

## Leseprobe



### **Beten tut gut**

20 Seiten, 14 x 17 cm, mit zahlreichen Farbabbildungen,  
Broschur

**ISBN 9783746237640**

Mehr Informationen finden Sie unter [st-benno.de](http://st-benno.de)

Alle Rechte vorbehalten. Die Verwendung von Text und Bildern, auch auszugsweise, ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlags urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Übersetzung oder die Verwendung in elektronischen Systemen.

© St. Benno-Verlag GmbH, Leipzig 2013

„Beten ist Verweilen  
bei einem guten Freund.“

Teresa von Ávila

Warum soll ich beten? Wie geht das überhaupt? Und kann ich mit Gott eigentlich über alles reden, was mir in den Sinn kommt? Der in der Jugendseelsorge erfahrene Autor ermutigt anhand von ganz konkreten Beispielen, sich auf das spannende Wagnis „Beten“ einfach einmal einzulassen, sodass schnell zu merken ist: Beten tut gut!

[www.st-benno.de](http://www.st-benno.de)

ISBN 978-3-7462-3764-0



9 783746 237640

SINNVOLL LEBEN

# Beten tut gut



benno

Du nimmst mich an

Ich danke dir, Vater.

Du nimmst mich an, wie ich bin.

Du machst mich nicht klein.

Du vergibst mir und schenkst mir neuen Mut.

Schenke mir die Kraft,

anderen zu vergeben, so wie du mir vergeben hast.

Ich möchte dir mein Vertrauen schenken.

Schließe mich immer wieder in deine Arme.

Guido Erbrich

# Beten tut gut!



**benno**

## Wie soll ich eigentlich mit dir reden, lieber Gott?

Ich weiß schon, Vater darf ich dich nennen.  
Aber sag mal, bist du streng oder gütig?  
Bist du nicht manchmal auch wie eine Mutter,  
die ihr Kind tröstet und auf den Arm nimmt?  
Oder darf ich mit dir reden  
wie mit einem guten Freund?  
Du gehst doch durch dick und dünn mit mir.  
Auch wenn ich es selbst nicht merke,  
soll das so sein.  
Bist du immer ansprechbar?  
Und wie kann ich deine Antwort hören?  
Weißt du, manchmal glaube ich,  
es ist dir ganz egal,  
welche Worte ich benutze.  
Wichtig ist,  
dass du dich auf mich verlassen kannst.  
Dass ich dir nichts vormache  
und ehrlich mit dir und mir bin.  
Besonders, wenn es schwer ist.  
Gerade dann wünsche ich mir,  
dass du, Gott, mir ganz nahe bist.

## Baumstarkes Beten durch das ganze Leben



Beten verändert. Aber diese Veränderung braucht Zeit. Einem wachsenden Baum sehe ich auch nicht an, dass er wächst. Trotzdem kommt jedes Jahr ein neuer Ring hinzu.

Ein Bischof sagte einmal: „Wenn ich einen Tag nicht bete, merkt es Gott. Wenn ich zwei Tage nicht bete, spüre ich es selber. Wenn ich drei Tage nicht bete, spürt es meine Umgebung.“

Nimm dir Zeit zum Beten und Zeit zum Wachsen. Suche dir Freunde, mit denen du beten kannst, und habe immer den Mut anzufangen. Denke ja nicht, beten müsstest du nur mit heruntergezogenen Mundwinkeln. Sei still und sei laut, sei lustig und ernst, singe oder schweige, klatsche oder falte die Hände. Wenn du einmal lachen musst, wundere dich nicht, denn auch die Engel lächeln. Selbst wenn du dabei einschlafen solltest, wird Gott ganz nah bei dir sein.

**Nimm dir Zeit  
zum Beten und  
zum Wachsen.**



## Warum beten so wichtig ist wie Zähneputzen

Wieso eigentlich jeden Tag beten? Braucht Gott unser Gebet überhaupt? Die Frage ist andersherum einfacher zu beantworten: Brauchen wir das Gebet? Mit dem Zähneputzen ist es klar. Wenigstens morgens und abends sollten wir das tun, die Fleißigen putzen auch noch nach dem Mittagessen. Es liegt an mir, wie intensiv ich putze. Wenn der Zahnarzt nichts zum Bohren findet, werde ich es wohl ganz gut beherrschen.



