

[1. Folie: Thema einblenden] Wir sind mitten in unserer Predigtreihe über „Dimensionen des Gebets“. Letzten Sonntag hat Britta Koß-Misdorf über das Vaterunser gepredigt. Ein richtig guter Startpunkt, um über das Gebet nachzudenken! Immerhin ist es das Gebet, das Jesus seine Nachfolger gelehrt hat, als sie ihn baten: „Herr, lehre uns beten.“ (Lukas 11,1) Ich möchte heute daran anknüpfen und über „Gebet als Lebensstil“ sprechen. Wie kann Beten uns in Fleisch und Blut übergehen? Wie kann es zu einer Gewohnheit werden, die uns mit Freude erfüllt und unser Leben bereichert? Und was könnte dir und mir dabei helfen, Gebet als etwas völlig Selbstverständliches anzusehen?

[2. Folie] Zitat Johannes Hartl (1)

Gebet ist nicht alles. Aber ohne Gebet ist alles nichts.

(Johannes Hartl)

Kannst du dem so zustimmen?

Es hat mal jemand gesagt, dass Beten wie Atemholen für die Seele ist. Wer betet, weiß, dass er nicht alles im Griff hat. Dass er – oder sie – Hilfe von außen braucht. Dass das, was wir berühren können, was wir mit unseren eigenen Augen sehen, noch nicht die gesamte Wirklichkeit ist. Oder – um es noch mit anderen Worten zu sagen: Dass wir nicht allein sind. Dass Gott da ist! Darüber hat der Schweizer Theologe Thomas Härry ein gutes Buch geschrieben: *Deus adest – Gott ist da*. Und so ist Gebet im Grunde genommen etwas, das voraussetzt, dass da jemand ist, der uns zuhört. Dass unsere Gebete nicht einfach nur ein Gebrabbel sind, sondern, dass sie gehört, ja, mehr noch: dass sie *erhört* werden! Und dass der, der uns da hört, auch eingreifen kann – in unser Leben und auch das Leben anderer Menschen!

Der Volksmund sagt: „Not lehrt beten.“ Aber ist das alles? Dass wir uns an Gott wenden, wenn wir selbst nicht mehr weiterkommen? Dass er quasi ein Notnagel ist, der uns aus der Patsche hilft? Schön, wenn er es tut! Aber was ist eigentlich mit unserem Alltag? Sollten wir nicht auch gerade dort beten? Oder andersherum gefragt: Sollten wir im Alltag nicht beten lernen, damit wir es dann in Notsituationen umso automatischer tun?

Als ich meinen Führerschein noch recht neu hatte, war ich einmal mit dem Auto meines Vaters unterwegs, einem Kombi mit einem schönen 6-Zylinder-Motor. Den fuhr ich besonders gerne ... Eines Tages war ich auf dem Weg nach Hause und bin von einer Schnellstraße abgefahren. Es hatte geregnet und plötzlich machte das Auto etwas, das ich so nicht erwartet hatte: Es kam ins Schlingern! Und ich kam ganz schön ins Schwitzen!! Sofort rief ich aus: „Jesus, hilf!“ (zu mehr war einfach keine Zeit!!) Und wie durch ein Wunder kam ich heil die Abfahrt herunter (links war eine Betonwand!), drehte mich an deren Ende um die eigene Achse und kam quer auf der Straße zum Stehen, die an diesem Punkt vierspurig war ... Ohne einen Kratzer! Was war ich dankbar!!

Vielleicht lehrt Not beten – aber wir brauchen die Gewohnheit des Gebets, um auch in der Not beten zu können. Wenn uns Dinge in Fleisch und Blut übergegangen sind, dann können wir sie auch in Bedrängnis „abrufen“, dann haben wir es einfach drauf. Deshalb sollte man aus meiner Sicht beten lernen *bevor* die Not kommt!

Bevor Jesus in der Bergpredigt das Vaterunser als Modell-Gebet vorstellt, sagt er einiges über die Rahmenbedingungen für ein intensives Gebetsleben:

[3. Folie] 1. Jesu Tipps fürs Beten: Matthäus 6,5-8

⁵ Und wenn ihr betet, sollt ihr nicht sein wie die Heuchler, die gern in den Synagogen und an den Straßenecken stehen und beten, um sich vor den Leuten zu zeigen. Wahrlich, ich sage euch: Sie haben ihren Lohn schon gehabt.

