



Zwischen
*Herz und
Himmel*

Mein Gebetsbuch

Lydia

Der Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags ist daher ausgeschlossen.

Die automatisierte Analyse des Werkes, um daraus Informationen insbesondere über Muster, Trends und Korrelationen gemäß § 44b UrhG („Text und Data Mining“) zu gewinnen, ist untersagt.

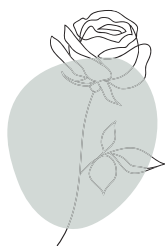
© 2026 Gerth Medien in der SCM Verlagsgruppe GmbH
Max-Eyth-Str. 41 · 71088 Holzgerlingen
gerth.de

Wenn nicht anders angegeben, wurden die Bibelverse entnommen aus:
Neues Leben. Die Bibel, © der deutschen Ausgabe 2002 und 2006 R.Brockhaus
in der SCM Verlagsgruppe GmbH, Holzgerlingen (www.brockhaus-verlag.de)

Weitere verwendete Bibelübersetzungen:
Elberfelder Bibel 2006, © 2006 R.Brockhaus in der SCM Verlagsgruppe GmbH, Holzgerlingen
(www.brockhaus-verlag.de) (ELB)
Gute Nachricht Bibel, revidierte Fassung, durchgesehene Ausgabe,
© 2000 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart (GN)
Hoffnung für alle® Bibel. Copyright © 1983, 1996, 2002, 2015 by Biblica, Inc.®.
Verwendet mit freundlicher Genehmigung von Fontis – Brunnen Basel.
Alle weiteren Rechte weltweit vorbehalten. (Hfa)
Lutherbibel, revidiert 2017, © 2016 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart (LU)

1. Auflage 2026
Bestell-Nr. 821238
ISBN 978-3-98695-238-9

Umschlaggestaltung und Satz: Maren Habla
Druck und Verarbeitung: Finidr
Printed in Czech Republic



Inhalt

Einleitung: Das Geheimnis des Gebets	8
Wie du dieses Buch nutzen kannst	11
<i>Mit Gott erlebt: „Mama, hast du schon gebetet?“</i>	14
<i>Mit Gott erlebt: Die Kraft des Gebets</i>	17
Kapitel 1: Anbetung, die aus dem Herzen kommt	20
Kapitel 2: Gott hat gute Absichten für uns	32
Kapitel 3: Kraftvoll aus der Stille leben	44
Kapitel 4: Das Fürbittegebet: für andere beten	56
<i>Mit Gott erlebt: Beten mit Bibelversen</i>	67
<i>Mit Gott erlebt: Stille suchen und vertrauen</i>	69
Kapitel 5: Im Glauben beten	72
Kapitel 6: Der Heilige Geist – unser unsichtbarer Helfer	84
Kapitel 7: Tageszeitengebete:	
Im Alltag mit Gott verbunden bleiben	96
Kapitel 8: Mit Ausdauer beten und handeln	108
<i>Mit Gott erlebt: Der Segen des gemeinsamen Gebets</i>	119
<i>Mit Gott erlebt: Wenn Gott trägt, wo wir fallen</i>	120

Kapitel 9: Bete jederzeit	122
Kapitel 10: Beten und Danken	134
Kapitel 11: Mit Gottes Wort beten	146
Kapitel 12: Bekennen und loslassen	158
Gesegnet in den Tag	169
Dafür bin ich dankbar	170
Ich bete für	172
Diese Gebete hat Gott beantwortet	174
Über die Autorinnen	176
Weiterführende Literatur	176

Das Geheimnis des Gebets

Das Gebet ist etwas Geheimnisvolles. Eine unsichtbare Verbindung zum Schöpfer des Universums. Wir können immer mit ihm reden. „Der Herr ist allen nahe, die ihn anrufen, allen, die ihn aufrichtig anrufen“, heißt es in Psalm 145,18.

Anfangs kann es sich ungewohnt anfühlen, mit jemandem zu reden, den man nicht sehen kann. Beten besteht aber nicht nur aus Reden. Beten bedeutet auch, still zu sein und hinzuhören.

Jesus sagte: „Denn euer Vater weiß genau, was ihr braucht, noch bevor ihr ihn darum bittet“ (Matthäus 6,8). Gott braucht also unser Gebet nicht, um informiert zu sein. Aber warum beten wir eigentlich, wenn Gott sowieso alles weiß? Es muss andere Gründe geben:

Gebet ist Beziehung, keine reine Informationsweitergabe

Gott möchte Gemeinschaft mit uns haben. Wie jede Beziehung lebt auch die Beziehung zu Gott vom Reden und Zuhören. „Sucht die Nähe Gottes, dann wird er euch nahe sein“, heißt es in Jakobus 4,8 (Hfa).

