

Predigt für Sonntag Rogate 17. Mai 2020 zu Johannes 16,23b-28.32b.33

Wann haben Sie das Beten gelernt und von wem?

In dem Lied, heißt es: *My mamma taught me how to pray before I reached the age of seven. And when I'm down on my knees that's when I'm close to heaven.* Mama hat mir das Beten gelernt, bevor ich sieben Jahre alt wurde. Wenn ich unten auf meinen Knien bin, dann bin ich dem Himmel ganz nah. Ich durfte mal eine ältere Dame begleiten, der es gesundheitlich schlecht ging. Und die hat mir folgendes erzählt: Als sie ein kleines Mädchen war, musste sie auf dem Bauernhof, auf dem sie groß geworden ist, mit ihrem Opa im Zimmer schlafen. Der Opa hat sich, bevor er abends ins Bett gegangen ist, immer vor dem Bett hingekniet und gebetet. Und so hat das junge Mädchen alte Gebete und Lieder gelernt. „Und jetzt wo ich alt bin, kommen diese Dinge wieder und ich bin froh, dass ich sie gelernt habe, weil sie mich durchs Leben und die Krankheit tragen.“

Wann haben Sie das Beten gelernt und von wem? Kennen sie solche stärkenden Rituale. Man darf mit eigenen Worten beten – so wie einem der Schnabel gewachsen ist – oder mit Liedern und den Psalmen.

Jesus sprach zu seinen Jüngern: *Wahrlich, wahrlich, ich sage euch: Wenn ihr den Vater um etwas bitten werdet in meinem Namen, wird er's euch geben.* Und Gott hört auf unser Beten. Er reagiert darauf. Er weiß, was unser Herz bewegt. Und in der Stille können wir auf unser Herz hören und nehmen Dinge anders wahr.

Letztes Jahr war ein junger Mann Anfang 20 mit seinem Kumpel von der Evangelischen Jugend in Schweden zur Kanutour unterwegs. Auf einem großen See kam plötzlich ein Sturm auf – das Wasser hat sich erst langsam gekräuselt – da denkst du dir noch nichts Schlimmes und dann ist das Kanu von dem jungen Mann umgekippt. Zum Glück hatte er eine Schwimmweste an. Aber er hat erzählt, dass er sich die ersten 20 Sekunden gar nicht rühren konnte, so geschockt war er – sein Kumpel hatte echt Angst um ihn. Zeitgleich irgendwo in Deutschland hat die Mutter von dem jungen Mann gespürt, dass mit ihrem Junior etwas nicht stimmt und angefangen, für ihn zu beten. Mamas (und Papas manchmal auch) haben so ein inneres Gespür. Und wenn du dich mit Gott zusammenschließt, oder auf dein Herz hörst, dann passieren solche Dinge. Und dann war da so „ein alter Mann“, der hat den Jungs und ein paar anderen gekenterten Booten geholfen, dass sie sicher ans Land gekommen sind. Sobald der junge Mann ein trockenes Handy zur Verfügung hatte, hat er kurz zu Hause angerufen und gesagt, dass er save - sicher ist. Und die Mutter hat erzählt, dass sie an ihn denken musste.

„*Wenn ihr den Vater um etwas bitten werdet in meinem Namen, wird er's euch geben.*“ Wir dürfen lernen auf unser Herz zu hören. „*Er selbst, der Vater, hat euch lieb*“. Und dieser Vater weiß, was wir brauchen und was gerade unsere Kinder und Eltern brauchen.

An einer anderen Stelle sagt Jesus im Matthäusevangelium im 7. Kapitel: *Bittet, so wird euch gegeben; suchet, so werdet ihr finden; klopfet an, so wird euch aufgetan. Denn wer da bittet, der empfängt; und wer da sucht, der findet; und wer da anklopft, dem wird aufgetan. Oder ist ein Mensch unter euch, der seinem Sohn, wenn er ihn bittet um Brot, einen Stein biete?*

Wenn der Papa auf das Drängen seiner Tochter reagiert und ihr dann irgendwann, vielleicht zur Konfirmation, ein Handy schenkt – wie viel mehr wird Gott uns Gutes tun. Wobei Bonhoeffer diese Einschränkung gibt: *Nicht alle unsere Wünsche, aber alle seine Verheißungen erfüllt Gott.* (Dietrich Bonhoeffer in Widerstand und Ergebung, DBW Band 8,

Seite 569). Und da gibt es eine Fülle an Verheißungen für unser Leben, weil Gott uns liebt und es gut mit uns meint. *„Er selbst, der Vater, hat euch lieb.“*

Das wünscht man sich ja, dass Wünsche und Gebete in Erfüllung gehen. Aber so einfach ist es nicht. In manchen Gemeinden wird gelehrt: Du musst mehr beten und auf Gott vertrauen, dann wirst du gesund! Und dann muss man sich den Vorwurf gefallen lassen, dass man nicht genug geglaubt habe, wenn man weiter krank bleibt. So etwas lehren wir Lutheraner nicht.

