

Wie man Paulus' Aufforderung umsetzen kann

31. August 2025



Betende Frau im Wald

Quelle: Unsplash / Ben White

«Betet ohne Unterlass» – diese biblische Aufforderung ist vermutlich schon häufig missverstanden worden. Doch wie können wir ihr nachkommen und sie in unserem Alltag umsetzen? John Piper gibt dazu drei einfache Tipps.

Wortwörtlich kann der Apostel Paulus den Satz aus [1. Thessalonicher, Kapitel 5, Vers 17](#) «Hört niemals auf zu beten» wohl kaum gemeint haben; man kann ja nicht pausenlos beten, oder? Eingebettet ist diese Aufforderung in andere Anweisungen an die Gemeinde, die ebenfalls nicht ganz einfach zu befolgen sind: «Keiner von euch soll Böses mit Bösem vergelten; bemüht euch vielmehr darum, einander wie auch allen anderen Menschen Gutes zu tun. Freut euch zu jeder Zeit! Hört niemals auf zu beten. Dankt Gott für alles. Denn das erwartet Gott von euch, weil ihr zu Jesus Christus gehört.» (HFA)

Immer Gutes tun, sich ständig freuen, immer beten, Gott für alles danken, das klingt fast unmöglich. Und doch ist es das, was Gott von uns Christen erwartet ... Aber zurück zum Gebet: Wie kann man diese Anweisung im Alltag, in der Arbeit, mit den Kindern, im Wartezimmer, auf dem Krankenbett befolgen? Der bekannte Baptistenpastor John Piper antwortete auf diese Frage in seinem Podcast. Für ihn gibt es drei Dinge, die uns helfen können, in Luthers Worten «ohne Unterlass zu beten».

Im Folgenden ein Auszug aus seinem Podcast:

In Abhängigkeit von Gott leben

Diese Abhängigkeit sollte alles durchdringen, was wir tun, denn Abhängigkeit ist der Kern eines jeden Gebets. Selbst dann, wenn wir nicht bewusst mit Gott reden, leben wir in dieser tiefen, beständigen Abhängigkeit von Gott, die in unserem Glauben verwurzelt ist. Und dies ist genau der Charakterzug, den Gott sich in einem Christen wünscht.

Immer wieder und häufig beten

Dies ist wohl der Punkt, den Paulus am stärksten im Sinn hatte. Das sehe ich darin, wie Paulus das griechische Wort für «niemals aufhören» oder «ohne Unterlass» in [Römer, Kapitel 1, Vers 9](#) braucht. Denn hier im Römerbrief braucht er dasselbe Wort wie in 1. Thessalonicher, Kapitel 5: «Gott weiss, dass ich unablässig für euch bete.» (NLB) Wir können uns ziemlich sicher sein, dass Paulus nicht unablässig, jede Minute, in jedem Moment für die Römer gebetet hat. Er betete und sprach über jede Menge anderer Dinge. Er betete also nicht wortwörtlich in jeder Sekunde für sie, aber immer wieder und häufig. Und ich denke, genau das will er auch ausdrücken, wenn er sagt: «Hört niemals auf zu beten.»

Niemals aufgeben

Dies ist meiner Meinung nach das Dritte, worauf Paulus sich mit seiner Aussage bezieht. «Niemals aufhören» bedeutet: Komm in deinem Leben niemals an den Punkt, an dem du sagst, «Gebet bringt nichts, ich gebe auf!» Das wäre genau das Gegenteil von «niemals aufhören».

Der Schlüssel, um der Aufforderung von Paulus nachzukommen, ist also, sich beständig an Gott zu lehnen und abhängig von ihm zu leben, immer wieder

während des Tages zu ihm zu kommen und niemals aufzugeben, ihn um Hilfe zu bitten.

Feste und spontane Gebetszeiten kombinieren

Es gibt etwas, das uns meiner Meinung nach helfen kann, dieses «Niemals-Aufhören» im Alltag zu leben und das sind feste Gebetszeiten während des Tages. Ich habe viele Leute sagen hören, dass sie lieber spontan beten möchten und keine festen Zeiten brauchen. Aber ich glaube, das ist wenig realistisch, denn die Disziplin regelmässiger Gebetszeiten schenkt uns den Geist, den wir brauchen, um tagsüber immer wieder spontan zu beten und diese Verbundenheit mit Gott zu geniessen.

Daniel aus dem Alten Testament ist ein gutes Beispiel dafür. Wir wissen, dass er in den Krisenzeiten seines Lebens immer wieder kurze Stossgebete zum Himmel schickte, so wie «Oh Gott, hilf mir! Schenk mir die Antwort, die ich brauche.» Woher kam diese Einstellung? In [Daniel, Kapitel 6, Vers 11](#) steht: «Als Daniel davon (nämlich von dem Erlass Darius', dass niemand etwas von einem Gott erbitten darf, ausser vom König) erfuhr, ging er in sein Haus. Das obere Stockwerk hatte Fenster in Richtung Jerusalem, die offen standen. Hier kniete er nieder, betete zu seinem Gott und dankte ihm, wie er es auch sonst dreimal am Tag tat.» Wie er es auch sonst tat – das war seine Routine!

Mein Punkt ist, dass Daniel in seinem Gebetsleben die Disziplin fester Gebetszeiten mit spontanen Gebeten kombinierte. Und ich glaube, dass wir es auch so machen sollten. Wenn wir uns wünschen, ununterbrochen zu beten, Tag und Nacht, in der Abhängigkeit von Gott zu leben und die tiefe Gemeinschaft mit ihm zu geniessen, dann brauchen wir auch die Disziplin fester Gebetszeiten.

Den gesamten Podcast von Pastor John Piper zu diesem Thema können Sie [hier](#) hören.

Dieser Beitrag erschien im September 2019 auf [Jesus.ch](#).

Zum Thema:

[Die «Trotzdem»-Freude: Paulus' Philipper-Perspektive](#)

[Missverständnisse zur Bibel: Sind die Paulusbriefe schwer verständlich?](#)

[Lobpreis: Gott anbeten wie Paulus und Silas](#)

Autor: Rebekka Schmidt / John Piper

Quelle: Livenet / [desiringgod.org](#)

Tags