

Wenn Männer beten

## «Reine Hände» zu Gott erheben



Die stärkste Waffe die ein Mann besitzt, ist das Gebet

Quelle: Unsplash / Guillaume de Germain

Hände haben in der Bibel und im Glaubensleben immer wieder eine besondere Bedeutung. Auch beim Gebet falten wir die Hände - oder heben sie in Richtung Himmel. Was bedeutet diese Haltung? Und was ist Gott dabei wichtig?

Jeder hat zwei von ihnen. Sie sind nötig, um grosse und kleine Dinge anzupacken. Sie sind immer dabei und können nicht verlegt werden. Sie sind jeden Tag im Einsatz. Sie können grobe und auch sehr feine Arbeiten verrichten. Die einen sind eher klein und die anderen wiederum sehr gross. Mal sind sie weich und manchmal auch sehr hart. Sie können halten und auch loslassen. Sie sind oft beim Reden im Einsatz und unterstreichen das Gesagte. Sie drücken Freude aus. Verleihen einer Vereinbarung Gültigkeit.

Die Rede ist von unseren Händen. Sie sind nicht nur blosse Teile unseres Körpers, sondern auch nützliche Werkzeuge im Alltag. Wie könnte man sonst essen und

trinken oder einen Stift halten? Wie könnte man eine Wand streichen oder den Rasen mähen? Wie könnte man sonst die Hand der Partnerin halten oder jemanden begrüßen?

Die Hände sind ein Universalwerkzeug jedes Menschen. Die Hand mit ihren Fingern ist ein wahres Wunderwerk der göttlichen Schöpfung. Die Hand spielt jedoch nicht nur im ganz gewöhnlichen Alltag eine wichtige Rolle. In der Bibel finden wir die unterschiedlichsten Situationen, in denen die Hände eine bedeutende Funktion haben: Jakob gewinnt durch eine List den Segen seines Vaters, indem er seinen Hals und seine Hände mit dem Fell eines Bockes überzieht ([1. Mose Kapitel 27](#)). Im Buch des Propheten Daniel ist es eine Hand, die zunächst eine für die Anwesenden unverständliche Botschaft an die Wand im Festsaal schreibt. Diese Botschaft wird dem König Belsazar dann durch Daniel gedeutet und sagt den Untergang des Königreichs voraus ([Daniel Kapitel 5](#)). Im Neuen Testament wäscht sich Pilatus seine Hände, um sich von aller Schuld an der Verurteilung Jesu reinzuwaschen ([Matthäus Kapitel 27](#)).

## **Betende Hände**

Im 1. Timotheusbrief finden wir eine weitere Funktion der Hände. Es geht um die Hände der Männer im Gebet. Dort heisst es: «Überall, wo ihr euch versammelt, möchte ich nun, dass die Männer, wenn sie beten, ihre Hände rein zu Gott erheben. Sie sollen nicht von Zorn und Streit beschmutzt sein» ([1. Timotheus 2,8](#)).

Beten Sie? Wenn ja, wie gestalten Sie Ihr Gebet? Haben Sie eine bestimmte Gebetshaltung? Falten Sie die Hände oder heben Sie sie zum Himmel empor? Schliessen Sie die Augen oder halten Sie sie offen? Knen, stehen oder sitzen Sie, um in das Gespräch mit Gott zu gelangen? Beten Sie an einem bestimmten Ort oder zu einer bestimmten Zeit?

Der Erste Timotheusbrief gibt eine Anleitung und Hilfe für das Gebet. Verschiedene Dinge springen beim Lesen sofort ins Auge. Zum einen ist das die Gebetshaltung. Paulus zeigt eine bestimmte Art des Gebets, bei dem die Anbetung mit erhobenen Händen geschieht. Diese Gebetsgeste war damals wie heute sehr bekannt und drückt den Wunsch nach der Nähe Gottes und seine Verehrung aus.

