

# Verlangt Gott von uns, vor dem Essen zu beten?



Viele Menschen beten aus Tradition vor dem Essen.

Quelle: Envato Elements / YuriArcursPeopleimages

In vielen Haushalten ist das Gebet vor dem Essen eine liebgewordene Tradition. Verlangt Gott auch, dass wir vor jeder Mahlzeit beten? Einige biblische Grundsätze über Gebet und Dankbarkeit geben uns Aufschluss darüber.

## 1. Dankbarkeit für das Essen

Die Bibel zeigt uns mehrere Beispiele von Menschen, die vor dem Essen gedankt haben, und gibt uns damit ein Vorbild. Ein herausragendes Beispiel ist Jesus selbst. Vor der Speisung der 5'000 heisst es in der [Bibel, in Johannes Kapitel 6, Vers 11](#): «Dann nahm Jesus die fünf Gerstenbrote, dankte Gott dafür und liess sie an die Menschen austeilen. Ebenso machte er es mit den Fischen. Jeder bekam so

viel, wie er wollte.»

Auch beim letzten Abendmahl dankte Jesus, bevor er das Brot brach ([Lukas Kapitel 22, Vers 19](#)). Diese Beispiele zeigen, wie wichtig es ist, Gott für die Versorgung mit Nahrung zu danken. Auch der Apostel Paulus dankte vor dem Essen inmitten eines Sturms ([Apostelgeschichte Kapitel 27, Vers 35](#)). Diese Zeichen der Dankbarkeit unterstreichen die Bedeutung eines dankbaren Herzens, unabhängig von den Umständen.

## **2. Die Rolle des Gebets in unserem Leben**

Das Gebet ist ein wesentlicher Bestandteil unseres Lebens als Gläubige, es ist unser Mittel der Kommunikation mit Gott. [Die Bibel, Thessalonicher Kapitel 5, Vers 17](#) fordert uns auf, «ohne Unterlass zu beten», und [Philipper Kapitel 4, Verse 6-7](#) ermutigt uns, in jeder Situation zu beten, um Gottes Frieden zu erfahren.

Das Gebet vor den Mahlzeiten kann eine natürliche Erweiterung dieses kontinuierlichen Gebetslebens sein und uns daran erinnern, Gott für die Versorgung mit Nahrung zu danken. Es hilft uns, bewusst zu essen und jede Mahlzeit als Geschenk Gottes zu schätzen. Es ist jedoch wichtig, dass wir das Gebet nicht auf bestimmte Zeiten oder Rituale beschränken. Gott gibt uns die Freiheit, immer und überall zu beten.

## **3. Das Herz der Dankbarkeit**

Dankbarkeit ist ein wiederkehrendes Thema in der Bibel. [1. Thessalonicher Kapitel 5, Vers 18](#) fordert uns auf: «Dankt Gott, ganz gleich wie eure Lebensumstände auch sein mögen. All das erwartet Gott von euch, und weil ihr mit Jesus Christus verbunden seid, wird es euch auch möglich sein.» Ein dankbares Herz erkennt Gottes Segen in jedem Bereich unseres Lebens.

Dankbarkeit lenkt den Blick von dem, was uns fehlt, auf das, was wir haben, und führt zu Zufriedenheit und Freude. Ob wir vor einem Festmahl oder einem einfachen Imbiss beten, wahre Dankbarkeit lässt uns die Wunder von Gottes Wirken in unserem Leben erkennen und schätzen.

## **4. Dankbarkeit, nicht Gesetzlichkeit**

Wenn wir vor dem Essen beten, sollte dies aus Dankbarkeit und nicht aus Gesetzlichkeit geschehen. Jesus warnt uns vor einem legalistischen Ansatz, der

sich nur auf das Einhalten von Regeln konzentriert. In [Matthäus Kapitel 6, Vers 7](#) sagt er: «Leiere nicht gedankenlos Gebete herunter wie Leute, die Gott nicht kennen. Sie meinen, sie würden bei Gott etwas erreichen, wenn sie nur viele Worte machen.» Unsere Gebete sollten von aufrichtiger Dankbarkeit und Anerkennung von Gottes Gnade geprägt sein, nicht von einem Gefühl der Verpflichtung.

[Epheser Kapitel 2, Verse 8 und 9](#) erinnert uns daran, dass unsere Errettung ein Geschenk Gottes ist und nicht auf unseren Werken beruht. Das Gebet vor dem Essen sollte daher aus einem Ort echter Dankbarkeit und nicht aus Zwang kommen.

## 5. Freiheit in Christus

Wir haben die Freiheit, vor dem Essen zu beten oder nicht zu beten, weil Gott uns in Christus Freiheit gegeben hat. [Die Bibel lehrt in Galater Kapitel 5, Vers 1](#): «Durch Christus sind wir frei geworden, damit wir als Befreite leben. Jetzt kommt es darauf an, dass ihr euch nicht wieder vom Gesetz versklaven lasst.»

Diese Freiheit erstreckt sich auch auf unsere geistlichen Praktiken, einschliesslich des Gebets vor dem Essen. Die Bibel betont in [Römer Kapitel 14, Verse 5 und 6](#), dass wir individuelle Überzeugungen respektieren sollen, solange sie in Dankbarkeit gegenüber Gott ausgeübt werden. Diese Freiheit ermöglicht es uns, persönliche Traditionen und Gewohnheiten zu entwickeln, die uns in unserer Beziehung zu Gott wachsen lassen.

*Zum Thema:*

[\*Glücksforscher empfehlen: Besser schlafen mit Dankbarkeit\*](#)

[\*Oft gebetet - neu verstanden: Das Gebet, das die Welt umspannt\*](#)

[\*Neuzugang zum Vater Unser: Das bekannteste Gebet in eigenen Worten\*](#)

Datum: 08.08.2024

Autor: Whitney Hopler / Daniel Gerber

Quelle: Crosswalk / gekürzte Übersetzung: Livenet

Tags

[Gebet](#)

[Leben als Christ](#)