Gott fordert uns auf, mit ihm zu reden und zu ihm zu beten

Gott weiß alles – und trotzdem sagt er: „Vertraue auf mich, wenn du in Not bist, dann will ich dich erretten, und du sollst mir die Ehre geben“ (Psalm 50,15).

Gebet drückt Vertrauen aus

Wenn du dich mit deinen Sorgen an Gott wendest, darfst du dich darauf verlassen, dass er dir zu seiner Zeit mit Barmherzigkeit und Gnade begegnet und dir seine Macht zeigt: „Überlasst all eure Sorgen Gott, denn er sorgt sich um alles, was euch betrifft!“ (1. Petrus 5,7).

Jesus selbst hat gebetet

Jesus, der Sohn Gottes, hat oft gebetet und deutlich gemacht, dass er Gemeinschaft mit dem Vater haben wollte. Mehrere Bibelstellen berichten davon, dass er sich in die Stille zurückzog, um zu beten. Jesus zeigt uns, wie ein Leben in enger Verbindung mit Gott aussieht und warum diese so wichtig für uns ist: „Von sich aus kann der Sohn gar nichts tun, sondern er tut nur das, was er den Vater tun sieht“ (Johannes 5,19; Hfa). Das ist nur eine von vielen Bibelstellen, die beschreiben, warum wir beten sollen und dürfen.

Meist fällt es uns leicht, zu beten, wenn wir Sorgen oder Angst haben. Wenn wir nicht weiterwissen, wenden wir uns Hilfe suchend an Gott. Das ist gut so und Jesus ermutigt uns auch dazu.

Aber was würde passieren, wenn du Gebet als eine Möglichkeit verstehen würdest, mit Gott in Kontakt zu kommen und deine Beziehung zu ihm zu pflegen? *Vom Herz zum Himmel* ist eine Einladung, das eigene Leben mit Gott zu teilen – ehrlich, suchend, dankbar, fragend und hoffnungsvoll. Das Buch möchte dir helfen, einen neuen Zugang zum Gebet zu entdecken, der Herz und Himmel miteinander verbindet.

Beten bedeutet Beziehung

Viele Menschen glauben, sie würden nicht „richtig“ beten. Doch unser persönliches Gebet braucht keine perfekten Formulierungen, sondern ein Herz, das für Gott offen ist. Und Gott hört nicht nur die „großen“ Gebete. Er hört auch das leise Seufzen, die unbeantwortete Frage, die Tränen, die stille Dankbarkeit und das kurze „Hilf mir“.

Wir möchten dich zum Beten ermutigen – unabhängig davon, ob du seit vielen Jahren glaubst oder erst beginnst, dich neu für Gott zu öffnen. Das Buch richtet sich an Christinnen und Christen aller Kirchen und Denominationen. Gebet verbindet, weil darin die gemeinsame Sehnsucht nach Gott wichtiger wird als so manche Unterschiede.

Vielleicht findest du dich in den beschriebenen Erfahrungen wieder. Vielleicht sprechen dich manche Kapitel sofort an, andere erst später. Manches wird dich trösten, anderes herausfordern.

Eine Einladung zur persönlichen Begegnung

- Nimm dir bewusst Momente der Ruhe.
- Zünde eine Kerze an.
- Lies einen Psalm laut.
- Schreibe ein eigenes Gebet auf.
- Lass Stille zu.
- Halte Fragen aus.
- Danke Gott für kleine und große Dinge.
- Bitte für andere Menschen.

Vertraue darauf: Kein aufrichtig gesprochenes Gebet geht verloren.

Als Autorinnen wünschen wir uns, dass dieses Buch ein Begleiter wird – nicht nur für besondere Feiertage, sondern auch mitten im Alltag. Vielleicht auf dem Küchentisch, im Rucksack, neben dem Bett oder in der Kirchenbank. Dort, wo Menschen leben, hoffen und beten. Gebet verändert nicht immer sofort die Umstände. Aber es verändert oft unser Herz. Und genau dort beginnt Gottes Wirken.

Möge *Vom Herz zum Himmel* dich ermutigen, stärken und begleiten. Gott segne dich dabei!

Herzlichst

Karin Schmid-Müller und Ellen Nieswiodek-Martin

Wie du dieses Buch nutzen kannst

Du kannst dir die Kapitel aussuchen, die dich gerade am meisten interessieren.

Oder du kannst es einfach von vorne nach hinten durchlesen.

Eine weitere Möglichkeit ist, es mit dem Kirchenjahr zu lesen.

