

# Predigt 19. Juli 2020

Thema: Wie sollen wir beten?

Predigttext: Mt. 6, 5- 11

## Einstieg

Als Lehrerin von Oberstufenschülern ist eine meiner grossen Herausforderungen die, dass meine Schüler grundsätzlich nicht sonderlich motiviert sind, etwas lernen zu wollen. Das heisst, dass ich viel Motivationsarbeit leisten muss. Ich liebe zum Beispiel das Fach Geschichte, meine Schüler interessiert das aber nicht sonderlich und so erfüllt es mich mit richtiggehender Begeisterung, wenn ich es schaffe, sie mit einem Thema so zu packen, dass SIE anfangen die Fragen zu stellen und nicht nur ich über irgendetwas referiere, dass sie mehr oder weniger einschläfert.

Ich weiss nicht, wie du dich in deiner Beziehung mit Jesus siehst. Bist Du ein geistlicher Profi? Oder bist Du ein Jünger von Jesus, ein Schüler, der mit ihm unterwegs ist, um von ihm zu lernen. Wie gross ist deine Motivation, noch Neues zu lernen? Oder ist deine Beziehung über die Jahre so geworden, dass DU IHM mehr oder weniger sagst, wie es läuft und wie die Sachen getan werden müssten?

Die Bitte, die die Jünger Jesus in Lukas 11 stellen, ist überraschend. Sie bitten ihn darum, dass er sie lehren soll zu beten. Die Jünger waren gross geworden in der jüdischen Gemeinde, in der Gebet – wie übrigens bei allen Religionen – einen grossen Stellenwert hatte. Beten ist etwas zutiefst Menschliches, Natürliches, das eigentlich jeder kann und macht! Trotzdem glaube ich keine Sekunde lang, dass Jesus ab dieser Bitte überrascht die Augenbrauen hochgezogen, die Stirn gerunzelt und gedacht hat: «Mann, wisst ihr immer noch nicht, wie das geht?» Ich denke eher, dass er hochofren war und die Jünger sehr gerne etwas zum Thema Gebet gelehrt hat!

## 1. Viel Frust und wenig Lust

Ich wage jetzt mal die Hypothese, dass bei vielen Christen, bezüglich dem Gebet mehr Frust als Lust zu finden ist. Ich kann nur von mir selber sprechen. Ich bin immer wieder frustriert ab mir, weil ich es nicht schaffe, dranzubleiben. Ich bin häufig so wahnsinnig beschäftigt, dass ich kaum Zeit für das Gebet finde. Gleichzeitig habe ich viele Menschen um mich herum, die mir Gebetsanliegen schicken, die mir mitteilen, für was ich für sie beten könnte und ich bin hin und her gerissen zwischen dem Gefühl, dass es äusserst wichtig wäre dranzubleiben und gleichzeitig der Erkenntnis, dass ich es eh nicht schaffe und dann komme ich in die grosse Versuchung, mir selber und den Menschen um mich herum, ein bisschen etwas vorzumachen diesbezüglich...

In den Gottesdienst gehen, in der Kleingruppe mitmachen, in einem Team mitarbeiten, sich um andere kümmern, sich engagieren, helfen, das fällt mir leichter. Das kann ich organisieren, da kann ich was tun. Und das Gebet muss ich da leider immer wieder verschieben, weil ich so wahnsinnig viel zu tun habe... Da ich ein leistungsorientierter Mensch bin, fühle ich mich dann aber als Versager, weil ich es ja eben nicht schaffe. Zu meinem Geburtstag habe ich ein Buch geschenkt bekommen mit dem Titel: «How to pray – A simple guide for normal people» (*Wie man betet – eine einfache Anleitung für normale Leute*). Schon der Titel hat mich sehr angesprochen und das Buch ist fantastisch!

