

<b>Zeitschrift:</b>	Sonos / Schweizerischer Verband für Gehörlosen- und Hörgeschädigten-Organisationen
<b>Herausgeber:</b>	Sonos Schweizerischer Verband für Gehörlosen- und Hörgeschädigten-Organisationen
<b>Band:</b>	109 (2015)
<b>Heft:</b>	5
<b>Rubrik:</b>	Leben und Glauben

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 05.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



## Wann haben Sie das letzte Mal gebetet?

Liebe Leserinnen und Leser

Darf ich Sie etwas fragen: Wann haben Sie das letzte Mal gebetet? War es heute Morgen beim Aufstehen oder haben Sie vielleicht am Mittag vor dem Essen ein Tischgebet gesprochen? Oder haben Sie heute, als Sie ausgeglitten und fast die Treppe hinuntergefallen sind, ein Stossgebet gesprochen? Vielleicht fragen Sie sich auch: Was bringt überhaupt das Beten? Und, wie betet man eigentlich?

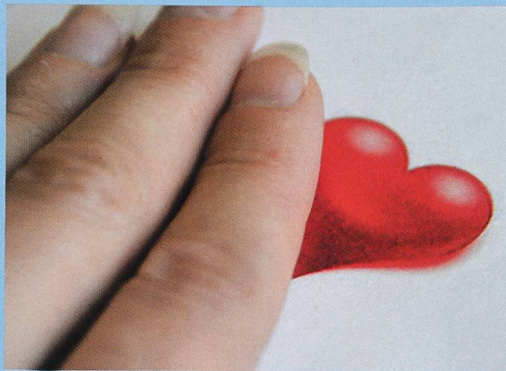
Ich habe den Eindruck, dass in der heutigen Welt das Beten sehr schwierig geworden ist. Wir haben viele neue Möglichkeiten bekommen; ständig gibt es neue Erfindungen, die unseren Alltag verändern: Neuestens gibt es die elektronische Uhr, die an meinem Handgelenk nicht nur die Zeit anzeigt, sondern mir über alles Auskunft geben kann. Es gibt den neuen Fernseher, mit dem ich alle Sendungen anschauen kann, wann ich will. Aber das Beten? Ist es nicht sehr oft vergessen worden?

Ich finde das Gebet kaum mehr, ich sehe es nicht mehr, ich spüre es nicht mehr. Das Gebet ist fast verschwunden! Sehr selten sehe ich einen betenden Menschen, und auch ich selber bete viel zu wenig. Man hat immer eine Ausrede: Ich habe keine Zeit zum Beten, weil ich viel zu beschäftigt bin, ich muss jetzt noch diese Sendung am Fernseher schauen, heute Abend gehe ich ins Kino, bald verreise ich in die Ferien, heute bleibt mir keine Zeit zum Beten!

Aber nehmen wir einmal an, ich habe endlich Zeit und möchte beten. Da frage ich mich: Wie betet man eigentlich? Ich lese einen Psalm in der Bibel, aber ich verstehe diese Sprache nicht, da geschieht nichts bei mir! Ich falte die Hände und versuche, ruhig zu werden. Aber da gehen mir tausend Gedanken durch den Kopf, sie kommen einfach, ich kann sie nicht anhalten: Was koche ich heute Abend, wann bezahle ich meine Rechnungen, was mache ich am nächsten Sonntag? Diese Gedanken stören mich, was haben sie mit einem Gebet zu tun?

Während meines Theologiestudiums bin ich auf eine Form des Betens gestossen, die mich seither nicht mehr losgelassen hat. Es ist das Herzensgebet! Ist es wirklich möglich, mit dem Herzen zu beten? – Ja, ich mache es selber

schon seit sehr langer Zeit! – Und wie funktioniert das Herzensgebet? – Das ist einfach zu erklären. Ich lege zuerst meine Hand aufs Herz und spüre meinen Herzschlag. Ich konzentriere mich ganz auf mein Herz und vergesse alles andere. Ich brauche nichts zu sagen, nichts zu denken, nichts zu überlegen, einfach nur das Herz spüren! Jetzt stelle ich mir vor, dass mein Leben durch dieses Herz fliesst. Woher kommt das Leben, wohin geht das Leben? Jedes Mal, wenn das Herz schlägt, sage ich: Jesus, komm zu mir. Nur diesen einen kleinen Satz: Jesus, komm zu mir. Ich sage ihn hundert Mal, tausend Mal, so wie das Herz schlägt: Jesus, komm zu mir. Plötzlich muss ich diesen Satz nicht mehr selber sagen, sondern mein Herz sagt ihn: Jesus, komm zu mir. Und ich spüre, dass Jesus zu mir kommt, bei jedem Herzschlag.



Hand aufs Herz: Ein kraftvolles Gebet – das Herzensgebet.

Das Herzensgebet begleitet mich überall hin, wenn ich einkaufen gehe, wenn ich Auto fahre, wenn ich mit anderen Menschen spreche. Mein Herz schlägt und sagt: Jesus, komm zu mir. So kann ich Ihnen nur raten, versuchen Sie es doch auch einmal, so wird jeder Herzschlag kostbar und das Leben selbst ein grosses Geschenk.

Matthias Müller Kuhn, Pfarrer, reformierte Gehörlosengemeinde des Kantons Zürich