Das Kirchenjahr führt uns durch die großen Stationen des Glaubens: zu Beginn des Kirchenjahres von der Freude über die Geburt Jesu an Weihnachten über Zeiten der Stille, des Leidens und der Hoffnung bis hin zu Ostern, Pfingsten, Erntedank und Ewigkeitssonntag. Jeder Abschnitt trägt seine eigene geistliche Farbe und öffnet einen besonderen Raum für das Gebet. Kurze und ermutigende Lebensberichte von Frauen, die Gott erlebt haben, sollen deinen Glauben stärken.

Vom Herz zum Himmel enthält zwölf geistliche Impulse passend zum Kirchenjahr. Jeder Monat lädt dazu ein, sich mit einem besonderen Thema des Gebets zu beschäftigen:

- Anbetung
- Wegweisung
- Stille und Fasten
- Fürbitte
- Glaubensgebet
- Gebet im Heiligen Geist
- Rituale und Tagzeitengebete
- Ausdauer
- Bete jederzeit
- Dankbarkeit
- Beten mit Gottes Wort
- Loslassen und Bekennen

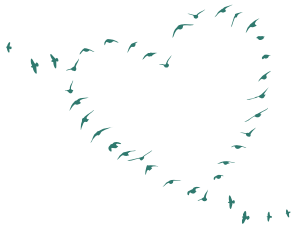
Jedes Kapitel enthält:

- einen einführenden geistlichen Text,
- Bibelverse zur Vertiefung,
- weiterführende Fragen,
- vorformulierte Gebete
- sowie viele freie Zeilen für eigene Gedanken, Gebete, Meditationen und persönliche Erfahrungen.

Dieses Buch darf langsam gelesen werden. Es muss nicht „durchgearbeitet“ werden. Manche Menschen werden täglich wenige Minuten darin lesen, andere einmal pro Woche ausführlich schreiben und beten. Wieder andere werden einzelne Texte mehrfach lesen, Bibelverse markieren oder mitten in der Nacht einen Gedanken notieren. All das ist willkommen.

Vielleicht wird dieses Buch mit der Zeit zu einem persönlichen geistlichen Tagebuch. Die freien Linien und Seiten sind bewusst offen gestaltet. Denn zwischen Herz und Himmel entstehen oft gerade in der Stille die kostbarsten Gedanken.

Das Kirchenjahr erinnert uns daran, dass unser Leben aus verschiedenen Zeiten besteht: Zeiten des Feierns, Zeiten des Wartens, Zeiten des Zweifelns und Zeiten neuer Hoffnung. Alles hat seine Zeit. Dieses Buch möchte helfen, Gott in all diesen Momenten zu suchen und ihm Raum zu geben.



*Der Herr ist allen nahe,
die ihn anrufen,
allen, die ihn
aufrichtig anrufen.*

Psalm 145,18

Mit Gott erlebt

„Mama, hast du schon gebetet?“

Als in diesem Jahr der erste Schnee fiel, beschlossen meine Tochter und ich spontan, in einen Nachbarort zu fahren, der deutlich höher liegt und wo immer mehr Schnee liegt als bei uns.

Wir packten den Hund ins Auto und starteten voller Vorfreude auf einen schönen Spaziergang im Schnee. Als wir die Straße erreichten, die wir hinauffahren mussten, sah ich das Schild: „Kein Winterdienst.“

Da es nicht so viel geschneit hatte und die Straße frei aussah, beschlossen wir, trotz der Warnung weiterzufahren. Es ging eine ganze Weile ganz gut, doch dann führte die Straße durch ein Wäldchen. Als wir dieses hinter uns gelassen hatten, fanden wir uns in einem Winterwunderland wieder. Hier lag schon deutlich mehr Schnee als bei uns! Leider lag er aber nicht nur neben der Straße. Obwohl außer uns kein Auto unterwegs war, befand sich auf der steilen Straße vor uns bereits eine dicke festgefahrene Schneedecke. Hoffentlich würden wir diese Steigung schaffen!

Schon bald darauf wurde das Auto langsamer und immer langsamer. Am Armaturenbrett begann ein Symbol für „glatte Fahrbahn“ zu leuchten. Irgendwann drehten die Räder durch und der Wagen rutschte zur Seite. Ich musste bremsen, um nicht im Graben zu landen.

Und das Auto blieb zum Glück stehen. Mitten auf der Straße. Aber nun gelang es mir nicht, am Berg wieder anzufahren. Wir kamen einfach nicht voran – nur seitwärts. Das Heck rutschte immer weiter Richtung Graben. Irgendwann gab ich auf. Es waren noch etwa 600 Meter bis zum Ortsrand – den wir allerdings nicht erreichen konnten.

