

Aber sei nur stille zu Gott, meine Seele; denn er ist meine Hoffnung. Er ist mein Fels, meine Hilfe und mein Schutz, dass ich nicht wanken werde. Bei Gott ist mein Heil und meine Ehre, der Fels meiner Stärke, meine Zuversicht ist bei Gott. Hoffet auf ihn allezeit, liebe Leute, schüttet euer Herz vor ihm aus; Gott ist unsre Zuversicht.

*Psalm 62, 6-9
(Lutherbibel 2017)*

Man muss den Psalm 62 aufmerksam lesen, um den wertvollen Rat zu bemerken, den er enthält. „Schüttet euer Herz vor ihm aus“, ist für mich ein Aufruf zum persönlichen, intensiven Gebet.

Mir ist klar, dass Gott mein Gebet nicht braucht. Er weiß schon lange bevor ich es spreche, was ich ihm sagen will. Ich bin es, der das Gebet braucht. Für mich hat Gott es eingerichtet, dass ich zu ihm sprechen kann. Das für sich genommen ist schon großartig! Wenn ich meinen Arzt sprechen möchte, der nun wirklich nur begrenzte Möglichkeiten hat, dann lande ich bei der Sprechstundenhilfe. Zum allmächtigen Gott, dem keine Grenzen gesetzt sind, kann ich ganz direkt und persönlich Kontakt aufnehmen. Was für ein Geschenk!

Beten kann ich immer und überall. Natürlich gibt es Orte und Zeiten, die dafür besonders geeignet sind. Beispielsweise der Gottesdienst in meiner Gemeinde. Trotzdem kann ich zu Gott sprechen, wann immer mir danach ist. Er ist nur ein Gebet entfernt.

Für mich ist Beten das Atmen der Seele. Ich mag dieses Bild, denn wer tief durchatmen möchte, muss erstmal die verbrauchte Luft ausatmen. Ich formuliere, was in meinem Herzen steht und lasse alles raus. Ich schütte mein Herz vor ihm aus mit allem, was darin ist: Fragen, Sorgen und Wünsche, Verzweiflung und Ärger, auch Dank und Lobpreis. Und dann kann ich tief einatmen, was Gott mir geben möchte: Trost, Frieden, Freude und Mut – alles, was ich brauche, damit ich weitergehen kann.

Versuch es doch auch einmal. Schütte Gott dein Herz aus und spüre, wie er dich mit seinen Gaben erfüllt.