



Beten – (k)eine Selbstverständlichkeit

2 Seid beharrlich im Gebet und wacht in ihm mit Danksagung! 3 Betet zugleich auch für uns, auf dass Gott uns eine Tür für das Wort auftue und wir vom Geheimnis Christi reden können.

Kolosser 4,2-3

I. Das Zähneputzen vergessen?

Liebe Gemeinde,

letzte Woche habe ich die Predigt mit einer persönlichen Frage begonnen: „Singt ihr unter der Dusche?“ Das hat für ein bisschen Schmunzeln gesorgt. Da habe ich mir gedacht, ich steigere das Ganze und starte die Predigt heute mit einer noch persönlicheren Frage: Liebe Gemeinde, habt ihr euch heute Morgen schon die Zähne geputzt?

Wenn ihr jetzt denkt: „Nun hat der Pastor aber eine Linie überschritten, das ist mir zu persönlich“, dann habt ihr ganz Recht! Denn es gibt Dinge, die sind im normalen Miteinander so selbstverständlich, dass man sie gar nicht anspricht: Putz dir die Zähne! Sag Bitte und Danke! Kämm dir die Haare, bevor du aus dem Haus gehst! - das sind Selbstverständlichkeiten. Kinder und Jugendliche muss man vielleicht noch daran erinnern, aber Erwachsene nicht. Wenn ich darum jemanden frage: „Sag mal, hast du dir heute schon die Zähne geputzt?“, ist das ziemlich unhöflich. Denn entweder hat mein Gegenüber das selbstverständlich gemacht und ärgert sich, dass ich ihm oder ihr mangelnde Zahnhygiene unterstelle. Oder die Person hat es tatsächlich gerade vergessen und wird durch meine Frage beschämt.

II. Beten – eigentlich selbstverständlich...

Keine Angst, heute geht es um das Thema Beten und nicht das Zähneputzen. Aber mit dem, was Paulus uns zum Beten sagt, gibt es das gleiche Problem wie beim Zähneputzen. Es ist eigentlich eine Selbstverständlichkeit. Als Christen beten wir. Das gehört einfach dazu. Wenn Paulus uns darum ermahnt: „*Seid beharrlich im Gebet und wacht in ihm mit Danksagung!*“, dann entsteht ein peinliches Problem – je nachdem ob du heute morgen schon gebetet hast oder nicht.

Wen du heute morgen bereits gebetet hast, dann denkst du vielleicht: „Lieber Paulus, wie kommst du auf die Idee, dass ich nicht regelmäßig bete? Ich halte jeden Morgen

nach dem Frühstück meine Andacht. Ich bete abends nochmal vorm Schlafengehen. Und ein Stoßgebet zwischendurch ist auch immer drin. Deine Aufforderung, beharrlich zu beten, ist da ziemlich unnötig.“

Wenn du heute Morgen aber noch nicht gebetet hast (und vielleicht gestern Abend schon auch nicht), dann denkst du eher: „Schön, wenn ich die Zeit dazu hätte. Aber ich muss jeden Tag zur Arbeit, ich hab mehrere Ehrenämter und dann kümmere ich mich auch noch um meine kranken Eltern. Ein Termin jagt bei mir den andern und abends falle ich todmüde ins Bett. Da hilft es mir auch nicht, lieber Paulus, wenn du mir jetzt noch ein schlechtes Gewissen machst, dass ich mehr beten muss.“

Das ist die Herausforderung für uns heute: Beten ist eigentlich selbstverständlich und gleichzeitig ist es das überhaupt nicht.

III. Auf der Suche nach etwas mehr

Darum möchte ich mit euch jetzt erst mal einen Schritt zurück machen und überlegen, warum wir als Christen überhaupt beten.

