

# Theologie & Praxis

## Aus Luthers Gebetswerkstatt

---

Starke Hilfe: 4-faches Kränzlein

– von Tobias Eißler –

Der Friseur Peter Beskendorf war ein guter Freund Martin Luthers. Für ihn verfasste der Reformator im Jahr 1535 die Schrift „Eine einfältige (d.h. schlichte) Weise zu beten, für einen guten Freund“.

Diese Gebets-Unterweisung enthält interessante Anregungen zum Beten und überhaupt zur Betrachtung biblischer Worte.

**Z**ur Einstimmung auf das Gebet schreibt Luther seinem Freund: „Erstlich, wenn ich fühle, dass ich durch fremde Geschäfte oder Gedanken kalt und ohne Lust zu beten geworden bin, wie denn das Fleisch und der Teufel stets das Gebet abwehren und hindern, nehme ich mein Psälterlein (Buch der biblischen Psalmen), laufe in der Kammer,

oder, wenn's der Tag und die Zeit ist, in die Kirche zu den Leuten und fange an, die zehn Gebote, das Glaubensbekenntnis und, je nachdem wie ich Zeit habe, etliche Sprüche Christi, des Paulus oder der Psalmen mündlich für mich selbst zu sprechen, ganz und gar wie die Kinder tun.“ Laut gesprochene Jesusworte etwa können die Unlust zum Beten



BILD: PRIVAT

*Tobias Eißler, Dr. theol., ist Pfarrer und theologischer Referent am Mutterhaus der Hensoldshöhe in Gunzenhausen.*

vertreiben. Auch ein Kirchenraum oder eine CD mit christlichen Liedern können zum Gebet hinführen.



BILD: KARRENBROCK.DE /  
PIXELIO.DE

*Warum sich  
nicht von  
Luther zum  
Beten helfen  
lassen? Der gab  
hilfreiche Tipps  
zum Gebet.*

### ZUR GEBETSZEIT

„Darum ist's gut, dass man das Gebet morgens früh das erste und abends das letzte Werk sein lasse. Und man hüte sich mit Fleiß vor diesen falschen, betrügerischen Gedanken, die sagen: Warte ein wenig ... Denn mit solchen Gedanken kommt man vom Gebet in die Geschäfte, die einen dann halten und umfassen, so dass aus dem Gebet den ganzen Tag nichts wird.“

### ZU GEBETSHALTUNG UND GEBETSIHALT

„Wenn nun das Herz durch solch mündliches Sprechen erwärmt und zu sich selbst gekommen ist, so knie nieder oder stehe mit gefalteten Hän-

den, die Augen gegen den Himmel, und sprich oder denke folgendes ...“ Vorgeschriebene Gebetshaltungen gibt es nicht im Christentum. Aber eine bewusste Körperhaltung kann beim Beten helfen.

„Ach, himmlischer Vater, du lieber Gott, ich bin ein unwürdiger, armer Sünder, nicht wert, dass ich meine Augen oder Hände zu dir erhebe oder bete. – Aber weil du uns allen geboten hast zu beten, und dazu auch Erhörung verheißen und uns überdies selbst beides, Wort und Weise, durch deinen lieben Sohn, unsern Herrn Jesus, gelehrt hast, so komme ich auf dieses dein Gebot hin, dir gehorsam zu sein ... und bete mit allen deinen heiligen Christen auf Erden, wie er mich gelehrt hat.“

Luther empfiehlt, das Vaterunser zu beten. Dann denkt er den einzelnen Bitten nach und entfaltet sie betend, z.B. die vierte Bitte ums tägliche Brot. Dabei hat er die Arbeit der Regierenden ebenso wie die Wetterbedingungen und die Familie im Blick: All das ermöglicht erst das gedeihliche Leben.

Für die Entfaltung der Gedanken beim Beten empfiehlt Luther „ein vierfaches Kränzlein“, nämlich vier Betrachtungsweisen:

a) das Wahrnehmen der Lehraussage, b) das Danken, c) das Beichten, d) das Bitten.

So lernt Luther am dritten der Zehn Gebote, dass „ich am Feiertag vor allem Gottes Wort hören und bedenken soll ... Wer sich so verhält am Feiertag, der heiligt den Feiertag. Wer's nicht tut, der ist ärger (schlimmer) als die, die am Feiertag arbeiten.“ (a).

Zweitens ist zu danken „für diese

große, schöne Wohltat und Gnade Gottes, dass er uns sein Wort und seine Predigt gegeben und auf den Feiertag besonders zu üben befohlen hat: ein Schatz, den kein menschliches Herz genügend bedenken kann“ (b).

Drittens bekennt der Beter, dass er Gottes Wort im Alltag oft verachtet (c).

Viertens „bete ich für mich und alle Welt, dass der liebe Vater uns bei seinem heiligen Wort erhalten und dieses nicht um unserer Sünde willen ... von uns nehmen möge“ (d).

#### ZUR GEBETS-GEWISSHEIT

„Zuletzt merke, dass du das Amen stets stark machen und nicht zweifeln darfst, Gott höre dir gewiss zu mit aller Gnade und sage ja zu deinem Gebet. Und denke ja, dass du nicht allein da kniest und stehst, sondern dass die ganze Christenheit

oder alle rechtschaffenen Christen bei dir sind und du unter ihnen in einmütigem, einträchtigem Gebet, welches Gott nicht verachten kann.“

Nachtrag: Eigentlich lässt sich Luthers „vierfaches Kränzlein“ auf auf die Betrachtung von Bibelworten im ganz allgemeinen und hilfreich beziehen, z.B. die Tageslosung und der Lehrtext. So ist dann zu fragen:

1) Was wird mir gesagt über Gott und mich? 2) Wofür zu Danken hilft mir das Bibelwort? 3) Was ist im angesicht des Gotteswortes zu bekennen, zu beichten? 4) Worum zu bitten leitet mich das Bibelwort an?

Probieren Sie es z.B. einmal mit:  
*Der Herr ist mein Hirte, mir wird nichts mangeln* (Ps 23,1). ●

# Freimund

*Gute Bücher sind wie Freunde.  
Man will nicht auf sie warten.*

Buchhandlung Neuendettelsau

Telefon: 09874 68995-90

Telefax: 09874 68995-91

Wir liefern  
schnell und zuverlässig.



[www.freimund-buchhandlung.de](http://www.freimund-buchhandlung.de)

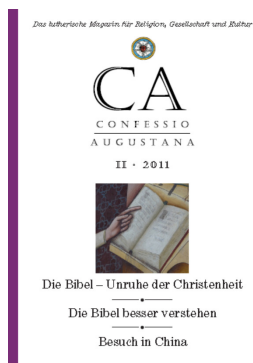
Dieser Artikel ist ein Auszug aus der Zeitschrift:

# CA - Confessio Augustana

Das Lutherische Magazin für Religion,  
Gesellschaft und Kultur

---

## Die Bibel besser verstehen



Heft 2 / 2011

---

CA wird herausgegeben von der Gesellschaft für Innere und Äußere Mission im Sinne der lutherischen Kirche e.V.  
<http://www.gesellschaft-fuer-mission.de>

Weitere Artikel stehen unter <http://confessio-augustana.info>  
zum Herunterladen bereit.

---

Gesellschaft für Innere und Äußere Mission im Sinne der lutherischen Kirche e.V.  
Missionsstraße 3  
91564 Neuendettelsau  
Tel.: 09874-68934-0  
E-Mail.: [info@freimund-verlag.de](mailto:info@freimund-verlag.de)