	84
<b>Teil III: Gottes Antwort auf unsere Gebete</b>	<b>89</b>
16. Deine Beziehung zu Gott . . . . .	90
17. Deine Beziehung zu deinen Mitmenschen . . . . .	96
18. Deine Beziehung zu dir selbst . . . . .	98
19. Gefährliche Vermessenheit . . . . .	103
<b>Teil IV: Das Gebet im Praxistext</b>	<b>115</b>
20. Dein persönliches Gebetsleben . . . . .	116
<b>Teil V: Die Freude des Gebets</b>	<b>131</b>
21. Zutritt zum Thron der Gnade . . . . .	133



# Einleitung

## Die Ernsthaftigkeit des Gebets

Die Aussagen des *Book of Common Prayer*<sup>1</sup> (dt. etwa: *Allgemeines Gebetsbuch*) über die Ehe lassen sich auch auf das christliche Gebet übertragen. „Niemand soll unberaten oder leichtfertig in denselben (Ehe-)Stand eintreten; sondern mit heiliger Scheu und rechter Prüfung, bedachtsam, nüchtern und in der Furcht Gottes.“

Die alte Formulierung „nüchtern und in der Furcht Gottes“ würde man heute so ausdrücken: „Beten ist eine ernste Angelegenheit.“ Immerhin bedeutet Beten die Kommunikation und die Zusammenarbeit mit dem Gott des Universums, um seinen Willen auf der Erde umzusetzen. Wäre ich bei dem Präsidenten der Vereinigten Staaten oder im Buckingham Palace bei der Queen of England eingeladen, würde ich mich sehr geehrt fühlen und mich sorgfältig darauf vorbereiten. Sollte ich

---

1 Agenda der Anglikanischen Kirche mit Ordnungen und Hinweisen zum täglichen Gebet zu verschiedenen Gelegenheiten. Erstmals erschienen 1549 in Verantwortung durch Thomas Cranmer, Erzbischof von Canterbury (Anm. d. dt. Hg.).

mich daher weniger geehrt fühlen oder weniger vorbereitet sein, wenn ich meinem himmlischen Vater am Thron der Gnade begegnen will? Beten sollte ein frohes Gemeinschaftserlebnis sein; aber gleichzeitig ist es auch eine ernsthafte Begegnung, denn ich möchte vor seinem Thron andächtig und ehrfürchtig erscheinen.

Vielleicht dachte der Prophet Maleachi ähnlich, als er die Tempelpriester tadelte, weil sie dem Herrn minderwertige Opfer darbrachten:

*Auch wenn ihr Blindes darbringt, um es als Opfer zu schlachten, ist es für euch nichts Böses; und wenn ihr Lahmes und Krankes darbringt, ist es für euch nichts Böses. Bring es doch deinem Statthalter! Wird er Gefallen an dir haben oder dein Angesicht erheben?, spricht der HERR der Heerscharen.*

Maleachi 1,8

Beten ist nicht nur eine ernste Angelegenheit, sondern auch ein Privileg, das teuer bezahlt werden musste. Warum sollten unsere Gebete so wertlos sein wie die Opfer, von denen Maleachi spricht? Jesus musste leiden und sterben, um uns das Privileg des Gebets erst möglich zu machen. Er bezahlte mit seinem Leben am Kreuz, damit Gläubige in das Allerheiligste eintreten können, um mit dem Herrn zu sprechen. Es waren nicht seine Lehren oder seine Wunder, die den Vorhang zum Allerheiligsten im Tempel von oben nach unten zerrissen und „einen neuen und lebendigen Weg“ eröffnet haben (Hebr 10,20). Sondern der Vorhang zerriss, weil Jesus sein Blut für unsere Sünden vergoss.

Wenn wir das Gebet leichtfertig für selbstverständlich halten, wenn wir gedankenlos und oberflächlich beten, dann achten wir den Tod des Sohnes Gottes gering. Und Gott erhört keine oberflächlichen Gebete.



