

Bittgebet 4: Gebet verändert ... mich!

Text: Verschiedene

Datum: 28. September 2025

Predigt: Rudi Penzhorn

LENZO
K+RCHE
MIT GOTT FÜR LENZBURG

Wir sind heute im dritten Teil unserer Predigtreihe zur Auswirkung vom Bittgebet. Diese formt ein Unterthema der Reihe „*Gott hautnah erleben*“. In den letzten Wochen haben wir bereits zwei zentrale Aspekte beleuchtet:

- Zuerst haben wir uns gefragt, ob Gott unsere Gebete erhört. Die Antwort lautete: Ja, Gott hört jedes Gebet, aber er erfüllt nicht automatisch alle unsere Wünsche.
- Danach haben wir darüber gesprochen, dass das Gebet nicht nur an seinen sichtbaren Ergebnissen gemessen werden darf. Schon im Akt des Betens selbst geschieht Entscheidendes: eine echte Begegnung mit Gott, die mein Herz berührt.

Heute gehen wir einen Schritt weiter und fragen: Wie verändert das Gebet mich? Ich möchte mit euch drei Ebenen anschauen, auf denen Gebet mein Leben formt: Es verändert meine Sicht, mein Verhalten und mein Herz.

1. Gebet verändert meine Sichtweise auf die Situation

Wenn ich bete, geschieht das in einem Spannungsfeld: Auf der einen Seite steht die Realität, so wie ich sie erlebe. Auf der anderen Seite stehen meine Wünsche, wie ich sie gerne hätte. Dieser Unterschied besteht auf verschiedenen Ebenen: Tatsachen, Wahrnehmung, Denken/Interpretation, Gefühle, Wollen und Taten. In dieser Spannung liegen meine Fragen, meine Enttäuschungen und manchmal auch mein Ärger.

Entscheidend ist: Oft ist nicht die Tatsache selbst das größte Problem, sondern meine Interpretation davon. Ein einfaches Beispiel zur Illustration: Ein Partner lässt regelmäßig ein nasses Handtuch auf dem Boden liegen. Die Tatsache allein ist ärgerlich. Wirklich schwer wird es, wenn ich denke: „Er macht das absichtlich, nur um mich zu provozieren! Er weiss doch, dass ich es nicht ausstehen kann.“ – meine Interpretation steigert den Ärger ins Unermessliche.

Auch Paulus macht diese Erfahrung. Im 2. Korintherbrief Kapitel 12 beschreibt er seinen „Pfahl im Fleisch“. Vermutlich ist damit ein schwers körperliches Leiden gemeint. Dreimal bittet er Gott, dieses Leiden wegzunehmen. Die ersten 2 Mal verändert sich nichts. Da könnte er schnell denken: „Ich bin Gott egal!“. Doch beim 3. Mal bekommt er eine Antwort, die alles verändert. Diese lautet: „*Lass dir an meiner Gnade genügen, denn meine Kraft ist in den Schwachen mächtig.*“ (v.9-10) Paulus erkennt: Gott verändert nicht seine Umstände, aber seine Sichtweise. Plötzlich kann er sich sogar über die eigene Schwäche freuen und damit angeben. Er sieht auch das grössere Bild: Die Schwäche hält ihn in der Abhängigkeit Gottes und bewahrt ihn davor, überheblich oder aufgeblasen zu werden (v.7)

Wenn ich bete, kann genau das geschehen: Ich ordne meine Gedanken, ich reflektiere meine Situation, und ich empfangen von Gott eine neue Perspektive. Dabei ist Gebet mehr als nur eine Art guter Seelenhygiene. Ja, es tut mir gut, meine Gedanken auszusprechen und darüber nachzudenken. Das erweisen viele Studien über Achtsamkeit und Bewusst Leben. Aber entscheidend ist: In Gottes Gegenwart darf ich mit seinen Augen auf meine Situation schauen – und das verändert alles. Paulus bekommt die entscheidende Antwort nicht aus sich selbst, sondern von Gott.

Timothy Keller beschreibt die Psalmen als ein Buch, wo Menschen ihre Gefühle beten. Sie verarbeiten diese, auch die für uns schwierigen Emotionen, bewusst in Gottes Gegenwart

2. Gebet verändert mein Verhalten

Manchmal wird Christen vorgeworfen: „Ihr betet nur, anstatt etwas zu tun.“ Dieser Einwand ist nicht ganz unberechtigt. Wenn ich Gebet dazu benutze, um mich vor Verantwortung zu drücken, dann missbrauche ich es. Es wäre bequem, im Gebet nur zu bitten: „Herr, verändere den anderen!“, obwohl ich selbst längst weiß, dass ich einen Schritt auf ihn zugehen sollte.

Doch Gebet kann auch genau das Gegenteil bewirken: Es macht mich aktiv. Ein eindrückliches Beispiel finden wir bei der Speisung der 5.000 (vgl. Markus 6,30-44). Die Jünger bitten Jesus, die Menschen wegzuschicken, damit sie Essen kaufen können. Aber Jesus sagt zu ihnen: „Gebt ihr ihnen zu essen.“ Plötzlich sind sie mit in die Pflicht genommen. Gebet öffnet mich dafür, Gottes Stimme zu hören – und manchmal lautet sie schlicht: „Und was tust du?“ So sind Gebet und Handeln an sich nicht im Widerspruch zueinander. Es gibt auch Menschen, die nicht beten statt zu handeln, sondern handeln gerade weil sie beten.

