

Phil 4,4-7 – Gebet: die Quelle der Freude, der Kraft und des Friedens

Gebet ist im Leben der meisten Christen eine Baustelle - und nicht zu selten eine große Baustelle. Die meisten Christen beten wenig. Viele beten fast gar nicht. Und nur wenige haben ein wirklich starkes Gebetsleben.

Und die Schwäche und Wirkungslosigkeit der einzelnen Christen aber auch der Christenheit allgemein besonders hier in Deutschland hängt in vielen Fällen damit zusammen, dass viel zu wenig gebetet wird.

Wie ist das bei dir? Wie sieht dein Gebetsleben aus? Erkennst du Gebet als eine Baustelle in deinem geistlichen Leben? Wenn ja, dann ist das gar nicht so schlecht! Dann hast du ein wichtiges Problem erkannt, das du angehen solltest.

Und ich würde behaupten, dass gerade diejenigen, die ein ordentliches Gebetsleben haben, es trotzdem als große Baustelle bei sich selbst betrachten. Und das ist gut so! Denn beim Thema Gebet kann man immer noch eine Schippe drauflegen. Das ist ein Lebensthema, wo es immer etwas zu lernen gibt, wo wir uns beständig weiterentwickeln können und es auch sollen.

Und es ist sicher auch ein gutes Zeichen, wenn man mit seinem eigenen Gebetsleben nicht zufrieden ist, sondern sich ausstreckt nach mehr.

Ich hoffe, du bist mit deinem Gebetsleben nicht zufrieden und streckst dich aus nach mehr! Alles andere wäre eine ungesunde Einstellung.

Ich möchte uns durch die heutige Predigt zeigen, dass wir selbst derjenigen sind, die von einem starken Gebetsleben am meisten profitieren. Gott möchte uns durch das Beten unendlich reich beschenken. Er schüttet durch das Gebet einen riesigen Segen auf den Beter und sein Umfeld aus.

Und das ist übrigens bei allen biblischen Geboten und bei allen christlichen Tugenden der Fall. Wenn Gott uns etwas gebietet, wenn Gott uns eine Lebensweise beibringt, dann ist es immer zu unsrem eigenen Vorteil. Er möchte uns segnen, er möchte unser Leben zum Positiven verändern, er möchte uns Ängste und Sorgen nehmen, er möchte uns Frieden und Freude geben.

Also: Wenn es in deinem geistlichen Leben und in deinem Dienst für Gott richtig vorwärts gehen soll, dann investiere zuerst Zeit und Energie in dein Gebetsleben, baue dein Gebetsleben aus.

Der heutige Bibeltext will uns dazu motivieren. Den möchte ich zunächst mit uns lesen

Phil 4,4-7:

4 Freuet euch in dem Herrn allewege, und abermals sage ich: Freuet euch!

5 Eure Güte lasst kund sein allen Menschen! Der Herr ist nahe!

6 Sorgt euch um nichts, sondern in allen Dingen lasst eure Bitten in Gebet und Flehen mit Danksagung vor Gott kundwerden!

7 Und der Friede Gottes, der höher ist als alle Vernunft, wird eure Herzen und Sinne in Christus Jesus bewahren.

Mir ist an diesem Text zunächst aufgefallen, dass alle Aussagen stark voneinander abhängen. Sie sind eine Art Paket. Ich gebe euch mal zwei Beispiele:

- **Vers 4 und 5:** Wenn ich keine Freude an Gott und seinem Evangelium habe, werde ich keine Kraft und keine Motivation haben, meinen Mitmenschen in Güte zu begegnen. *Denn die Freude am Herrn ist unsere Stärke.*
- Oder **Vers 6 und 7:** Wenn ich mir ständig Sorgen mache und sie nicht an Gott abgebe, habe ich keinen Frieden und keine Freude im Herzen.

