

# Predigtthesen

Gott finden – Gebet (Predigt von Kai S. Scheunemann, 17.04.2016)

Gott ist verschwunden. Darum ging es in dem ZDF-Gottesdienst. Und das war keine rhetorische Feststellung, oder ein marktschreierischer Titel. Ist Gott nicht tatsächlich oft – oder muss man nicht ehrlicherweise sagen meistens – aus unserem Alltag, aus unserem Leben verschwunden? Auch für uns, die wir engagierte Andreasgemeindler sind? Sonntags spielt er mal 1-2 Stunden eine Rolle in unserem Leben. Und dann vielleicht noch beim Hauskreis oder im Team. Einige von uns beginnen noch den Tag mit Gott, oder lesen am Abend noch mal in der Bibel. Und dann beten wir noch ein Tischgebet oder schreien zu Gott, wenn uns das Leben quer kommt. Überlegt mal selbst, wie oft ist Gott in Eurem Leben präsent? Sind es im Schnitt 10-20 Minuten am Tag? Eine halbe Stunde pro Tag? Eine Stunde? Zwei Stunden? Und was ist mit den übrigen 22 bis 23,5 Stunden? Spielt Gott da eine Rolle in unserem Leben? Oder ist er da nicht auch aus unserem Leben meistens verschwunden? Wenn das so ist bei Dir: dann herzlich willkommen in unserer Andreasgemeinde. Willkommen im Club! Egal ob Gott über 24 Stunden am Tag in Deinem Leben präsent ist. Oder nur 24 Minuten, 24 Sekunden. Oder gar nicht. Uns alle verbindet eines, was unser Christsein ausmacht, und das hat Martin Luther kongenial so formuliert:

**„Das Leben ist nicht ein Frommsein, sondern ein Frommwerden, nicht eine Gesundheit, sondern ein Gesundwerden, nicht ein Sein, sondern ein Werden, nicht eine Ruhe, sondern eine Übung. Wir sind's noch nicht, wir werden's aber. Es ist noch nicht getan oder geschehen, es ist aber im Gang und Schwang. Es ist nicht das Ende, aber es ist der Weg. Es glüht und glänzt noch nicht alles, es reinigt sich aber alles.“ (Martin Luther)**

Wir verstehen uns hier in der Andreasgemeinde als Menschen des Weges – Menschen, die sich mit Jesus auf den Weg machen, Gott auf die Spur zu kommen. Und so laden wir in diesen sechs Wochen Euch alle ein (egal ob alter Hase oder Frischling), sich mit uns auf sechs Pfade zu begeben, die sich im Laufe der letzten 2000 Jahre als bewährte Wege erwiesen haben, diesem Gott zu begegnen. Ihn zu finden. Spiritualität, Gebet, Bibel, Was trägt im Leid?, Glaube und Gnade. Und die namenlosen Puzzleteile deuten an, dass es noch viele weitere Wege gibt, Gott zu finden. Heute dreht sich alles um das Thema Gebet. Und egal, wie lange Du schon Christ bist: heute, bei dieser Serie, wie im ganzen Leben ist der „Anfängergeist“ wichtig: wir dürfen nie davon ausgehen, dass wir es begriffen haben. Wir müssen immer bereit sein, neu sehen zu lernen. Denn die beste Weise, Gott zu verlieren, ist die Überzeugung, ihn gefunden zu haben. Lasst uns beten. (Nichts sagen – nur die Stille 2 Minuten halten) Komisch, oder? Irgendwie erwartet man, wenn der Typ da vorne sagt, „lasst uns beten“, dass der Prediger/Liturg/Beter anfängt zu labern, im besten Fall schöne, kluge, ergreifende Worte findet, in die man sich fallen lassen kann. Was habt Ihr in der letzten Minute gemacht? Gebetet? Oder darauf gewartet, dass es endlich weiter geht?

