

# Lehre uns beten

**Datum:** 02. März  
**Bibeltext:** Matthäus 6,5-6

Stellt euch einmal folgende Situation vor: Ihr dürft ein monatiges Praktikum bei Jesus machen. Das heisst, ihr seid als Praktikant an vorderster Front dabei, wenn Jesus heilt, Wasser in Wein verwandelt, auf dem Wasser geht, Dämonen austreibt, Brot vermehrt... Dann, am Ende von dem Praktikum habt ihr noch ein Auswertungsgespräch mit Jesus und er sagt zu euch: "Zum Schluss darfst du mich noch eine Sache bitten, die ich dir beibringen soll." Was würdet ihr euch wünschen? Ein 7-Punkteprogramm für Heilung? Oder der Trick für die Verwandlung von Wasser in Wein? Es gab ja tatsächlich 12 Männer, die ein dreijähriges Praktikum bei Jesus machen durften. Und in allen Evangelien haben die Jünger nur einmal Jesus um etwas gebeten, was sie von ihm lernen möchten. Lukas 11,1: *"Einmal hatte Jesus Halt gemacht, um zu beten. Als er aufgehört hatte zu beten, kam einer seiner Jünger zu ihm und bat: Herr, lehre uns beten, so wie Johannes es seine Jünger gelehrt hat."* Die Jünger waren Juden und ein Jude wusste zur damaligen Zeit, wie man betet. Warum nur stellten die Jünger diese Frage? Vielleicht ist ihnen aufgefallen, dass Jesus oft vor grossen Taten und Entscheidungen gebetet hat. Oder vielleicht sahen sie im Leben von Jesus, dass sein Gebetsleben attraktiv war, Freude machte, Auswirkungen hatte... Auf jeden Fall haben sie im Gebetsleben von Jesus etwas gesehen, dass sie selber nicht hatten und sich danach sehnten.

**Spannend, die Aussage "lehre uns beten" sagt ja aus, dass man beten lernen kann und lernen muss.** Als Nachfolger/innen von Jesus dürfen wir lernen zu beten. Vorträge von Johannes Hartl ermutigen mich (waren auch Inspiration für diese Predigt), beten zu lernen und noch mehr von diesem Geheimnis zu entdecken. Gebet ist Beziehungspflege und dadurch soll unser Herz immer mehr für Gott entflammt werden. Und Zeit mit jemanden zu verbringen, für den unser Herz brennt, macht Freude! Darum wollen wir heute drei Gebet-Herzenshaltungen kennen lernen, die unser Herz für Gott zum entflammen bringen.

## Lehre von Jesus zum Thema Gebet

Vor dem "Vaterunser" gibt Jesus eine grundsätzliche Lehre zum Thema Gebet. Welche Fragen würdet ihr Jesus zum Thema Gebet stellen? Jesus geht auf ein spezielles Thema ein: *"Und nun zum Beten. Wenn ihr betet, seid nicht wie die Heuchler, die mit Vorliebe in aller Öffentlichkeit an den Straßenecken und in den Synagogen beten, wo jeder sie sehen kann. Ich versichere euch: Das ist der einzige Lohn, den sie jemals erhalten werden. Wenn du betest, geh an einen Ort, wo du allein bist, schließ die Tür hinter dir und bete in der Stille zu deinem Vater. Dann wird dich dein Vater, der alle Geheimnisse kennt, belohnen."* Jesus spricht über den Ort, an dem man beten soll. Wer wie die Pharisäer in der Öffentlichkeit betet und von Menschen Ansehen und Ehre erwartet, bekommt auch von den Menschen den Lohn. Wer aber im stillen Kämmerlein betet und alles von Gott erwartet, bekommt von Gott den Lohn. **Aus dieser Begebenheit können wir drei Herzenshaltungen entdecken, die hinderlich oder eben förderlich für unser Gebetsleben, unsere Liebesbeziehung zu Gott sind.**

**Ganz wichtig:** Jesus sagt hier nicht, dass wir nicht gemeinsam und in der Öffentlichkeit beten sollen. Es gibt viele Stellen, die zum gemeinsamen Gebet auffordern. Jesus verurteilt die Herzenshaltung, die bei den Pharisäern zu spüren ist.

## 1. Herzenshaltung: Unsere Sehnsucht auf Gott ausrichten

Besonders eifrige Pharisäer liebten es, diese Gebetszeiten in der Öffentlichkeit zu gestalten und den dort anwesenden Passanten eine beeindruckende Vorstellung zu geben. Warum machten sie das? Alles, was wir tun, entspringt einer Sehnsucht und sie hatten Sehnsucht nach Anerkennung und Ehre. Sie haben dies bei Menschen gesucht und von Menschen erhalten.