Denn für viele Menschen in unserer westlichen Gesellschaft ist es nicht mehr selbstverständlich, zu beten. In der CZ oder Apotheken Rundschau finden wir eher selten Ratgeber wie „10 Tipps, wie Sie regelmäßiger beten können“ oder „7 Schritte zu einem aktiveren Gebetsleben“. Trotzdem habe ich den Eindruck, dass sich viele Menschen nach so etwas wie Gebet sehnen. Das heißt jetzt nur anders. Das nennt sich dann Achtsamkeit, Entschleunigung oder Spiritualität. Vielleicht ist auch schon aufgefallen, dass es dazu fast in jeder Zeitung Ratschläge gibt, zum Beispiels „11 Tipps für mehr Achtsamkeit im Alltag“ oder „6 Ideen, um zu entschleunigen und Stress zu vermeiden“. Immer mehr Menschen haben ein Gefühl dafür, dass das Leben nicht nur aus Arbeit, Terminen, To-Do-Listen und Haushaltspflichten bestehen kann. Da muss es noch etwas anderes geben. Etwas, das mir Halt, Geborgenheit und Zufriedenheit gibt.

Dieses Gefühl nach mehr beschrieb die Sängerin Yvonne Catterfeld vor einigen Jahren eindrücklich in ihrem Lied „Irgendwas“:

*„Sind auf der Suche nach irgendwas
Sind auf der Suche nach etwas mehr
Irgendwas, das bleibt, irgendwas, das reicht
Irgendwas, das zeigt, dass wir richtig sind
Suchen überall, finden scheinbar nichts
Was uns halten kann, was uns das verspricht
Was wir wirklich woll'n, wonach wir alle suchen.
Sind auf der Suche nach irgendwas
Nur was es ist, kann keiner erklär'n.“*

Viele Menschen in unserer Zeit sind auf der Suche nach etwas. Etwas, das bleibt, das reicht, das sie halten kann. Aber was das genau ist, das kann keiner sagen. Das bleibt geheimnisvoll.

IV. Das Geheimnis des Beten

Für Paulus hat Beten etwas mit diesem Geheimnis, nach dem wir alle auf der Suche sind, zu tun: *„Betet zugleich auch für uns, auf dass Gott uns eine Tür für das Wort auf-tue und wir vom Geheimnis Christi reden können.“* Beten und das Geheimnis unseres Lebens hängen zusammen. Aber es gibt hier einen wichtigen Unterschied: Christen beten nicht, weil sie das Geheimnis ihres Lebens noch suchen. Wir Christen beten, weil wir dieses Geheimnis schon entdeckt haben. Paulus ist überzeugt: Das Geheimnis, nach dem wir alle auf der Suche sind, das ist Jesus Christus.

Du suchst nach etwas, das bleibt? Dieser Jesus war schon am Anfang der Welt da. „Durch ihn ist alles geschaffen, was im Himmel und auf Erden ist“ (Kolosser 1,24). Himmel und Erde vergehen, aber seine Worte bleiben bis in Ewigkeit (Matthäus 24,34). Er bleibt. *Du suchst nach etwas, das zeigt, dass du richtig bist?* Genau das zeigt dir Christus am Kreuz. Er stirbt für dich und versöhnt dich mit deinem Gott. Durch Jesus bist du jetzt in Gottes Augen absolut richtig und perfekt, selbst wenn du selbst das manchmal noch gar nicht glauben kannst. *Du suchst nach etwas, das dich halten kann?* Dieser Jesus Christus hat den Tod überlebt. Was kann ihn da noch aufhalten? Bei ihm findest du Halt und Geborgenheit, sogar über den Tod hinaus.

Darum beten wir. Wir beten zu Jesus Christus, weil er das Geheimnis ist, nach dem wir alle suchen. Und darum wollen wir ihn in unserem Leben haben. Darum danken wir ihm für das Gute in unserem Leben und klagen ihm unsere Ängste und Sorgen. Wir beten zu Jesus, weil er bleibt, weil er reicht, weil er zeigt, dass wir richtig sind.