Der Autor heisst Pete Greig und ist der Mitbegründer der Gebetsbewegung 24/7, die unter anderem diese 24-Stunden-Gebetswochen und Gebetsräume initiiert hat, wie wir sie hier in unserer Gemeinde auch schon durchgeführt haben. Er hat sehr sehr viel Erfahrung mit dem Thema Gebet, er schreibt wahnsinnig gut, lustig und tiefgründig und das Beste ist, das Buch gibt es seit Ende Juni auch auf deutsch: «*Kraftvoll beten*» lautet der Titel.

Dieses Buch hat mich einerseits neu motiviert für das Gebet und andererseits sehr entlastet. Ich fühle wieder eine gewisse Freiheit in Bezug auf dieses Thema. Es ist geeignet für Menschen, die sehr neu im Glauben sind und vielleicht zum ersten Mal eine Anleitung suchen, wie sie beten könnten, aber es ist auch äusserst empfehlenswert für dich, wenn du schon lange im Glauben unterwegs ist, aber vielleicht gewisse Frustgefühle dem Gebet und der persönlichen Stillen Zeit gegenüber hegst.

Das Buch bietet einen Leitfaden, *wie wir beten sollen*, anhand des Vaterunsers. Diesen möchte ich euch heute morgen zeigen, aber zuerst noch die Parallelstelle zur Lesung aus Matthäus 6, 5-11 vorlesen: *Und*

wenn ihr betet, dann tut das nicht wie die Heuchler! Sie beten gern öffentlich in den Synagogen und an den Straßenecken, um von den Menschen gesehen zu werden. Ich versichere euch: Diese Leute haben ihren Lohn schon erhalten! Wenn du beten willst, zieh dich zurück in dein Zimmer, schließ die Tür hinter dir zu und bete zu deinem Vater. Denn er ist auch da, wo niemand zuschaut. Und dein Vater, der auch das Verborgene sieht, wird dich dafür belohnen. 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. Folgt nicht ihrem schlechten Beispiel, denn euer Vater weiß genau, was ihr braucht, schon bevor ihr ihn um etwas bittet. Ihr sollt deshalb so beten: *Unser Vater im Himmel, geheiligt werde dein Name, dein Reich komme, dein Wille geschehe, wie im Himmel so auf Erden. Unser tägliches Brot gib uns heute und vergib uns unsere Schuld, wie auch wir vergeben unseren Schuldigern. Und führe uns nicht in Versuchung, sondern erlöse uns von dem Bösen. Denn dein ist das Reich und die Kraft und die Herrlichkeit. In Ewigkeit. Amen*

## **2. P-R-A-Y: Ein Leitfaden**

Diese Predigt wurde stark inspiriert vom Buch «How to pray». Das Wort «PRAY» heisst auf deutsch beten. Pete Greig hat zu jedem dieser Buchstaben einen wichtigen Aspekt zum Thema Beten, den er uns ans Herz legen möchte und da ich es auf Englisch gelesen habe, bleibe ich bei der englischen Version.

### **a. P = PAUSE = Komm zur Ruhe.**

Der erste Punkt lautet «PAUSE». Jesus sagt in unserem Text im Vers 6: *Wenn du beten willst, zieh dich zurück in dein Zimmer, schließ die Tür hinter dir zu und bete zu deinem Vater. Denn er ist auch da, wo niemand zuschaut. Und dein Vater, der auch das Verborgene sieht, wird dich dafür belohnen.*

Am Anfang des Gebets muss ich zur Ruhe kommen. Beim Gebet geht es nicht um Leistung. Es geht nicht darum, dass ich gesehen werde oder irgendwo Punkte sammle. Es geht um Beziehung. Wenn ich jemanden treffe, dann begrüße ich diese Person zuerst. Wir schauen einander an, wir nehmen einander wahr. Vielleicht hat sich Jesus in dieser Episode aus Lukas 11, die wir in der Lesung gehört haben, kurz eine Pause gegönnt, unterwegs mit den Jüngern. Vielleicht brauchte er einfach kurz Zeit für sich mit seinem Vater, also hat er sich zurückgezogen zum Beten. Noch einmal: Gebet ist keine Leistung, um Gott zu beeindrucken. Es ist ein Verschnaufen im hektischen Alltag. Uns auf Gott ausrichten und durchatmen. Eine bewusste Pause.

