



(Betende Hände, Albrecht Dürer, 1508)

## 0. Warum braucht es das Gebet?

Ihr Lieben!

Vorhin zu Beginn habt ihr es schon gehört: „Betende Hände braucht unsere Zeit“. Deswegen hatten wir ja vor etwa einer Woche auch einen weiteren Gebetstag in der Gemeinde und haben für Anliegen aus der Gemeinde und aus aller Welt gebetet.

Aber warum brauchen wir das Gebet?

Warum ist es gut für uns?

Warum soll ich für mich und für andere beten?

Wie betet man? Was sagt man da? Wie geht das?

Dazu ein paar Gedanken und ich lade euch ein, dabei auch ein wenig eure eigenen Erfahrungen im Gebet, eure eigene Geschichte mit Gebet und mit Gott oder mit Jesus zu reflektieren.

Vielleicht ist Beten für dich eine Selbstverständlichkeit. Vielleicht ist es etwas ganz Neues. Vielleicht hast du mal gebetet und tust dir gerade eher schwer damit. Wir wollen gemeinsam nachdenken.

Wenn ich jetzt im Folgenden von Gott rede, dann ist der für mich immer auch Geist und Jesus Christus und wenn ihr Gott im Gebet anders anredet als ich, dann denkt euch das bitte einfach mit.

## 1. Gott ist da

Es heißt in Jeremia 29,13–14: „*Wenn ihr mich von ganzem Herzen suchen werdet, so will ich mich von euch finden lassen, spricht der HERR.*“ Oder in Mt 7,7: „*Bittet, so wird euch gegeben; suchet, so werdet ihr finden; klopfet an, so wird euch aufgetan!*“

Eigentlich, wenn ich es mir so recht überlege, musste ich Gott gar nicht suchen. Denn Gott war – für mich - einfach da.

Ich kann es gar nicht genau benennen, wie das mit Gott und mit dem Gebet bei mir angefangen hat. Vielleicht kannst du es für dich genauer bestimmen.

Bei mir zumindest war es so: ich bin in einer U-Boot-christlichen Familie aufgewachsen. U-Boot, deswegen, weil wir von Zeit zu Zeit mal in der Kirche aufgetaucht sind. Ostern, Weihnachten, vielleicht mal der eine oder andere Familiengottesdienst an Erntedank.

Es gab auch kleine feste Abendgebete, z.B.: „Lieber Gott, mach mich fromm, dass ich in den Himmel komm“ oder Tischgebete. Es hing ein Kreuz hier und da. Und das wars eigentlich schon, an arg viel mehr kann ich mich nicht erinnern.

Aber irgendwann habe ich bemerkt: **Gott ist einfach da**. Damit fing es an, mit diesem Gefühl was sich immer mehr manifestierte und was für mich zu einer Gewissheit wurde.

**Gott ist da – ja und der ist überall!** Zuhause, draußen, in der Schule, **ich hab' also ein Gegenüber**. Das hat für mich bedeutet: ich bin nie, nie, nie allein. Das war für mich ganz positiv.

## 2. Gott ist da – rede mit ihm!

Und so wurde **Gott zu einem ständigen Begleiter und Gesprächspartner**. Und weil er da war, habe ich gebetet. Das fing irgendwann einfach an. Vielleicht war es ja einfach eine Konsequenz: **Gott ist ja da – na dann können wir ja mal miteinander reden und vielleicht hört er mich auch**.

Und da hab' ich angefangen selbst zu beten. Da war ich so in der Grundschule.

Ich erinnere mich, dass ich das anfangs heimlich und sehr still gemacht habe. Anfangs sehr formelhaft und unsicher. Mit gefalteten Händen. Manchmal habe ich mich hingekniet.

Was soll ich beten? Ich habe mich an vorformulierte Gebete gehalten. Das war mir eine Hilfe. Oder hab nur kurze Sätze rausgebracht: „Lieber Gott, hilf mir!“

Aber im Lauf der Zeit wurde das Beten freier.

Erinnert euch selbst mal zurück an die Gebete eurer Kindheit, an eure ersten eigenen Gebete und Bitten – vielleicht war es bei dir ja auch viele später.

**Ich habe immer mehr gelernt: ich darf auch ganz frei mit Gott sprechen:** Gott, ich erzähle dir, was mir auf der Seele liegt. Gott war ja da. Also hab ich den mit allem vollgeballert mit dem, was mich bewegt hat, in der Schule, meine Sorgen zu Hause – und, oh man, ich hatte ganz schön viele Sorgen. **Gott ist nicht weggegangen**, er war ein geduldiger Zuhörer.

