



# Rescue Gebet

Alexander Wolf

# Inhaltsverzeichnis

1. Irrtum eines Gläubigen	01
Ich kann nicht wissen, ob mein Gebet erhört wird	
2. Irrtum eines Gläubigen	03
Gott fordert bestimmte Bedingungen von mir ein	
3. Irrtum eines Gläubigen	05
Für ein wirksames Gebet muss ich Regeln befolgen	
Das RESCUE - GEBET	07
Das RESCUE - GEBET für Geübte	09

# 1. Irrtum eines Gläubigen: Ich kann nicht wissen, ob mein Gebet erhört wird

## Liegt es tatsächlich an der Souveränität Gottes, ob ein Gebet erhört wird?

Diese Idee beinhaltet ein völlig falsches Bild von Gott. Dass Gott nämlich außerhalb von uns auf einem Richterstuhl sitzt und nach eigenem Gutdünken entscheidet, wem er hilft und wem nicht. Aber genau das Gegenteil stimmt.

Die Bibel sagt, dass Gott absolute Gerechtigkeit ist. Und das bedingt, dass ein Vorgang immer nach dem gleichen Schema abläuft, ja ablaufen muss. Dazu zählt auch, wie Gott mit den Gebeten seiner Kinder umgeht. Wir lesen, dass Gott die Sonne über Gerechte und Ungerechte scheinen lässt. Gleichet das nicht eher einem Naturgesetz als göttlicher Willkür?

## Wir dürfen Gott um alles bitten..., oder nicht?

Jesus sagt wiederholt, dass wir Gott um alles bitten dürfen, und dass unsere Gebete erhört würden. Aber er setzt einschränkend hinzu, dass dies in seinem Namen bzw. im Gebet zu geschehen hat. „Name“ steht in der Bibel immer für Eigenschaft, Charakter, Wesen einer Person oder Sache. Im Namen Christi zu beten, heißt also, im Christus-Geist und -Wesen zu beten. Das schließt also automatisch alle niederen, egoistischen und andere Menschen schädigende Wünsche aus.

Und was, wenn unsere Bitte dem „Willen Gottes“ entgegen steht? Wenn er etwas anders für uns vorhat?

Woher sollen wir denn überhaupt wissen, was er für uns vorhat?

Nun, diese Fragen betreffen wiederum unser Bild von Gott. Wie oben bereits angerissen, ist Gott kein alter Mann mit Bart auf einem Thron in den Wolken, ähnlich einem antiken orientalischen Fürsten, der nach eigenem Gutdünken über sein Volk regiert...

Prüfe ein neues Bild: Gott ist IN dir. Er ist alles, was ist, das gesamte Universum. Er ist also auch DU!

Wenn du aber eins mit ihm bist, kann es auch keine zwei „Willen“ in dir geben, dass also Gott für dich einen anderen Willen hat, der deinem Herzenswunsch entgegen steht.

Deine Aufgabe besteht lediglich darin, heraus zu finden, was denn dieser wirkliche Herzenswunsch ist. Das ist dann gleichzeitig der Wunsch Gottes für dich!

Kleiner Hinweis für Fortgeschrittene: eigentlich müssen wir Gott **um gar nichts bitten**, siehe Punkt 3 des nächsten Kapitels...

## **Wann genau erhört Gott ein Gebet? Und woher weiß ich, dass es „funktioniert“ hat?**

Eigentlich kannst du die erste Frage jetzt schon selbst beantworten. Wenn du „im rechten Geist“ betest, also in der richtigen Einstellung, dann kann Gott gar nicht anders, als dein Gebet zu erhören! Zwei Begriffe spielen dabei die Hauptrolle: Glauben und Vertrauen!

Richtig verständlich wird dir das, wenn du im dritten Kapitel liest, wie ein „richtiges“ Gebet überhaupt aussieht. Gebet bedeutet, dass du dein Bewusstsein so veränderst, dass du auf die gleiche Frequenz kommst, auf der auch Gott „schwingt“. That's where the magic happens - frei übersetzt: Dies ist die Ebene, auf der Wunder geschehen!