Der Ort, an dem wir beten, ist auch nicht unwesentlich. Das stille Kämmerlein. Die Türe schliessen. Einen Ort finden, wo wir ungestört sind, wo wir uns gut auf Gott ausrichten und ihn finden können. Ich selber kann am besten draussen beten. Ich brauche die Weite und die Ruhe der Natur, dort kann ich Gott super begegnen. Nun ist das aber schwierig zu bewerkstelligen. Ich kann nicht immer raus gehen. Mein Gebetsplatz ist deshalb neuerdings am Dachfenster unseres Schlafzimmers. Dort kann ich den Himmel sehen, die vorbeiziehenden Wolken, ich sehe über die Häuser, ein bisschen Weite und dort komme ich zur Ruhe. Es erinnert mich an die Geschichte von Daniel, wo es heisst, dass er dreimal am Tag an sein Fenster trat, um zu beten. Hast Du so einen Ort, vielleicht mehrere Orte, wo Du einfacher in diese Nähe zu Gott kommst? Ein Bänkli am Waldrand, ein schöner Sessel am Fenster, einen hergerichteten Ecken mit einem Kreuz und einer Kerze?

### **b. R = REJOICE = Lobe Gott.**

Der zweite Buchstabe steht für «REJOICE». Das bedeutet: Jubeln, sich freuen. Erfreue dich an Gott. Lobe ihn, danke ihm. Gib ihm die Ehre für das, was er ist und was er für dich getan hat.

Das Vaterunser beginnt mit den Worten: *Unser Vater im Himmel, geheiligt werde dein Name.*

Damit haben wir zwei elementare Dinge, für die wir Gott anbeten können. Er ist unser Vater. Er liebt uns wie ein Vater. Er beschützt uns von allem Bösen, er rettet uns aus aller Not. Er ebnet uns den Weg. Er weiss bereits, was wir benötigen, noch bevor wir ihn darum bitten. Er ist unser Papa. Pete Greig sagt, dass er zur Überzeugung gelangt ist, dass viele Christen mit dem Gebet zu kämpfen haben, weil sie nicht wirklich davon überzeugt sind, dass Gott sie mag, dass er wirklich ihr liebender, umsorgender Vater ist. Deshalb ist es sehr heilsam am Anfang einer Gebetszeit uns ganz eindeutig daran zu erinnern,

dass unser Gott unser Papa ist. Wir gehen zu unserem Papa und bitten ihn um Hilfe. So einfach ist Gebet.

Und gleichzeitig ist er heilig. Er ist gewaltig, allmächtig, stark und wild! Wir müssen vielleicht aufpassen, dass wir nicht glauben, Gott sei ein bisschen überfordert mit dieser Welt. So wie ein lieber, alter Grossvater, der schon helfen möchte, aber halt nicht mehr so drauskommt. Und wenn wir beten, versuchen wir dann Gott zu sagen, was er eigentlich tun sollte, damit es richtig herauskommt.

Die Welt hat immer noch Platz in seinen Händen. Wir sind nur Staub. Ganze Völker sind eigentlich nichts neben ihm. Seine Pläne gehen weit über das, was wir verstehen können. Und ICH spiele nicht die Hauptrolle in seinen Plänen für diese Welt. Ich habe bestenfalls eine kleine Statistenrolle. Das sind die richtigen Dimensionen. Und gleichzeitig ist er unser Vater. Diese beiden Extreme im Blick behalten, das ist fast unmöglich. Und da bleibt uns nur ein grosses «Wow». Das ist Anbetung.

Ganz praktisch: Wenn du zur Ruhe gekommen bist, dann erinnere dich daran, wer Gott ist. Danke ihm dafür. Vielleicht hilft dir ein Lied dabei. Oder ein Psalm. Werde dir bewusst, mit wem du es zu tun hast. Ich steh dann häufig an meinem Fenster, die Kopfhörer im Ohr, höre ein Anbetungslied und tauche ein in die Gegenwart Gottes. Manchmal brauche ich ein bisschen mehr Zeit zum Ankommen, aber wenn ich dann da bin, im Lobpreis Gottes, dann hat es sich gelohnt!

