

Einfach beten – jederzeit und geplant

„Jetzt kann man nur noch beten.“ Bestimmt hast du diesen Satz auch schon gehört. Gut möglich, dass du ihn sogar selber schon gebraucht hast. „Jetzt kann man nur noch beten.“

„Wir haben alles bis ins letzte Detail vorbereitet – jetzt können wir nur noch beten, dass auch das Wetter mitmacht.“ „Die Ärzte haben ihr Möglichstes getan – jetzt können wir nur noch beten.“

„Jetzt kann man nur noch beten.“ Es ist gut, wenn wir uns diesen Satz jedes Mal etwas im Ohr zergehen lassen, wenn wir ihn hören, oder wenn wir ihn selber gebrauchen. Natürlich ist beten immer eine gute Idee. *Nur* beten ist in den allermeisten Fällen aber schlicht zu wenig und in einigen Fällen sogar dumm. Ganz egal wie du die aktuelle Gesundheitskrise einschätzt. Als Christin oder Christ wirst du auf jeden Fall für die Situation und für die Menschen in deinem Umfeld beten. Und ja, wir beten auch für die Verantwortungsträger in unserem Land, die gerade einen ziemlich schwierigen Job zu erledigen haben. Ich hoffe, dass uns allen aber auch klar ist, dass beten in dieser Situation nicht alles sein kann. Wir alle sind aufgefordert, uns an konkreten Verhaltensregeln zu orientieren. Menschen sind auf unsere Rücksicht und auf unsere Hilfe angewiesen. Da sind du und ich ganz praktisch gefordert.

Auf der anderen Seite würden wir weit hinter unseren Möglichkeiten bleiben, wenn wir beten nur als letzte Option in einem Notfall einstufen. Ich habe in meiner Werkstatt eine kleine Ständerbohrmaschine. Sie hat an der Stirnseite gut sichtbar einen Not-Aus-Knopf. Zum Glück habe ich diesen Knopf noch nie gebrauchen müssen, weil es noch nie einen echten Notfall gab.

Das Gebet ist nicht als Not-Aus-Knopf gedacht. Es geht nicht darum, dass du erleichtert sagen kannst: „Zum Glück ist es in mei-

nem Leben noch nie so schlimm gekommen, dass ich beten musste.“

Ein Blick in die Bibel macht schnell klar, dass beten ein ganz zentraler Punkt des Glaubens ist. Möglicherweise ist das Gebet sogar so etwas wie der Motor des Glaubens. Mein erstes Auto hat eintausend Franken gekostet. Genau genommen habe ich damals zwei Autos gekauft: ein ziemlich verrostetes und einen Unfallwagen desselben Typs. Aus diesen beiden Autos habe ich *ein* Auto zusammengebastelt. An diesem Auto war vieles nicht perfekt. Aber das Auto hatte einen funktionierenden Motor und deshalb bin ich mit dem Wagen vorwärtsgekommen. Das hat begeistert.

Genauso ist es mit dem Beten. Das Gebet hilft dir, im Glauben voran zu kommen. Vor allem ist das Gebet eine Beziehungssache und nicht ein Ritual. Es ist diese Beziehung mit Gott, die den Glauben lebendig macht, die Inspiration und Hoffnung vermittelt, die Begeisterung auslöst, weil man vorankommt.

Wir schauen uns heute Morgen zwei kurze Bibeltexte an, die das Gebet aus zwei ganz unterschiedlichen Winkeln beleuchtet. Die erste Stelle ist in Epheser 6,18 zu finden. Dieser Text gehört zum allerletzten Teil des Briefes. Paulus sagt nochmals mit knappen Worten, was ihm am Herzen liegt. Es ist fast so wie bei Eltern, die noch kurz weg müssen und ihren Kindern noch letzte Instruktionen geben: „Macht eure Hausaufgaben. Vergesst nicht, den Backofen einzuschalten und streitet nicht miteinander.“