Nun noch zur zweiten Frage. Dein Gebet hat gewirkt, wenn du nach dem Beten innere Ruhe und Frieden spürst. Am einfachsten ist es nachts fest zu stellen. Wenn du Sorgen hast oder deine Gedanken um ein Problem kreisen und du einfach nicht einschlafen kannst, solltest du ins Gebet gehen. Lasse los und bitte Gott um Klarheit und Sicherheit. Jetzt bist du an der Reihe: Glaube und vertraue! Lasse diese Gefühle in dir wachsen und Besitz von dir ergreifen.

Wenn du das Gebet beendest und dann innerlich so ruhig bist, dass du wie ein kleines Kind friedlich einschlafen kannst, dann hast du den Beweis, das dein Gebet funktioniert hat!

## **Und hier noch der "Turbo"...**

Dankbarkeit! Aber nicht die "normale" Dankbarkeit. Also die, die man empfindet, *nachdem* man ein Geschenk oder Zuwendung erhalten hat.

Dabei handelt es sich eher um eine Höflichkeit, eine Selbstverständlichkeit.

Worum es in diesem Abschnitt geht, ist Dankbarkeit, *bevor* die Hilfe in Erscheinung tritt.

Jesus sagt unter anderem in Markus 11,24:

"Alles worum ihr bittet - glaubt nur, dass ihr es **erhalten habt**, und es wird euch zuteil werden!"

## **2. Irrtum eines Gläubigen: Gott fordert bestimmte Bedingungen von mir ein**

### **Ich muss oft beten, um ein Ergebnis zu erzielen...**

Dies ist ein weit verbreiteter Irrtum. Und er hängt ursächlich damit zusammen, dass wir nicht genug Vertrauen in Gott haben. Wie oben aber gesehen, ist dieses Vertrauen unabdingbar, damit ein Gebet erhört werden kann. Damit beißt sich die Katze in den Schwanz. Je öfter wir beten, desto mehr „beweisen“ wir damit unseren mangelnden Glauben und desto weniger kann das erwünschte Ergebnis in die Realität kommen. Dadurch schwindet unser Vertrauen noch mehr...

Wie oft sollte ich also beten? Genau genommen 1 Mal. Genau so, wie Jesus es vorgemacht hat. Wenn du dein Gebet in der richtigen Einstellung vorgenommen hast und hinterher deinen Seelenfrieden spürst, weißt du, dass das Gebet „angekommen“ ist. Wenn später Zweifelsgedanken kommen, wäre es fatal, wenn du noch einmal für dasselbe betest. Denn du hast ja schon beim ersten Mal dafür gedankt, dass Gott dich erhört hat.

Was du bei Zweifel und aufkeimendem Unglauben tun kannst: Bete das Rescue-Gebet, das ich dir nachher vorstellen werde. Segne deine negativen Gedanken und danke ihnen, dass sie dich daran erinnern, dass die Weichen für eine Lösung bereits jetzt gestellt sind. Bejahe erneut deine Dankbarkeit Gott gegenüber, dass er dich erhört hat und spüre die Freude, dass jetzt alles in die richtigen Bahnen kommt.

### **Wie lange dauert es, bis mein Gebet wirkt?**

Es gibt eine einfache Formel dafür, wie man das „berechnen“ kann:

Ergebnis = Energie x Zeit = eingesetzter Glaube x Zeitdauer

Das, was wir landläufig als Wunder bezeichnen, kann ganz schnell eintreten oder erst nach Jahren. Und wieder möchte ich betonen: das hängt nicht von Gott ab! Sondern nach obiger Formel von der Energie, die du aufwendest. Hier aber nicht in Form von Anstrengung, sondern davon, wie tief und sicher dein Glaube ist. Je mehr du in der Christus-Energie bist (Nicht mein, sondern Dein Wille geschehe...), desto schneller tritt die Hilfe in Erscheinung. Anders formuliert: je höher dein Bewusstsein schwingt, desto mehr Energie setzt du ein und desto kürzer ist der Weg zum Ergebnis / Wunder.