### c. A = ASK = Bitte ihn.

Und dann darfst Du bitten. Um alles. Im Vaterunser gibt es Platz für die persönlichen Anliegen, wie die Bitte um das tägliche Brot. Da sind alle praktischen, menschlichen Wünsche und Nöte enthalten, irgendwelche Details, die uns belasten, oder Sorgen, die uns quälen. Wir können um alles bitten: Gesundheit, Finanzen, Arbeitsstellen, Ehepartner, Kinder, Weisheit, Geduld, schönes Wetter, Babys, die durchschlafen... Einfach alles!

Es ist aber auch die Bitte um Vergebung der Sünden dabei, also die Bitte um Heil und Errettung, sowie die Bitte um Schutz vor Versuchungen, also um Schutz vor Fehlentscheidungen und Sünde. Ein ganz wichtiges Gebet, das wir regelmässig bitten sollten.

Aber es beinhaltet auch das Einstehen für andere, sogar für die ganze Welt: Dein Reich komme. In jede Situation und Herausforderung soll Gottes Reich sichtbar werden. Ein kurzes Gebet, das aber eigentlich alles perfekt auf den Punkt bringt.

Grundsätzlich können wir sehr einfach beten, kurz und knapp sagen, was uns belastet und wo wir seine Hilfe brauchen. In den Versen 7 und 8 unseres Textes betont das Jesus noch einmal. Es geht nicht um viele Worte, auch nicht um die richtigen Worte: *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. Folgt nicht ihrem schlechten Beispiel, denn euer Vater weiß genau, was ihr braucht, schon bevor ihr ihn um etwas bittet.*

Hier stellt sich noch eine grundsätzliche Frage: Wenn Gott bereits weiss, worum wir ihn bitten werden, wieso müssen wir dann noch beten? Ja, er weiss, wo uns der Schuh drückt! Und er weiss auch, was wir brauchen, aber solange wir nicht beten, glauben wir im Grunde, die Sache selber regeln zu können.

Dann vertrauen wir in erster Linie darauf, dass wir es selber hinkriegen. Sobald ich dafür bete, gebe ich Gott die Möglichkeit, auf wundersame Art und Weise in meinem Leben einzugreifen. Das wird er nämlich nicht einfach so tun. Er mischt sich nicht einfach so in dein Leben ein, wenn Du ihn nicht einlädst, dies zu tun. Es könnte aber auch sein, dass andere für dich beten und du deshalb immer wieder Wunder erlebst...

Ich bin nicht gut im Gebetslisten abarbeiten, das schaffe ich irgendwie nicht. Wenn ich in einer Gebetszeit bin, bete ich einfach für die Menschen und Situationen, die mir spontan in den Sinn kommen, oder anders gesagt, ich lasse mich vom Heiligen Geist leiten. Es gäbe so viele Menschen und Situationen, für die ich beten könnte. Ich wüsste nicht wo beginnen. Aber wenn ich im Gebet drin bin, dann ergibt es sich meistens sehr natürlich. Auf das eine Anliegen folgt die eine Person und dann die nächste. Es braucht nicht viele Worte. Ein oder zwei Sätze pro Person sind genug. Wir müssen Gott nicht umstimmen oder Überzeugungsarbeit leisten, wieso er doch bitte dies oder jenes tun soll. Wir können ihn einfach darum bitten. Er ist unser Vater!

#### **d. Y = YIELD = Lass los.**

Und so kommen wir zum letzten Punkt. YIELD. Dieses Wort bedeutet übersetzt so etwas wie *nachgeben* oder *loslassen*. In England steht bei der «Kein-Vortritts-Tafel» im Verkehr das Wort «yield». Am Schluss des Gebets müssen wir loslassen. Nachgeben. Gott den Vortritt lassen.