Mit dem Beten dagegen ist es so eine Sache. Vielleicht beten ja meine Eltern oder Großeltern mit mir und haben eine Zeit rausgesucht. Aber wenn ich selber beten will? Schwierige Kiste! Oder doch ganz leicht? Denn beten kann ich immer. Zu jeder Zeit. Und es ist wirklich wie beim Zähneschrubben – vergesse ich es, fehlt was.



## Beten ist wie Radfahren

Zum Beten brauchst du nicht allzu viel. Am wichtigsten ist, dass du dir etwas Zeit dafür nimmst. Dabei ist kein Ort besser oder schlechter als der andere. Beten kannst du überall. Natürlich kannst du so zu Gott sprechen, wie dir „der Schnabel gewachsen ist“. Gott kennt dich, und es wird ihn nicht überraschen, wenn du ihm Dinge sagst, die sonst keinen etwas angehen. Schwierig ist natürlich, dass du ihn nicht direkt siehst, dass seine Stimme anders zu vernehmen ist als die anderen Stimmen, die du kennst. Das Gebet kann dir schwerfallen, aber das ist noch lange kein Grund, es aufzugeben. Es ist wie beim Fahrradfahren. Du musst erst eine Weile üben, bis es gut läuft, aber im Prinzip kann es jeder lernen. Das Sprechen mit Gott und das Hören auf Gott will geübt sein. Am besten täglich.

**Beten kannst du überall!**

## Mensch, Gott!

Wenn ich zu dir bete,  
fallen mir kaum die richtigen Worte ein.  
Soll ich zu dir reden wie mit meinen Freunden?  
„Du bist klasse, du bist ganz okay, ich mag dich.“  
Darf ich so mit dir reden  
oder würden mich alle anschauen,  
als wäre ich im Kopf nicht ganz richtig?  
Kannst du mir vielleicht erklären,  
warum wir von dir sprechen,  
als wärst du aus einer anderen Zeit  
und einem anderen Land?  
Als ob du unsere Sprache nicht verstehst?  
Und weißt du, ich sag's dir ganz ehrlich:  
Für mich bist du manchmal ziemlich daneben.  
Dann, wenn ich dich nicht finde und nicht weiß,  
ob es dich überhaupt gibt.  
Und dann bin ich wieder total begeistert von dir.  
Ich weiß, du bist neben mir und hältst mich.  
Da möchte ich dich am liebsten umarmen.  
Amen, das hebe ich mir für die Kirche auf.  
Aber jetzt:  
Mensch, Gott!  
Ich bin froh, dass es dich gibt!



Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation  
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten  
sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

### Textnachweis:

Die Texte dieses Heftes wurden entnommen aus:  
Guido Erbrich, Ministranten-Grundkurs Beten © St. Benno-Verlag, Leipzig 2008  
Guido Erbrich, Damit die Gaben Gottes in dir wachsen © St. Benno-Verlag, Leipzig 2010

### Fotonachweis:

Cover: Craig Craver/Design Pics/Corbis  
U2/Seite 1 und Seite 16/U3: © ranidevi/Shutterstock  
Seite 2/3: © WDG Photo/Shutterstock  
Seite 4/5: © dkimages/Fotolia  
Seite 6/7: © luchschen/Shutterstock  
Seite 8/9: © lassedesigner/Fotolia  
Seite 10/11: © hramovnick/Shutterstock  
Seite 12/13: © Elenathewise/Fotolia  
Seite 14/15: © aleshin/Fotolia

**Besuchen Sie uns im Internet:**  
[www.st-benno.de](http://www.st-benno.de)

Gern informieren wir Sie unverbindlich und aktuell auch in unserem Newsletter  
zum Verlagsprogramm, zu Neuerscheinungen und Aktionen. Einfach anmelden  
unter [www.st-benno.de](http://www.st-benno.de).

ISBN 978-3-7462-3764-0

© St. Benno-Verlag GmbH, Leipzig  
Cover: Ulrike Vetter, Leipzig  
Gesamtherstellung: Arnold & Domnick, Leipzig (A)