# Teil I

## Die Grundlagen des Gebets

*Derjenige, der gelernt hat zu beten,  
hat das größte Geheimnis eines heiligen  
und glücklichen Lebens kennengelernt.*

William Law

*Das Gebet ist das Wichtigste in meinem Leben.  
Wenn ich auch nur einen einzigen Tag  
das **Gebet** vernachlässige, verliere ich viel  
vom Feuer des Glaubens.*

Martin Luther

*Ich wäre lieber in der Lage, beten zu können,  
als ein großer Prediger zu sein;  
Jesus Christus lehrte seine Jünger niemals  
zu predigen – er lehrte sie nur zu beten.*

Dwight L. Moody

# 1.

## Das Geheimnis

„Wir alle wissen, was Licht ist“, sagte Samuel Johnson<sup>2</sup> zu seinem Freund James Boswell<sup>3</sup>, „aber es zu beschreiben, ist nicht einfach.“ Das Gleiche hätte er auch über das Gebet sagen können, aber Boswell bemerkte, dass Johnson der Ansicht war, „es wäre müßig, philosophisch über das Gebet nachzudenken.“ Denken wir einmal über diese Aussage nach.

Nun, was genau ist Gebet? Können wir Gebet definieren? Müssen wir das überhaupt? Denn, wenn Gott allmächtig ist, warum tut er dann nicht ganz einfach das, was getan werden muss? Braucht er wirklich *unsere* Hilfe durch das Gebet, um etwas zu tun? Und wenn Gott allwissend ist, müssen wir dann überhaupt noch beten? Jesus selbst lehrte, dass der Vater alles weiß, noch bevor wir ihn darum

---

2 1790–1748, englischer Gelehrter, Lexikograf, Schriftsteller, Dichter und Kritiker. Bedeutende Persönlichkeit im literarischen Leben Englands des 18. Jahrhunderts (Anm. d. dt. Hg.).

3 1740–1795, schottischer Schriftsteller und Rechtsanwalt. Bekannt für seine hervorragende Biografie über Dr. Samuel Johnson (Anm. d. dt. Hg.).

bitten (Mt 6,8). Warum also sollten wir dann um etwas bitten? Wenn er ein liebender, fürsorgender Gott ist, der ohnehin weiß, was wir brauchen, warum sollte er dann auf unser Gebet warten, bevor er uns das gibt, worum wir ihn bitten? Ist Gott etwa unser Diener?

Je mehr du über das Gebet als solches nachdenkst und versuchst, es zu erklären, desto verwirrender scheint es zu werden. Das erinnert mich an die Fabel über den Käfer und den Tausendfüßler. Der Käfer stellt dem Tausendfüßler die Frage: „Woher weißt du, welchen Fuß du als nächsten bewegen sollst?“ Daraufhin antwortet der Tausendfüßler: „Um ehrlich zu sein, habe ich noch nie darüber nachgedacht.“ Je mehr der Tausendfüßler über diese Frage nachdachte, desto verwirrter wurde er, bis er schließlich unfähig war, sich überhaupt noch vorwärts zu bewegen.

Um die Sache noch herausfordernder zu machen – ich frage aus bestimmten Gründen, also sei bitte geduldig mit mir –: Wie reagiert der ewige Gott auf die Gebete seines Volkes, die im Laufe der Zeit gebetet wurden? Hatte er vor Schöpfung der Welt bereits die Antworten auf die vielen Gebete seiner Kinder parat? Wie können wir Zeit und Ewigkeit deuten? „Was ist also Zeit?“, fragte einst Augustinus. „Wenn mich niemand fragt, so weiß ich es; will ich es aber jemandem auf seine Frage hin erklären, so weiß ich es nicht“ (*Bekenntnisse*, 11. Buch, Abschnitt 14). Sowohl der einfache Tausendfüßler als auch der große Bischof warnen uns davor, dass zu vieles Analysieren manchmal lähmen kann.

