Gottesdienst 15.11.2026

Epheser 6,18-24: Betet ohne Unterlass | Chris Forster

Wir kommen zum Abschluss der Epheserbrief Serie. Rückblickend haben wir uns mit den Themen Göttlicher Heilsplan, die Umwandlung des toten Menschen in Sünde zum lebendigen Menschen in Christus, die Einheit von Juden und Heiden – ein Leib – beschäftigt. Der erste Teil umschloss die lehrmässigen Kapitel 1-3. Die Kapitel 4-6 beschäftigten sich mit der Praxis. Hier geht es um die Einheit der Gemeinde, den Wandel im Licht, Ehe und Alltag, und die Waffenrüstung Gottes. Der Epheserbrief steht unter dem Motto: Wer wir in Christus sind bestimmt, wie wir leben. Und nun schliesst Paulus den Brief ab.

Schriftlesung Epheser 6,18-24 (Hfa)
«18 Hört nie auf zu beten und zu bitten! Lasst euch dabei vom Heiligen Geist leiten. Bleibt wach und bereit. Bittet Gott inständig für alle Christen. 19 Betet auch für mich, damit Gott mir zur rechten Zeit das rechte Wort gibt und ich überall das Geheimnis der rettenden Botschaft frei und offen verkünden kann. 20 Auch hier im Gefängnis will ich das tun. Betet darum, dass ich auch in Zukunft diese Aufgabe mutig erfülle, so wie Gott sie mir aufgetragen hat. 21 Ich möchte gern, dass ihr auch erfahrt, wie es um mich steht. Tychikus, mein lieber Bruder und treuer Mitarbeiter im Dienst für den Herrn, wird euch von mir berichten. 22 Ich schicke ihn eben deshalb zu euch, damit ihr erfahrt, wie es um uns steht. Er soll euch ermutigen. 23 Euch, meinen lieben Brüdern und Schwestern, wünsche ich Frieden, Liebe und immer stärkeren Glauben. Das schenke euch Gott, unser Vater, und Jesus Christus, unser Herr. 24 Gottes Gnade sei mit allen, die unseren Herrn Jesus Christus lieben, und schenke ihnen unvergängliches Leben!»

Beten - eine Lebenshaltung
Für den Apostel Paulus war das Gebet von entscheidender Bedeutung. Er sieht das Gebet als das lebendige Fundament des christlichen Glaubens an. Es ist aber mehr als geplante Gebetsstunden, sondern ist ständiger Austausch mit Gott. Sein Leben und seine Briefe sind tief von Fürbitte und Dankbarkeit geprägt.

Er beginnt mit der Formulierung «Hört nie auf zu beten und zu bitten!» Auch im Thessalonicherbrief ruft Paulus dazu auf, «ohne Unterlass zu beten» (1. Thessalonicher 5,17). Hier geht es nicht um ununterbrochene Sprechhaltung, sondern eine dauerhafte innere Ausrichtung und Verbundenheit mit Gott im Alltag. Das entbindet uns von ständigen Gebetskreisen. Paulus redet davon, dass wir in unserem Inneren ständig mit Gott in Verbindung bleiben. Es spricht auch vom Bewusstsein, dass der Heilige Geist in unserem Herzen lebt. Das hat Jesus all denen versprochen, die ihm ihr Leben übergeben (Johannes 14,16-17). In der Bibel wird der Heilige Geist als Atem (hebräisch **רוּחַ** ruach) bezeichnet. Eine Übung der alten Kirchenväter war das bewusste einatmen und ausatmen. Wie der Atem den Menschen am Leben hält, ist die Ruach der göttliche Hauch, der Schöpfung und Mensch mit Dynamik und Lebendigkeit. Das reden mit dem Heiligen Geistes wurde so in den Alltag übertragen und bewusst geübt.

Könnte uns das in einer betenden Lebenshaltung helfen? Wie bewusst atmen wir ein und aus?