## Was ist überhaupt Gebet?

Kennt Ihr das kürzeste Gebet? „Lieber Gott, dasselbe wie gestern. Amen.“ Oder den Taschensegen? Oder den Rosenkranz? Das stille Gebet? Den Gebetstanz? Die Fürbitte? Das hörende Gebet? Die Gebetsprozession? Das Zungengebet? (nein, nicht den Zungenkuss – obwohl er schon ähnlich intim ist) Klaus Douglass hat in seinem Buch „Beten – es gibt mehr Möglichkeiten als du denkst“ 100 Formen des Gebets aufgelistet, von denen er 50 im Selbstversuch ausprobiert hat. Ist ein dickes Buch und fühlt sich nach richtig viel Arbeit an. Nicht nur ihm ist beten schwergefallen – ich schätze den meisten von uns geht es so. Oder wer von Euch betet leidenschaftlich gerne? Wenn Ihr das tut, dann habt Ihr bestimmt die Gabe des Gebets. Menschen mit dieser Gabe blühen beim Beten regelrecht auf. Die Gabe des Gebets ist eine besondere und eine sehr, sehr wichtige Gabe. Für uns Normalos ist Gebet oft eine mühsame, eintönige Angelegenheit. Kein Wunder. Es ist ja auch nicht ganz so einfach, sich mit einem Wesen zu unterhalten, das man weder sehen noch hören kann, noch anfassen kann. Ich selbst bin kein Gebetsheld. Ich habe ganz viele Formen des Gebets versucht und bin dann beim Gebetstagebuch gelandet und geblieben. Warum? Weil ich beim Beten immer eingeschlafen bin. Meine Gebete aufzuschreiben hilft mir wach zu bleiben und fokussiert meine Gedanken, die bei Gebetszeiten immer auf Wanderschaft gehen. Und ein schöner Nebeneffekt des Gebetstagebuchs: am Ende des Jahres kann ich nachvollziehen, was die Gebete mit mir gemacht haben.

**Was also ist Beten?** Es gibt so viele Definitionen zu Gebet, wie es Bücher zum Thema gibt. Ich schließe mich Richard Rohrs Definition von Gebet an. Mir gefällt diese Definition, weil sie so einfach ist – und es auf den Punkt bringt:

***Beten ist loslassen – und dabei die Erfahrung zu machen, dass man liebevoll gehalten wird.***

**Beten ist loslassen.** So einfach ist es. Kann jeder verstehen. Braucht keiner ein Theologiestudium. Und ist doch unendlich schwer. Beten ist loslassen. Ich lasse mich los, und das Drehen um mich selbst, und bete Gottes Größe an. (Anbetung) Ich lasse und meine Schuld los, alles was mich bedrückt und lege sie Gott hin. (Bekennnis) Ich lasse meine Freude und mein Glück los und adressiere sie im Dankgebet an Gott. (Dank) Ich lasse meine Sorgen los und lege sie in der Fürbitte in Gottes Hand. (Fürbitte)

**Beten ist aber nicht nur loslassen, sondern dabei auch die Erfahrung zu machen, dass man liebevoll gehalten wird.** Beten ist „dem lebendigen Gott in die Hände fallen“, steht im Hebräerbrief 10,31. Wir lassen nicht einfach nur los – uns selbst, unsere Schuld, unsere Sorgen, unseren Dank – sondern wir lassen uns und alles in die Hände des lebendigen Gottes fallen. Und das geniale für uns Christen ist, wir wissen, wer dieser Gott ist, dem wir in die Hände fallen. Jesus hat ihn uns vorgestellt. Wenn wir uns fallen lassen, fallen wir in die Hände von jemand, der nicht gegen uns ist, sondern hundertprozentig für uns. Einer, der mich hält, wenn ich mich nicht mehr halten kann. Der an mich glaubt, wenn ich mich schon aufgegeben habe. Einer der mehr zu mir steht, als ich selbst. Einem, dem ich nichts beweisen muss. Den ich nicht beeindrucken muss. Beten ist loslassen. Es geht dabei nicht in erster Linie darum, Worte zu sprechen oder in Gedanken zu formulieren. **Es ist vielmehr ein Zustand, eine Haltung, eine Einstellung.** Eine Weise voll und ganz in der Gegenwart zu leben – und sich an ihr zu erfreuen. Deswegen kann Paulus sagen: „Betet immer!“, „Betet ohne Unterlass!“ Er meint damit nicht, dass wir die ganze Zeit Worte mit Gott tauschen müssen. Das wäre unmöglich, denn wir haben vieles anderes zu tun. Und daher schreibt Paulus: „So nimmt sich auch der Geist Gottes unsere Schwachheit an. Denn wir wissen nicht,