Ein Beispiel: Manche dokumentierten Spontanheilungen, z.B. in Lourdes, stellen die Wissenschaft vor ein Rätsel. Die Frage bleibt, warum nicht jeder Gläubige geheilt wird, der dorthin pilgert. Die Lösung ist eben genau die Einstellung der Betroffenen. Nur die, die sich voll und ganz „einlassen“ können, erfahren die "geballte" Kraft Gottes.

Wichtig noch folgender Hinweis: was würdest du von einem Landwirt halten, der nach der Aussaat ständig den Boden aufgräbt, um nachzusehen, wie weit der Samen bereits gediehen ist? Jeder weiß, das würde die Ernte verzögern oder gar verhindern.

Genau dasselbe gilt, wenn du ständig darüber nachgrübelst, ob und wann Gott hilft und in welcher Form er das wohl tun wird...

### **Gott prüft meinen Glauben, bevor er mir hilft**

Dieser Gedanke ist wohl eines der größten Missverständnisse im traditionell-christlichen Glauben. Denn: warum sollte er das tun? Ist er nicht allwissend?

Er kennt nicht nur unsere Bedürfnisse, sondern auch unseren Fortschritt auf dem spirituellen Weg. (Lukas 12, 7 sagt ganz deutlich, dass Gott sogar weiß, wie viele Haare wir auf unserem Haupt haben...).

Nicht einmal menschliche Eltern würden ihre Kinder „prüfen“, um wie viel weniger Gott, der reine, bedingungslose Liebe darstellt!

Nun gut, magst du einwenden, aber wenn er sowieso alles weiß, warum muss ich dann überhaupt beten?

Diese Frage stellst du nur, wenn du die klassische Form eines Gebets vor Augen hast. Aber wie schon angeführt, ist das Gebet dazu da, dich auf eine höhere Ebene als die deiner Schwierigkeit oder deines Alltags zu erheben. Und nicht, um einem widerspenstigen oder launischen Gott zu erklären, was jetzt das Beste für dich sei. Und ihn danach zu überreden, dir endlich so zu helfen, wie es dir in den Kram passt...

So lässt sich auch das Paulus-Wort aus 1. Thessalonicher verstehen: „Betet ohne Unterlass!“ Das Gebet ist in erster Linie für uns selbst gedacht. Dass wir immer mehr gewahr werden, dass wir mit Gott eins sind. Dadurch immer mehr Vertrauen in Gott gewinnen und einen felsenfesten Glauben entwickeln.

Dann nämlich sind wir im „Reich Gottes“. Darunter verstehen wir das Einssein mit Gott in uns. In diesem Zustand gilt: „Alle Dinge sind möglich, dem der da glaubt“! (Markus 9,23)

### **3. Irrtum eines Gläubigen: Für wirksame Gebete müssen Regeln befolgt werden**

#### **Das Gebet sollte eine bestimmte Form haben**

In meiner früheren, kirchlich organisierten Tätigkeit als Priester und Evangelist war ich es gewohnt, Gebete in einer bestimmten Form zu sprechen:

Das Gebet begann mit der Ehrerbietung Gott gegenüber. Darauf folgte der Dank für alles, was er tut. Dann kam die Fürbitte für andere. Es folgten Bitten für mein eigenes Seelenheil und meine "Errettung von dieser Welt" und schlussendlich das Bitten für meine irdischen Belange, Sorgen und Wünsche.

In der Praxis sah das häufig so aus, dass die ersten 4 Punkte 10% des Gebets einnahmen und der letzte die restlichen 90% ;-)

Was völlig fehlte, war Platz dafür, dass Gott antworten konnte.

