

# Kirche im hr

---

09.06.2021 um 05:20 Uhr

hr1 ZUSPRUCH



Ein Beitrag von  
Irmela Büttner,  
Evangelische Pfarrerin, Offenbach-Bieber

## Wie geht Beten?

Viele Menschen beten. Und das ganz unterschiedlich. Der eine schickt einen Blick zum Himmel. Eine andere bekreuzigt sich kurz. Ein tiefer Seufzer kann schon ein Gebet sein oder die Bitte: „Hilf mir, Gott!“ Und dann Aufatmen und erleichtert sagen: „Gott sei Dank!“

"Vater unser in Himmel ..."

Ein längeres Gebet, das ich sehr mag, ist das Vaterunser: „Vater unser im Himmel, geheiligt werde dein Name...“ Die vertrauten Sätze haben etwas Tröstendes, ich kann mich fallen lassen, wenn ich sie bete. Im Vaterunser kommen die elementaren Sachen vor, die ich brauche: Unser tägliches Brot gib uns heute. Und vergib uns unsere Schuld, wie auch wir vergeben unseren Schuldigern... erlöse mich von dem Bösen.

"Nimm du es in deine Hände, Gott"

Manchmal bete ich aber auch ohne zu sprechen. Manchmal quälen mich endlose Gedanken, dann kann ich nicht schlafen oder tagsüber mich nicht konzentrieren. Ich bin wie in einem Netz, in das ich mich immer mehr verstricke. Mir hilft dann ein tiefes Ein- und Ausatmen und die innere Bitte: „Nimm du es in deine Hände, Gott.“ Ich öffne mich innerlich, ich lasse los, das

tut gut.

Beten ist keine Handlung, Beten ist eine Haltung

Ein Theologe hat einmal gesagt: Beten ist keine Handlung, Beten ist eine Haltung. Es kommt dabei nicht immer auf Worte an. Meine Haltung beim Beten ist: Ich öffne mich für Gott. Ich lasse los und vertraue darauf: Gott ist da. Ich muss nicht alles alleine schaffen. In Gottes Hände kann ich mein Leben legen und das, was mich beschäftigt.

Einatmen. Ausatmen und der Gedanke: „Nimm du es in deine Hände, Gott.“