Und ich hab im Lauf der Zeit gelernt: **Es gibt nichts, was zu unwichtig wäre für Gott.**

Meine Oma hat mir später erzählt, sie hat selbst beim Kuchenbacken ein stilles Psalmgebet gesprochen: „*O Herr hilf, o Herr lass wohlgelingen.*“ (Psalm 118,25)

Sie hat sogar den Kuchen Gott anvertraut. **Wieviel mehr sollten wir ihm dann erst unser Leben anvertrauen!**

Und wieviel mehr sollten wir ihm dann, so wie wir es in den Fürbitten tun, so wie wir es im Gebetstag machen, auch andere Menschen anvertrauen.

### **3. Gott ist da – Du darfst schweigen, denn Gott kennt dich!**

**Ich habe gelernt: ich darf auch schweigen.** In Gesprächen, in Telefonaten, gibt es immer wieder auch notwendige Momente der Stille.

Manchmal, da konnte ich meine Gedanken nicht in Worte zu fassen, manchmal hat mich das Leid oder etwas Schweres auch nahezu sprachlos gemacht.

Und ich habe aber gemerkt: ich darf im Gebet auch schweigen oder sagen: „Gott, ich weiß gar nicht, was ich sagen soll...“

Und ich habe erlebt: **Gott ist auch in meinem Schweigen da. Und er versteht mich trotzdem.**

Und Paulus sagt in Röm 8,26f: „*Dabei hilft uns der Geist Gottes in all unseren Schwächen und Nöten. Wissen wir doch nicht einmal, wie wir beten sollen, damit es Gott gefällt! Deshalb tritt Gottes Geist für uns ein, er bittet für uns mit einem Seufzen, wie es sich nicht in Worte fassen lässt.*“

Und ich bin mir sicher, dass der eine oder die andere hier das, was Paulus beschreibt gut kennt: wenn deine Seele so am Boden ist, wenn sie so vollgesogen ist mit Sorge oder Angst, mit Überforderung und Ohnmacht oder mit Schmerz und Trauer.

Ein unaussprechliches Seufzen. Doch: **Gott hört auch das Seufzen deiner Seele.** In Psalm 139 heißt es: *Denke nicht, deine Worte verhallen in der Luft, ehe Gott im Himmel sie hören könne; nein, Gott kennt sie schon, wenn sie noch auf deiner Zunge sind.*

Gott weiß schon, lange bevor ich meine Gedanken formuliert habe, was mir unter den Nägeln brennt, selbst wenn ich schweige.

### **4. Gott ist da – er hält dir stand, er hält dein Leid aus!**

**Ich habe aber noch weiter gelernt: Ich darf auch klagen, toben, mich mit Gott auseinandersetzen und schimpfen.**

Gott hält es aus, er hält dem stand. Wenn Jesus sich für uns an Kreuz schlagen lässt, wenn er uns selbst am Kreuz noch vergibt, dann hält Gott es auch aus, wenn ich sein Handeln hinterfrage oder klage. Das machen die Menschen schon in der Bibel:

„Gott, wie lange noch?“ „Wo bist du, Gott?“ „Warum geht es mir so schlecht?“ „Warum geht es so ungerecht zu?“

Jetzt würden manche sagen: Na siehst du, das ist der doch der Beweis, dass das Gebet nichts bringt oder vielleicht sogar, dass es Gott gar nicht gibt.

In solchen Momenten hilft mir schon seit ich ein Jugendlicher bin ein Satz von dem dt. Schriftsteller Theodor Häcker, den ich mal im bayerischen Gesangbuch gelesen habe:

*„Lass niemals von Gott. Liebe ihn! Wenn du das im Augenblick nicht kannst, dann streite mit ihm, klag ihn an und rechte mit ihm wie Hiob; aber – lass niemals von Gott!“*

Lass niemals von Gott, denn er lässt auch niemals von dir. Und so habe ich habe Gott manche Nacht alles vor den Kopf geballert, was mir auf der Seele lag. Jeder Freund, jede Freundin hätte am Telefon wahrscheinlich irgendwann gesagt: „Ich kann grad nicht mehr, es reicht!“ und aufgelegt.