Ihr seht, wenn man eine dieser Sachen wegnimmt. Sind alle anderen davon stark betroffen. Diese Dinge sind voneinander abhängig. Aber ganz besonders sind all diese Dinge von meinem Gebetsleben abhängig.

Ich gebe euch kurz drei Beispiele im Überblick. Und nachher schauen wir uns das genauer an:

- **Vers 4:** Wenn ich kein wirkungsvolles Gebetsleben habe, werde ich keine Freude an Gott haben. Denn durch das Gebet, lerne ich Gott kennen. Durch Gebet pflege ich meine Beziehung zu ihm. Gott verleiht mir Freude an ihm selbst durch das Gebet. Gebet ist der Kanal durch den Freude in mein Herz fließt.
- **Vers 5:** Wenn ich kein wirkungsvolles Gebetsleben habe, werde ich meinen Mitmenschen kaum helfen können, weil mir Gottes Kraft und Beistand fehlen. Ich kann mich abrackern, kämpfen und arbeiten, aber wenn ich für meine Mitmenschen nicht bete, wird das meistens wirkungslos bleiben.
- **Vers 6 und 7:** Wenn ich kein wirkungsvolles Gebetsleben habe, werde ich mir über alles mögliche Sorgen machen, und keinen Frieden im Herzen haben. Ich habe kein Ventil, durch das ich meine Sorgen ablassen kann.
 - o Gebet ist auch der Kanal, durch den Sorgen aus meinem Leben abfließen und Frieden in mein Leben fließt.

So ist Gebet ist sehr zentral für unser ganzes Wohlergehen und für unsere gesamte Wirksamkeit im Dienst für Gott.

Diese Zusammenhänge wollen wir uns jetzt mal etwas genauer anschauen. Ich habe die Predigt über geschrieben mit dem Titel:

Phil 4,4-7 – Gebet: die Quelle der Freude, der Kraft und des Friedens

Und ihr Lieben, man könnte hier noch alles Mögliche hinzufügen: Gebet, die Quelle der Liebe, der Demut, der Geduld, der Freundlichkeit und Hunderter anderer Segnungen, die ein starkes Gebetsleben mit sich bringt. Ich habe hier einfach die drei Begriffe genommen, die man unserem heutigen Text entnehmen kann.

Und jetzt gehen wir die einzelnen Aussagen durch:

1. Gebet: die Quelle der Freude

Vers 4: *Freuet euch in dem Herrn allewege, und abermals sage ich: Freuet euch!*

Unser Text sagt: *Freut euch in dem Herrn allewege!* Woher nehme ich denn hier die Verbindung zum Gebet? Die Freude ist doch am Herrn und nicht am Gebet.

Also erstmal habe ich die Verbindung aus dem engen Kontext, aus dem Zusammenhang des Textes. Denn direkt nachher in **Vers 6** steht dieser starke Aufruf zum Gebet. Und die Aussagen sind eng miteinander verbunden.

Ich habe die Verbindung aber auch aus dem logischen Zusammenhang. Natürlich ist der Herr selbst der Grund unserer Freude. Aber das Gebet ist neben dem Wort Gottes unser Kommunikationsmittel Nummer 1 mit dem Herrn. Wenn ich bete, begegne ich Jesus. Wenn ich nicht bete, begegne ich Jesus nicht.

Das Gebet selbst ist nicht der Grund und die Quelle der Freude. Jesus ist es! Das Gebet ist aber der Kanal und die Verbindung zur Quelle der Freude, zu Jesus selbst.

Wenn du Freude an einem Gespräch mit einem Menschen hast, dann ist hoffentlich nicht das Gespräch an sich, also deine eigenen Worte und die Worte des Gesprächspartners, die Diskussion, die Argumente, usw. die Gründe für deine Freude. Sondern sie sind nur ein Mittel, um den Menschen kennenzulernen, um den Menschen zu genießen, um deine Beziehung zu dem Menschen zu vertiefen.

Das Gegenüber ist also der Grund zur Freude, nicht das Gespräch an sich.

