

Sorget euch um nichts, sondern lasst in allen Lagen eure Bitten durch Gebet und Fürbitte mit Danksagung vor Gott laut werden. Und der Friede Gottes, der alles Verstehen übersteigt, wird eure Herzen und eure Gedanken bewahren in Christus Jesus.

Liebe Gemeinde

Ein Vers aus dem Philipperbrief zum Beherzigen und Behalten. Gott einfach alles sagen dürfen, Frieden erfahren. So richtig „meat and potatoes“, wie man in Amerika sagen würde: „Fleisch und Kartoffeln“, herzhafte Nahrung! – Und doch: Ich habe **Mühe mit Beten**.

[Was denken wohl die Leute von mir, wenn sie das im Gottesdienst hören? Ein Pfarrer sollte so etwas nicht sagen. Er ist doch ein Vorbild. Normale Leute dürfen Schwierigkeiten haben im Ausüben ihres Glaubens. Aber wo kommen wir hin, wenn nicht einmal mehr der Pfarrer...?]

Aber bitte machen Sie sich nicht zu viele Sorgen. Ich will nicht falsch verstanden werden. Mit dem Gebet habe ich nicht in dem Sinn Mühe, dass ich es für falsch oder für nutzlos halte. Ich sage nicht: „Ich habe Mühe mit Beten – und das ist gut so!“ (Heute ist man sehr „in“, wenn man seine eigenen seltsamen Ansichten einer staunenden Öffentlichkeit vorlegt und selbstbewusst deklariert: „Und das ist gut so!“ Wer will da mit Argumenten kommen?) Ich meine es so: **Das Gebet gehört nicht zu den Lebenszeichen, die bei mir ganz automatisch kommen**. Oft empfinde ich das Beten eher wie eine Aufgabe, die auch noch erledigt sein sollte und die ich manchmal versäume. Ich bete normalerweise nicht aus lauter Freude, sondern meistens dann, wenn ich anstosse und nicht mehr selber weiter weiss. Bei all dem stellt sich dann jeweils das schlechte Gefühl des Versagens vor Gott ein...

Mühe mit Beten? Das heisst, **dass mir oft der Wille und die Kraft dazu fehlen**. Ich sitze vor dem Bildschirm und kaue an widerborstigen Predigtgedanken herum. Die Idee, Gott um seine Gedanken und um sein Licht zu bitten, kommt mir reichlich spät. Da sind Leute in meinem Bekanntenkreis, die Gebet wirklich brauchen können: Ein Freund steckt mitten in einer Ehekrise; jemand sucht seit einiger Zeit erfolglos nach einer neuen Arbeitsstelle; Leute sind von Krankheit betroffen; Menschen, denen ich begegne, kennen den Glauben an Jesus Christus nicht, der ihnen Sinn und Ziel geben würde. So ausdauernd bin ich nicht, dass ich sie täglich im Gebet vor Gott bringen würde. Am Morgen bin ich noch müde, und die Pflicht ruft; am Abend bin ich schon müde, und das Bett ruft... Ist das gut so? Nein.

Mühe mit Beten? **Manchmal lasse ich mich verunsichern**: Mache ich es überhaupt richtig? Wir beten gemeinsam für einen kranken Menschen um Heilung und salben ihn mit Öl. In der darauf folgenden Zeit stellt sich bei ihm keine sichtbare Besserung ein. Hat Gott unsere Bitte überhaupt gehört? Hat er kein Erbarmen? Haben wir etwas falsch gemacht, etwa eine falsche Formulierung gebraucht oder nicht gesagt: „im

Namen Jesu Christi“? Wie steht es mit unserem Glauben? Sind wir selber schuld, wenn es nicht so herauskommt, wie wir es doch hoffen?

Oder (nicht erst einmal geschehen): Meine Frau Ruth hat Kopfschmerzen und tut auch etwas dagegen. Ich schlage ihr vor, auch für sie zu beten, und tue es. Aber vorläufig stellt sich keine Besserung ein, dafür kommen Fragen in mir hoch. Mühe mit Beten?

Ob Ihnen das bekannt vorkommt, weiss ich nicht. Wenn ja, dann möchte ich Ihnen sagen (und mir selbst in Erinnerung rufen), dass die berühmten Jünger Jesu fürs Beten nicht gerade als gute Vorbilder dienen. Erinnern Sie sich an die **Szene im Garten Gethsemane**, kurz vor der Verhaftung Jesu: Jesus bittet seine Freunde, ihn jetzt nicht im Stich zu lassen. Er entfernt sich einige Schritte weit und bittet seinen Vater voll Verzweiflung und Angst, ihm diesen schlimmen Tod zu ersparen. Als er zu Petrus, Jakobus und Johannes – das ist quasi die „Jüngerelite“ – zurückkommt, sind sie am Schnarchen. Jesus fragt verständnislos: „Könnt ihr denn nicht eine einzige Stunde mit mir wachen?“ Die unausgesprochene Antwort lautet: „Nein, eben leider nicht...“ „Bleibt wach und betet, damit ihr die kommenden Tage überstehen könnt. Ich weiss, ihr wollt das Beste, aber aus eigener Kraft könnt ihr es nicht erreichen.“ Als Jesus aber nach erneutem Beten wieder zu den dreien kommt, schlafen sie wieder. Nach dem dritten Mal weckt er sie mit den (ein wenig resigniert klingenden) Worten: „Hört auf zu schlafen, ruht euch ein andermal aus!“ Peinlich, peinlich...¹

