

21 Gründe, mit der Bibel zu beten

05. January 2025



Mit der Bibel beten

Quelle: Unsplash / Kelly Sikkema

Wenn uns selbst nichts mehr einfällt im Gespräch mit Gott, ist sein Wort eine ergiebige Inspirationsquelle.

Viele Christinnen und Christen wünschen sich, dass ihr Gebetsleben neuen Schwung bekommt. Für dieses Bedürfnis ist das Beten mit der Bibel eine gute Idee, denn in Gottes Wort finden wir viele Gebetsvorlagen. Im Alten Testament gibt es sogar ein ganzes Gebetbuch – die Psalmen. Im Neuen Testament leitet uns Jesus an, mit dem Vater unser zu beten, und in den Briefen bekommen wir Einblicke in die Gebete von Paulus und anderen Autoren. Diese Texte können als Inspiration für das eigene Gebet dienen.

Manche beten nicht nur die expliziten Gebete der Bibel, sondern nehmen einen beliebigen Textabschnitt. Dabei gehen sie diesen Vers für Vers durch und sprechen mit Gott über alles, was ihnen beim Lesen einfällt. Beide Methoden sind

möglich – und sie lohnen sich! Warum? Hier sind 21 Gründe, die Lust machen, diese Gebetsmethode einzuüben!

1. Sie beschäftigen sich mehr mit Gottes Wort

Wenn Sie mit der Bibel beten, meditieren Sie über einzelne Verse. Sie sprechen sie laut aus, bewegen die Worte in Ihrem Herzen und denken darüber nach. Gleichzeitig wenden Sie manches Wort konkret auf Ihre Situation an. Immer wieder wird es passieren, dass Sie mitten im Alltag an einen Vers denken müssen, den Sie am Morgen gebetet haben. So bleibt Gottes Wort in Ihnen. Und laut Jesus hat das Folgen: «Wenn ihr in mir bleibt und meine Worte in euch bleiben, könnt ihr bitten, um was ihr wollt: Eure Bitte wird erfüllt werden» (Johannes 15,7). Und auch Psalm 119,11 betont die positiven Auswirkungen: «Auch bewahre ich im Herzen, was du gesagt hast, um nicht gegen dich zu sündigen.»

2. Sie schweifen weniger ab

Wer kennt das nicht? Man fängt an zu beten und schweift nach wenigen Augenblicken gedanklich ab. Vor allem beim stillen Gebet gehen die Gedanken gern auf Wanderschaft. Das passiert beim Beten mit der Bibel deutlich seltener. Die schriftliche Vorlage, an der ich mich orientiere, gibt mir auf meinem Gebetsweg bildlich gesprochen ein Geländer, an dem ich mich festhalte. Durch das laute Beten bleibe ich fokussiert.

3. Sie bekommen neue Ideen, wofür Sie beten können

Viele Christen beten für die immer gleichen Dinge – für Familie und Freunde, für persönliche Anliegen, für Gesundheit, die weltweite Gemeinde und das aktuelle Weltgeschehen. Oft klingen diese Gebete sehr ähnlich und wiederholen sich ständig. Gott ist zwar nicht gelangweilt von diesen Anliegen, doch allzu oft passiert es, dass wir gelangweilt davon sind. Das führt dazu, dass wir seltener beten. Wenn Sie mit biblischen Texten mit Gott sprechen, bekommen Sie neue Ideen, worüber Sie sich mit ihm austauschen können. Sie entwickeln ein Gespür dafür, was Gott wichtig ist – und Sie werden merken, dass auch Ihr Herz anfängt, für diese Dinge zu schlagen.

4. Sie können beten, selbst wenn Ihnen die Worte fehlen

Hand aufs Herz: Haben Sie schon mal eine Situation erlebt, in der Sie nicht mehr beten konnten? Oder nicht wollten? Oder in der Sie wortwörtlich sprachlos waren? Egal ob vor Wut, Trauer, Schmerz oder purem Glück? In solchen Lebenslagen helfen die Psalmen ungemein. David, Salomo, Asaf und andere Psalmdichter haben – wie wir – alle Emotionen durchlebt. In ihren Gebeten schütten sie ihre Herzen schonungslos Gott aus, ganz ungefiltert. Ihre Texte helfen uns heute, wenn wir keine Worte (mehr) haben. Dann dürfen wir uns ihre Worte zu eigen machen und mit ihnen zu Gott schreien. So bleiben wir mit Gott im Gespräch, auch wenn wir keine Worte mehr haben.

5. Sie beten wahre, gute Worte

Gottes Wort ist zuverlässig (Psalm 33,4) und «durch und durch wahr, und ewig gültig...» (Psalm 119,160). Wenn Sie mit Worten der Bibel beten, sprechen Sie wahre und gute Worte. Diese Tatsache verändert unsere Haltung im Gebet: Wir beten voller Gewissheit und Zuversicht.