Aber: Wenn du mit diesem Menschen kaum sprichst. Wenn du nur selten einige Worte mit diesem Menschen wechselst. Wenn du im Gespräch nie in die Tiefe gehst. Welche Konsequenzen hat das für die Beziehung? Sie bleibt immer nur oberflächlich.
→ Die Tiefe und Qualität der Beziehung zu einer Person, entspricht der Tiefe und Qualität deiner Kommunikation mit dieser Person.

Und wie ist es, wenn du überhaupt nicht mit dieser Person sprichst? Dann besteht auch überhaupt keine Beziehung.

Und genauso ist das bei Jesus auch. Wenn ich überhaupt nicht bete, dann kenne ich Jesus überhaupt nicht. Beten ist für den Christen ist wie Atem für den Körper.

Wenn ein Baby geboren wird. Fängt es direkt nach der Geburt an zu atmen. Was ist, wenn es nicht atmet? Dann lebt es auch nicht.

Wenn ein Mensch von Gottes Geist wiedergeboren wird, dann fängt er sofort an zu beten. Gebet ist der Lebensatem des geistlichen Menschen. Wenn er nicht betet, dann lebt er auch nicht. Da ist kein geistliches Leben in einem Menschen, der nicht betet.

Die Gleichung an dieser Stelle ist eine ganz einfache: Hast du kein Gebetsleben, hast du keine Beziehung zu Jesus. Hast du ein schwaches Gebetsleben, hast du meist auch eine schwache Beziehung zu Jesus. Hast du ein starkes Gebetsleben, hast du mit höchster Wahrscheinlichkeit auch eine starke Beziehung zu Jesus.

Ich rede hier natürlich über ein vertrautes ehrliches Gespräch mit Jesus. Im Gebet geht es um die Beziehung zu Jesus. Gebet wird immer mehr zur Freude, wenn Jesus geliebt wird. Genauso wie du dich mit den Menschen, die du von Herzen liebst, gerne unterhältst, läuft es auch mit Jesus. Je mehr du Jesus lieb hast, desto mehr liebst du es auch mit ihm zu sprechen.

Das Umgekehrte gilt aber auch: Je mehr du mit Jesus sprichst, desto mehr bekommst du ihn auch lieb. Weil Jesus absolut liebenswert ist und du ihn durchs Gebet immer besser kennlernst, verliebst du dich in Jesus durch das Gebet.

Und so verursacht Gebet eine mächtige Spirale nach oben. Eine Spirale der Liebe zu Jesus. Du betest mehr und bekommst Jesus immer mehr lieb. Dadurch möchtest automatisch mehr beten, weil du ihn mehr lieb hast und Zeit mit ihm verbringen möchtest.

Und aus dieser Liebesbeziehung zu Jesus fließt große Freude. Aus diesem Grund lohnt es sich immer sehr, in das eigene Gebetsleben zu investieren.

Das war Punkt 1: Gebet: die Quelle der Freude.

2. Gebet: die Quelle der Kraft

Vers 5: *Eure Güte lasst kund sein allen Menschen! Der Herr ist nahe!*

Ich habe diesen Punkt *Gebet: die Quelle der Kraft* genannt, aus folgendem Grund: Unsere Güte kann unseren Mitmenschen gegenüber auf unterschiedlichste Art zukommen. Wir können ihnen liebevoll begegnen, uns um sie kümmern, wir können ihnen praktisch helfen, wir können ihnen Gottes Wort weitergeben und vieles mehr.

Aber um das alles tun zu können, um den Menschen diese Güte entgegenbringen zu können, brauchen wir Gottes Kraft.