⁶ Wenn du aber betest, so geh in dein Kämmerlein und schließ die Tür zu und bete zu deinem Vater, der im Verborgenen ist; und dein Vater, der in das Verborgene sieht, wird dir's vergelten. ⁷ Und wenn ihr betet, sollt ihr nicht viel plappern wie die Heiden; denn sie meinen, sie werden erhört, wenn sie viele Worte machen. ⁸ Darum sollt ihr ihnen nicht gleichen. Denn euer Vater weiß, was ihr bedürft, bevor ihr ihn bittet.

In diesen wenigen Versen bringt Jesus ganz wertvolle Ratschläge, die uns helfen können, einen Lebensstil des Gebets zu entwickeln. Zunächst einmal macht Jesus deutlich: **Es geht beim Beten nicht darum, dass andere es mitkriegen!** Es geht um keine „Leistung“, die von anderen bewundert werden soll. Es geht auch nicht um besonders salbungsvolle, geistliche Worte, die anderen zeigen, wie „geistlich“ man doch ist. Wenn wir beten, dann beten wir nicht vor den Menschen, sondern vor Gott. Und der Gott, zu dem wir beten, sieht „in das Verborgene“. Er weiß alle Dinge. Ich kann mich vertrauensvoll an ihn wenden.

Zweitens ist es notwendig, dass wir uns einen „stillen“ Ort für unser Gebet suchen. Einen Ort, an dem wir nicht abgelenkt werden. Dies kann entweder ein echter Gebetsort sein, der für diesen Zweck eingerichtet ist, es kann aber auch eine besondere Zeit sein, in der es keine Ablenkungen gibt und die Stille nicht bedroht wird. Meine Erfahrung ist, dass ich zum Beispiel am frühen Morgen sehr gut beten kann. Die Kinder liegen noch im Bett. Der Tag ist noch nicht „laut“. Ich bin noch frisch. Die richtige Zeit kann auch ein guter „Ort“ fürs Beten sein! Vielleicht schaffst du das nicht an jedem Tag. Aber es ist gut, sich hier Gewohnheiten anzueignen, die nach und nach in Fleisch und Blut übergehen.

Dies erfordert drittens schlicht und ergreifend ein gewisses Maß an **Planung**. Das „stille Kämmerlein“ muss aufgesucht werden. Die Zeit fürs Beten muss freigehalten werden. Die Wichtigkeit des Gebets muss sich in unserem Terminkalender widerspiegeln. Vielleicht fragst du jetzt: „Ja, wann soll ich das denn noch machen? Mein Leben ist schon so voll!“ Das verstehe ich – geht mir genauso. Auf der anderen Seite finde ich Zeit für die Dinge, die mir wirklich wichtig sind! Zum Beispiel fürs Zähneputzen und Rasieren ... Oder fürs Essen. Gerade am Anfang eines neuen Jahres nehmen sich ja manche vor, bestimmte Dinge in ihrem Leben zu verändern. Doch jeder, der über 20 Jahre alt ist, weiß sicherlich, dass dies ohne einen guten Plan nicht geht. Gewohnheiten entstehen dadurch, dass wir immer wieder denselben Weg gehen. Bis irgendwann aus einem Trampelpfad ein Weg und aus dem Weg eine Straße geworden ist ...

Viertens sagt Jesus, dass wir **nicht** „plappern sollen wie die Heiden“. Es geht beim Beten nicht darum, dass du besonders viele Worte machst. Oder dass du sehr salbungsvoll klingst. Du betest ja nicht für die anderen, die zuhören. Du betest für Gott. Und da Gott ja sowieso alles weiß, können wir unsere Gebete gerne kurz und knackig halten. Martin Luther hat mal etwas über das Predigen gesagt, was man auch gut auf das Beten übertragen kann: „Mach's Maul auf, tritt fest auf, hör' bald auf!“