Schöne Freunde, diese drei – und die übrigen wohl nicht anders... Hat sie Jesus deshalb fallen gelassen? Nein. **Genau zu diesen Jüngern ist Jesus weiterhin gestanden** und hat sie beauftragt, seine Sache in der Welt in der Kraft seines Geistes weiter zu tragen. Paulus schreibt über Jesus Christus: „Sind wir untreu, bleibt er treu. Ihm können wir vertrauen.“² Da staune ich.

Ich will nun nicht denken: „Alles okay, Jesus drückt ein Auge zu und Schwamm drüber...“ So nicht. Aber ich möchte Ihnen sagen, dass Ihre Mühe mit Beten, Ihre Fragen und Zweifel kein Hindernis sind, zu Jesus zu kommen und Ihr Herz vor ihm auszuschütten. Bevor wir Gebetsstrategien wälzen, den Gebetskampf führen, uns auf das Abenteuer der Fürbitte einlassen, Mächte und Festungen einreissen und was es dergleichen gibt, möchte ich mich darauf besonnen haben, dass Beten nicht etwas für die Starken ist, für die berühmten Christen, für die unwiderstehlichen Charismatiker, für die „frommen Heavies“. Beten heisst vor Jesus anerkennen: „**Ich bin hilflos**. Ich höre dein feines Klopfen an der Tür; ich lasse dich ein. In meine unaufgeräumte Stube.“

Vor allen Strategien kommt die Erkenntnis, dass Jesus es gut meint mit mir und dass ich **einfach bei ihm und mit ihm** sein darf. Wenn es nicht so wäre, dann könnten wir noch lange auf jenen Tag warten, an dem alles klar und in Ordnung ist. „Waiting for someday“ macht uns wahrscheinlich erst recht unbrauchbar für Gott.

Ich möchte Sie darauf aufmerksam machen, wie Jesus uns den gütigen Vater im Himmel schildert: „Wenn ein Kind seinen Vater um ein Stück Brot bittet, wird er ihm dann einen Stein geben? Wenn es um einen Fisch bittet, wird er ihm etwa eine giftige Schlange anbieten? Wenn schon ihr hartherzigen, sündigen Menschen euren

¹ Matthäus 26,36-46

² 2. Timotheus 2,13

Kindern Gutes gebt, **wieviel mehr wird euer Vater im Himmel denen gute Gaben schenken, die ihn darum bitten!**³

Dieses Bild von Gott soll uns in unserem Beten leiten, nicht die Vorstellung, dass wir uns bei ihm korrekt verhalten müssen, dass wir bereits in weissen Kleidern bei ihm vorsprechen müssen, dass wir bei ihm um alles feilschen („märte“) müssen wie bei einem geizigen Onkel. – Zugegeben: Jesus redet in der Bibel auch davon, dass es gut und nötig ist, beim Beten dran zu bleiben und Gott in den Ohren zu liegen.⁴

Es gibt Leute, die mir mit einem kurzen Hinweis etwas sehr Brauchbares mitgeben haben – gerade was das Beten betrifft. Nicht sehr gezielt erwähne ich kurz **drei Sachen (oder Verhaltensweisen)**, die mir zeitweise im Gebet hilfreich geworden sind.