Sein Wille geschehe, wie im Himmel so auf Erden. Wir können und sollen ihn um alles bitten, was uns in den Sinn kommt! Aber am Schluss dürfen wir unsere Anliegen loslassen. Wenn wir nämlich beten, nach der Gebetszeit weggehen und unsere Anliegen immer noch alle krampfhaft festhalten, dann vertrauen wir sie ihm nicht wirklich an. Wir vertrauen nicht wirklich darauf, dass er sich jetzt darum kümmert. Ich habe es ihm gesagt, aber jetzt muss ich das Anliegen wieder mitnehmen, damit sich nun jemand *wirklich* darum kümmert, meistens in Form von Sorgen, die uns den Schlaf rauben...

Loslassen bedeutet, dass ich mich am Schluss des Gebets daran erinnere, mit wem ich es zu tun habe, nämlich mit einem allmächtigen, also sehr sehr mächtigen Gott, der absolut in der Lage ist, sich darum zu kümmern.

Loslassen bedeutet aber auch, dass ich meinen Mitmenschen vergebe, dass ich ihre Schuld loslasse: *wie auch wir denen vergeben, die an uns schuldig geworden sind*.

Loslassen bedeutet, dass ich am Schluss einer Gebetszeit nochmals still werde und ihn bitte, dass er nun spricht, dass er mir jetzt seine Anliegen sagt, dass ich noch eine Zeit des Hörens habe.

Dieser Teil des Gebets ist wahrscheinlich der Grund, wieso die Jünger Jesus darum gebeten habe, dass er ihnen zeigen soll, wie man betet. Ich kann mir vorstellen, dass Jesus nach dieser kurzen Gebetszeit etwas ausgestrahlt hat, eine tiefe Freude über der Begegnung mit seinem Vater, eine Ruhe und Gelassenheit, um die ihn der erwähnte Jünger beneidet hat! Er wollte das auch! Und diese Gelassenheit, die erlangen wir, wenn wir ehrlich beten, alle unsere Wünsche und Sorgen vor ihm hinwerfen, aber sie dann dort lassen und erleichtert von dem Ort der Begegnung mit Gott weggehen. Und das ist dann nochmals wunderschön ausgedrückt in diesem Schluss, der in den Originalschriften nicht vorkommt, aber der für uns selbstverständlich zum Vaterunser dazu gehört: *Denn dein ist das Reich und die Kraft und die Herrlichkeit, in Ewigkeit*.

Am Schluss sind wir wieder am Anfang. Wir nehmen Gottes Grösse wahr, seine Heiligkeit und Kraft. Ihm gebührt alle Ehre – und ich bin nur Staub...

#### **Schluss**

*Komm zur Ruhe. Lobe Gott. Bitte ihn. Lass los.*

Vielleicht hilft dir so ein Ablauf nicht, das ist voll ok! Gebet ist nämlich etwas sehr Einfaches. Wir müssen es einfach tun... Oder anders gesagt: Wir dürfen uns regelmässig eine Pause gönnen, in der wir Gottes Gegenwart suchen, in der wir uns neu auf ihn ausrichten, indem wir das was vorgefallen ist, die schwierigen Begegnungen von heute Morgen, die quälende Ungewissheit über unsere Zukunft, unsere Ängste und Sorgen bei ihm abladen und einen frischen Blick auf unsere Umstände erhalten können. Ich möchte zum Schluss noch einmal Pete Greig zitieren. Er sagt, der beste Rat, den er je zum Thema Gebet erhalten habe, war: *keep it simple, keep it real, keep it up. (Bete einfach, bete echt und bleib dran.)*

Kein Geleier, sondern einfache Worte.

Nichts Geheucheltes oder Aufgesetztes, um irgendjemanden zu beeindrucken, sondern das sagen, was wir echt empfinden.

Und dranbleiben.

Wenn du schon lange nicht mehr gebetet hast, dann geh heute in den Wald, setz dich auf ein Bänkli und sprich mit Gott: einfach und echt. Aber tu's.