V. Beten praktisch

Beten ist für Christen darum eigentlich eine Selbstverständlichkeit. Es tut gut und verbindet uns mit Jesus Christus, unserem Schöpfer und Erlöser. Aber gleichzeitig ist Beten doch keine Selbstverständlichkeit wie das Zähneputzen und Haarekämmen. Ich kenne keinen Christen, der oder die von sich sagen würde: „Ich bin ein richtig guter Beter.“ Unser Gebetsleben ist immer ein Auf und Ab. Beten ist oft ein Kampf, weil es Mächte in dieser Welt gibt, die uns davon abhalten wollen, Zeit mit Gott zu verbringen. Daher ist Beten manchmal sehr frustrierend. Und oft geht es mit einem schlechten Gewissen einher.

Darum möchte ich euch drei Anregungen mit auf den Weg geben, wie das praktisch aussehen kann, beharrlich im Gebet zu bleiben:

1) **Bleib entspannt.** Kein Christ und keine Christin ist ein guter Beter. Gott weiß das und er liebt uns trotzdem. Ja, er selbst gleicht unsere Gebetsschwäche aus. Im Römerbrief schreibt Paulus: *„Der Geist Gottes steht uns da bei, wo wir selbst unfähig sind. Wir wissen ja nicht einmal, was wir beten sollen... Doch der Geist selbst tritt mit Flehen und Seufzen für uns ein. Dies geschieht in einer Weise, die nicht in Worte zu fassen ist“* (Römer 8,26). Wenn dich dein schlechtes Gewissen plagt, dass du doch eigentlich viel mehr und viel intensiver beten müsstest, dann bleib entspannt. Auch wenn dir die Worte fehlen oder du das Beten vergessen hast – der Heilige Geist tritt für dich ein und betet an deiner Stelle.

2) **Routine hilft.** Das ist beim Beten genauso wie beim Zähneputzen. Wenn wir nur dann Zähne putzen würden, wenn wir das Gefühl haben: „Heute hab ich wirklich Lust zum Zähneputzen“, dann sähe es für unsere Zähne schlecht aus. Stattdessen putzen wir in der Regel einmal morgens und einmal abends. Auch beim Beten ist es hilfreich, sich ein oder zwei feste Zeiten am Tag einzuplanen, zum Beispiel nach dem Aufstehen und vor dem Schlafengehen. Vielleicht denkst du jetzt: Selbst dazu fehlt mir die Zeit! Dann probier es doch mal aus, das Beten mit dem Zähneputzen zu verbinden. Nutze die drei Minuten beim morgendlichen Zähneputzen einfach mal dazu, um zu überlegen: „Was steht diesen Tag an? Wo möchte ich Gott um seine Hilfe bitten?“ Und genauso kannst du abends beim Zähneputzen innehalten: „Wie ist dieser Tag gelaufen? Wofür kann ich Gott danken? Wo möchte ich ihn um seine Vergebung bitten?“ Solche Routinen helfen – und wenn es nur drei Minuten sind.

3) **Sag Danke.** Ein beliebter Ratschlag, von dem man zurzeit öfter lesen kann, ist, ein Dankbarkeitstagebuch zu schreiben. Denn Studien haben gezeigt, dass Menschen, die regelmäßig aufschreiben, wofür sie dankbar sind, dadurch tatsächlich zufriedener sind. Nichts anderes sagt Paulus: *„Seid beharrlich im Gebet und wacht in ihm mit Danksagung!“* Oft wir beten wir gerade dann, wenn wir konkrete Sorgen und Nöte haben. Not lehrt Beten, sagt der Volksmund. Aber uns und unserem Gebetsleben tut es gut, wenn wir Gott auch regelmäßig Danke sagen. Denn das schärft unseren Blick, für alles das, was Gott uns in seiner Güte schenkt. Und das wirkt sich wiederum positiv auf unsere Stimmung aus.

Aber wenn es mit dem regelmäßigen Beten dann mal wieder nicht geklappt hat, dann bleib entspannt. Am Ende kommt es nicht auf dich und dein Beten an, sondern auf Jesus. Er bleibt. Er reicht. Er zeigt dir, dass du richtig bist – selbst wenn du heute morgen das Beten vergessen hast. Amen.

(Pastor Simon Volkmar)