- Wir brauchen zuerst Gottes Kraft zur Veränderung unseres eigenen Herzens, damit wir nicht das tun, wozu wir automatisch geneigt sind: Nämlich uns nur um uns selber zu drehen.
- Dann brauchen wir Gottes Wirken, um in den verschiedenen Situationen die nötige Kraft aufbringen können und uns um andere zu kümmern. *Gott wirkt in euch beides, das Wollen und das Vollbringen – Philipper 2,13.*
- Und wir brauchen auch Gottes Beistand und Segen, damit unser Handeln nicht ins leere läuft. *Wenn der Herr das Haus nicht baut, bauen die Arbeiter vergeblich daran.* Manches tun läuft ins Leere, wenn Gottes Beistand und Segen nicht mitgehen.

Und all diese verändernde Kraft, das Wirken, der Beistand und der Segen Gottes kommen wesentlich aus dem Gebet.

Und grundsätzlich, können wir ja nichts Größeres für unsere Mitmenschen tun, als für sie zu selbst beten, als Fürbitte für sie zu leisten.

Gott kann in 5 Sekunden mehr für unsere Mitmenschen tun, als wir in fünf Jahren. Und wenn wir beten, setzen wir Gottes Hand in Bewegung, um den Menschen zu helfen.

Gebet ist somit der Kanal der Kraft Gottes. Natürlich liegt auch die Kraft nur bei Jesus selbst und nicht im Gebet an sich. Aber sie fließt uns und unseren Mitmenschen durch das Gebet zu.

Das war Punkt 2: Gebet: die Quelle der Kraft

3. Gebet: die Quelle des Friedens

Verse 6-7:

6 Sorgt euch um nichts, sondern in allen Dingen lasst eure Bitten in Gebet und Flehen mit Danksagung vor Gott kundwerden!

7 Und der Friede Gottes, der höher ist als alle Vernunft, wird eure Herzen und Sinne in Christus Jesus bewahren.

Sorgen und Ängste sind der größte Feind des Friedens. Wenn unser Herz erfüllt ist von Sorgen und Ängsten, ist der Frieden im Herzen weg. Unsere Seele ist unruhig. Uns geht es schlecht. Wir ruhen nicht in Gott.

Gebet ist die stärkste Ressource, die wir haben, um einen solchen Zustand zu verändern. Gebet ist nämlich nicht nur ein Kanal, durch den uns viele positive Dinge von Gott zukommen. Es ist auch ein Kanal, durch den die negativen Dinge unseres Leben abfließen lassen können.

Wir können unsere Sorgen im Gebet auf Gott werfen. Und er macht sie leichter oder nimmt sie sogar völlig weg.

1.Petrus 5,7: *Alle eure Sorge werft auf ihn; denn er sorgt für euch.*

Im Gebet erfahren wir, dass Gott sich um uns kümmert. Unser Vertrauen darauf ist häufig verschüttet durch die Sorgen des Alltags.

Im Gebet stärkt Gott unser Vertrauen auf ihn und versichert uns seiner Fürsorge. Wir werfen im Gebet alle Sorgen auf ihn und vergewissern uns, dass er mächtig und weise ist, und dass er uns über alles liebt. Wir vergewissern uns im Gebet, dass Ihm nichts entgeht. Er weiß um alle unsere Probleme und Sorgen und er kümmert sich um uns.

Wir können im Gebet unsere Ängste in der Liebe zu Jesus ertränken. Gebet ist der Kanal, durch den Ängste aus unserer Seele abfließen können. Wir werden uns im Gebet der Liebe Jesu bewusst und das vertreibt alle Angst.

1Joh 4,18: *Furcht ist nicht in der Liebe, sondern die vollkommene Liebe treibt die Furcht aus.*

Im Gebet können wir Jesus unsere Ängste nennen und er kann sie uns wegnehmen. Aber nicht nur das. Wir erfahren im Gebet die Liebe von Jesus zu uns. Und diese Liebe vertreibt die Furcht. Wie sollten wir uns noch fürchten, wenn der allmächtige, allwissende und uns über alles liebende Gott auf unserer Seite ist.

Und das bringt tiefen Frieden in unser Herz.