Der angesehene Autor Oswald Chambers dachte ebenfalls über diese Fragen nach und schrieb: „Wenn

es um Gott, den Heiligen Geist oder das Gebet geht, sind wir alle unwissend. Es wäre unsinnig, Gebet als vernünftig zu bezeichnen; Gebet ist das Aller-vernünftigste überhaupt“ (*Shade of His Hand*, S. 97). Man beachte seine Wortwahl: Gebet ist nicht *un*-vernünftig, sondern es ist das *Aller*-vernünftigste, d. h., es übersteigt unsere Vernunft. Ebenso wie Glaube, Hoffnung, Liebe, Freude und alle anderen geistlichen und emotionalen Erfahrungen, ist auch die Wirkung des Gebets nicht in einem Labor nachweisbar – dennoch ist sie nicht weniger real. Hier noch einmal ein Zitat von Chambers: „Gebet ist nicht logisch; es ist das geheimnisvolle, moralische Wirken des Heiligen Geistes“ (*Christian Discipline*, Band 2, S. 51).

Ein Ungläubiger würde fragen: „Warum sollte ich beten?“ Der Gläubige hingegen fragt: „Warum sollte ich nicht beten?“ Wir sind Gottes Kinder, und deshalb sollte es unser Wunsch sein, mit unserem Vater zu sprechen und zu hören, was er uns sagen möchte. Tatsächlich beginnt das geistliche Leben mit dem Reden des Heiligen Geistes, um uns Heilsgewissheit zu geben, indem er spricht: „Abba, Vater“ (Gal 4,6); und wir bestätigen diesen Ausdruck in unserem Zeugnis (siehe Röm 8,15). Als der aufgestandene Herr dem Hananias aus Damaskus bestätigen wollte, dass es für ihn sicher sei, Saulus zu besuchen, sagte er: „... siehe, er betet“ (Apg 9,11). Mehr Bestätigung brauchte Hananias nicht.

Die meisten von uns wissen nicht, wie unser eigener Verstand und unser Körper funktionieren, und dennoch können wir ein relativ normales Leben in einer komplizierten Welt leben. Ich kann zwar nicht erklären, wie mein Auto funktioniert, aber



ich kann damit fahren. Auch wenn mein Computer es immer wieder schafft, mich völlig zu verwirren, kann ich ihn immerhin ein- und ausschalten und Briefe sowie Bücher darauf schreiben. Nun höre ich den Einwand: „Moment mal, bitte! Je besser du aber deinen Computer und dein Auto begreifst, desto einfacher und effektiver ist die Bedienung für dich.“ Einverstanden. *Also, je besser ich den Herrn kenne, umso besser kann ich beten und Gottes Antwort erkennen.* Aber um vor dem Thron der Gnade erscheinen zu können, brauche ich keinen Dokortitel in Gebet. Selbst ein neubekehrter Christ kann „Abba – Papa – Vater!“ rufen.

Jemand fragte einmal Frau Einstein: „Verstehen Sie die mathematischen Gleichungen Ihres Ehemannes, Dr. Einstein?“ Sie antwortete: „Nein, aber ich verstehe Dr. Einstein.“ Kann ich die ewigen Gleichungen des Gebets mit meinem himmlischen Vater begreifen? Nein, aber ich lerne meinen himmlischen Vater immer besser kennen, und das wiederum hilft mir, zu beten.

Viele Pharisäer, die Jesus traf, kannten sich in der Theologie aus, aber sie kannten Gott nicht. Die Schriftgelehrten zählten die Buchstaben der Worte auf den alttestamentlichen Schriftrollen, aber sie hatten es versäumt, den Gott kennenzulernen, der diese Worte durch seine Diener hatte schreiben lassen. Paulus betete dreißig Jahre nach seiner Bekehrung: „Ich möchte Christus erfahren“ (Phil 3,10; NeÜ) – dabei war Paulus bereits im Himmel gewesen und wieder zurückgekommen! Doch er war sich bewusst, dass das Geheimnis eines siegreichen Lebens als Christ darin besteht, Gott immer besser zu kennen. Das Gleiche gilt auch für

das Gebetsleben. Theologie hat ihren berechtigten Platz im Leben eines Christen, aber auch nur dann, wenn sie dazu führt, den Herrn besser kennenzulernen.



---

GEBET IST NICHT  
LOGISCH, ES IST DAS  
GEHEIMNISVOLLE,  
MORALISCHE WIRKEN  
DES HEILIGEN  
GEISTES.

