

*Die Gnade unseres Herrn Jesus Christus und die Liebe Gottes
und die Gemeinschaft des Heiligen Geistes sei mit euch allen. Amen.*

I.

Christenmenschen beten. Das gehört zu unserem ganz elementaren Handwerkszeug. Einmal im Jahr, in der Osterzeit, am Sonntag Rogate, werden wir ganz ausdrücklich daran erinnert.

Beten kann man lernen. Beten ist eine Lebenshaltung, die ich einüben kann. Beten ist, so hat es der Direktor der Loccum Akademie, Stephan Schaede¹ beschrieben, ein „kommunikativer Wachmacher, der für vitale Präsenz, Weisheit und Dankbarkeit Sorge trägt“.

Der Kolosserbrief nimmt uns heute an die Hand für eine Übungseinheit.

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, um dessentwillen ich auch in Fesseln bin, 4 auf dass ich es so offenbar mache, wie ich es soll.

II.

„Bleibt dran“ ist die erste Empfehlung dieser Übungseinheit. Mit einem Mal ist es nicht getan. Das ist wie beim Lauftraining. Beharrlichkeit und Ausdauer braucht es, um hier fit zu werden. Stephan Schaede beschreibt es so:

„Joggen wie Beten fehlt eine spontane Verführungsqualität. Man muss sich zu beidem aufraffen. Durchhänger sind vorprogrammiert.“²

¹ Predigtstudien 2017/2018, S. 265

² Ebd. S. 266

Und er empfiehlt dann, Trainingstipps fürs Joggen auch mal fürs Beten anzuwenden:

„(1) ‚Traben im Team‘ – Kaum einer schafft es, sich als beharrlich betender Einzelgänger durchs Leben zu schlagen. (2) ‚Abwechslung – bloß nicht immer dieselben Runden drehen‘ – Beten wird kaum wach halten, wenn immer der gleiche Text gesprochen wird. (3) ‚Buchführung – Notizen über Laufverhalten helfen.‘ Wie wäre es mit einem Gebetstagebuch, um zu notieren, was einem vor Gott durch den Kopf ging? (4) ‚Belohnung‘ – Beharrungsvermögen soll ruhig, so kann man nachlesen, belohnt werden. (5) ‚Musik aufs Ohr...‘“ also eintauchen in den Glauben, der sich in Musik ausdrückt.

Was sich in diesem Vergleich mit dem Joggen vielleicht etwas flapsig anhört, beschreibt aber doch die Erfahrung vieler Christen. Beten kann man einüben. Und dabei nutzen, dass schon die Bibel viele Gebete zur Verfügung stellt.

Die Theologin Dorothee Sölle empfiehlt, täglich einen Psalm zu essen. Sie schreibt:

„Die Psalmen sind für mich eins der wichtigsten Lebensmittel. Ich esse sie, ich trinke sie, ich kaue auf ihnen herum, manchmal spucke ich sie aus, und manchmal wiederhole ich mir einen mitten in der Nacht. Sie sind für mich Brot. Ohne sie tritt die spirituelle Magersucht ein, die sehr verbreitet unter uns ist und oft zu einer tödlichen Verarmung des Geistes und des Herzens führt. Eßt die Psalmen, jeden Tag einen. Vor dem Frühstück oder vor dem Schlafengehen, egal. Haltet euch nicht lang bei dem auf, was ihr komisch oder unverständlich oder böseartig findet, wiederholt euch die Verse, aus denen die Kraft kommt. .. Findet euern eigenen Psalm. Das ist eine Lebensaufgabe.“³

³ Dorothee Sölle, Das Lesebuch, hg. v. Ursula Baltz-Otto, Stuttgart 2004, S. 54

„Kauen der Psalmen“ ist auch eine klösterliche Tradition, die sich *Rominatio* nennt. Immer wieder neu wird ein Psalmtext durchgekaut, im eigenen Tempo gesprochen, am besten im Gehen. Was uns von außen betrachtet vielleicht seltsam vorkommt, sollte man selbst einmal ausprobieren. Und Sie werden die Erfahrung machen, dass sich bei dieser Form, einen Psalm zu verinnerlichen, die Wahrnehmung des Psalms verändert, dass einzelne Verse zu Ihren Versen werden, dass der Glaube des Psalmbeters ins eigene Herz vordringt.

