

## Praktische Gebetstipps

### «Eine Struktur hilft beim Beten»



Kuno

Quelle: Livenet

Matthias «Kuno» Kuhn erzählt im Livenet-Talk von seinem persönlichen Gebetsleben und verrät, was ihm dabei eine Hilfe ist. Grundsätzlich empfiehlt er, eine geeignete Struktur fürs persönliche Gebetsleben zu suchen.

Wie gelingt es, ein beständiges und lebendiges Gebetsleben aufzubauen? Dieser Frage geht Moderatorin Annina Baer im Livenet-Talk nach, als sie Matthias «Kuno» Kuhn über sein persönliches Gebetsleben befragt.

### **Spannende Jesusbeziehung und klare Strukturen**

«Manchmal wünsche ich mir, Jesus sehen zu können», sagt Kuno. «Gleichzeitig ist es aber auch spannend, mit einer Person unterwegs zu sein, die man nicht sieht und trotzdem spürt und erlebt.» Es sei geheimnisvoll und auch spannend, ihn zu entdecken. Für ihn bestehe Gebet darin, Gott besser kennenzulernen, eine intime Beziehung mit ihm zu pflegen und auf ihn zu hören. Weiter gehe es darum, Anliegen vor ihn zu bringen. «Gebet hat aber auch ganz viel mit Dankbarkeit zu tun», schliesst er ab.

Kuno hilft es, eine klare Struktur für sein Gebetsleben zu haben. Wenn das Leben täglich neu geordnet werden will, sei dies anstrengend. Deshalb betont er den Wert guter Strukturen, die nicht zu starren, toten Routinen verkommen. In Bezug aufs Gebet sei er schon jahrelang mit seiner Strategie unterwegs. «Früh am Morgen, wenn es noch ruhig ist, genieße ich es, aufzustehen und dann setze ich mich mit Traubensaft und Brot hin. Ich beginne den Tag, indem ich das Abendmahl feiere.» Damit feiert er Gottes Bund mit uns.

## **Die Waffenrüstung als Modell**

Anschliessend hat er in der Waffenrüstung eine hilfreiche Gebetsstruktur gefunden. Im Talk schildert er, welche Gedanken ihn beispielsweise zum Stichwort «Gurt der Wahrheit» im Gebet bewegen. Letztlich würde er dadurch in seiner Identität in Jesus gefestigt. Es helfe ihm, gewisse Wahrheiten täglich auszusprechen. Beim «Panzer der Gerechtigkeit» liege für ihn die Betonung auf zwischenmenschlichen Beziehungen. Da gehe es um die Frage, wo ihn jemand verletzt hat und er vergeben und loslassen muss. Gleichzeitig fragt er auch danach, ob er sich noch bei jemandem entschuldigen muss. Der «Helm des Heils» stehe für ihn für das Streben nach geistlichen Gaben, zu welchem Paulus ermutigt. Die Seele und die Gedanken dem Heiligen Geist auszuliefern, gehöre da auch dazu. Diese bewusste Hingabe an die Führung des Heiligen Geistes helfe ihm dann in den alltäglichen Situationen. «Im Alltag versucht meine Seele immer wieder, den Chef zu spielen.» Wenn er sich dann innerlich auf den Heiligen Geist ausrichten kann, habe das viel damit zu tun, dass er sich am Morgen jeweils Zeit für diese Hingabe nimmt.

## **Fürbitte als Teil des Gebetslebens**

Die «Schuhe der Bereitschaft» bringen Kuno dazu, für alle Menschen zu beten, die ihm auf dem Herzen liegen. Jeden Morgen betet er ganz bewusst für diejenigen, die ihm wichtig sind und die Gott noch nicht kennen. Dies sei auch hilfreich für

sein Bewusstsein, für Menschen zu leben, die noch nicht mit Jesus unterwegs sind. Konkret berichtet Kuno auch, wie diese Gebete eine praktische Brücke zu den Menschen bilden.

Beim «Schild des Glaubens» sei der Moment, wo er für seine Kinder, Schwiegerkinder, Grosskinder und nahen Freunde betet. Er bringe seine Leute unter Gottes Schutz und hierfür nimmt er sich täglich Zeit.

## Über allem Jesus sehen

In Epheser, Kapitel 6, beschreibt uns die Bibel, dass wir uns in einem Kampf befinden. «Es ist eine wilde Geschichte», hält Kuno fest. Es sei kein Kampf gegen «Fleisch und Blut», sondern gegen unsichtbare Mächte. «Indem wir ein Teil vom Reich des Lichts geworden sind, haben wir ein Gegenüber geschaffen, das daran keine Freude hat.» Diese Realität müssten wir kennen – und trotzdem sagt Kuno, dass er nicht kampforientiert sei. Er suche nicht hinter jedem Busch den Feind, sondern sehe Jesus hinter jeder Möglichkeit. «Ich weiss, dass hinter jedem Busch der Feind sein kann, aber ich schaue nicht darauf, sondern auf Jesus, der sagte, dass er mit dem Hauch seines Mundes jeden wegblasen kann.»

Das Modell der Waffenrüstung hilft Kuno beim Beten. Er empfiehlt, sich zu überlegen, welche Elemente uns beim Beten wichtig sind und dann nach einer passenden Struktur zu suchen. Einige würden das Vaterunser nehmen, andere etwas anderes. Für ihn selbst ist es hilfreich, eine solche Struktur zu haben, innerhalb welcher die Gebetszeiten unterschiedlich aussehen können. Wenn er dann mit der «Waffenrüstung» durch ist, widmet er sich jeweils der Bibel.

*Sehen Sie sich hier den Talk an:*

Zum Thema:

[Dossier: Gebet](#)

[Upgrade gefällig?: Fünf Ideen, um das Gebetsleben zu verbessern](#)

[Praktischer Tipp: Ein Weg, um das Gebetsleben radikal zu ändern](#)

Datum: 21.02.2025

Autor: Markus Richner-Mai

Quelle: Livenet

Tags

[Gebet](#)

[Leben als Christ](#)

Ratgeber