OSWALD CHAMBERS

---

Warum also beten wir? Wir beten, weil Gott durch unser Gebet sich selbst verherrlicht, indem er uns das gibt, was wir brauchen, um seinen Willen und seine Werke tun zu können. „Ihr begehrt und habt nichts, ... weil ihr [Gott] nicht bittet“ (Jak 4,2). Derselbe Gott, der das Ziel festsetzt, bestimmt auch die

Mittel, mit denen das Ziel erreicht werden soll – und das Gebet ist ein wichtiger Teil davon. Wenn Gott etwas erreichen möchte, erwählt er dazu einen Mann oder eine Frau, vielleicht auch eine Gruppe von Gläubigen, die für diese Angelegenheit beten; und durch ihr Gebet wird sein Werk ausgeführt.

Es war Gottes Plan, David zum König über Israel zu setzen, und aus seiner Familie sollte der Retter hervorgehen. Deshalb erwählte er Hanna, die um einen Sohn betete; dieser Sohn – Samuel – war es, der David später zum König salbte.

Gott hatte in seinem Zeitplan festgelegt, dass sein Volk nach seiner 70-jährigen Gefangenschaft befreit werden würde. Als Daniel von dieser Verheißung erfuhr, begann er sofort, um deren Erfüllung zu beten; und der Herr erhörte seine Bitte (siehe Dan 9).

Gottes Wille war es, dass der verheißene Wegbereiter (siehe Jes 40,1-5; Mal 4,5-6) das Volk Israel auf den Erlöser hinweisen sollte. Deshalb drängte er Elisabeth und Zacharias dazu, für einen Sohn

zu beten. Das war Johannes der Täufer. Noch bevor Jesus geboren wurde, beteten gottesfürchtige Menschen wie Simon und Hanna um die Ankunft des verheißenen Messias (siehe Lk 2,21-38); und Gott erhörte ihre Gebete.

„Ob es uns gefällt oder nicht“, sagte Charles Haddon Spurgeon einmal, „das Bitten ist die Regel im Reich Gottes.“ Wir demütigen uns, wenn wir Gott um etwas bitten, und gleichzeitig verherrlichen wir Gott dadurch.

Wir haben nicht die Zusage, alle geheimnisvollen Zusammenhänge zwischen Gottes ewigem Ratschluss, seinen Verheißungen und dem Schreien seines Volkes voll und ganz zu verstehen und zu begreifen. Das ist auch nicht notwendig. Gott ist „über allen und durch alle und in allen“ (Eph 4,6); seine Fürsorge, Macht und Gegenwart werden dafür sorgen, dass seine Absichten auch zustande kommen. Aufgrund seiner Gnade haben wir das Privileg des Gebets, durch welches wir Sündern zur Bekehrung verhelfen und an seiner Gemeinde mitbauen können. „Weder haben wir die geringste Vorstellung von dem, was unsere Gebete bewirken können“, schreibt Oswald Chambers, „noch haben wir das Recht, das zu überprüfen, auszuprobieren oder zu begreifen; wir wissen lediglich, dass Jesus besonderen Nachdruck auf das Gebet legt“ (*Biblische Psychologie*, S. 159). Der gottesfürchtige Robert Murray M'Cheyne schrieb einmal: „Würde man einmal den Schleier der Betriebsamkeit dieser Welt lüften, wären wir überrascht, wie viel durch das Gebet von Gotteskindern geschieht.“

Wenn du eine Definition über das Gebet brauchst – hier ist eine:

*Durch das Gebet gibt uns Gott Möglichkeiten, ihn zu verherrlichen, indem wir seine Liebe an seine Kinder weitergeben, ihre Bedürfnisse stillen und seine Absichten in ihren Leben und im Leben anderer bewirken können.*

Diese mögliche Erklärung bezieht sich auf einige der verschiedenen Aspekte des Gebets:

**Anbetung** – Gott verherrlichen

**Gemeinschaft** – Gott lieben

**Bitte** – Gott um das bitten, was wir brauchen

**Fürbitte** – Gott um das bitten,  
was andere brauchen

Ein ausgeglichenes Leben als Christ beginnt mit einem ausgeglichenen Gebetsleben.