worum wir in rechter Weise beten sollen; der Geist selbst jedoch für uns ein mit Seufzen, das wir nicht in Worte fassen können. Und Gott, der die Herzen erforscht, weiß, was die Absicht des Geistes ist: Er tritt so, wie Gott es will, für die Heiligen ein.“ (Römer 8,26f). Der Heilige Geist, die heilige Ruach tritt pausenlos für uns ein und findet die Worte, die wir nicht finden müssen. Daher hat jemand mal gesagt: Wenn wir arbeiten, arbeiten wir. Wenn wir beten, arbeitet Gott. Das Gebet mit Worten ist ein Versuch, uns selbst gegenüber die Abhängigkeit von dem großen Mysterium auszudrücken. Beim Beten als Haltung geht es nicht darum, diese Abhängigkeit auszudrücken, sondern sie zu erfahren. Wir erkennen an und freuen uns daran, dass wir Geliebte sind, aus dem Nichts erschaffen. Ich sitze da, zufrieden wie ein Kind auf dem Schoß seiner Mutter. Oder der Genuss des Schweigens, in dem wir nach dem Liebesakt verweilen. Es gibt nichts zu sagen, außer: „Es ist gut, es ist sehr gut“ (1. Mose 1 – der Uranfang). Das ist das größte Geschenk, um dessentwillen Jesus gekommen ist. Es ist die fundamentale Erfahrung auf die jeder gesunde und glückliche Glaube beruht.

**Von daher ist Gebet ist keine Sache unter zehntausend anderen. Es ist das, wodurch wir die zehntausend anderen Sachen sehen.** Im Gebet sehen wir alles in einem neuen Licht. Es gibt nichts zu beweisen. Nichts zu erreichen. Alles ist schon da. Jetzt da. Es geht schlicht darum, das zu erkennen, und darauf zu vertrauen. Gott ist schon da. Wir können und brauchen Gottes Gegenwart nicht herstellen. Vielmehr sind wir schon vollkommen in Gottes Gegenwart. Immer. Beim Beten öffnen wir uns für die Nähe Gottes. Wir spüren ihn in jedem Atemzug. Wir merken, Gott hält uns mit jedem Atemzug, den wir nehmen am Leben. Jedes Mal, wenn wir einatmen, bedeutet das, das Gott uns erwählt – jetzt, und jetzt, und jetzt wieder. Das Geheimnis des Gebets besteht darin, im Jetzt zu leben. Versuch dir klar zu machen, dass ALLES da ist, und zwar JETZT. Gott ist entweder in diesem Jetzt, oder er ist überhaupt nicht. So wie es ist, ist es in Ordnung. Dieser Augenblick ist vollkommen. Die Heiligen sprechen vom „Sakrament des Augenblicks“. Ok, genug der Worte. Probieren wir es einfach aus. Lasst uns 3 Minuten Zeit nehmen für ein Gebet, das uns helfen möchte im Jetzt zu sein. Macht es Euch gemütlich. Ich werde einen Satz sprechen, und lade Euch ein, Euch einfach mal auf diesen Satz einzulassen. Macht Euch bewusst, dass alles da ist. Gott ist da. Hier. In diesem Raum. Er sehnt sich nach Dir. Freut sich auf Dich. Von ihm aus steht nichts zwischen Dir und ihm. Alles ist gut. Er, der das ganze All nur für Dich erschaffen hat will Dir begegnen. Mir hilft es dabei immer, die Augen zu schließen.

Sei still, und erkenne dass ich Gott bin.

Sei still, und erkenne, dass ich bin.

Sei still und erkenne.

Sei still.

Sei.

#### **Warum fällt den meisten von uns Beten so schwer?**

Es gibt viele Gründe. Ich glaube aber, dass uns beten so schwer fällt, weil wir nicht gerne die Kontrolle abgeben. Beten ist keine Tätigkeit, die uns angeboren ist. Von Klein auf lernen wir auf eigene Beide zu stehen. Wir lernen uns selbst zu vertrauen, unser Leben in die eigene Hand zu nehmen, und (spätestens ab der Pubertät) um unsere Unabhängigkeit und Selbständigkeit zu ringen. Gebet ist ein Angriff auf diesen Selbstbestimmungsdrang in uns und auf unseren unabhängigen Lebensstil. Sie ist unserer stolzen menschlichen Natur zuwider. Es fällt uns schwer, uns in Abhängigkeit zu begeben. Uns einfach mal fallen zu lassen. Und je älter wir werden, desto mehr versuchen wir die Kontrolle zu erhalten oder zu behalten. Dieses Bedürfnis, sich verantwortlich zu fühlen, lässt uns immer tiefer in eine Welt der Furcht eintauchen, und je älter wir werden, desto schlimmer wird es.