**Doch Gott ist am Hörer drangeblieben**, auch in meiner Ohnmacht, in meiner Wut, in meinem Schmerz.

Und später hab' ich erfahren: er nimmt das alles mit ans Kreuz. In Johannes 16 sagt Jesus zu seinen Jüngern: *„Hier in der Welt habt ihr Angst, aber seid getrost: Ich habe die Welt überwunden!“* (Joh 16,33)

Gott hat diese Welt ertragen und ausgehalten, er hat den Tod ertragen und es überwunden. Er kann auch dich aushalten und er kann auch dich tragen und ertragen. **Du darfst im Gebet klagen und mit ihm streiten.**

## 5. Gott ist da – danke ihm, lobe ihn!

Was ich gelernt habe: Gott ist nicht nur der Kummerkasten, immer dann, wenn es mir bescheiden geht. **Gott möchte auch, dass ich meine Freude, meinen Spaß mit ihm teile.** Warum? Weil mein Glück von ihm kommt. Weil er nicht nur mit mir weint, sondern auch mit mir lacht. Der Spruch geteiltes Leid ist halbes Leid, der gilt ja auch umgekehrt gilt: **geteilte Freude, ist doppelte Freude.** Warum? Dazu ein Beispiel:

Wenn ich abends mit den Kindern bete, die danken Gott für alles, was sie erlebt haben:

Danke, dass ich den tollen Stein gefunden habe. Dass wir den Käfer gerettet haben. Danke für die leckeren Nudeln. Dass heute ein toller Tag war. Dass wir einen Film schauen durften. Dass Freunde da waren.

Und das ist doch genau richtig! **Gott möchte wissen, wenn es mir gut geht.** Wenn wir das machen, unsere Tage so wie Kinder Revue passieren lassen, wenn wir nicht nur auf das Negative schauen, sondern auch „Danke“ sagen für jedes noch so kleine Gute, dann wird uns das stärken und einen anderen Blick auf die Dinge geben.

Ihr kennt den Spruch: **Loben zieht nach oben, Danken schützt vor Wanken.** Das kann man im Gebet üben. Ich teile nochmal mit Gott, was ich Schönes erfahren habe, was mein Leben reich macht, womit Gott mich schon beschenkt hat.

Dadurch werde ich gewiss: er meint es gut mit mir. Und dadurch werde ich auch innerlich standhaft. Resilienz nennt man das in der Psychologie – Widerstandsfähigkeit. Gott zu danken, ihn zu loben, das macht mich stark.

Selbst wenn es Tage und Zeiten gibt, an denen wir scheinbar nichts Gutes finden, sollen wir trotzdem beten und so in Verbindung bleiben. In den Psalmen danken die Betenden auch in der Not Gott für das Gute, das früher war. Sie erinnern ihn daran. „Gott, du hast doch schon so oft geholfen. Hilf mir auch jetzt!“

Und das schenkt Zuversicht: Gott wird wieder helfen, auch wenn ich es jetzt noch nicht sehe oder verstehe. Und es schenkt neue Perspektiven: Es kann auch wieder anders werden!

Und das verändert die Menschen schon im Gebet. **Also: Gib Gott auch deinen Dank und dein Lob im Gebet!**

Du würdest ja auch deinen Freundinnen oder Freunden oder deinem Partner bzw. deiner Partnerin hoffentlich auch das Schöne aus deinem Leben erzählen und sie nicht nur als Mülleimer verwenden.

## **6. Gott ist da – Gott hat dir etwas zu sagen!**

**Freundschaft oder Partnerschaft ist ein gutes Stichwort.** Eine Freundschaft oder eine Partnerschaft lebt von **Kommunikation.**

Würde ich mit meiner Frau nicht mehr sprechen, oder meinen Kindern, meinen Freunden, wir würden nicht nur viel voneinander verpassen, wir würden uns auch distanzieren, vielleicht sogar entfremden. Würde ich ihnen nicht mehr zuhören, würde das Gleiche passieren!

Kommunikation ist was **Wechselseitiges.** Das Gebet auch: Beten ist nicht nur Reden zu Gott. **Beten ist auch Hören.**

Wie bei einem Telefonat. Mal erzählt der eine, mal erzählt der andere. **Gott redet auch mit dir.** Er hat mir etwas zu sagen für mein Leben – selbst wenn sich das vielleicht schräg anhört, wenn du es ausprobierst, wirst du es erleben.

**Im Beten kommt auch etwas Neues in mein Leben hinein. Impulse von Außen** sozusagen. Deswegen hilft mir das Gebet, auch Situationen und mich selbst und herausfordernde Situationen besser zu verstehen. Ich reflektiere mein Denken und Handeln im Zwiegespräch mit Gott. Ich erfahre Vergewisserung. Ich erfahre Weisung. Und manchmal wäscht mir Gott auch den Kopf und weist mich zurecht.