## **Wie sehen unsere Hände für Gott aus?**

Zum anderen besteht die Besonderheit dieser Anweisung darin, dass es um die Reinheit der Hände geht. Hier ist nicht von einer äusseren Reinheit die Rede, gemeint sind also nicht mit Seife gewaschene Hände. Vielmehr geht es um eine innere Reinheit, die frei von Sünde, also heilig ist. Zorn und Streit sind hier zwischenmenschliche Vorkommnisse, die aber auch eine Rückwirkung auf jeden selbst haben. Niemand bekommt nach einem Streit dreckige Finger. Doch Streit macht den Mann (und jeden anderen Menschen) innerlich schmutzig, und so sehen für Gott dann auch die Hände aus, die sich zur Anbetung erheben.

Jeder, der schon einmal Autoreifen gewechselt hat oder die heruntergesprungene Fahrradkette wieder auf das Ritzel gesetzt hat, kennt das Phänomen äusserlich schmutziger Hände. Schmiere kann ziemlich hartnäckig an Fingern und auch unter den Fingernägeln haften. Wie bekommt man(n) die wieder sauber? Durch das Waschen und Schrubben mit Mechaniker-Handwaschpaste, und das oft mehrmals.

Bei schmutzigen Gebets-«Händen» ist eine Reinigung mit handelsüblicher Kernseife und einer Bürste nicht möglich. Die Unreinheit befindet sich auf einer anderen Ebene. Sie betrifft die Beziehung zu Gott und zum Mitmenschen. Hierzu benötigt es eine andere Methode und «heilige Reinigungskraft».

Diese «Hochleistungsseife» ist die Vergebung der Schuld, die durch Jesus Christus am Kreuz von Golgatha und durch seine Auferstehung geschenkt wird. Denn für Jesus war es wichtig, dass derjenige, der betet, bereit ist, seinem Nächsten zu vergeben ([Markus Kapitel 11, Vers 25](#)). Dann wird auch Gott die eigenen Verfehlungen vergeben.

## **Konflikte und Zorn**

Als erstes bleibt darum festzuhalten: Ein Gebet nach Paulus ist also immer ein Gebet, wie Jesus es meinte. Was bedeutet das? Ein Gebet, wie es der 1. Timotheusbrief beschreibt, ist nicht nur eine Sache zwischen Beter und Gott, sondern zunächst eine Sache zwischen Mann, Frau, Vater, Mutter, Schwester und Bruder.

Konflikte gehören zum Alltag eines jeden Menschen und Mannes dazu. Streit, Auseinandersetzung und Zorn. Die Auseinandersetzung darüber, dass ein Arbeitsauftrag im Beruf nicht oder falsch erledigt wurde, oder weil ein Partner in der Beziehung immer wieder gar nicht richtig zuhört, ist normal und nötig. Etwas anderes ist es aber, wenn aus dem Konflikt bitterer Zorn und Streitigkeit entstehen. Denn dann betrifft der Zwist nicht nur einen bestimmten Sachverhalt,

sondern richtet sich gegen die Person des anderen. Schnell kommen hier Groll und Hass ins Spiel. Dann ist Vergebung und damit verbundene Reinheit und Sauberkeit als innere Haltung der Schlüssel. Denn es gilt, zuerst die Sache mit dem Mitmenschen in Ordnung zu bringen, Vergebung auszusprechen und vom Nächsten und dann auch von Gott Vergebung zu erhalten.

Als zweites bleibt allerdings festzuhalten: Die Weisung von Paulus veranschaulicht keine bestimmte oder genau festgelegte Gebetsform! Auch wenn hier davon die Rede ist, dass man die Hände zu Gott erhebt, geht es allgemein um das Gebet. Paulus fordert eine nötige Tiefenreinheit, die für den Gottesdienst und den Alltag mit Gott notwendig ist. Eine Wirkkraft mit doppelter Vergebung also, für die Mitmenschen und jeden Mann selbst. Durch diese Wirkkraft der Vergebung ist ein Gebetsalltag ohne Zorn und Streit möglich. Ein Gebet nämlich, das Gott mit reinen Händen anbetet.

*Zum Thema:*

[Den Glauben entdecken](#)

[Tipps zum Meditieren: Bibelverse beten](#)

[«Deutliche Trendumkehr» in USA: Generation Z: Junge Männer sind religiöser als Frauen](#)

Datum: 30.11.2025

Autor: Ulrich Mang

Quelle: Magazin Sela 05.2025, SCM Bundes-Verlag

Tags

[Gebet](#)

[Leben als Christ](#)

[Christen in der Gesellschaft](#)

[Glaube](#)