Heute sieht mein Gebet so aus:

Beruhigung meiner Gedanken (über den Atem). Geistige Einstimmung auf die Begegnung mit Gott. Über mentale Bilder lasse ich das Gefühl des Einsseins entstehen.

Und jetzt erst formuliere ich, was ich mit Gott besprechen will. Danach werde ich still und warte auf Antwort. Je nachdem, wie tief ich im Gefühl des Einsseins bin, kommt die Antwort präziser, verschwommener - oder auch gar nicht...

#### **Wenn du den Schutz Gottes haben willst, darfst du nicht vergessen zu beten...**

In Bayern würde man es so formulieren: Was für ein Schmarr'n...

Ganz im Ernst: für wie kleinlich hält jemand Gott eigentlich, wenn er ihm so etwas unterstellt?

Weder ist Gebet an Zeiten, noch an Orte gebunden. Wie bereits ausgeführt, ist Gebet eine Geisteshaltung und damit nicht auf fünf oder 10 Minuten täglich beschränkt. Wenn ich mich ständig mit Gott verbunden fühle, weiß ich, dass ich Schutz und Führung habe. Explizit darum zu beten, wäre also sogar schädlich!

Genauso wenig wie Gott an Gebäude gebunden ist, und sei es die schönste Kathedrale.

Jesus forderte: „Wenn aber du betest, so gehe in dein Kämmerlein, schließe die Tür zu und bete zu deinem Vater im Verborgenen“ (Matthäus 6,6). Dieses Kämmerlein ist unser Innerstes (die englische Übersetzung ist präziser: „your inner chamber“).

Die „Türe schließen“ bedeutet, sich von der äußeren Welt zurück zu ziehen. Dies betrifft sowohl unsere fünf Sinne, als auch unsere lärmenden Gedanken. Das „Verborgene“ schließlich ist unser höheres Bewusstsein. (dem Ego bzw. Tagesbewusstsein verborgen)

Als Kind habe ich gelernt zu beten, bevor man morgens aus dem Haus geht. Auf dem Weg zur Schule fiel mir manchmal plötzlich ein, dass ich mein Gebet vergessen hatte. Ich bekam dann so Angst, dass etwas Schlimmes passieren könnte, dass ich mich irgendwo versteckte, um das Gebet schnell nachzuholen.

Ganz ehrlich, wenn Gebet so betrachtet und ausgeübt wird, ist das reiner Aberglaube!

### **Fürbitte ist wichtig, weil ich ein guter Mensch bin, wenn ich für andere bete!**

Dies für viele eine Art religiöser Pflichterfüllung, um sich Gott wohlgesonnen zu stimmen.

Für andere ein moralisches Anhängsel, das für einen guten Christen "halt auch sein muss".

Leider habe ich des öfteren die Erfahrung machen müssen, dass manche Gut-Christen während des Sonntag-Gottesdienstes für die Hungernden in Afrika beten und kurz danach auf dem Kirchenparkplatz über Asylanten schimpfen.

Ein anderes Problem ist die Bitte, Gott möge eingreifen, damit der Nachbar, Arbeitskollege, missratene Sohn etc. sein falsches Handeln einsieht und auf den rechten Weg zurück kehrt...

Ach ja, selbstverständlich definiert dabei natürlich der Betende, welches das richtige Handeln und der rechte Weg für den Betreffenden ist ;-)

Diese oberflächlichen Themen lassen sich leicht einsehen. Auf einer tieferen Ebene allerdings stoßen wir auf das wichtigste Problem der Fürbitte. Dass wir nämlich bewusst in den Seelenweg eines anderen Menschen eingreifen, ob wir wollen oder nicht.

Auch dann, wenn wir bester und reinster Absicht sind. Wir können nämlich nicht wissen, welche Aufgabe sich diese Seele für dieses Leben heraus gesucht hat. Welche Erfahrungen sie machen will und welchen Weg sie dazu gehen muss.