Wir im Westen leben in einer Welt, in der die äusseren Bedürfnisse so gut wie immer gestillt sind. Niemand von uns muss hungern und jegliche Unterhaltung ist ein Knopfdruck weit entfernt. Aber obwohl es uns äusserlich so gut geht wie nie zuvor, geht es den Menschen innerlich so schlecht wie nie zuvor. Der Philosoph Martin Buber hat gesagt: **"Unser leeres Ich ist mit Welt vollgestopft."** Im Westen haben wir die Möglichkeit, all unsere Sehnsüchte mit "Welt" vollzustopfen und bleiben leer zurück. **Der Mensch hat Sehnsucht nach etwas, das mehr ist als die Welt.** Gott hat Sehnsucht in uns hineingelegt damit wir begreifen, dass wir auf ihn hin geschaffen sind. Schon Salomo hat dies erkannt und schreibt im Prediger 3,11a: *"Gott hat allem auf dieser Welt schon im Voraus seine Zeit bestimmt, er hat sogar die Ewigkeit in die Herzen der Menschen gelegt."* Unser Herz bleibt leer und sehnsüchtig, wenn wir es nicht vom Ewigen füllen lassen. Der Kirchenvater Augustinus hat dies bereits im 4. Jahrhundert erkannt: **"Unruhig ist unser Herz, bis es ruht, O Gott, in Dir."** Wir brauchen das stille Kämmerlein, wo nur Gott uns sieht, um unsere Sehnsucht auf Gott auszurichten. Zwei Gedanken dazu:

**1. Sehnsucht auf der Spur:** Im stillen Kämmerlein dürfen wir uns die Frage stellen: Was ist meine Sehnsucht? Wo habe ich diese mit Welt gefüllt und blieb leer zurück? Wo habe ich Lohn bei Menschen...gesucht? Und dann dürfen wir uns entscheiden mit dem Psalmschreiber aus Psalm 42,2 zu beten: *"„Wie der Hirsch nach Wasser dürstet, so sehne ich mich nach dir, mein Gott."* Herr, ich richte nun all mein Sehnen nach dir aus! Nur von dir will ich meine Sehnsüchte stillen lassen und mein Herz bei dir zur Ruhe bringen." Auch jede menschliche Beziehung basiert auf Sehnsucht. Ohne Sehnsucht die andere Person zu sehen, Zeit mit ihr zu verbringen, auszutauschen..., erkaltet die Beziehung. Aber Sehnsucht lässt Herzen brennen. **Und ein Teil des Lohns von dieser Herzenshaltung wird die Erfahrung sein, dass Gott sich noch vielmehr nach uns sehnt, als wir uns jemals nach ihm sehnen können.**

**Herr, lehre uns beten, lehre uns unsere Sehnsüchte auf dich auszurichten und jede Sättigung/Lohn von dir zu erwarten.**

## 2. Herzenshaltung: Echt und wahr sein

Im Vers 5 steht: *"Wenn ihr betet, seid nicht wie die Heuchler,..."* Ein Heuchler ist jemand, der mit seinem Reden und seinem Handeln vorgibt etwas zu sein, das er gar nicht ist. Die Pharisäer machten wohl eindrucksvolle Worte und Posen beim Gebet und wollten damit vor Gott und den Menschen gut dastehen. Das erinnert an das Gleichnis, das Jesus im Lukas 18,10+11 erzählt: *"Zwei Männer gingen in den Tempel, um zu beten. Der eine war ein Pharisäer, der andere ein Steuereintreiber. Der stolze Pharisäer stand da und betete: ›Ich danke dir, Gott, dass ich kein Sünder bin wie die anderen Menschen, wie die Räuber und die Ungerechten, die Ehebrecher oder besonders wie dieser Steuereintreiber da!'"* Der Pharisäer zählt Gott auf, wie gut und treu er ist und gibt vor etwas zu sein, was er gar nicht ist.

**Das stille Kämmerlein, wo nur Gott uns sieht lädt ein, echt und wahr vor Gott zu sein.** Aus eigener Erfahrung kann ich aber sagen, dass dies gar nicht so einfach ist. In uns allen steckt ein kleiner Pharisäer. Wir wählen schöne Worte, meiden vielleicht gewisse Themen, lächeln nett obwohl wir wütig, frustriert und enttäuscht sind... Gott sagt vielleicht oft zu uns: "Sei doch einmal du selbst, ich will dich und nicht deine Maske."

Wir sind eingeladen so echt und wahr vor Gott zu kommen, wie der Steuereintreiber in unserem Gleichnis: *"Der Steuereintreiber dagegen blieb in einigem Abstand stehen und wagte nicht einmal den Blick zu heben, während er betete: ›O Gott, sei mir gnädig, denn ich bin ein Sünder. Ich sage euch, dieser Sünder – und nicht der Pharisäer – kehrte heim als ein vor Gott Gerechtfertigter. Denn die Stolzen werden gedemütigt, die Demütigen aber werden geehrt werden."* Lukas 18,13+14 Er war echt und wahr vor Gott und hat Lohn erhalten. Auch jede menschliche Beziehung entflammt und wächst, je echter, wahrer und vertrauensvoller der Umgang ist. Es gibt eine Haltung der Hände, die diese Herzenshaltung ausdrückt: Offene Hände. Im Alltag haben wir selten offene Hände, denn sie sind immer am Arbeiten, Halten, Nehmen... Die offenen Hände drücken Folgendes aus:

**1. Sie sind leer:** Wir dürfen vor Gott eingestehen, dass wir bedürftig sind, weniger cool, als es den Anschein macht. Wir müssen nichts bringen, nichts vorweisen, nichts erklären...! Wir dürfen empfangen.

