



SOS- GEBET

SOS-Gebet

Dreimal kurz, dreimal lang, dreimal kurz. Wahrscheinlich kannst du nicht morsen. Aber diese drei Buchstaben des internationalen Morsealphabets bringt vermutlich jeder hin – SOS. In der Schifffahrt wurde dieser Code als Funknotspruch verwendet und jeder wusste, was es bedeutet: „Save our ship“ bzw. „Save our souls“.

Im Alltag bist du manchmal mit schwierigen Situationen konfrontiert und hast nicht immer die Zeit und die Möglichkeit, dich zurückzuziehen und ein längeres Gespräch mit deinem Gott zu führen. Da bist du auf kurze Notrufsignale zu Gott angewiesen.

*Rufe mich an in der Not, so will ich dich erretten, und du sollst mich preisen.
Psalm 50,15 | Die Bibel, Luther*

Du hast sicher auch schon ein Stoßgebet gen Himmel geschickt: „Jesus Gott (Jesses Gott)!\“, „Jesus, bitte hilf!\“, „Oh Gott, bitte beschütze mich“, „Heiliger Geist, hilf mir bitte, dass es mir jetzt nicht den Deckel lupft“.

Der Begriff Stoßgebet geht übrigens auf den Kirchenvater Augustinus von Hippo (354–430) zurück. Auf die Frage, wie man immerfort beten könne, soll er geantwortet haben, dass die Mönche in Ägypten sehr kurze Gebete, kurz wie Pfeile, gebetet hätten.

Wie du siehst, ist ein SOS-Gebet in der Christenheit demnach schon seit Langem ein fester Bestandteil. Es ist ein Hilfeschrei aus einem ehrlichen Herzen.

Anleitung zum SOS-Gebet

Wir haben für dich ein paar Situationen zusammengestellt, die uns immer wieder einmal begegnen. Zu jeder Situation findest du einen Bibelvers, der uns in der betreffenden Lebenslage dann jeweils hilft. Nutze diese Aufstellung doch als Inspiration für deine eigenen kurzen Stoßgebete.

Wenn ich genervt bin und alle etwas von mir zu wollen scheinen – Römer 5,5

Himmlicher Vater, ich danke dir, dass deine Liebe in mein Herz ausgegossen ist. Aus mir selbst kommt gerade nichts mehr Gutes heraus. Aber deine Liebe, die in meinem Herz ist, die mache ich mir jetzt bewusst und die zapfe ich jetzt an.

Wenn ich mich unfähig fühle

Ich bin total überfordert. Doch für dich ist es keine Überraschung, dass ich es nicht aus eigener Kraft schaffe, sondern dass dein Geist eingreifen und es bewirken wird. Das hast du mir zugesagt. Danke viel, vielmals. Du bist es, der mir beisteht. Du bist es, der mir Gelingen schenkt.

Ein Berg von Hindernissen wird sich vor dir auftürmen, aber ich räume sie aus dem Weg.

Sacharja 4,7a | Die Bibel, Hoffnung für alle

Wenn ich nicht weiter weiß und Weisheit brauche

Gott, ich weiß einfach nicht mehr weiter. Mir fehlt Weisheit. Ich bitte dich jetzt um Weisheit, leite meine Gedanken, lass mich erkennen, was abgeht, lass mich sehen, was das Richtige ist. Danke, dass du mir gerne Weisheit gibst!

Wenn es aber jemandem unter euch an Weisheit mangelt, so bitte er Gott, der jedermann gern und ohne Vorwurf gibt; so wird sie ihm gegeben werden.

Jakobus 1,5 | Die Bibel, Luther

Wenn ich Inspiration brauche – Jesaja 55,8-9

Mir ist so langweilig. Ich gehe langsam an meinem tristen Alltag zugrunde. Schenk mir bitte neue Kreativität und Inspiration, eine zündende Idee. Ich öffne meine Gedanken für deine Gedanken. Danke, Heiliger Geist, bist du der Geist der Schöpfung und die Quelle meiner Inspiration.

Wenn sich die To-dos um mich türmen

Jesus! Hilfe! Ich habe viel zu viel zu tun. Zeig mir, was DU für heute geplant und bereits vorbereitet hast. Und ja, ich danke dir, dass ich was zu tun habe. Gib mir Einsicht, welche Dinge ich weglassen kann.

Was wir jetzt sind, ist allein Gottes Werk. Er hat uns durch Jesus Christus neu geschaffen, um Gutes zu tun. Damit erfüllen wir nun, was Gott schon im Voraus für uns vorbereitet hat.