Als ich 1997 ein halbes Jahr in Schottland gelebt hatte, musste ich ganz neu beten lernen. Nämlich auf Englisch (bzw. auf das, was die Schotten für Englisch hielten ...). Da kam ich mir vor wie ein Analphabet. Ich hatte das ganze Vokabular nicht! Und die anderen hatten erwartet, dass ich so bete, dass sie mich auch verstehen. Nicht einfach! Es hat mehrere Wochen gedauert, bis ich auch auf Englisch so beten konnte, wie ich wollte. Vielleicht geht dir das ähnlich: Es fällt dir schwer, mit anderen laut zu beten. Und dann verunsichert dich ein Satz wie der von Jesus: „'Plappern' will ich jetzt ja auch nicht ... Dann sag ich lieber gar nichts!“ Nur, wenn du „nichts“ sagst, wirst du auch nicht beten lernen ... Deshalb möchte ich dich heute einfach ermutigen: Fang an! Öffne deinen Mund. Trau dich, einen einfachen Satz rauszuhauen. Manchmal sind es die einfachen Sätze, die die größte Wirkung entfalten können. Vergleiche dein Gebet nicht mit dem deines Nachbarn oder deiner Nachbarin. Und je mehr du anfängst, das zu beten, was dir gerade einfällt, desto leichter wird es für dich, auch in einer Gruppe zu beten.

Und nun kommt noch ein ganz wesentlicher Punkt, den Jesus in diesen wenigen Versen hervorhebt: **Gott weiß, was wir brauchen schon bevor wir ihn um irgendetwas bitten!** Wir müssen ihm also weder alles haargenau erzählen noch die Angst haben, etwas Wichtiges vergessen zu haben. Gott ist interessiert an deinem und meinem Leben. Er ist nicht launisch, dass er mal einen richtig schlechten Tag hat, an dem er uns eben nicht erhören will. Gott ist unser Vater. Und weil wir seine Kinder sind, brauchen wir uns auch keine Gedanken darum machen, ob er uns erhören will. Er weiß alles, was uns betrifft. Und er erhört unsere Gebete gerne!

Nun ist aber auch dieses wahr: Gott erhört nicht jedes Gebet. Vielleicht kann ein Bild hier helfen: Stell dir vor, du betest für einen schönen sonnigen Tag, weil du einen Ausflug an den Strand geplant hast. Wenige Kilometer vom Strand entfernt wohnt ein Landwirt, der am selben Tag noch Regen braucht, damit sein Salat noch etwas weiter wächst und dann geerntet werden kann. Wenn man alles weiß und den Überblick über alles hat – DANN kann man das eine Gebet erhören und wird vielleicht das andere nicht erhören. Und das Ganze multipliziert sich natürlich um ein Vielfaches, wenn wir auf die Erde blicken ... Auch wenn es uns in einem weniger banalen Fall unverständlich vorkommt und es uns sehr viel kosten kann: Wir sollten Gott vertrauen, dass er weiß, was er tut. Timothy Keller hat dazu mal passenderweise gesagt: „Wenn wir wüssten, was Gott weiß, würden wir auch nicht anders handeln.“

[4. Folie] 2. Gebet ist ein Dialog mit Gott

Gebet bedeutet aber nicht nur, dass wir Gott sagen, was *wir* brauchen. Das hat Britta ja letzte Woche schön dargestellt: Im Vaterunser geht es zunächst einmal gar nicht um unsere Anliegen, um unsere Bitten, sondern um Gott selbst – um *sein* Reich, das kommen soll, und *seinen* Willen, der geschehen soll. Daraus folgt dann aber, dass wir manchmal im Gebet einfach nur zuhören. Es hat mal jemand gesagt: „Gott hat uns zwei Ohren gegeben, aber nur einen Mund ... Was folgt daraus für die Art und Weise, wie wir mit Gott unterwegs sind?“

Es ist wichtig, dass wir immer mehr lernen, auf Gott zu hören. Genau hinzuhören. Doch hier begegnen wir einem Problem: Wir leben in einer lauten Welt. Vieles will unsere Aufmerksamkeit –

- die Nachrichten im Fernsehen oder im Radio oder in der Zeitung,
- Geräusche, die uns ablenken,
- Dinge, die unbedingt JETZT erledigt werden müssen usw.

Wenn es darum geht, auf Gott zu hören, bedeutet dies zunächst, dass wir bewusst alles andere ausblenden, was uns ablenken will, was uns „anbrüllt“. Und dass wir uns auf das Reden Gottes konzentrieren – und der brüllt uns in der Regel nicht an ... Er flüstert eher. Leise. Sanft. Und doch klar! Aber diese Klarheit nehmen wir nur dann wahr, wenn wir lernen, auf seine Stimme zu hören.