**Gott ist da und er hat uns etwas zu sagen.**

## 7. Gott ist da – Bleib in Verbindung

Der wichtigste Grund aber, um zu beten, ist für mich: **wir sollen in Verbindung bleiben**

Daher ist das Gebet so wichtig. Intouch bleiben mit Gott!

Überleg dir, wie oft du dich am Tag anderen mitteilst. Im Gespräch. Am Telefon. Per Smartphone mit Nachrichten, Posts, Emojis, Statusmeldungen usw...

Wieviele Lebenszeichen kriegt Gott von dir?

Und wir posten manchmal an Menschen, die „Freunde“ oder „Follower“ sind, aber die wir gar nicht wirklich kennen, die uns nicht richtig kennen und die es auch gar nicht wirklich interessiert.

Und Gott? Der ist mal wirklich an mir interessiert. Der kennt mich. Der sagt zu mir „Mein liebes Kind“. Sollte der nicht ab und zu ein Lebenszeichen von uns, von seinen Kindern kriegen?

Deswegen sollen wir beten. Um mit ihm in Kontakt zu bleiben.

**Teil' deinen Status sozusagen immer wieder mit Gott**, sag ihm im Gebet, was grad los ist, mit den Worten, die dafür gerade findest. Teile mit ihm, was dich bewegt aus deinem Leben und aus der Welt. Lass andere für dich und deine Anliegen beten, wenn du es gerade nicht kannst.

Luther hat gesagt: *„Wenn du wenig zu tun, hast bete eine Stunde. Wenn du viel zu tu hast, bete zwei Stunden!“*

Also grad dann, wenn besonders viel auf mich einströmt, ist es vielleicht auch ganz gut erst recht zu beten und innezuhalten, Dinge abzugeben an Gott.

## 8. Gott ist da – Beten heißt Vertrauen wagen

Und wir sollen deswegen in Verbindung bleiben, weil Gott möchte, dass wir ihm ganz vertrauen. **Beten heißt Vertrauen wagen und Vertrauen üben.**

Gebet heißt nicht, Gott als Wunscherfüller zu missbrauchen und dann enttäuscht zu sein, wenn es nicht, nicht gleich oder anders eintritt.

Gott kann Wunder wirken. Manchmal erfahre ich es lange hinterher, dass Gott hier oder da gewirkt hat. Und manchmal scheint es so, als würde er nicht eingreifen oder als würde nichts passieren. Selbst Jesus erfährt das: *„Wenn es möglich ist, lass diesen Kelch an mir vorübergehen. Aber nicht mein Wille geschehe, sondern deiner.“* (Mt 26,39)

DEIN Wille geschehe. Nicht meiner. DEIN Reich komme. Das war manchmal besonders schwer: zu vertrauen, dass Gott trotzdem einen Plan hat, auch wenn ich im Moment den Ausgang nicht sehe. Auch wenn ich Geduld brauche.

Beten heißt Gott trotzdem zu vertrauen; darauf zu vertrauen, dass Gott in dieser Welt und in meinem Leben wirkt.

In dem Lied „Ewigkeit“ von der Outbreakband da heißt es:

*„Ich weiß: Du hast den besten Plan  
Auf den ich mich verlassen kann.“*

Gott vertrauen – das ist das Wichtigste und das können wir beim Beten üben.

**Kurz zusammengefasst:**

**Gott ist da. Rede mit ihm. Gott kennt dich, möchte eine Beziehung mit dir.**

**Du darfst, schweigen, klagen.**

**Du sollst danken und loben.**

**Höre auf ihn, er hat dir etwas zu sagen.**

**Bleib in Verbindung und vertraue ihm alles an.**

Das sind ein paar meiner Erfahrungen zum Gebet, die ich heute mit euch teilen möchte. Vielleicht habt ihr manche ähnliche Erfahrung gemacht, vielleicht auch ganz andere. Vielleicht könnt ihr eure Erfahrungen auch nach dem Gottesdienst noch ein wenig miteinander teilen. Vielleicht habt ihr auch Lust bekommen auf den nächsten Gebetstag.

Und wer wenig Erfahrung hat mit dem Gebet oder denkt, dass er sich von Gott entfremdet hat, der kann auch wieder anknüpfen an diese Beziehung.

Mit einem einfachen „Gott, hier bin ich...“ Und ihr werdet merken. **Gott ist auch da.**

**Amen.**