- **Gebetsspaziergang:** Ich gehe nach draussen und mache alleine eine Runde zu Fuss. Ich stelle mir vor, Jesus geht neben mir. Ich spreche mit ihm wie mit einem Freund, der mit mir geht. Durch die Zeit, die ich uns gebe, kommen die Themen an die Oberfläche, die mich beschäftigen. Ich spreche mit Jesus darüber und versuche, auf seine Stimme zu hören, die in mein Herz spricht. Ich bin freier als in einem Zimmer, weniger abgelenkt durch Gegenstände, weniger gebunden an einen Zeitrahmen.
- Manchmal fehlen mir die Worte zum Beten für andere, auch wenn ich alleine bin. Es hilft mir dann, einfach vor Gott laut **Namen zu nennen** und kurz mit den Gedanken bei den betreffenden Personen zu verweilen. Paulus entlastet uns als Beter, wenn er im Römerbrief schreibt: „Wissen wir doch nicht einmal, wie wir beten sollen, damit Gott uns erhören kann. Deshalb hilft uns der Heilige Geist und betet für uns auf eine Weise, wie wir es mit unseren Worten nie könnten.“⁵
- Seit noch nicht so langer Zeit versuche ich auch, **mit den Psalmen zu beten**. Diese Idee habe ich bei der englischen Kirche gefunden, welche die 150 Psalmen der Bibel auf die dreissig Tage eines Monats verteilt hat und vorschlägt, am Morgen und am Abend die Worte aus den Psalmen betend zu unseren eigenen zu machen. Das spricht mir dann nicht immer aus dem Herzen, was da gerade gejubelt, geschimpft, geweint und gesorgt wird. Aber ich bekomme eine neue Sicht darauf, dass wir Gott wirklich *alles* sagen können. Und dass ich nicht allein bin, sondern durch die Psalmen zu einer weltweiten Schar von betenden Menschen aller Zeiten gehöre. (In einem Lied singen wir: „Denn unermüdlich, wie der Schimmer / des Morgens um die Erde geht, / ist immer ein Gebet und immer / ein Loblied wach, das vor dir steht.“⁶)
- Und doch noch ein vierter Vorschlag: Letzthin hat mir meine Gotte, unterdessen eine ältere Frau, telefoniert und zum Geburtstag gratuliert; es war kur vor acht Uhr. Sie hat gesagt: „Ich mache es kurz. Ich will nämlich den Film ‚Geld und Geist‘ schauen, sie zeigen ihn im Fernsehen.“ Ich habe geantwortet: „Gell, das ist der Film, bei dem die beiden Eheleute damit aufhören, vor dem Einschlafen am Abend das Unser Vater zu beten. Und irgendeinmal beginnen sie wieder damit, und es ist wie ein Zeichen für die Überwindung der Krise...“ Beten Sie doch am

³ Matthäus 7,9-11

⁴ Lukas 18,1-8

⁵ Römer 8,26

⁶ RG 605,3 („Der Tag, mein Gott, ist nun vergangen“)

Abend gemeinsam oder für sich das **Unser Vater** und legen Gott so den Tag zurück in die Hände.

Mühe mit Beten? Adrian Plass schreibt: *„Im Leben praktisch aller Christen, die ich kenne, gibt es Zeiten, wo das Leiden so schmerzlich ist oder so lange dauert, dass sie ihren inneren Frieden verlieren und sozusagen im **Blindflug** und mit automatischer Steuerung fliegen müssen. Ob das nun so sein sollte oder nicht, spielt hier keine Rolle. Es ist einfach eine Tatsache.“*

Plass spricht diesen Christen seine Anerkennung aus, weil sie bereit sind, *„Jesus dorthin zu folgen, wo er tatsächlich zu finden ist, durch Misserfolg, Triumph, Ekstase, Verzweiflung, Gewissheit und Zweifel hindurch. Nicht weil sie von irgendeinem nebulösen religiösen Instinkt getrieben würden, sondern weil sie aus ganzem Herzen bei ihm sein wollen, weil sie ihn lieben und von ihm fasziniert sind.“*⁷

Ich glaube, das heisst beten: **Einfach bei ihm sein wollen.**

AMEN

The Psalms

	Morning Prayer	Evening Prayer
Day 1	Ps. 1-5	Ps. 6-8
Day 2	Ps. 9-11	Ps. 12-14
Day 3	Ps. 15-17	Ps. 18
Day 4	Ps. 19-21	Ps. 22-23
Day 5	Ps. 24-26	Ps. 27-29
Day 6	Ps. 30-31	Ps. 32-34
Day 7	Ps. 35-36	Ps. 37
Day 8	Ps. 38-40	Ps. 41-43
Day 9	Ps. 44-46	Ps. 47-49
Day 10	Ps. 50-52	Ps. 53-55
Day 11	Ps. 56-58	Ps. 59-61
Day 12	Ps. 62-64	Ps. 65-67
Day 13	Ps. 68	Ps. 69-70
Day 14	Ps. 71-72	Ps. 73-74
Day 15	Ps. 75-77	Ps. 78
Day 16	Ps. 79-81	Ps. 82-85
Day 17	Ps. 86-88	Ps. 89
Day 18	Ps. 90-92	Ps. 93-94
Day 19	Ps. 95-97	Ps. 98-101
Day 20	Ps. 102-103	Ps. 104
Day 21	Ps. 105	Ps. 106
Day 22	Ps. 107	Ps. 108-109
Day 23	Ps. 110-113	Ps. 114-115
Day 24	Ps. 116-118	Ps. 119,1-32
Day 25	Ps. 119,33-72	Ps. 119, 73-104
Day 26	Ps. 119,105-144	Ps. 119,145-176
Day 27	Ps. 120-125	Ps. 126-131
Day 28	Ps. 132-135	Ps. 136-138
Day 29	Ps. 139-141	Ps. 142-143
Day 30	Ps. 144-146	Ps. 147-150

⁷ Adrian Plass, *Ansichten aus Wolkenkuckucksheim*, S. 67.68