

Wie man beten kann, wenn einem die Worte fehlen

04. July 2024



Wie kann man sich mit Gott unterhalten, wenn die Worte fehlen?

Quelle: Unsplash / David Monje

Manchmal würde man gerne beten, aber weiss einfach nicht, was man sagen soll. Weil einen die Umstände überfordern, weil man desillusioniert, ausgebrannt oder gebrochen ist. Doch Beten kann auch anders aussehen. Hier ein paar Vorschläge.

Es gibt diese Phasen im Leben, wo man an seine Grenzen stösst und einfach nicht mehr weiter weiss. Man würde vielleicht gerne Kontakt mit Gott aufnehmen, aber fühlt sich einfach nicht in der Lage dazu. Die gute Nachricht ist, dass Kommunikation mit Gott auch dann funktioniert, wenn wir mal nicht funktionieren. Vielleicht helfen dir diese Vorschläge dabei:

Mit Gott schweigen

Bist du schon mal mit einem Seelenverwandten zusammengesessen und hast einfach nur geschwiegen? Wenn man jemandem nahe steht, braucht es nicht immer Worte. Gott kennt dich durch und durch, er weiss, wie es dir jetzt geht.

Wenn du also gerade mit deinen Emotionen kämpfst und nicht weisst, was du zu Gott sagen könntest, schweig mit ihm. Gott ist da. Du müsst ihm weder Vorschläge unterbreiten, wie er jetzt handeln soll, noch musst du ihn unterhalten, damit er bleibt. Setz dich an einen ruhigen Ort und öffne dich für seine Gegenwart. Jesus hat gesagt: «Kommt alle her zu mir, die ihr müde seid und schwere Lasten tragt, ich will euch Ruhe schenken.» [Matthäus, Kapitel 11, Vers 28](#)

Mit den Psalmen beten

Die Psalmen waren über Jahrhunderte hindurch das Gebetbuch Israels und aller christlichen Kirchen. Sie geben tiefe Einblicke in das echte, ungeschönte Leben und decken das ganze Spektrum menschlicher Emotionen ab. Von tiefer Dankbarkeit bis Trauer, Angst, Wut und Not ist alles dabei.

Suche dir einen Psalm oder ein paar Verse eines Psalms, die zu deiner momentanen Situation passen und lies diese Gott laut vor. Wenn du möchtest, kannst du die Sätze noch mal mit eigenen Worten wiederholen. Wenn du gerade durch grosses Leid gehst, hilft dir vielleicht [Psalm Kapitel 31](#). Ermutigung und Zuspruch schenkt der berühmte [Psalm Kapitel 23](#).

Mit Musik beten

Es gibt wunderschöne Musik, die Gebete an Gott formuliert. Klassische Musik von Bach oder Händel, alte Kirchenlieder oder moderne Musik von verschiedenen Worship-Bands. Wenn du selbst keine Kraft hast, zu Gott zu rufen, lass das andere für dich tun. Tauche ein in die gesungenen Gebete und bete mit deinem Herzen mit.

Für sich beten lassen

Oft bieten Kirchen und Gemeinden, Pfarrer und Pastoren Gebet für Menschen an. Auf bei Internetportalen [wie Livenet](#) oder an der [Gebetswand der Heilsarmee](#) findest du Orte, an denen du für deine Gebetsanliegen beten lassen kannst. Habe Mut und lasse für dich beten! Wenn du vor fremden Menschen nicht ins Detail gehen möchtest, dann sage einfach, dass es dir momentan nicht gut geht und

dass Gott schon weiss, worum es geht. Du wirst sehen, wie gut es tut, wenn andere vor Gott für dich eintreten.

Brauchst du Hilfe oder einfach ein offenes Ohr? Dann melde dich bei der anonymen Lebenshilfe von Livenet [per Telefon](#) oder [E-Mail](#). Weitere Adressen für Notsituationen finden sich [hier](#).

Zum Thema:

[Allen Widrigkeiten zum Trotz: Von Wundern und wie man «richtig» betet](#)
[Gleichnisse verstehen: Gebet: Penetrant und ungalant](#)
[Metro World Child: Wie Kindergebete ihre Umwelt verändern](#)

Autor: Miriam Hinrichs

Quelle: Livenet

Tags