Paulus sagt: *Wendet euch, vom Heiligen Geist geleitet, immer und überall mit Bitten und Flehen an Gott. Lasst dabei in eurer Wachsamkeit nicht nach.* In anderen Übersetzungen heisst es an dieser Stelle: *Betet*

allezeit... „Allezeit“ ist eine ziemlich umfassende Zeitangabe. Allezeit heisst allezeit. Da bleibt relativ wenig Platz für Ausnahmen. Du magst einwenden: „Aber ich kann doch nicht jeden Augenblick beten. Irgendwann muss ich Arbeiten, Einkaufen und die Steuererklärung ausfüllen.“ Beten in dem Sinn, dass du am Reden bist und hoffst, dass dir Gott gerade zuhört, kannst du sicher nicht *immer und überall*. Aber das ist mit diesem Satz auch gar nicht gemeint. Wie gesagt: Beten ist eine Beziehungssache. Beten tut gut, weil man nicht alles alleine durchdenken und entscheiden muss. So verstanden schreibt Paulus hier: Bleibt immer und überall in Beziehung mit Gott. Das hat selbstverständlich mit reden zu tun, aber eben auch mit zuhören. Immer und überall im Gebet zu sein, heisst, immer und überall für Gott online zu sein. Gott kann jederzeit ein Gespräch mit mir beginnen und ich kann ihn ebenfalls immer und überall ansprechen. Auch beim Benzin tanken? Ja! Auch beim Büffeln für den nächsten Test? Ja! Auch bei der Arbeit? Ja! Beim Gespräch mit dem neuen Nachbarn? Ja. Immer und überall.

Ich bin berufsbedingt relativ viel mit Menschen im Gespräch. Dabei ist mir wichtig, dass ich ganz da bin. Gleichzeitig will ich jederzeit auch für Gott ansprechbar sein. Das ist gar nicht so einfach und es gelingt mir nicht immer gleich gut. Schon oft habe ich aber erlebt, dass mir Gott während dem Gespräch mit einer Person, etwas in mein Herzensohr geflüstert hat, was in diesem Moment ganz wichtig war. Gut, dass ich mir nicht alles selber aus den Fingern saugen muss. Gut, dass mir Gott immer wieder mal fast wie im Vorbeigehen ein Stichwort ins Herz legt. Ich möchte wirklich nicht ohne diese „immer und überall“-Beziehung mit ihm sein. Gerade kürzlich habe ich erlebt, dass ein Gespräch einen vollkommen anderen Verlauf nahm, weil mir Gott eine sehr hilfreiche Frage „eingeflüstert“ hat. Ich und mein Gegenüber waren beide ganz baff.

Immer und überall beschränkt sich selbstverständlich nicht einfach auf geistliche Dienste. Immer und überall meint immer und überall. Früher habe ich mich geniert, ein Gebet zu sprechen, wenn im Warenhaus einen Artikel nicht finden konnte. Das geschieht mir interessanterweise immer dann, wenn sich grade alle Verkäufer versteckt haben. „Du kannst Gott doch nicht mit jedem Kleinkram belästigen.“ Weisst du, was das Gute ist? Nicht *wir* müssen entscheiden, ob sich Gott gerade belästigt oder überfordert fühlt. Für die Gesprächsmöglichkeiten mit ihm, hat er eine simple Parole heraus gegeben. Sie heisst: Immer und überall. Das umfasst alles, von der Dusche am Morgen bis zum Zähneputzen am Abend. Die Frage ist nicht so sehr, ob *Gott* gerade auf Empfang ist, die Frage ist, ob *ich* gerade online bin.

Immer und überall für Gott online zu sein, ist lernbar und es ist gar nicht so schwierig. Ein Bekannter von mir hat die Alarmfunktion seines Handys so programmiert, dass es drei Mal am Tag kurz klingelt. Das ist eine gute Erinnerung daran, dass Gott auf Empfang ist und möglicherweise gerade Lust auf ein Gespräch mit dir hat. Einfach so ein Alltagsgespräch. Ich vergesse das in der Hektik des Alltags so schnell. Dabei ist Gott da, hat Zeit für mich, will mich mit einem hilfreichen Tipp überraschen. Wenn die Handysache nichts für dich ist, dann suche etwas, das besser zu dir passt. Schreibt dir kleine Notizzettel und platziere sie an verschiedenen Stellen in deiner Wohnung hin. Tue, was immer dir hilft. Eines ist sicher, der Gott an den wir glauben ist ein Gott der redet. Da ist es nicht verwunderlich, wenn er sich immer wieder einmal auf einen kurzen Schwatz mit dir und mir einlassen will. Es ist so, wie bei jeder guten Beziehung.

Das ist der eine Blickwinkel auf das Gebet. Es ist sozusagen die „*immer und überall*“ – *Gebetsebene* mit Gott.