„Bleibt dran.“ Seid beharrlich im Gebet. Habt Ausdauer. Wie immer wir selbst es konkret gestalten, ob durch das Lesen der Losungen, durch Tischgebete, durch Meditation. Entscheidend ist, dass das Gebet zu einer vertrauten Aktivität unseres Lebens wird.

III.

Die beharrliche Übung des Gebetes verspricht, uns geistlich wach zu machen. Das spiegelt sich auch wunderbar in den Bemerkungen, die Martin Luther zu dem von ihm angeregten täglichen Morgengebet hinzufügt:

„Des Morgens, wenn du aufstehst, kannst du dich segnen mit dem Zeichen des heiligen Kreuzes und sagen: Das walte Gott Vater, Sohn und Heiliger Geist! Amen. Darauf kniend oder stehend das Glaubensbekenntnis und das Vater unser. Willst du, so kannst du dies Gebet dazu sprechen: Ich danke dir, mein himmlischer Vater, durch Jesus Christus, deinen lieben Sohn, dass du mich diese Nacht vor allem Schaden und Gefahr behütet hast, und bitte dich, du wollest mich diesen Tag auch behüten vor Sünden und allem Übel, dass dir all mein Tun und Leben gefalle. Denn ich befehle mich, meinen Leib und Seele und alles in deine Hände. Dein heiliger Engel sei mit mir, dass der böse Feind keine Macht an mir finde. Alsdann mit Freuden an dein Werk gegangen und etwa ein Lied gesungen oder was dir deine Andacht eingibt.“

Geistliche Wachheit spiegelt sich hier in der Freude, ans Tagwerk zu gehen. Vorbereitet zu sein. Einmal den Geist gelüftet zu haben. Einmal in Kontakt gegangen zu sein mit Gott. Sich vergewissert zu haben, woher ich komme und wohin ich gehe, was wirklich zählt. Und zu danken. Und dann: Ran ans Werk!

IV.

Danken. Das ist die zweite Übung. Dankt, auch wenn das eigene Leben oder der Zustand der Welt gerade gar keinen Anlass zum Danken gibt. Klagen geht oft einfacher. Jammern noch viel mehr. Danken aber muss geübt werden. Auch dies kann eine tägliche Übung sein.

Danken trotz Not bedeutet nicht, das Leid, eigenes und fremdes, zu verharmlosen oder überdecken zu wollen. Dankbarkeit trotz Not ist wie der Osterglaube angesichts des Kreuzes. Beides ist real. Aber damit das Leid nicht die Oberhand gewinnt, braucht es die Einübung in Dankbarkeit.

Ich traue mich dieses zu sagen, weil die Aufforderung hierzu in unserm Predigttext von einem Menschen kommt, der im Gefängnis sitzt. Er bittet nicht in erster Linie darum, selber frei zu kommen. Sondern darum, dass die, an die er schreibt, wach bleiben mit Danksagung. Sie sollen an der Hoffnung festhalten, dazu hilft es zu danken.

Als ich Gemeindepfarrer war, hat mich tief beeindruckt, was eine ältere Dame aus meiner Gemeinde mir einmal bei einem Geburtstagsbesuch erzählt hat: Sie hatte als junge Frau ein Kind verloren. Und in der Trauer hatte sie es sich zur Aufgabe gemacht, in der Passionszeit jeden Tag einen Dank aufzuschreiben. Und sie konnte berichten, wie sich ihr Leben dadurch veränderte. Gegen die Realität des Todes konnte sie durch das Dankgebet die Realität des Lebens und der Auferstehung stark machen.