#### **Wie lernen wir beten? Wie lernen wir loszulassen, um liebevoll gehalten zu werden?**

Indem wir es üben, üben, üben, üben, üben, üben... Die wenigsten von uns könnten aus dem Stand einen Marathon laufen. Aber die meisten könnten 3 mal in der Woche 500 Meter laufen, und nächste Woche 3 mal einen Kilometer. Und die Woche drauf 2 Kilometer. Und nach einem Jahr einen Marathon. Genauso ist es mit dem Beten. Es ist noch nie ein Marathonbeter vom Himmel gefallen. Aber es gibt viele Übungen, wie wir lernen können, sich in Gottes Präsenz fallen zu lassen. Drei möchte ich Euch vorstellen.

**1) Tageszeitengebet.** Wir haben auf diesem Zettel drei Gebete aufgeschrieben, und wir laden Euch alle ein, diese Gebete morgens, mittags und abends in der nächsten Woche zu beten. Ihr werdet merken, es macht einen Unterschied, wenn ich den Morgen damit beginne, mich in Gottes Arme fallen zu lassen. Den Tag unterbreche, um mittags einfach mal in Gott zu ruhen. Und abends den ganzen Tag loszulassen und Gott anzuvertrauen. Übt es mal eine Woche lang.

**2) Das Herzensgebet.** Wir können ohne Unterlass und immer beten, wenn uns beten so vertraut wird wie atmen. Und daher haben schon die Wüstenväter das Herzensgebet gelehrt, kurze Gebete, die wir beim Ein- und Ausatmen sprechen. Und da wir eine trinitarische Gemeinde sind, habe ich drei Gebete ausgesucht, die mir selbst sehr viel bedeuten. Einmal bete ich nur den Namen Gottes, „Jah“ beim Einatmen, „weh“ beim Ausatmen. Danach bete ich „Jesus Christus – erbarme dich unser“. Und als drittes „Komm, Schöpfergeist – verwandle diese Welt“. Ich bete diese Gebet am Morgen. Beim Joggen. Einfach mal zwischendrin. Sie helfen mir loszulassen. Beide Übungen stehen auf diesem Zettel, den ihr vorne mit den Predigtthesen bekommen könnt.

**3) Lesen!** Liebe Leute, wenn Ihr geistlich wachsen wollt, beten lernen wollt, dann lest. Es gibt so viele gute Bücher zum Thema Gebet. Ich hatte das Buch von Klaus Douglass genannt „Beten“. Heute möchte ich Euch aber als „Einstiegsdroge“ einen Klassiker zum Thema Gebet ans Herz legen, das mir selbst vor 20 Jahren den Zugang zum Gebet eröffnet hat. „Aufbruch zur Stille“ von Bill Hybels. Es ist besonders für Menschen geschrieben, die eher Gebetsmuffel sind. Bill Hybels ist ein Macher, wie er im Buche steht, und wie er beten gelernt hat, das kann jeder von uns nachvollziehen und motiviert sehr. Es gibt das Buch in einer Sonderausgabe für nur € 10,- am Büchertisch.

Gespräch eines Zen-Meisters: „Kann ich irgendetwas tun, um die Erleuchtung zu erlangen?“ „So wenig, wie du dazu tun kannst, dass am Morgen die Sonne aufgeht.“ „Was für einen Zweck haben dann die spirituellen Übungen, die du lehrst?“ „Du übst, damit du nicht schläfst, wenn die Sonne aufgeht“. Geistliche Übungen, wie das Gebet, sind gut und auch notwendig, aber wir müssen ihnen gegenüber eine heilig spielerische Haltung haben. Gott mag uns schon, bevor wir die Rituale vollziehen. Gott braucht sie nicht, aber wir brauchen sie. Gott ist verschwunden! Das muss aber nicht so bleiben. Wir können ihn finden. Beten ist ein Weg, diesen Gott zu finden. Los zu lassen. Sich in Gottes liebevolle Arme zu werfen. Jeden Moment aus diesem Bewusstsein zu leben, dass ich getragen bin. Dass alles gut ist. Das gibt eine so herrliche Gelassenheit im Leben, die ich jeden von Euch von Herzen wünsche.

*Und der Friede Gottes, der höher ist als alle menschliche Vernunft, bewahre unsere Herzen und Sinne in Christus Jesus. Amen!*