Daneben gibt es einen zweiten Blickwinkel auf das Gebet. Es ist die *Qualitätszeit* Ge-

betsebene mit Gott. Das ist die Gesprächszeit mit Gott, in der ich nicht gleichzeitig noch am Haushalten, an meinem Sportprogramm oder an den Aufgaben für meine Weiterbildung dran bin.

Es ist wie bei einer guten Freundschaft. Natürlich kann ich meinem besten Freund grundsätzlich jederzeit eine Whatsapp-Nachricht oder ein E-mail schicken. Ich kann ihn praktisch zu jeder Tages und Nachtzeit für einen kurzen Austausch anrufen. Ich weiss, dass er das Telefon abnehmen wird, wenn es irgendwie geht. Diese beiläufigen und manchmal auch zufälligen Kontakte tun einfach gut. Aber alleine davon kann eine Beziehung nicht leben. Deshalb treffen wir uns ungefähr alle zwei Monate zum Frühstück. Und mindestens zwei Mal im Jahr sind wir für drei Tage miteinander weg, um ausführlich Zeit für Gespräche und Diskussionen zu haben. Diese Treffen ergeben sich selbstredend nicht einfach von alleine. Wir haben beide einen vollen Terminplan und wenn wir diese Qualitätsbegegnung nicht rechtzeitig einplanen, dann finden sie schlicht nicht statt.

Es ist mit den Qualitätsbegegnungen mit Gott nicht anders. Du wirst selten eine starke Begegnung mit Gott haben, die inspirierend und Horizont erweiternd ist, wenn du glaubst, dass sich das *einfach so* ergeben wird. Du brauchst Zeit und du brauchst einen Plan. Wie Jesus das gemacht hat, ist zum Beispiel in Lukas 6,12-16 beschrieben. Dort steht: *In jener Zeit zog sich Jesus auf einen Berg zurück, um zu beten. Die ganze Nacht verbrachte er im Gebet. Als es Tag wurde, rief er seine Jünger zu sich und wählte zwölf von ihnen aus, die er Apostel nannte. Es waren: Simon, Andreas, Jakobus...*

Frage: Wie oft pro Monat bleibt bei dir rein zufällig eine Nacht für das Gebet übrig? Wenn es dir so geht wie mir, dann geschieht so ein „Wunder“ nie. Gibt es grundsätzlich Nächte, die ich für das Gebet einplanen

könnte? Klar, die gäbe es. Aber wenn ich das will, dann muss ich das planen.

Jesus hat sich jene Nacht der Qualitätszeit mit Gott ganz bewusst genommen. Der Text verrät nicht, was Jesus so lange mit seinem himmlischen Vater zu besprechen hatte. Ich meine, es ist aber relativ einfach aus dem Gesamtzusammenhang heraus zu erschliessen. Jesus musste Klarheit darüber haben, wen er in den engeren Kreis seiner Jünger aufnehmen wollte. Das war eine ausserordentlich wichtige Entscheidung. Jesus wusste, dass es rein menschlich gesehen von diesen zwölf Leuten abhing – und einer fiel bekanntlich noch aus – ob seine Bewegung, wie viele andere Messias Bewegungen seiner Zeit, einfach im Sand verlaufen würde oder ob daraus eine weltumspannende Geschichte werden würde. Ich bin sicher, dass Jesus heilfroh war, dass er diese schwierige Entscheidung nicht alleine treffen musste. Der intensive Gebetsaustausch mit Gott hat ihm geholfen, die richtige Personalentscheidung zu treffen. Nach dieser Qualitätszeit mit Gott, war die Sache klar. Er hatte seine Liste zusammen. Niemand von uns muss die grossen und kleinen Entscheidungen seines Lebens als einsamer Wolf fällen. Wir können es wie Jesus machen.

Fast immer, wenn ich mit Menschen über die *Qualitätszeit Gesprächsebene* mit Gott spreche, höre ich den Satz: „Natürlich wäre das gut, aber ich wüsste nicht, wo ich die Zeit dafür hernehmen sollte.“ Ich muss dann immer sehr vorsichtig aber auch klar sein. Denn eines ist klar und das ist eine wirklich gute Mitteilung für uns alle: Wir alle haben die Zeit für Qualitätsbegegnungen mit Gott. Es steht genügend Zeit für ein vertieftes Gespräch mit Gott zur Verfügung.