Eine gute Möglichkeit, auf Gott zu hören, bietet sich im **Lesen der Bibel**. Wenn du Gott noch nie gehört hast, dann bitte ihn im kindlichen Vertrauen, durch die Bibel zu dir zu sprechen. Da kann man Erstaunliches entdecken! Du kannst auch Bibelverse, die dir besonders wichtig geworden sind, auswendig lernen oder sie dir aufschreiben und in dein Badezimmer oder an den Spiegel hängen – sodass dir das Reden Gottes stets vor Augen ist.

Für andere redet Gott besonders **in der Natur**. Durch einen Sonnenuntergang, das Meer, die Berge oder einen Wald. Oder auch durch manche Tiere. Die Schöpfung ist dazu da, auf die Größe und Majestät Gottes hinzuweisen:

[5. Folie] Römer 1,20 (Neue Genfer Übersetzung)

„Seit der Erschaffung der Welt sind seine Werke ein sichtbarer Hinweis auf ihn, den unsichtbaren Gott, auf seine ewige macht und sein göttliches Wesen.“

Wenn es dir so geht, dann musst du dafür sorgen, regelmäßig in der Natur unterwegs zu sein. Und Gott auf diese Art und Weise zu dir reden zu lassen. Es geht dabei – wie beim Lesen der Bibel – um einen Prozess der Offenbarung. Gott kann einen Berg gebrauchen für eine Predigt – oder einen Baum usw. Wir sollten ihn nicht begrenzen auf ein bestimmtes Reden, sondern lernen, sein Reden um uns herum wahrzunehmen.

Für andere redet Gott **durch die Kunst** – durch Bilder, durch Gebäude wie etwa Kirchen, aber auch durch die Musik. Eine Bachkantate kann ein tiefes Reden Gottes bewirken, auf einer Ebene, auf die dich eine Predigt nicht erreichen würde. Oder ein Gospel-Song, der auf ganz einfache und doch tiefe Weise das Herz erreicht. Es gibt auch herausragende Literatur, die zu uns reden kann – zum Beispiel die Narnia-Chroniken von C.S. Lewis oder Werke von Dostojewski und Tolstoj.

[6. Folie] 3. Ein paar Anregungen zum Schluss

Vielen Menschen hat es schon geholfen, regelmäßig **Psalmen** zu lesen. Sie sind das Gebetbuch der Bibel. Und sie enthalten die gesamte Bandbreite menschlicher Sorgen, Nöte und Freuden. Ein Pastor aus dem Bergischen Land, den ich kenne, liest jeden Morgen einen Psalm und sagt von sich selbst: „Ich bin morgens eigentlich erst genießbar für meine Umwelt, wenn ich einen Psalm gelesen habe!“

Auch das Vaterunser ist ein wunderbares Gebet, das uns helfen kann, uns auf Gott zu konzentrieren. Nicht als ein „Plappern“, sondern als ein tiefes Verinnerlichen dessen, was uns Jesus da als großartiges Gebet gegeben hat. Auch andere Gebete aus der Bibel können hier weiterhelfen, zum Beispiel Johannes 17 (das hohepriesterliche Gebet Jesu) oder Römer 11,33-36 oder Epheser 1,15-23 ...

Manchmal reicht auch einfach ein „**Stoßgebet**“, wie es Nehemia betet: „Da betete ich zu dem Gott des Himmels und sprach zum König ...“ (Nehemia 2,4) Der Weg nach oben ist immer offen – egal wie aussichtslos deine Situation sein mag! Nur kommt uns ein Stoßgebet wohl auch nur dann über die Lippen (oder ins Herz), wenn wir in einem Lebensstil des Gebets unterwegs sind. Stoßgebete stehen da eher nicht am Anfang, sondern gehören eben dazu, wenn man sowieso schon gebetsmäßig unterwegs ist.

Darüber hinaus gibt es auch „**ein-Wort-Gebete**“ (so nenne ich das mal): Sehr beliebt ist „Hilfe!“ Manchmal hat man nicht mal mehr die Zeit, die korrekte Gebets-Adresse zu nennen ... Dasselbe gilt für „Danke!“ Manchmal auch in der Kombination: „Danke, Herr!“ Und niemand kann mir erzählen, dass er dafür nicht die Zeit hätte ...