Auch die Psalmen haben oft diese Struktur. Sie geben Raum, Sorge, Wut, Erfahrung von Ungerechtigkeit und Leid vor Gott zu bringen. Dann aber gehen sie

hinein in die Erinnerung an die Wohltaten Gottes. Und das wandelt die Klage in Vertrauen. Vertrauen, dass Gott auch aus der tiefsten Not retten kann. Vertrauen, in das ich mich bergen kann, auch wenn ich die Hilfe noch nicht sehe. Im Kauen der Psalmen kann ich mich auf diesen inneren Weg mitnehmen lassen. Und bei beharrlicher Übung mit hinein nehmen lassen in diesen Wandel vom Tod zum Leben, vom Zweifel zum Glauben, von Karfreitag in die Ostererfahrung.

Ein anderer Christ, der im Gefängnis saß, untermauert diese Erfahrung: Dietrich Bonhoeffer. Er schreibt:

„Im normalen Leben wird es einem gar nicht bewusst, dass der Mensch unendlich mehr empfängt, als er gibt, und dass Dankbarkeit das Leben erst reich macht. Man überschätzt leicht das eigene Wirken und Tun in seiner Wichtigkeit gegenüber dem, was man nur durch andere geworden ist.“

V.

Fürbitte halten. Das ist die dritte Übung. Und das ist vielleicht die Übung, die wir am regelmäßigsten tun.

*„Fürbitte heißt alle zu Gott mitnehmen, die uns am Herzen liegen, alle, die wir kennen, oder alle, von denen wir wissen, dass sie eines Menschen bedürfen, der sie vor Gott hin mitnimmt.“*⁴

so hat es Jörg Zink einmal ausgedrückt.

Und so beten wir heute zum Beispiel für unser Taufkind Jakob Nils Lübbert.

Weil er seinen Eltern, Paten, aber auch uns, der Gemeinde, am Herzen liegt.

Durch das Gebet bringen wir ihn vor Gott.

Jörg Zink schreibt dazu:

„Es gibt nicht nur ein Kennen von Mensch zu Mensch, sondern auch ein Kennen auf dem Umweg über die Augen Gottes. Das Licht Gottes fällt

⁴ Jörg Zink, *Wie wir beten können*, Stuttgart 1991, S. 94

gleichsam auf das Gesicht des Menschen neben mir und macht es klarer, deutlicher, verständlicher. Fürbitten heißt auch: die Gnade empfangen, lieben zu können. Indem ich mit einem andern Menschen zusammen vor Gott stehe und er mir verständlicher wird, entsteht Liebe zu ihm. Ich beginne, mit ihm zu leben, mich mit ihm zu ängstigen, mit ihm zu trauern, mich mit ihm zu freuen, mit ihm zu hoffen.... Fürbitten heißt dann aber auch: sich bereit machen zu einem Tun. Man gedenkt eines Menschen und seiner Not und sucht vor Gott nach Klarheit über die Hilfe, die hier nötig ist. “⁵

In der Fürbitte begreifen wir also noch einmal neu, dass wir nicht für uns allein in dieser Welt leben, dass wir nicht „Vater mein“, sondern „Vater unser“ sagen. Darin steckt der Trost der Gemeinschaft und die Verantwortung gegenüber unsern Mitmenschen und Mitgeschöpfen. Darin steckt aber auch eine große Hoffnung: Dass Gott das Leben zum Guten wenden möge und uns mit hineinnehme in seinen großen Plan von einer Welt in Frieden und Gerechtigkeit.

VI.

Alle drei Übungen – Dran bleiben, Danken und Fürbitte halten – sind Ausdruck einer Haltung, mit der wir unser Leben gestalten. Im Gebet setzen wir uns in Beziehung zu Gott und zu unserer Mitwelt und üben uns darin, hoffnungsvoll zu leben, befreit durch die Auferstehung Jesu von den Toten. Jeden Tag neu.

Amen.

⁵ Ebd.