Gebet ist eine ernste Angelegenheit und sollte Gottes Charakter reflektieren und auf seinen Verheißungen gegründet sein. Leider werden unsere Gebete manchmal von unbiblischen und ungöttlichen Vorstellungen beeinflusst und hindern Gott daran, unsere Gebete zu erhören. Wir kopieren unabsichtlich die Gebete anderer und übernehmen ihre Ansichten, die sich dann schnell in unseren Köpfen festsetzen können. A.W. Tozer ermahnt uns: „Das Wesen des Götzendienstes besteht im Festhalten an den Gottesvorstellungen, die Seiner unwürdig sind“ (*The Knowledge of the Holy*, S. 11; dt. *Das Wesen Gottes*). Kein bekennender Christ würde sich freiwillig vor einem heidnischen

Götzenbild verneigen; und dennoch bitten viele Gotteskinder Gott ignorant um Dinge, die konträr zu seinem Charakter und zu seinem Wort stehen.

Im ersten Abschnitt dieses Buches werden wir uns mit einigen beliebten religiösen Floskeln beschäftigen, die oft in den Gebeten von Gotteskindern gebraucht werden; und wir werden entdecken, warum sie so gefährlich sind. Bevor wir jedoch Samen des Gebets säen, um gesunde, fruchtbringende Pflanzen anbauen zu können, ist es erst einmal nötig, das Unkraut auszureißen.

## 2.

„Er hat meinen *Hot Dog*  
„kaltgebetet“!“

Nachfolgend als Beispiel eine Geschichte, die mir einmal ein Mann erzählte, der sie selbst erlebt hatte (zum Schutz des Erzählers und der betroffenen Personen wurden Einzelheiten weggelassen):

Anlässlich der jährlichen Konferenz einer Missionsgesellschaft trafen sich die Frauen zum Tee, während die Männer samt ihren Kindern bei einer traditionellen Grillfeier zusammenkamen. Normalerweise ist es bei formlosen Treffen üblich, jemanden aufzufordern, für das Essen zu danken, bevor sich die Gäste zu essen nehmen. Nun, dieses Mal war es anders: Der Gastgeber ließ die Gäste zuerst ihre Teller füllen und bat anschließend den Gastredner, das Tischgebet zu sprechen. Der gute Mann betete den Himalaya hoch und runter und umkreiste noch den Äquator, bis er schließlich „Amen“ sagte. Als er geendet hatte, konnte man einen Jungen sagen hören: „Paps, der hat meinen Hot Dog „kaltgebetet“!“

Eine ähnliche Geschichte hörte ich von einem Kadett der Luftwaffe, der sich seines Glaubens

nicht schämte und seinen Kopf bei gemeinsamen Mahlzeiten neigte, die Augen schloss und einige Minuten lang für das Essen dankte. Eines Tages jedoch stahl jemand seinen Teller, während er betete, und versteckte ihn. Ich weiß nicht, ob er ihn je wiederbekam, aber er war mittlerweile ohnehin kalt geworden.

Ebenso wie Paulus in Galater 4,24 schreibt, sind auch diese Beispiele bildlich zu verstehen; deshalb wollen wir einige Wahrheiten darin entdecken, die für unser Gebetsleben hilfreich sein können.



Als erstes zu der Frage: *Warum beten wir vor dem Essen?* Genau diese Frage stellte ich einigen Collegestudenten, die daraufhin in lautes Gelächter ausbrachen. „Wenn Sie das Essen sähen, das wir vorgesetzt bekommen, würden Sie auch vorher beten!“ (Ich glaube nicht, dass das heute noch stimmt. Ich habe bereits einige Male in Schulkantinen gegessen, und das Essen dort war hervorragend.) Bei einer anderen Gelegenheit hörte ich von einem Missionar, der sein Gebet manchmal mit den Worten beendete: „Und Herr, töte bitte die Käfer!“ Er wusste bestimmt, warum. Aber zurück zu unserer Frage: *Warum beten wir vor dem Essen?*

Offensichtlich danken wir dem Herrn für das Essen, das er uns gibt. Wir sind Gott dankbar. Jesus lehrte uns, um das tägliche Brot zu bitten; wenn wir das Brot vor uns sehen, möchten wir Gott für seine Gaben und für seine Fürsorge danken.