„Vielleicht steht ja dort oben ein Kasten mit Split“, meinte meine Tochter und stapfte los. Ich stieg aus und betrachtete die Lage.

Unter dem Schnee befand sich offenbar eine Eisschicht. *Was machen wir jetzt nur?* Von unten näherte sich ein Auto – und blieb in weiter Entfernung stehen. Der Fahrer hatte mich offenbar gesehen und ließ nun seinen Wagen langsam wieder nach unten rollen.

Na toll. Wenn ich das ebenfalls versuchen würde, müssten wir einen weiten Weg auf glatter Fahrbahn rückwärts zurücklegen.

In diesem Moment kehrte meine Tochter zurück. „Ich habe keinen Kasten mit Split gefunden.“

Ich fühlte mich mutlos. „Was machen wir denn jetzt?“

„Mama, hast du schon gebetet?“, fragte meine 17-Jährige.

Ich schüttelte den Kopf. Nein, ans Beten hatte ich nicht einmal gedacht.

„Weißt du was, lass das Auto doch so runterrollen, dass ein Rad auf dem Seitenstreifen im tiefen Schnee ist“, meinte sie.

Ich fürchtete zwar, dass wir auf der schmalen Straße in den Graben rutschen würden, aber irgendwie mussten wir schließlich hier wegkommen. Ich stieg ins Auto, ließ den Motor an und wollte den Wagen an die Seite rollen lassen. Fehlanzeige: Das Vorderteil begann sich zur Straßenmitte zu drehen.

„Mama, willst du wenden?“

„Eigentlich nicht, dafür reicht der Platz auf der schmalen Straße nicht.“ Ich versuchte gegenzulenken, doch das Auto reagierte nicht. Es drehte sich weiter um die Hinterachse, bis wir auf der schmalen Straße eine 180-Grad-Wendung gemacht hatten. Dann blieb der Wagen endlich stehen. Nun konnten wir vorwärts den Berg hinunterrollen. Dieses Manöver hätte ich mir nie zugetraut. Da hatte doch jemand eingegriffen ...

Meine Tochter stieg ein. „Hast du eben gebetet?“, fragte ich sie.

„Ja klar, ich habe Gott gebeten, uns zu helfen“, meinte sie ganz selbstverständlich.

Ich selbst war vor lauter Schreck nicht auf die Idee gekommen.
Warum eigentlich nicht?

Von meiner Tochter kann ich noch viel lernen!

Ellen Nieswiodek-Martin

Mit Gott erlebt

Die Kraft des Gebets

Als ich 16 Jahre alt war, erlitt mein Vater mitten in der Nacht einen Herz-Kreislauf-Zusammenbruch und war nicht mehr ansprechbar. Die Ärzte mussten meinen Papa dreimal reanimierten, bevor sie ihn mit Sirene und Blaulicht ins Krankenhaus brachten.

Als der Hausarzt später mit unserer Familie am Tisch saß, meinte er: „Das ist jetzt ein Schicksalsschlag für euch Kinder und die Mama!“ Er hatte keine Hoffnung, dass unser Vater überleben würde.

Was der Hausarzt nicht wusste, war, dass die drei Teenager, die mit ihm am Tisch saßen, vorher gebetet hatten. Während unser Vater reanimiert wurde, saßen wir Kinder im Nebenzimmer im Kreis auf dem Boden und beteten einer nach dem anderen laut. Die Ärzte sprachen einen Tag später von einem großen Wunder, denn der Mann, dem die Ärzte keine Überlebenschancen mehr gegeben hatten, erholte sich wieder vollständig.

Auch du kannst die Kraft des Gebets entdecken. Es geht nicht darum, etwas Besonderes zu leisten – Gott schaut auf dein Herz. Wenn du dich ihm zuwendest, darfst du ihm vertrauensvoll deine Sorgen bringen.

Allerdings wird nicht jedes Gebet von Gott so beantwortet, wie wir das manchmal gern hätten. Deshalb beten wir auch im Vaterunser: „Dein Wille geschehe!“

Letztendlich entscheidet Gott, wie und wann unsere Gebete erfüllt werden. Kein Gebet geht verloren – jedes kommt bei Gott an, und er beginnt sofort, sich im Hintergrund liebevoll um dieses Anliegen zu kümmern. Deshalb gib niemals auf, sondern warte geduldig darauf, dass Gott dir zur richtigen Zeit und auf seine Weise antwortet.

Karin Schmid

Mein Gebet

Mein Gebet

Handwriting practice lines for the prayer text.

*Jubelt dem Herrn zu,
ihr Bewohner der Erde!
Betet ihn voll Freude an.
Psalm 100,1-2*