**2. Sie sind offen:** Im Sinne von: Ich halte nichts zurück und offenbare mich Gott so, wie es gerade ist. Ich darf Gott sagen, was in mir ist, was ich empfinde, dass ich weder Sehnsucht noch Lust zum Beten habe und ich total abgelenkt bin. Die Wahrheit bringt uns in Gottes Nähe, Masken halten auf Distanz. Und wir müssen nicht Angst haben, dass Gott enttäuscht ist, Gott weiss es sowieso und enttäuschen (täuschen) können wir den allwissenden Gott auch nicht.

Im echt und wahr sein ist Teil der Belohnung die Erfahrung, dass wir trotz allem was da ist, geliebt und gehalten sind - wie befreiend muss das sein!

**Herr, lehre uns beten, lehre uns echt und wahr zu sein vor dir!**

### **3. Herzenshaltung: Wahrnehmung**

Als die Pharisäer so prominent in der Öffentlichkeit beteten kann ich mir kaum vorstellen, dass sie mit ihrem Herzen bei Gott waren. Sie gaben wohl vor, eine Begegnung mit Gott zu haben aber ihr Herz war darauf fokussiert: Sieht mich jemand, was denken die anderen, werde ich wahrgenommen...?

Wie oft geschieht es doch in zwischenmenschlichen Begegnungen, dass wir wohl mit einer Person reden, aber sie nicht wirklich wahrnehmen. Unser Herz, unsere Gedanken sind bereits an einem anderen Ort, weil wir gestresst oder mit unserem eigenen Kram beschäftigt sind. Das sind die Momente in einer Beziehung wo jemand sagt: "Hey, hörst du mir überhaupt zu?" **Liebe entflammt, wenn wir das Gegenüber wahrnehmen, Beachtung schenken, uns darauf einlassen.**

Paulus sagt in Apostelgeschichte 17,28a: *"Denn in ihm, dessen Gegenwart alles durchdringt, leben wir, bestehen wir und sind wir."* Gott ist immer da, er ist im Hier und Jetzt, nur wir sind meistens nicht da. **Gedanklich sind wir meistens in der Vergangenheit oder in der Zukunft, aber nicht im Hier und Jetzt, wo Gott ist.**

Im stillen Kämmerlein, wo nur Gott uns sieht sind wir eingeladen, im Hier und Jetzt zu sein und zu lernen, Gott wahrzunehmen. Gebet bedeutet, Gott wahrzunehmen, zu realisieren, mit wem wir überhaupt reden. Und das dürfen wir lernen! Wie nur? Hier eine ganz kurze Anleitung:

- Setze dich bequem auf einen Sessel und werde ruhig.
- Komme im Hier und Jetzt an, indem du deinen Körper wahrnimmst.
- Mache dir bewusst, dass Gott da ist (Atemgebet, inneres Bild...)

Teil des Lohnes von dieser Herzenshaltung ist die Erfahrung, dass wir zuerst im tiefsten von höchster Stelle wahrgenommen worden sind.

**Herr, lehre uns beten, lehre uns dich wahrzunehmen!**

Die kommende Passionszeit lädt uns ein, diese Herzenshaltungen zu lernen. Wie in einer zwischenmenschlichen Beziehung, so wird auch unser Herz entflammt werden, wenn wir unsere Sehnsüchte auf Gott ausrichten und merken, dass Gott Sehnsucht nach uns hat. Wenn wir lernen acht und wahr zu sein und realisieren, dass wir trotz allem geliebt und gehalten sind. Wenn wir lernen Gott wahrzunehmen und merken, dass wir schon lange von ihm wahrgenommen worden sind.

## **Vertiefungsfragen**

1. Was ist für dich Gebet?
2. Wie geht es dir in deinem Gebetsleben? Was freut dich und was empfindest du als schwierig?
3. Was bedeutet es für dich, beten zu lernen? Wo wünschst du dir Wachstum in deinem Gebetsleben?
4. Wo stehst du in der Gefahr, dein ICH mit Welt zu füllen? Was löst es bei dir aus, dass Gott sich nach dir sehnt?
5. Wahr und echt sein vor Gott: Wie erlebst du das? Was hindert dich daran?
6. Gott im Hier und Jetzt wahrnehmen: Gelingt dir das? Wie könnte diese Herzenshaltung dein Gebetsleben verändern?
7. Werde still vor Gott und lerne nun zu beten:-) Übe diese drei Herzenshaltungen.