Vor ein paar Jahren hatte eine Frau aus unserer Gemeinde Besuch von ihrer Mutter, der es gesundheitlich sehr schlecht ging. Sie wurde dann ins Krankenhaus eingeliefert und eine Frau aus unserer Gemeinde hat sie dort besucht. Die ältere Dame fühlte sich in einem Hamburger Krankenhaus sichtlich unwohl. Da ermutigte sie die Frau aus unserer Gemeinde: „Beten Sie doch einfach und sprechen mit Gott.“ Als die ältere Dame dann enttäuscht zu Boden blickte, hakte sie nach: „Wollen Sie das nicht?“ Da meinte sie: „Ich will es schon, aber ich spreche kein Hochdeutsch, sondern nur allemannisch.“ Da beruhigte sie die Frau aus unserer Gemeinde: „Ach, das ist kein Problem. Gott versteht auch allemannisch!“ Die ältere Dame war sichtlich erleichtert, dass sie mit Gott in ihrer Heimatsprache sprechen konnte ...

Und ich habe noch ein letztes Gebet für euch: **Das „Herzensgebet“ oder „Jesusgebet“**, das besonders in der Tradition der orthodoxen Kirche verankert ist. Es richtet sich an Jesus. Und es lautet: „Jesus.“ Oder: „Herr Jesus.“ Oder – in der am Berg Athos in Griechenland üblichen Form: „Herr Jesus Christus, Sohn Gottes, erbarme dich meiner.“ (vgl. Lukas 18,13)

Dieses einfache Gebet ist so wertvoll, weil es um das Aufschauen auf Jesus geht. Dadurch holen wir ihn in unsere Situation hinein. Wir richten unseren Blick auf ihn, wie es in dem schon etwas älteren Lied („Turn Your Eyes upon Jesus“) heißt:

„Richte deinen Blick nur auf Jesus,
schau auf in sein Antlitz so schön!
Und die Dinge der Welt werden schwach und klein
in dem Licht seiner Gnade gesehn.“

Ich möchte euch ermutigen, ganz neu darüber nachzudenken, welche Schritte ihr tun könnt, um euch einen Lebensstil des Gebets anzugewöhnen. Und ich schließe mit einem weiteren Zitat von Johannes Hartl, dem Gründer und Leiter des Gebetshauses in Augsburg:

[7. Folie] Zitat Johannes Hartl (2)

Viel Gebet macht Lust auf viel Gebet.

(Johannes Hartl)

Dem ist nichts hinzuzufügen.

Amen.

→ **auf der nächsten Seite: Fragen zur Vertiefung und Anwendung**

Fragen zur persönlichen Vertiefung und Anwendung

Persönliche Fragen

- Was hat mich in dieser Predigt angesprochen?
- Möchte ich mein Gebetsleben intensivieren?
- Wer oder was könnte mir dabei helfen?
- Welche Schritte könnte ich im Hinblick auf mein Gebetsleben tun?
- Wie kann ich lernen, Gottes Stimme wahrzunehmen und ihr regelmäßig Raum geben?

Fragen für den Austausch in einer Gruppe

- Wie sieht euer Gebetsleben aus?
- Was hat euch dabei geholfen, einen Lebensstil des Gebets einzuüben?
- Könntet ihr das Gebet in eurer Gruppe verändern? Was wäre ein konkreter nächster Schritt?
- Wie wäre es, mit eurer Gruppe mal für zwei Tage in ein Gebetshaus zu fahren und dort mitzuleben und mitzubeten. (dies geht gut in Augsburg, Freiburg oder St. Georgen)

Buchtipps

- Hybels, Bill. *Gottes leise Stimme hören: Wie Gott zu uns spricht und was passiert, wenn wir ihm folgen.* Gerth Medien, 2011.
- Hartl, Johannes. *In meinem Herzen Feuer: Meine aufregende Reise ins Gebet.* SCM R. Brockhaus, 2014.
- Hartl, Johannes. *Einfach Gebet: Zwölfmal Training für einen veränderten Alltag.* SCM R. Brockhaus, 2017.

→ Sehr inspirierend sind auch Vorträge von Johannes Hartl und Rainer Harter auf Youtube ...