6 Sorgt euch um nichts, sondern in allen Dingen lasst eure Bitten in Gebet und Flehen mit Danksagung vor Gott kundwerden!

7 Und der Friede Gottes, der höher ist als alle Vernunft, wird eure Herzen und Sinne in Christus Jesus bewahren.

Danken schützt vor Wanken, Loben zieht nach oben.

Durch Gebet werden wir unsere Ängste und Sorgen bei Gott los. Und er erfüllt uns mit seinem himmlischen Frieden, der sogar alle Vernunft übersteigt. Jemand der diesen göttlichen Frieden kennt, der kann menschlich gesehen in der schlimmsten Situation sein. Aber seine Seele ist ruhig und sicher bei Gott.

Eine starke Veranschaulichung dieser Wahrheit hat uns Dietrich Bonhoeffer durch sein Leben und seinen Tod gegeben, als er sein Gedicht „Von guten Mächten“ schrieb, das später zu dem bekannten Lied wurde. Das ist der Originalbrief mit dem Gedicht, den Bonhoeffer an seine Verlobte schrieb, vier Monate bevor er hingerichtet wurde.

Bonhoeffer saß im Gefängnis und hat auf seine Hinrichtung gewartet. Übrigens sehr parallel zu der Situation von Paulus als er den Philipperbrief schrieb. Er saß ebenfalls im Gefängnis und hat auf seine Hinrichtung gewartet. Und in dieser Situation hat Bonhoeffer dieses hoffnungsvolle Gedicht geschrieben. Er hat sich geborgen gefühlt, weil er wusste, dass Gott sein Schicksal bestimmt, und nicht die Nazis.

Aber eine solche Geborgenheit, einen solchen Frieden, der alle Vernunft übersteigt, können wir nur bekommen, wenn wir ganz eng mit Gott verbunden sind. Diese unsichtbaren Wahrheiten können wir nur im Gebet ergreifen. Das alles ist nicht auf der Oberfläche des Sichtbaren zu sehen. Gott muss uns seine unsichtbare Welt zeigen, damit wir diesen Frieden erfahren, der alle Vernunft übersteigt. Und das passiert im Gebet.

So, das war der dritte Punkt: *Gebet: Die Quelle des Friedens.*

Zum Schluss der Predigt möchte ich uns ein paar praktische Tipps geben, wie wir unser Gebetsleben ausbauen und vertiefen können. Und glaubt mir, ich bin hier auch ein Lernender. Es ist nicht so, dass ich diese Punkte immer super beherrsche und ausführe. Aber ich kämpfe, lerne und entwickle mich weiter und das wünsche ich dir auch.

Wenn du diese Tipps gleich hörst und die Bereitschaft hast, sie umzusetzen, dann nimm dir am besten erstmal eine Sache oder maximal zwei Sachen vor. Wenn du gleich versuchst alle umzusetzen, wirst du dich wahrscheinlich überfordern.

- Beginne deinen Tag immer mit Gebet.
 - Gib Gott am Morgen die Ehre, indem du den Tag mit Ihm beginnst.
 - Starte in den Tag, indem du mit Gott sprichst und ihm diesen Tag anbefiehlst.
 - Bete um Segen, bete um Erfüllung mit dem Heiligen Geist, bete um geistliche Frucht und Wirksamkeit, bete, dass du Gott im Alltag nicht aus den Augen verlierst usw.

- Beende den Tag immer mit Gebet.
 - Gib Gott die Ehre, indem du den Tag mit ihm abschließt.
 - Lass deine ersten und deine letzten Gedanken und Worte des Tages auf Gott fokussiert sein.
 - Sprich vor dem Schlafengehen mit Gott über den vergangenen Tag.
 - Bitte um Vergebung für alle erkannten und auch nicht erkannten Sünden.
 - Bitte ihn um eine erholsame Nacht und einen gesegneten nächsten Tag.
 - Ich bete auch immer für eine starke und von Gottes Geist erfüllte Stille Zeit am nächsten Tag. Und ich merke sehr häufig den Unterschied, wenn ich das gemacht habe.