Noch eine kleine Erinnerung an eine frühere Predigt der Serie. Paulus berichtet in Epheser 3,14 vom Knien als Zeichen der Demut, Ehrfurcht und Unterordnung vor Gott. Dies kann man zwar auch anders zum Ausdruck bringen: mit erhobenen Händen, mit geneigtem Kopf, mit gefalteten Händen oder spazieren gehend. Es geht nie um die Form oder Norm, aber die äussere Haltung hilft der inneren Einstellung gegenüber Gott.

Beten – Loben und Danken
Paulus verbindet sein Bitten fast immer mit dem Dank (Philipper 4,6). Selbst aus dem Gefängnis heraus ruft er zur Freude und zum Dank auf. Das Gebet scheint Paulus zu helfen, nicht auf seine oft schwierigen Umständen zu schauen, sondern zieht seinen Blick nach oben. Das bekannte Sprichwort «Danken schützt vor Wanken, Loben zieht nach oben» geht vermutlich auf 1 Thessalonischer 5,18 zurück. Das Loben, insbesondere das Loben Gottes oder eine Haltung der Dankbarkeit lenkt den Blick von Sorgen, Problemen, Krisen oder dem eigenen „Wanken" weg. Es stärkt das Herz, gibt neuen Mut und richtet den Blick auf das Gute. Im Psalm 103,2 steht «Lobe den Herrn, meine Seele, und vergiss nicht, was er dir Gutes getan hat»!

In nahezu allen seinen Briefen versichert Paulus den Gemeinden, dass er beharrlich und namentlich für sie betet (Epheser, Philipper und Kolosser). Seine Gebete drehen sich selten um materielle Wohlfahrt, sondern darum, dass die Gläubigen die Liebe und Erkenntnis Gottes vertiefen. Diese Gebetshaltung zeigt, dass Paulus kaum für seine Bedürfnissen gebetet hat.

Wie sieht unser Gebet aus? Sind wir mehr mit unseren Bedürfnissen beschäftigt und bitten Gott, diese zu verändern oder uns beizustehen? Könnten wir hier etwas von Paulus lernen?

Beten - für die Heiligen
Eine spannende Äusserung ist das Gebet für die Heiligen. Paulus braucht die Formulierung nicht nur hier. Im Epheserbrief macht Paulus klar, dass nur die Christen Gottes Liebe erkennen – denn für andere ist sie nicht nachvollziehbar. Sie sollen in der Kraft und Erkenntnis wachsen, um zu bestehen bis zum Ende. Wer im Lichte des Evangeliums erstrahlt, wird zum Zeugnis und an ihrer Liebe untereinander wird die Welt erkennen, dass sie Kinder Gottes sind (Johannes 13,35). Heisst das im Rückschluss, dass wir nicht für Menschen beten sollen, die Jesus noch nicht kennen? Vermutlich nicht! Aber es zeigt unseren Fokus, denn wenn die nicht leuchten (Matthäus 5,14) wird niemand das Licht sehen und zur Erkenntnis kommen. Paulus proklamiert also die Stärkung untereinander, damit die Arbeiter die Ernte einbringen können. Wir sollen aber die ganze Herrlichkeit Gottes erfassen und erlöst leben. Paulus schreibt: «Damit ihr erfüllt sein mögt zur ganzen Fülle Gottes» (Epheser 3,19).
Beten wir füreinander oder widmen wir etwas, das kaum Wirkung hat? Oder werden wir abgelenkt auf etwas, dass dem Heiligen Geist vorenthalten ist – Menschen überführen und zu Gott bringen? Wichtig: Gott will uns brauchen, aber er ist die Kraft, die Menschen zurückführt. Er macht das Wunder – wir sind aufgerufen uns brauchen zu lassen!