Wenn du also für jemand andere betest, dann ist es wichtig, dass du es aus reiner Liebe heraus tust und ohne jeden Manipulationsversuch, auch wenn du es noch so gut meinst.

Wünsche dieser Person Erkenntnis und dass sie die Entscheidungen treffen kann, die für ihr Leben das Beste ist. Segne diese Person in all ihrem Tun, auch in jenem, das du ablehnst.

Wenn du das nicht kannst, lasse es lieber ganz sein.

## Das Rescue - Gebet

# Gott in mir, ich danke Dir, dass Du jetzt meine negativen Gedanken heilst!

### Einleitende Gedanken

Gott in mir, ich danke Dir, dass Du jetzt meine negativen Gedanken heilst.

Du kannst dieses Gebet so oft anwenden wie du magst, es gibt keine Beschränkung :-)

Immer dann, wenn du merkst, dass du in negativen Gedanken fest hängst, spreche dieses Gebet. Innerlich oder mit lauter Stimme, wie es für dich passt. Sage diesen Satz ein paar Mal, dann halte kurz inne und überlege, welche negativen Gedanken und Gefühle gerade präsent sind. Dann bete den Satz wieder.

Dabei kannst du sagen: ...dass Du jetzt meine negativen Gedanken in Bezug auf... heilst! Und vervollständigst "in Bezug auf" mit dem, was dich gerade plagt oder drückt. Das kein ein Gefühl sein, eine Situation, eine Person oder was auch immer.

Wiederhole das so oft, bis du eine innere Erleichterung spürst. Manchmal ist es so, dass die negativen Gedanken und dazu gehörigen Gefühle weg sind und wir es zunächst gar nicht merken.

Ziel dieses Gebets ist es, dass du wieder in einen zumindest neutralen, besser aber noch in einen positiven Geisteszustand kommst.

### Was beinhaltet das Gebet im Einzelnen?

*„Gott in mir“*

Anstelle von "Gott" kannst du auch Lieber Gott sagen, oder Lieber Vater. Manche bevorzugen Vater-Mutter-Gott, oder Universum, Höheres Bewusstsein, Höheres Selbst oder noch etwas anderes. Wichtig ist nur, dass du dich auf eine höhere Macht beziehst.

Außerdem ist der Zusatz „in mir“ wichtig, denn damit erinnerst du dich jedesmal daran, dass Gott nicht außerhalb von dir, sondern Eins mit dir ist!

*„Ich danke Dir“*

Dankbarkeit ist eine der stärksten Kräfte im Universum. Und du kannst nur dankbar sein, wenn du bereits etwas erhalten hast oder 100% sicher weißt, dass es gerade eintritt.

Es macht dadurch einen großen Unterschied ob du dankst, oder sagen würdest: Ich bitte dich, dass du jetzt... Weil in diesem Fall immer ein Restzweifel mitschwingt, ob Gott deine Bitte auch wirklich erfüllt.

*„Jetzt“*

Die göttliche Kraft wirkt nicht irgendwann, sondern JETZT. Und deshalb kannst du auch JETZT ihre Wirksamkeit spüren.

*„Meine negativen Gedanken“*

In der Regel ist es so, dass wir die Gedanken oft gar nicht bewusst wahrnehmen, sondern plötzlich merken, dass wir in einem negativen Gefühl stecken.

Warum beten wir also nicht, dass Gott unsere negativen Gefühle heilen soll? Ganz einfach, weil Gefühle von Gedanken hervorgerufen werden. Oft ist uns dies nicht bewusst, weil solche Prozesse rasend schnell von statten gehen und dazu auch noch völlig automatisiert sind.

Leider habe ich an dieser Stelle keinen Platz, um auf das spannende Thema näher einzugehen. Falls du nicht glauben kannst, dass Gedanken Gefühle steuern (und nicht umgekehrt), achte einfach selbst im Alltag auf deine Gefühle.