Das bedeutet nicht, dass ich alles allein schaffen muss. Jesus ist es, der die Menge mit fünf Broten und zwei Fischen satt macht. Aber er tut es, indem er die Jünger einbezieht. Auch in meinem Alltag kann Gott mir durch Gebet kleine Impulse geben: einen Anruf, einen Besuch, ein mitgebrachtes Essen. Oft sind es gerade die kleinen Gesten, die große Wirkung entfalten. Bin ich bereit dazu, hellhörig zu sein? Wenn mein Anliegen von Gott in eine Einladung verwandelt wird, mit anzupacken?

Gebet verändert also nicht nur meine Sicht, sondern auch mein Verhalten. Ich erkenne meine Verantwortung und werde Teil der Antwort auf mein eigenes Gebet.

3. Gebet verändert mein Herz

Die wichtigste Frage aus Gottes Perspektive ist nicht, was ich tue, sondern wer ich werde. Gebet ist deshalb immer auch ein Raum, in dem mein Herz geformt wird. Wenn ich bitte, bringe ich nicht nur meine Anliegen, sondern auch mich selbst vor Gott. Dazu gehört Ehrlichkeit – auch mit meinen tiefsten Gefühlen: Angst, Zweifel, Wut oder Sehnsucht. Gott kennt mich ohnehin durch und durch, warum sollte ich mich also vor ihm verstecken? Gerade in der schonungslosen Ehrlichkeit beginnt Veränderung.

David in den Psalmen zeigt uns dieses offene Herz: „*Was betrübst du dich, meine Seele?*“ – er ringt mit sich selbst, legt Gott seine innersten Kämpfe hin und findet dort Heilung. Peter Scazzero fasst es in seinem Buch Glaubensriesen, Seelenzwerge gut: „Wenn wir unsere intensiven Gefühle vernachlässigen, sind wir uns selbst gegenüber unehrlich und verpassen eine wunderbare Gelegenheit, Gott kennenzulernen. Wir vergessen, dass Veränderung durch schonungslose Ehrlichkeit und Verletzlichkeit vor Gott entsteht.“

Wir können die Sicht vom grossen Theologen Augustinus paraphrasieren: „Sag mir, was du liebst, und ich sage dir, wer du bist.“ Der Inbegriff von Sünde ist nämlich bei

Augustinus fehlgeleitete Liebe. Oft sind es nicht falsche Dinge, die ich liebe, aber Dinge, denen ich einen zu hohen Wert gebe und die dann mein Herz bestimmen: Karriere, Geld, Beziehungen, Meinung von anderen, usw.. Wenn diese Dinge wichtiger werden als Gott, entsteht ungesunde Abhängigkeit und letztlich Leid. Gebet konfrontiert mich damit und lädt mich ein, neu zu entdecken: Gott allein ist genug und zwar in jeder Lebenssituation.

Manchmal verändert Gebet mein Herz plötzlich, so wie bei Paulus auf dem Weg nach Damaskus (vgl. Apg 9). Viel häufiger geschieht es jedoch langsam, Schritt für Schritt. In vielen kleinen Momenten, in alltäglichen Gebeten, formt Gott meinen Charakter (vgl. 2. Korinther 3,18). Und während äußere Umstände bleiben, wie sie sind, verändert sich in mir das Wichtigste: wer ich werde.

Das kann durchaus ein schmerzhafter Prozess sein. Wo ich ehrlich werde mit mir selbst, kommen Sachen zum Vorschein, die ich nicht unbedingt von mir wahrhaben will. Dort ist es so gut zu wissen: Wir begegnen einem Vater, der mich lieb hat, der drauf aus ist, mich nicht zu verurteilen oder mich lächerlich zu machen. Sondern wie

wir gesagt haben - das Wichtigste für Gott ist, welche Person ich werden, dass ich zur Fülle von dem werde, was er in mich hineingelegt hat. Sein Blick ist einer gefüllt von Wohlwollen, von Liebe, von Güte, indem ich das bewegen darf, was in meinem Herzen ist - sei es schön, oder sei es schwierig.

4. Zusammenfassung

Gebet hat eine tiefgreifende Wirkung – auch wenn sich meine äußeren Umstände nicht sofort verändern:

1. Es verändert meine **Sichtweise**, weil Gott mir eine neue Perspektive schenkt.
2. Es verändert mein **Verhalten**, weil Gott mich in Verantwortung ruft.
3. Es verändert mein **Herz**, weil Gott meinen Charakter formt und mich zu der Person macht, die ich in seiner Ewigkeit sein soll.

Gebet verändert nicht immer meine Situation – aber es verändert immer mich.

Kleingruppe: Mögliche Fragen fürs Gruppengespräch oder für die persönliche Verarbeitung

- Was hat mich angesprochen, was irritiert?
- Wann habe ich erlebt, dass meine Sichtweise durch Gebet verändert wurde?
- Gibt es Bereiche, in denen ich Gebet als Ausflucht vor Verantwortung benutze?
- Welche kleinen Schritte könnte Gott mir heute zeigen, um für andere da zu sein?
- Wo fällt es mir schwer, ehrlich vor Gott mein Herz zu öffnen?
- Welche Dinge haben in meinem Leben vielleicht zu viel Gewicht bekommen – und wie kann ich sie neu Gott anvertrauen?
- Wie könnte ich Gebet konkret nutzen, um meinen Charakter langfristig zu formen?