6. Sie beten konkreter

Kennen Sie die «All-die»-Gebete? Sie gehen ungefähr so: «Bitte segne all die Menschen, die gerade krank sind. Und all die, die gerade eine schwere Zeit durchmachen ...» Diese Gebete sind sicherlich nicht falsch, doch sind sie unspezifisch. Wenn wir mit der Bibel beten, beten wir konkret. Uns fallen beim Lesen der Verse Menschen ein, für die wir diese Bitte formulieren können.

7. Sie lernen zu beten

Beten ist das Reden mit Gott. Sie können mit ihm sprechen wie mit einem Freund. Doch das erfordert Vertrauen. Gerade Menschen, die noch nicht lange mit Jesus unterwegs sind, tun sich ab und zu schwer mit dem Gebet. Wie soll ich beten? Wofür soll ich Gott bitten? Wie meine Gebete formulieren? Die biblischen Gebete nehmen solche Menschen an die Hand. Auf diese Weise lernen sie zu beten und mit Gott in Dialog zu treten. Und wo es zu häufigen Begegnungen kommt, wächst Vertrauen und daraus das Herzensgespräch mit Gott.

8. Sie verstehen die Bibel besser

Beim Beten mit der Bibel werden Sie über Verse nachdenken, über die Sie bisher hinweggelesen haben. Dabei bleibt es nicht aus, dass Sie nach und nach einzelne Passagen besser verstehen. Denn das passiert, wenn Sie sich intensiv mit dem Text beschäftigen und Gott um Verständnis für «Bauchschmerz-Bibelstellen» bitten.

9. Sie beten Gott-zentriert statt Ich-zentriert

In vielen unserer Gebete kreisen wir um uns – unsere Familie, unsere Arbeitsstelle, unsere Wünsche, unsere Gesundheit, unsere Finanzen, unsere Freunde, unsere Probleme. Das ist natürlich – und wir sollen zu Gott mit all unseren Sorgen und Ängsten kommen. Dazu fordert uns die Bibel ausdrücklich auf (1. Petrus 5,7). Doch wie in allen Beziehungen läuft auch hier etwas schief, wenn sich jedes Gespräch stets nur um einen selbst dreht und nie um den anderen. Deshalb ist es so gut, dass die biblischen Beter Gott in den Mittelpunkt stellen. Probieren Sie es aus: Sie werden feststellen, dass das Lob Gottes mehr Raum in Ihren Gebeten einnehmen wird!

10. Sie beten «bewährte» Gebete

Die Texte der Bibel sind jahrtausendealt. Im Laufe der Geschichte des Volkes Gottes haben unzählige Frauen und Männer mit diesen Worten zu Gott gerufen. Sie haben geklagt, ihm zur Ehre gesungen und ihn mit den biblischen Worten gepriesen. Es ist tröstlich zu wissen, dass man nicht der Einzige ist, der (geföhlt) von Menschen und Gott verlassen ist, der unaussprechliches Leid erlebt, der darum ringt, Gottes Willen zu erkennen. Sich einzureihen in diese lange Kette von Betern und die uralten Worte zu den eigenen zu machen, hat etwas Stärkendes und Verbindendes.

11. Sie lernen Bibeldverse auswendig - quasi nebenbei!

Wenn Sie Bibeldverse beten, machen Sie sich mit Gottes Wort vertraut. Sie werden auf persönliche Perlen stossen, die Sie immer wieder beten. Diese kostbaren Verse werden auf diese Weise zu auswendig gelernten Bibeldversen und sind ein wertvoller Schatz.

12. Sie bekommen mehr Lust aufs Beten

Beten ist eine geistliche Disziplin – und als solche umkämpft. Ein voller Alltag, Langeweile und eine eingeschlafene Routine lassen viele Christen ihr Gebetsleben vernachlässigen. Das ist keine bewusste Entscheidung («Ich bete ab sofort weniger!»), sondern ein schleichender Prozess. Wenn man mit der Bibel betet, führt das dazu, dass Beten alles andere als langweilig ist. Durch diese Erfahrung bekommt man wieder neu Lust, sich mit Gott auszutauschen.

13 Menschen im Alten wie im Neuen Testament haben es getan

Das Beten mit der Bibel ist keine neue Erfindung. Wenn man beispielsweise in Nehemia 9,5-37 das Bussgebet der Leviten liest, fällt auf, wie viele Bezüge es zu den fünf Büchern Mose gibt. Die Leviten greifen 2. Mose 34,6 auf und beten mit diesen Worten. Ganz ähnlich tut es die Urgemeinde in Apostelgeschichte 4,24-26. Wenn man ihr Gebet liest, springen Parallelen zu Psalm 2,1-2 ins Auge, ebenso zu Jesaja 37,14-20. Wenn wir uns die Gebete aus dem Alten und aus dem Neuen Testament zu eigen machen, stellen wir uns neben die Frauen und Männer, die diese Worte gesprochen haben.