Und jedes Mal, wenn du in einem negativen Gefühl fest hängst, frage dich, was genau du gedacht hast, kurz bevor dieses Gefühl aufgetreten ist - et voilà...

Noch ein weiterer wichtiger Gedanke zum Thema Gefühle und Gedanken:

Gefühle und Gefühlszustände können der Wichtigkeit nach klassifiziert werden. Wenn man das tut, erkennt man, dass das Basis-Gefühl, also jenes, welches allen anderen negativen Gefühlen zugrunde liegt, das Gefühl „Angst“ ist.

Auf hier lade ich dich zu einer Nagelprobe ein. Bist du eifersüchtig? Wütend? Traurig? Verbittert?

Dann hinterfrage jeweils dieses Gefühl und du wirst feststellen, dass du letztlich immer bei der Angst landest.

Beispiele:

Eifersucht ==> du möchtest nicht hintergangen werden ==> du hast Angst, nicht liebenswert zu sein

Du bist wütend, weil du im Job gemobbt wirst ==> Angst, nicht gut genug zu sein ==> Angst, den Job zu verlieren und auf der Straße zu landen

Interessant ist, dass es auch in diesen Beispielen unsere Gedanken sind, die die Angst verursachen (denn die Angst verursachenden Situationen sind ja noch gar nicht eingetreten, wir malen sie uns nur aus...).

## Das Rescue - Gebet für Fortgeschrittene

# Gott in mir, ich danke Dir, dass Du jetzt die Wurzel aller meine negativen Gedanken heilst!

Im vorigen Kapitel haben wir gelernt, dass die Gedanken der Angst die Basis für alle weitere negativen Gedanken und Gefühle bilden. Nun fragen wir weiter:

Was genau verursacht denn diese Gedanken letztlich?

Was also ist *die Wurzel* der Angst verursachenden Gedanken und damit *aller* negativen Gedanken überhaupt?

Die Wurzel allen Übels ist der Gedanke, dass wir von Gott getrennt sind. Die dadurch hervorgerufenen Gefühle sind allesamt und ausschließlich negativ. Unsere Seele fühlt sich schutz- und hilflos, verlassen und auf sich alleine gestellt.

Aus diesem Zustand heraus beginnt unser Ego, seine Überlebensstrategien zu bilden. Dies kann bei manchen Menschen die beliebte Opferrolle sein, mit der man Mitleid, Aufmerksamkeit und Hilfe bekommt.

Andere geben den cholerischen oder aggressiven Typ, der durch Einschüchtern und Bedrohen versucht, sein Revier zu verteidigen oder auszubauen.

Ganz gleich, wie *deine* Alltagsstrategie aussieht - sie ist dir auf jeden Fall abträglich.

Weil sie immer auf einem negativen Ausgangspunkt basiert. Auf einem Gefühl des Mangels, des Getrenntseins und damit des Konkurrenzkampfs und der Angst, diesen Kampf nicht zu überleben.

Ich schildere dies deshalb so drastisch, weil ich dir die Wichtigkeit dieses Grundgefühls vor Augen führen möchte.

So, genau aus diesem Grund ist das erweiterte Rescue-Gebet so machtvoll.

Wenn du es betest, denke dabei immer an dein Einssein mit Gott. Daran, dass der Gedanke des Getrenntseins *nicht die Wahrheit ist*.

Dann erinnere dich daran, dass Gott Liebe, Fülle und Gnade ist. Gott ist das absolut Gute, die einzig reale Macht im Universum!

Wenn du also Eins mit ihm bist, *hast und bist du alles*, was du jemals brauchst und jemals benötigen wirst!

Ich wünsche Dir viele befreiende und stärkende Momente mit diesem Gebet. Setze es tatsächlich als Erste-Hilfe-Gebet ein und du wirst spüren, welche Kraft es hat!