

Predigt am Sonntag Rogate („Betet!“) zu Mt 6,5-15 -Beten ist wie Atmen

Pfarrer Matthias Marschall, Matthäusgemeinde Hessental

Herr, segne du Reden und Hören!

0. Einleitung

4-4-4-4. Das ist eine Überlebensformel.

4-4-4-4. Mit dieser Formel überleben Navy Seals in Extremsituationen. Dann, wenn Angst und Panik einsetzen. Die Navy Seals sind Spezialeinheiten der US-Marine. Und mit dieser Formel atmen sie. 4 Sekunden einatmen. 4 Sekunden halten. 4 Sekunden ausatmen. 4 Sekunden halten.

Diese Atemtechnik reguliert das Nervensystem. Der Fokus steigt. Stress wird abgebaut. Der Körper wird ruhiger. Angst wird reduziert, Panikgefühle reduziert.

1. Warum ich Beten so wichtig finde

4-4-4-4. Einatmen-Halten-Ausatmen-Halten.

Bewusst ein und ausatmen. Das hat für mich tatsächlich ganz viel mit Beten zu tun. Ja, du hast schon richtig gehört. Mit Beten. Beten ist für mich wie Atmen. Lebensnotwendig. Selbstverständlich. Trainierbar.

Und ich möchte dir gerne zeigen, warum das Gebet zu meinem Leben einfach dazugehört. Wenn ich bete, dann bin ich Gott am nächsten. Dann spüre ich ihn. Dann ist er mir ganz nah. Ohne Beten geht's für mich nicht.

2. Probleme mit dem Beten

„Sag mal spinnst du?“ Das war der Satz, den jemand aus meiner Familie sagte, als ich einmal als Jugendlicher meine Tür nicht abgeschlossen hatte und in meinem Zimmer laut auf Knien betete. Damals wusste ich es nicht besser. Gleich zur Beruhigung. Das ist alles geklärt zwischen uns. Der Satz tut nicht mehr weh. Aber er zeigt so richtig schön, was manche Menschen vom Beten halten: Wer betet spinnt! Und das tritt dir in ganz unterschiedlichen Facetten entgegen:

Wer betet spinnt, weil Gott gibt's ja gar nicht. Rede doch mit der Wand. Die kannst du wenigstens sehen. Fromme Spinner beten. Normale Menschen vertrauen lieber auf sich selbst.

Wer betet spinnt. Gott erfüllt deine Gebete doch eh nicht. Oder siehst du, dass sich da draußen in der Welt durch Gebet schon mal irgendwas verändert hat? So wie es dazu geht?

Wer betet spinnt. Zumindest wer laut betet. Viele Menschen glauben ja schon, dass die irgendwas oder irgendwer ist. Aber laut zu Gott beten – peinlich.

Wer sich dennoch aufs Gebet einlässt, evtl. sogar so kühn ist laut zu beten, der sei gewarnt. Die Gefahr ist noch nicht gebannt!

Man kann nämlich auch falsch beten! Das habe ich in Freikirchen und Jugendkreisen selbst gelernt. Geht's dir gut, dann betest du richtig, geht's dir mal richtig bescheiden, dann kriegst du vorn Latz geballert: „Dann musst du wohl falsch gebetet haben.“ Shit, shit, denk ich mir da. Silly me! Kannst du denn gar nichts richtig machen?

Aber wie bete ich denn eigentlich richtig? Wie soll das eigentlich gehen? Hab nur ich das Problem? Wie ist das denn, wenn die einen im Stadion beten, dass Stuttgart gewinnt und die anderen beten für Leverkusen?

Wenn die verfeindeten Nachbarn beten, dass der jeweils andere besiegt wird. Oder den Tod findet. Oder wenn US-Kriegsminister Hegseth sagt: „Möge jede Kugel ihr Ziel treffen“. Geht beten so? Vielleicht hatte mein Verwandter ja doch recht. Alles Spinner.

Naja. Und dann gibt noch die, die sagen: Keine Zeit fürs Gebet! Wie auch, wenn der Fernseher oder Laptop 6 Stunden am Tag läuft.

Andere beten soviel, dass ich mir denke – du musst aber auch Gott zu Wort kommen lassen. Manchmal ist das Gebet scheinbar sogar ein beliebtes Mittel, um schwierigen Gesprächen zu entkommen. Sollten wir's nicht einfach lassen mit dem Beten?

Oh man, so viele Stolperfallen! Ich werde schon wieder ganz unruhig und nervös.