14. Der Psalter war das Gebetsbuch Jesu

Jesus selbst hat viel und häufig gebetet. Immer wieder zog er sich zurück, um Zeit mit seinem Vater zu verbringen (z. B. Markus 1,35). Als er am Kreuz starb, betete er mit Worten aus Psalm 22 (Markus 15,34 und Matthäus 27,46). Im Sterben liebte er sich die Worte des Psalmeters. Die Psalter waren ein Leben lang sein Gebetsbuch, er hat die Worte von Klein auf gehört, gelesen, verinnerlicht. Darin ist er uns Vorbild. «Ein Christ», so der Reformator Martin Luther, «soll den Psalter so gut kennen, als er seine fünf Finger kennt.»

15. Aus einem Monolog wird ein Dialog

In der Bibel spricht Gott zu Ihnen – und im Gebet antworten Sie ihm. Wenn Sie mit biblischen Texten beten, werden Sie die Erfahrung machen, dass Ihnen Gott währenddessen Antworten auf Ihre Fragen und Gedanken gibt. Es ist wie ein Gespräch: Wir beten mit den biblischen Worten; wir sagen Gott, wie wir diese Worte empfinden und an wen wir gerade denken müssen. Im nächsten Vers

antwortet Gott – und ein Dialog entsteht. Das ist nichts Mystisches, sondern ganz normale Kommunikation. Ein Gespräch zwischen Gott und Ihnen. Nicht immer antwortet Gott so schnell und konkret, wie wir uns das wünschen. Doch immer wieder werden Sie merken, dass aus einem Monolog ein Dialog wird!

16. Sie beten in Gottes Willen

Wenn wir mit der Bibel beten, werden wir häufiger so beten, wie es Gottes Willen entspricht – denn in den biblischen Texten findet sich keine Bitte wie «Bitte schenke mir einen Ferrari». Mit den Gebeten der Bibel lernen wir, «in einer neuen Weise zu denken, damit [wir] verändert werde[n] und beurteilen könn[en], ob etwas Gottes Wille ist – ob es gut ist, ob Gott Freude daran hat und ob es vollkommen ist» (Römer 12,2). Mit den Worten der Bibel bete ich für gute Dinge, von denen ich weiss, dass sie Gottes Willen entsprechen.

17. Sie beleben Ihr Gebetsleben, weil Gottes Wort lebendig ist

«Gottes Wort ist lebendig und voller Kraft» (Hebräer 4,12). Weil das so ist, werden auch unsere Gebete, wenn wir mit Gottes Worten beten, kraftvoll! Sie bekommen neue Vitalität und das wiederum motiviert, am Gebet dranzubleiben.

18. Sie sprechen Gottes Sprache, wenn Sie beten

Joni Eareckson Tada betet mit der Bibel und sagt: «Es ist eine Art, mit Gott in seiner Sprache zu sprechen – seinen Dialekt zu sprechen, seine Umgangssprache zu benutzen, seine Redewendungen zu verwenden.» Dieser Gedanke hat etwas für sich. Denn wer die gleiche Sprache spricht, versteht sich leichter. Durch das Beten mit der Bibel wird Ihnen Gottes Wort immer vertrauter und Sie sprechen mehr und mehr seine Sprache.

19. Sie beten länger und ausdauernder

Länger als fünf Minuten mit Gott zu reden, fällt einigen ziemlich schwer. Wer sich einen Psalm zur Hand nimmt, ihn laut betet und seine Gedanken dazu mit Gott teilt, wird staunen: Schnell sind zehn Minuten vorbeigegangen! Und man hat noch so viel zu sagen und möchte noch mehr von Gott hören!

20. Sie werden inspiriert, eigene Gebete aufzuschreiben

So mancher, der angefangen hat, mit der Bibel zu beten, wird merken, dass er Lust bekommt, seine Gebete – ähnlich wie die biblischen Vorbilder – schriftlich festzuhalten. Sei es als Gedicht, als Lied, als Brief oder als nüchterner Text: Die auf diese Weise festgehaltenen Gebete sind ein Schatz, der im Rückblick oft ermutigt.

21. Die Bibel hilft Ihnen, sich angemessen auszudrücken

Wenn wir beten, können wir so reden, wie uns der Schnabel gewachsen ist. Wir müssen uns nicht verstellen oder besonders hochtrabend werden. Ich kann beten: «Gott, du bist gross, mächtig und freundlich.» Doch manchmal ist da dieses Bedürfnis, dem Schöpfer, Erhalter und König dieser Welt unsere Ehrfurcht auch mit Worten auszudrücken. Die biblischen Texte sind hierbei sehr hilfreich. So kann ich z. B. mit Psalm 145,1-3 beten: «Ich will dich preisen, mein Gott, o König, und deinen Namen immer und ewig rühmen. Tag für Tag will ich dich preisen und deinen Namen loben für alle Zeiten. Gross ist der Herr, ihm gebührt das höchste Lob; seine Erhabenheit ist unergründlich.»

Zum Thema:

[Dossier Gebet](#)

[Tipps zum Meditieren: Bibelverse beten](#)

[Über das Reden mit Gott: «Gebet kommt auf fast jeder Seite der Bibel vor»](#)

Autor: Salome E. Mayer

Quelle: Magazin Faszination Bibel 04/2024, SCM Bundes-Verlag

Tags