- Verbringe jeden Tag eine ausgiebige Zeit im Gebet.
 - Gebet darf nicht zum fast food verkommen. Das ist unsere intime Audience beim König. Und für den König der Welt nehme ich mir Zeit.
 - Das kann die Zeit am Morgen oder am Abend sein. Oder du nimmst dir eine weitere Zeit während des Tages.
 - Ich würde dir raten mindestens eine halbe Stunde am Tag fürs Gebet zu nehmen. Grundsätzlich rate ich dir: Wenn du dir wirklich wünschst, dass Gott in dir und durch dich viel bewegt in dieser Welt: Verbringe mindestens eine Stunde am Tag mit Jesus.

- Ziehe dich zur Tagesmitte kurz zurück und fokussiere dich neu auf Gott.
 - Wir verlieren in der Geschäftigkeit des Tages so schnell den Fokus auf Jesus. Es tut gut, sich für ein paar Minuten zurückzuziehen und sich wieder neu auf Jesus zu fokussieren, ihn zu loben, ihn zu danken und ihm die aktuellen Herausforderungen des Tages zu bringen.
 - Das tut richtig gut.

- Halte jeden Tag Fürbitte für andere Menschen.
 - Ich habe es vorhin gesagt: Du kannst keinen größeren Dienst für jemanden tun, als für ihn zu beten.
 - Gott kann in 5 Sekunden mehr für diesen Menschen tun, als du in deinem ganzen Leben.
 - Deswegen bete für die Menschen, die Gott dir aufs Herz legt.

- Lege dir eine Gebetsliste an.
 - Ich bin ein großer Fan meiner Gebetsliste.
 - Ich würde jedes wichtige Anliegen und alle Menschen, für die ich beten möchte, sofort vergessen, ohne meine Gebetsliste.
 - Wenn ich ein Anliegen in meine Gebetsliste eintrage, dann ist es so als nehme ich dieses Problem aus meinen Händen und lege es in Gottes Hände. Weil ich weiß, wenn dieses Anliegen auf der Liste steht, werde ich es oft vor Gott bringen. Und Gott erhört ernsthafte Gebet.

- Lies die Bibel betend.
 - Das ist die schönste und effektivste Form der Bibellese und der Stillen Zeit.
 - Wenn du eine Stelle gelesen hast, dann besprich sie mit Gott.
 - Wende sie im Gebet auf dich an.
 - Bitte Gott um Hilfe bei der Umsetzung.
 - Lass dich vom Heiligen Geist entsprechend der Bibelstelle ins Gebet leiten.

- Lies ein gutes Buch zum Thema Gebet.
 - Es gibt sehr viele ausgezeichnete Bücher zu diesem Thema.
 - Nimm dir eins und lies.

- Bleibe beim Thema Gebet immer am Lernen und Ausprobieren.
 - Wie ich vorhin sagte, es ist ein Lebensthema.
 - Es gibt hier immer viel zu lernen und sich weiterzuentwickeln.
 - Gib dich nie zufrieden mit dem, was du hier erreicht hast, sondern kämpfe, um dein Gebetsleben zu erweitern und zu vertiefen.

- Lerne es betend durch den Alltag zu gehen.
 - Aus meiner Sicht ist das das Endziel der Gebetskunst: Den ganzen Tag mit Gott verbunden zu sein.
 - Alles mit ihm zu besprechen.
 - Freud und Leid komplett zu teilen.
 - Bei allen Ereignissen gedanklich sofort bei Gott zu sein und sie mit ihm zu besprechen, statt nur menschlich darauf zu reagieren.
 - Das ist die höchste Kunst des Gebets.
 - Und es ist ein schöner und spannender Weg dorthin.
 - Er ist lohnenswert! Lasst uns diesen Weg gemeinsam gehen.

Gott möge dich dabei segnen und ich bete für uns.