Betet - für das Zeugnis – die Rolle des Heiligen Geistes
Paulus bittet um Gebet für sein Zeugnis. Er will frei und mutig von seinem Glauben erzählen und ihn im Alltag, gerade in schwierigen Umständen das zu leben, was er glaubt. Er sitzt im Gefängnis – seine Reputation ist also vollkommen zerstört! Trotzdem will er seine Überzeugung leben und nicht einknicken. Dafür bittet er, dass er vom Geist Gottes die richtigen Worte bekommt und das Zeugnis der rettenden Botschaft verkündigen kann. Dabei hebt er die Rolle des Heiligen Geistes besonders hervor! Niemand anderes redet so oft über die Leitung des Geistes. Er widmet den Geistesgaben viel Platz in seinen Briefen und zeigt uns, wie er uns führen kann und wie wir durch seine Kraft leben können! Für Paulus betet der Mensch nicht allein; der Heilige Geist selbst tritt nach Römer 8,26 für die Glaubenden ein, wenn diese gar nicht mehr weiss, wie sie beten sollen. Genau davon hat Jesus selber geredet. Ein Leben ohne Gottes Geist ist wie Fussballspielen ohne Ball! Es geht aber ist sinnlos!

Friede, Gnade und Unvergänglichkeit
Paulus schliesst den Brief mit Grüssen und Wünschen. Vorher aber stellt er sicher durch die Entsendung von Tychikus, dass seine Geschwister erfahren, wie es ihm geht. Möge Frieden, Liebe und immer stärkerer Glaube in ihrer Mitte wachsen – so seine Wünsche. Es sind diese tiefen Dimensionen des Glaubens – verbindend und stärkend. Nicht von dieser Welt aber Geschenke des Himmels, welche die Welt tragen!

Kleingruppenmaterial

Alte und traditionelle Gebetsübungen
Traditionelle Gebetsübungen reichen von kontemplativer Stille bis zu aktiven geistlichen Praxisformen wie Gebetsspaziergängen oder Fastentagen – viele wurden über Generationen in der Christlichkeit geübt und sind heute noch relevant.

In der evangelischen Tradition gibt es z.B. „Alte Meditationen“ wie das Herzensgebet, ein urchristliches Versenkungsgebet, das auf Mystikerinnen und Kirchenlehrer zurückgeht und in der Stille Gott näherkommen soll Diese Form ist eng mit den Geistlichen Übungen des Ignatius von Loyola verbunden, die seit dem 16. Jahrhundert gelehrt werden und Stille, Biblia lectura, Gemeinschaftsgebet und persönliche Begleitung kombinieren.

Beispiele für Gebetsübungen:
1. **Freies Gebet** – Zeit für persönliche Dankbarkeit, Bitten und Fragen, formuliert frei im Gespräch mit Gott.
2. **Meditation** – ruhiger Ort, einzelne Bibelverse oder kurzes Gebet, alle Gedanken loslassen.
3. **Gebetsspaziergang** – mit offenen Augen und betender Aufmerksamkeit durch Natur oder Stadt, Gedanken zu den Eindrücken bringen.
4. **Bibelgebet** – einen Bibelabschnitt laut lesen, in verschiedenen Übersetzungen, Fragen notieren und im Gebet ansprechen.
5. **Schweigetag** – einen Tag lang nicht sprechen, sondern zuhören – zu sich selbst, zu anderen, zur Natur, zu Gott.
6. **Fasten** – bewusst auf etwas verzichten, um den Fokus auf Gott zu richten.
7. **Feiern** – Lobgesänge, Tanz, Freude über Gottes Gegenwart ausdrücken.
8. **Gestalten von Liebe** – kleine, bewusste Gesten für Nächste (z.B. besondere Grüsse, Danke sagen).
9. **Stille** – 10–30 Minuten allein, ohne Gebet, nur achtsam atmen und innere Ruhe finden.
10. **Bewusstes Tun** – alltägliche Tätigkeiten im Bewusstsein Gottes ausrichten.