4-4-4-4-Einatmen-Halten-Ausatmen-Halten... Jetzt geht's wieder besser!

3. Beten ist Reden mit Gott

Ok. Also noch mal fokussieren. Worum geht es denn? Da fällt mein Blick auf die Bibel.

Da wird ständig gebetet! Und – eigentlich glaube ich fest – dass das nicht alles Spinner waren. In den Psalmen wird ganz viel gebetet. Da gibt es ganz viel Anbetung. Gott ist König. Haben wir heute schon gehört. Unvergleichlich.

Da gibt es Dank für die schönen Seiten des Lebens. Und jede Menge Klage über das Bittere. Aber immer zu Gott – als Gegenüber.

Mein Blick fällt auf Jesus, der selbst betet. Nicht nur einmal, sondern echt oft. Das scheint irgendwie so ein Tick von ihm zu sein. Der seine Bitte zu Gott bringt. Seine Sorgen. Seine Todesangst. Und der Gott mit dieser unerhörten Anrede anspricht: Abba – lieber Vater. Ganz vertraut und innig.

Und das hat nicht mit Jesus ausgehört! In den Episteln, also den Briefen, die nach Jesu Tod von Paulus und anderen an die Gemeinden geschickt wurden, heißt es sogar: „Betet ohne Unterlass!“ (1. Thess 5,17), „Betet allezeit!“ (Eph 6,18). Oder: „Seid beharrlich im Gebet!“ (Kol 4,2). Also klare Aufforderung zum Beten.

Das ist doch was Wunderschönes, so jemanden zum Reden zu haben - oder? Nicht nur zum Jammern, sondern richtig zum Reden. Da darf ich mein Herz ausschütten. Wenn mich einer fragt: „Was ist Beten?“ - Reden mit Gott.

„Beten ist ein Reden des Herzens mit Gott in Bitte und Fürbitte, Dank und Anbetung“ sagt Johannes Brenz, der württembergische Reformator.

Ich stell mir das wie in einer Beziehung vor. Ich habe mal gelesen, dass für Studien gemessen wurde, wie sich das Gesprächsverhalten von Paaren ändert. Am Anfang, in der Phase des Verliebtseins, da sind die teilweise über 2 Stunden pro Tag in intensivem Austausch miteinander. Und zwar nicht darüber, ob der Zug in Hessental ausfällt oder was es zu Essen gibt. Die reden über sich. Je länger Paare zusammen sind, umso mehr sinkt diese Zeit. In langjährigen Beziehungen, so kommt dann heraus, wird nur noch 7 Minuten miteinander geredet. Wirklich miteinander – über uns beide. Vielleicht wird viel drum herum geredet über den Alltag, das Abholen der Kinder, wer geht einkaufen,... Aber wirklich über sich – das nimmt ab. Und wo Menschen nicht mehr miteinander im Gespräch sind, da geht etwas verloren.

Jetzt hören wir ja immer wieder, dass Gott uns liebt. Kernbotschaft der Bibel. Gott liebt dich. Gott ist verliebt in dich! Der würde alles für dich machen. Und der will mit dir ganz viel reden. Und um die Beziehung zu pflegen, sollten wir vielleicht auch ab und zu mal mit ihm reden. Sonst – wird's eine sehr einseitige Beziehung. Da gehören zwei dazu. Einer redet, einer hört. Und dann umgekehrt – denn, ja, ich bin überzeugt, Gott redet auch. Eine Doppelbewegung. Wie beim Atmen. Also kurz gesagt: Beten ist für mich Beziehungspflege.

Es geht nicht um Wünsche, um das Abhaken einer Liste von Dingen, die ich gerne von Gott hätte. Beten ist zuallererst Gemeinschaft. Es verbindet – mit Gott und miteinander. Es stärkt uns gegenseitig. Wenn wir füreinander beten, tragen wir einander mit. Wie beim Gebetstag. Das Gebet verbindet uns mit Gott und mit anderen und wenn wir Gebete wie das Vaterunser oder die Psalmen sprechen, dann verbindet es über Zeit und Raum hinweg.

In einer Beziehung darf man sich alles sagen, oder? Würde der Partner sagen: Lass mich in Ruhe mit deinen Sorgen. Lass mich in Ruhe mit deinen Geschichten. Ich bin mit mir selbst beschäftigt, das wäre doof. Umgekehrt wäre es auch doof, wenn ich vor meinem Partner oder meiner Partnerin etwas verheimliche und es nur mit mir ausmache: Geht dich nichts an. Damit kommst du nicht klar. Das ist, als müsstest du die ganze Zeit deinen Atem anhalten. Du kannst nichts rauslassen – und es kommt auch nichts Neues dich rein, weil keiner an dich rankommt.