Diese Zeit zu finden ist für die meisten von uns eine relativ simple Rechenaufgabe. Die Zusammenstellung in unserem Begleitbuch auf Seite 124 kann eine wertvolle Hilfe beim Lösen dieser Rechenaufgabe sein. Du findest dort auch die Geschichte von der Gans mit

den goldenen Eiern und die Erklärung, was wir daraus für das Gebet lernen können.

Die zweite Aufgabe ist schon etwas herausfordernder. Du wirst nicht darum herum kommen, Prioritäten zu setzen. Wir nehmen uns immer Zeit für die Dinge, die uns viel bedeuten oder die uns überlebenswichtig erscheinen. Soweit mir bekannt ist, ist zum Beispiel noch nie jemand verhungert, weil er einfach keine Zeit zum Essen gefunden hat. Menschen mögen schreckliche Essgewohnheiten haben, aber sie finden in aller Regel irgendwo Zeit dafür, weil sie verstehen, dass es ohne Essen nicht geht.

Es ist bei der geistlichen Entwicklung nicht anders. Wenn das Gebet und die Beziehung mit Gott tatsächlich der Motor des Glaubens sind, dann wird es ohne Gebet nicht gehen und zwar ganz egal, wie grossartig der Rest deines Glaubens-Autos auch aussehen mag.

Ich bin sicher, dass die allermeisten von uns sich starke und inspirierende Qualitätszeiten mit Gott wünschen. Helfen wir einander also, konkret zu werden. Ich selber plane keine Gebetsnächte in meine Agenda ein. Ich reserviere mir in der Regel den frühen Morgen für die Qualitätszeiten mit Gott. Zusammen mit meiner Frau reserviere ich mir darüber hinaus in regelmässigen Abständen vier gemeinsame Stunden des Gebets. Immer wieder werden diese Qualitätszeiten mit Gott zu eigentlichen Inspirationsquellen. Manchmal sind diese reservierten Zeiten auch trocken und streng. Das ist nicht so schlimm. Ich lerne dadurch dranzubleiben, auch wenn es sich einmal nicht so gut anfühlt. Es ist wie bei jeder guten Beziehung.

Weitere geplante Gebetszeiten ergeben sich aus aktuellen Situationen heraus. Für die Zeit der momentanen Gesundheitskrise haben Paul Bruderer, meine Frau und ich zum Beispiel das F.R.I.E.D.E.N.-Gebet formuliert.

Das **F.R.I.E.D.E.N.-Gebet** ist ganz einfach:

Bestimme ein Zeitfenster von fünf Minuten und nütze es jeden Tag. Zünde eine Kerze an und stelle sie ins Fenster.

Das sind die Gebetsstichworte:

F.reundlichkeit – Bete für kreative Ideen, wie Freundlichkeit gelebt werden kann, jetzt wo Distanz angesagt ist.

R.echt und Gerechtigkeit – Bete für Recht und Gerechtigkeit für alle Menschen bei der Gesundheitsversorgung, der persönlichen Sicherheit und beim Zugang zu Lebensmitteln.

I.ntegrität – Bete dafür, dass du deinen Glauben ehrlich lebst.

E.inheit – Bete um Einheit für Familien, Kirchen und Behörden.

D.emut – Bete um Demut für unser Land, nachdem wir realisiert haben, wie wenig es braucht, bis Kultur, Wirtschaft und die ganze Gesellschaft zum Erliegen kommen.

E.rkenntnis – Bete für die richtige Erkenntnis für alle, die jetzt Entscheide fällen müssen und dass Menschen erkennen, was Gottes Gedanken für ihr Leben sind.

N.ächstenliebe – Bete für offene Ohren und ein waches Herz, damit du verstehst, wer heute dein Nächster oder deine Nächste ist.

Die „*immer und überall*“ – Gebetsebene mit Gott und die *Qualitätszeit Gebetsebene* mit Gott. Ich wünsche dir, dass du inspirierende neue Entdeckungen auf beiden Gebetsebenen machst. Und ich wünsche dir ausserdem, dass du erlebst, wie durch das Gebet ein grosser Beziehungsschatz in deinem Herzen entsteht.

.....
Kirche im Rebgarten – *Gott und Menschen begegnen*
Hueber Rebgarten 16
8590 Romanshorn

© Chrischona Romanshorn, 2020

Predigt: Martin Maag, 20.03.2020

Kontakt: martin.maag@chrischona.ch