Jesus sah auf zum Himmel und betete, bevor er die 5000 Menschen satt machte (siehe Mk 6,41);

auch beim letzten Abendmahl sprach er ein Dankgebet (siehe Mk 14,22; 1Kor 11,24). Paulus dankte für das Essen, während sein Schiff im Sturm war. Dieses Gebet ermutigte die Passagiere und die Besatzung, sodass sie aßen und Gott vertrauten (Apg 27,35-36).

In 1. Timotheus 4,1-5 werden wir vor falschen Lehrern gewarnt, die nicht nur Jesu Lehre in Markus 7 ignorierten, sondern auch den Beschluss der Urgemeinde, nämlich dass alle Nahrung rein sei und mit Danksagung genommen werden sollte (siehe Apg 15). Deshalb schreibt Paulus in 1. Timotheus 4,5: „... denn es wird geheiligt durch Gottes Wort und durch Gebet.“ In der Bibel steht, dass die Nahrung „rein“ ist und durch das Gebet dem Herrn geheiligt wird zu unserem Nutzen. (Das heißt jedoch nicht, dass jede Nahrung für uns nützlich ist. Wenn man wie ich Diabetiker ist, braucht es mehr als ein Gebet, damit ein großes Stück Sahnetorte „rein“ wird!)

Meine Vorfahren kamen aus Schweden und Deutschland, und sehr früh erfuhr ich, dass meine skandinavischen Verwandten auch *nach* dem Essen beteten. Nach Kaffee und selbstgebackenem Kuchen und deutsch-schwedischen Gesprächen neigte mein Onkel Simon Carlson seinen Kopf und betete auf Schwedisch. Das war für alle das Zeichen, dass die Mahlzeit beendet war. Für mich als Kind schien das eine sonderbare Tradition zu sein, bis ich vor einigen Jahren auf die Stelle in 5. Mose 8,10 stieß: „Und hast du gegessen und bist satt geworden, so sollst du den Herrn, deinen Gott, für das gute Land preisen, das er dir gegeben hat.“ Beten nach dem Essen ist eine gute Disziplinarmaßnahme für



Menschen, die immer wieder dazu neigen, zu viel zu essen. Denn wie kann man für die extra Pfunde dankbar sein, die man sich gerade „angefuttert“ hat? (Das gilt in erster Linie mir.)

Also scheint das Tischgebet in erster Linie ein Ausdruck der Dankbarkeit für Gottes gnädige Fürsorge zu sein. Das Essen wird durch das Gebet ebenso geweiht *wie wir selbst als Gottes Kinder, die wir durch die Nahrung gestärkt werden, um Gott zu dienen und ihn zu verherrlichen*. Gott für das Essen nicht zu danken, wäre ein Ausdruck größter Undankbarkeit, denn er gibt mir Nahrung für meinen Körper, um in ihm und durch ihn verherrlicht zu werden! Es wäre so, als würde ich erst mein Essen genießen, um anschließend meinen Körper zu meinen eigenen Zwecken zu missbrauchen. Darum sollte auch ein Tischgebet viel mehr als ein religiöses Ritual sein. Wenn wir uns also im Gebet miteinander vereinen, sollte dies eine Zeit der Dankbarkeit und Hingabe unserem Herrn gegenüber sein.



*Wie lange sollte denn nun das Tischgebet sein?* Lange genug, um die obengenannten Voraussetzungen zu erfüllen.

*Was aber, wenn der Heilige Geist uns drängt, ein längeres Gebet zu sprechen?* Die Antwort hierauf lautet: „Die Geister der Propheten sind den Propheten untertan“ (1Kor 14,32). Wenn das auf Propheten zutrifft, die predigen, sollte das dann nicht auch denen gelten, die beten? Wenn der Prediger oder Beter tatsächlich mit dem Heiligen