Eine Gebetshaltung möchte ich Ihnen heute mitgeben. Dabei geht es darum, dass wir uns mit unserem Herzen mit Gott verbinden. Man kann es ganz einfach lernen kann, wenn man auf seinen Atem achtet. Beim Einatmen betet man: „Herr Jesus Christus“. Und beim Ausatmen. „Erbarme dich meiner“. Man nennt das auch „Herzensgebet“. Setzen sie sich einfach mal ganz entspannt auf der Kirchenbank hin. Gut ist es, wenn sie etwas nach vorne rutschen und die Knie tiefer sind als die Hüfte. Die Füße stellen wir fest auf den Boden. Die Hände legen wir flach auf die Oberschenkel. „Pharaonensitz“ nennt man das. Sie sind ein Königskind. Thronen da auf ihrem Platz. Sie stellen sich vor, dass Gott sie lieb hat und er Ihre innersten Wünsche kennt. Und dann atmen wir durch die Maske ein – saugen quasi diesen Jesus in uns auf und denken „Herr Jesus Christus“. Und dann atmen wir aus: „Erbarme dich meiner“. Und wir lassen alles raus, was uns Sorgen und Angst macht. Und noch mal ganz ruhig. „Herr Jesus Christus“. „Erbarme dich meiner“. Im Neuen Testament steht im 1. Thessalonicherbrief, Kapitel 5,16-18: *„Seid allezeit fröhlich, betet ohne Unterlass, seid dankbar in allen Dingen; denn das ist der Wille Gottes in Christus Jesus für euch.“* Darauf geht diese Übung zurück. Und wenn wir lernen auf unseren Atem zu achten, dann betet unser Körper und der Geist irgendwann ganz von allein „im Hintergrund“ mit. Wenn uns dann etwas besonders bewegt, können wir daran anknüpfen mit unserem Atem. Und uns selbst bewusst werden. Ich bin ein von Gott geliebter Mensch. Ich bin ganz bei mir. Im Hier und Jetzt. Und vornehmlich bei Mönchen, die dieses Gebet geübt haben, ist dieses Gebet dann nicht nur im Einklang gewesen mit jedem Atemzug, sondern mit dem Herzschlag. Deshalb heißt es auch Herzensgebet. Und weil sich unser Herz mit dem Herzen und Willen Gottes verbindet. Das ist eine Übung für „Mystiker“. Andere Menschen nehmen einen Rosenkranz in die Hand, oder die „Perlen des Glaubens“. Andere suchen Gott am Morgen in der Stille der Meditation und Kontemplation, wenn sie das Losungsbuch aufschlagen. Singen Lieder aus Taizé und beten damit.

Mir ist wichtig, dass es nicht allein bei dem Beten bleibt. Ora et labora - bete und arbeite, haben die Alten gelehrt. Zur Kontemplation gehört die Aktion. Oder wie Bonhoeffer es sagt: *Unser Christsein wird heute nur in zweierlei bestehen: im Beten und im Tun des Gerechten unter den Menschen. Alles Denken, Reden und Organisieren in den Dingen des Christentums muss neu geboren werden aus diesem Beten und diesem Tun.* (Dietrich Bonhoeffer in Widerstand und Ergebung, DBW Band 8, Seite 435f) Beten und Tun des Gerechten. Bin ich froh, dass wir so viele Menschen in unserer Gemeinde haben, die sich gerade für andere engagieren. In den diakonischen Aufgaben. Bei der „Tafel“. Einkaufen für die Nachbarin. Die Freundin mal anrufen. Wir haben eine Kollegin in der Diakonie, die sich gerade ganz wunderbar um einsame Menschen kümmert und ihnen heraushilft aus der Isolation. Da kann man noch viel dazu sagen. *In der Welt habt ihr Angst, seid getrost ich habe die Welt überwunden.* Wir können Menschen heraushelfen aus der Isolation und Einsamkeit, den Ängsten des Lebens. Mit einem Menschen reden, die Not teilen und mitteilen macht es schon leichter. Wir dürfen Menschen helfen Angst und Sorgen zu überwinden. Ich wünsche Ihnen und Euch Zuversicht im Leben und dieses Grundvertrauen, dass Gott Euch

liebt und Eure tiefsten Wünsche kennt. Er antwortet auf unsere Gebete. Wir dürfen immer mehr lernen auf unser Herz zu hören und mit ihm eins werden. Und wir dürfen aus dieser Tiefe der Beziehung zu Gott heraus agieren und Menschen die Liebe Gottes bringen.

Und: Beten kann man in jedem Alter lernen und ausüben. ;-)

Thomas Prusseit, Pfarrer