Epheser 2,10 | Die Bibel, Hoffnung für alle

Wenn ich ausgelaugt und angespannt bin – Psalm 23,3

Gott, erquicke meine Seele. Gott, du bist der, der meine Anspannung lindert. Gott, du bist der, der meine Bedürfnisse sättigt. Gott, du bist der, der mein Verlangen stillt. Danke dafür! Dieses Bewusstsein lässt mich entspannen.

Wenn ich vor einer Herausforderung stehe – Jesaja 41,10

Lieber Vater, ich brauche wirklich deine Hilfe bei der Bewältigung dieser Herausforderung. Danke, dass du mir beistehst. Danke, dass du mir hilfst, mich stark machst und mich mit deiner siegreichen Hand beschützt.

Wenn mich meine Gefühle überwältigen – Psalm 62,2

Ich bringe dir all meine Gefühle, meine laute Seele und das ganze Gefühlschaos in mir. Ich sage meiner Seele, dass sie still ist bei dir. Ich komme mit meinem ganzen Herzen nah zu dir. Ich höre deinen Herzschlag. Und du, Heiliger Geist, bringst meine Gefühle wieder in Ordnung.

Wenn ich nachts aufwache und nicht schlafen kann – Markus 4,36-37

Jesus, bring bitte Ruhe in den Sturm meiner Gedanken. Sprich nur ein Wort und bring diese endlosen Gedankenspiele zu Ende. Danke, dass ich bei dir geborgen sein darf. Ich lege mich zu dir und kuschele mich an dich.

Wenn ich mich schwach fühle – Epheser 6,10

Jesus, ich bin leer. Ich kann nicht mehr. Ich lasse mich jetzt von dir füllen. Danke, kann ich mich an deine Kraft anschließen. Danke, dass deine Stärke jetzt durch mich fließt.

Zum Weiterdenken

Kennst du das? Du hast dich angestrengt, hast einen richtig trockenen Mund und willst einfach nur noch trinken? Ist dir auch aufgefallen, dass bereits der erste kleine Schluck eine große Wirkung auf dich hat? Das tut gut, erfrischt und netzt deine geschundene Kehle. Aah. Genau so ist das SOS-Gebet. Nur ein kurzer Satz, bereits ein paar Sekunden Gebet tun dir gut. Du denkst an Gott, kannst etwas loswerden und bekommst sogar einen neuen Gedanken als Lichtblick. Also lieber superkurze SOS-Gebete beten, als gar nicht beten.

Hast du Freunde, die du auch im Alltag in deine SOS-Gebetsanliegen einweihen kannst? Das ist mit einer kurzen Text- oder Sprachnachricht ja ganz schnell getan. Es ist einfach gut, wenn man Freunde hat, die man jederzeit mit so persönlichen Dingen erreichen kann. Und sogar schon ein „Daumen nach oben“-Emoji als Antwort löst bereits etwas in dir aus. Mit welchen Freunden könntest du so eine SOS-Gebetshotline einrichten?

Da rief Mose zum Herrn: „O Gott, mach sie bitte wieder gesund!“

4. Mose 12,13 | Die Bibel, Hoffnung für alle

Bald hatten die syrischen Wagenkämpfer König Joschafat entdeckt. Sie hielten ihn für den König von Israel und griffen ihn von allen Seiten an. Joschafat schrie laut um Hilfe. Da griff der Herr ein und lenkte die Feinde von ihm ab.

2. Chronik 18,31 | Die Bibel, Hoffnung für alle

Ich liebe den Herrn, denn er hat mich gehört, als ich zu ihm um Hilfe schrie.

Psalm 116,1 | Die Bibel, Hoffnung für alle

Da merkte Petrus, wie heftig der Sturm um sie tobte. Er erschrak, und im selben Augenblick begann er zu sinken. „Herr, hilf mir!“, schrie er.

Matthäus 14,30 | Die Bibel, Hoffnung für alle

Unser Herr Gott helf uns und sei uns gnädig!

(Typischer Ausruf von Philipp Melanchton, deutscher Reformator an der Seite Martin Luthers, 1497-1560)

Man kann in der Eisenbahn beten und in der Untergrundbahn und im Wartezimmer des Zahnarztes. Man kann sich auch mit jenen kurzen Gebeten behelfen, die wie ein Schrei sind.

(Jacques Maritain, französischer Philosoph, 1882-1973)