Aber so ist es nicht. Du darfst bei Gott rauslassen, was dir auf der Seele liegt. Auch die verbrauchte Luft: Deine Sorgen, deine Ängste, deinen Ärger. Ich darf sagen was mich bewegt. Das erleichtert mich. Und einatmen, was Gott dir sagt.

4. Es braucht nicht viele Worte

Manchmal fehlen die Worte. Dann zeigt schon Jesus, wie Beten geht. Jesus sagt es klipp und klar: Du brauchst nicht viele Worte. Es kommt überhaupt gar nicht so sehr auf die Worte an. Sondern auf die Beziehung. So sollst du beten. „Unser Vater im Himmel“ – Sofort bist du in der Beziehung zu dem, der dich so unglaublich liebt.

Und genau deshalb beginnt Jesus das Vaterunser nicht mit einer Gebetstechnik: Knie dich hin, falte die Hände, werde ganz still... oder so. Er beginnt mit dem, was wirklich zählt. Mit einer Beziehung: Vater. Das Entscheidende am Gebet ist nicht zuerst die perfekte Wortwahl, sondern die Haltung dahinter. Dass ich Gott vertraue, offen bin, seine Nähe suche.

Auch Kinder müssen keine perfekten Sätze bilden, damit ihre Eltern sie verstehen. Sie kommen einfach, so wie sie sind. Und genauso dürfen wir zu Gott kommen.

Vielleicht ist das auch der Grund, warum Jesus kurz vorher sagt: „Plappert nicht wie die Heiden.“ Nicht die Menge der Worte beeindruckt Gott. Nicht die Lautstärke. Nicht die Frömmigkeits-Performance. Gott sucht keine perfekten Beter. Gott sucht Menschen, die mit ihm leben wollen.

„So sollt ihr beten!“, sagt Jesus.

Ja und sogar, wenn das nicht klappt – hört Gott trotzdem. „Euer Vater weiß, was ihr braucht, noch ehe ihr ihn bittet.“ Sogar wenn dir die Worte nicht oder nur gebrochen über die Lippen kommen, wenn deine Seele nur seufzt. Gott kennt dein Seufzen. Sogar dein unaussprechliches Seufzen (Röm 8,26). So schreibt es Paulus im Römerbrief. So gut kennt dich da einer. Der kennt mich manchmal besser, als ich mich selbst.

4-4-4-4. Einatmen-Halten-Ausatmen-Halten

Beten-Loslassen-Hören-Empfangen

5. Eine betende Welt

Ich bin kein Navy Seal. Aber mir persönlich bringt Beten mehr als eine bestimmte Atemtechnik. Es beruhigt, es entlastet, es verbindet mich mit anderen.

Vielleicht wäre das schon ein Anfang für unsere Welt:

Weniger hektisches Funktionieren.

Weniger „Ich muss alles allein schaffen“.

Und mehr dieses einfache Vertrauen: Ich muss nicht Gott spielen. Aber ich darf mit Gott reden.

Und stellt euch mal so eine Welt vor, in der dann so gebetet wird. Dann würden die Menschen beten, nicht um eigene Interessen durchzusetzen, sondern um miteinander, mit sich selbst, mit meinen Mitmenschen und mit Gott in Beziehung zu bleiben, die bestmögliche Beziehung zu leben.

Dann beginnen die Sitzungen an den Verhandlungstischen dieser Welt nicht mit Machtspielen, sondern mit einem Gebet um Weisheit, Kompromissbereitschaft und gute Entscheidungen und enden mit dem Dank und der Hoffnung auf weitere Verständigung beginnen.

Dann beten Menschen im Streit um Wege zum anderen. Die Menschen werden insgesamt fröhlicher und spüren eine ungeahnte Lebensfreude – denn im Beten erleben sie Dankbarkeit und spüren die schönen Seiten des Lebens doppelt.

Ja, beten ist für mich wirklich wie Atmen.

Reden-Loslassen-Hören-Empfangen

Du musst kein Navy Seal sein, um zu atmen. Das geht fast von allein.

Und: Du musst auch kein Profi sein, um zu beten. Das geht fast von allein.

Amen.