

In Matthäus 6 lehrt Jesus seine Jünger zu beten. Zuerst spricht er auf die Haltung an. Macht keine Show, wie die Heuchler, die gerne von allen bewundert werden, beim Almosen geben, beim Beten und beim Fasten. Habt eine andere Einstellung und betet nicht aus Religiosität, um den Menschen zu gefallen. Wenn ihr betet, dann sprecht:

**Unser Vater im Himmel** → der Blick geht zuerst nach oben, Gott der Allmächtige im Himmel  
→ dein Vater, du kommst als Kind, ganz persönlich, voller Liebe und Respekt

**Geheiligt werde dein Name** → erhöht, unvergleichlich, besonders, geehrt bist du, dein Name  
→ Jahwe - Ich bin (da für dich), Elohiom- Gott mächtiger Schöpfer, El Roi- Der Gott, der mich sieht, El Schaddaj- Gott, der Allmächtige, El Olam- Der ewige Gott, Abba-Vater, Papa

**Dein Reich komme** → es geht um mehr als mein kleines Problem, es gibt ein Reich Gottes  
Perspektive an der ich teilhaben darf

**Dein Wille geschehe** → ich stelle meine Pläne zurück und weiß, dass dein Wille gut für alle ist, nicht nur mein egoistischer Wunsch

**Wie im Himmel so auf Erden** → bring den Standard des Himmels in unsere Mitte

**Unser tägliches Brot gib uns heute** → ganz bewusst mache ich mich von dem abhängig, was du mir gibst, ich will empfangen nicht selber machen, nicht dafür kämpfen

**Und vergib uns unsere Schuld, wie auch wir vergeben unsern Schuldigern** → ich brauche Gnade und will gnädig sein, Perfektion und ein hartes Herz sind keine Option.

**Und führe uns nicht in Versuchung** → in eine Prüfung, die uns überfordern könnte

**Sondern erlöse uns von dem Bösen** → Befreie uns vom zerstörerischen Einfluss des Teufels, schütze uns, nimm die Bosheit aus unseren Herzen

**Denn Dein ist das Reich,** → das Reich gehört dir, es kommt nicht nur auf mich an, keine Überforderung, aber ich darf in deinem Reich leben

**die Kraft** → deine Vollmacht und Befähigung will ich empfangen

**und die Herrlichkeit** → Freude und Sieg kommen von dir und du schenkst uns beides gerne. Lasst uns voller Erwartung und Zuversicht beten, denn laut Lukas 11 will Gott, unser Vater uns gerne geben, wenn wir bitten!

**3 praktische Tipps:** 1. Halte es einfach 2. sei ehrlich und offen (sag im wie du dich fühlst) 3. Bleib dran am Gebet (lass dich nicht entmutigen)

**Fragen für einen Gesprächseinstieg in deiner Kleingruppe:**

Wie geht es dir damit, regelmäßig zu beten? Hast du eine Gebetspartnerin? Wann fällt es dir leicht zu beten? Wann hast du deine letzte Gebetserhörung erlebt? Gibt es Anliegen, für die du schon lange betest und nichts scheint sich zu bewegen?