

Datum: 8. Januar 2023

Thema: „Allein in der Gegenwart Gottes verweilen“

Text: Matthäus 6,6

Predigt: Wilf Gasser

Einleitung

Wenn Menschen in Not geraten, kann es durchaus sein, dass man sagt: „Jetzt hilft nur noch Beten“. Damit bekommt das Gebet den Charakter des „Notnagels“ im Leben.

Für Christen ist das Gebet eine zentrale Sache. Doch nicht selten ist es eher eine Last: Als rechter Christ muss ich beten...! Aber wie? Was genau? Wann? Einmal täglich oder mehrmals? Wie lange? Solche Fragen schwingen oft beim Thema Gebet mit.

Wir widmen uns in dieser und der nächsten Predigt dem Thema Gebet. Am nächsten Sonntag geht es um Gebet in der Gruppe mit anderen Menschen. Heute ist der Fokus auf dem persönlichen Gebet. Dazu lesen wir Matthäus 6,6. Diese Aussage von Jesus könnte verleiten, dass Gebet so etwas wie ein Tauschgeschäft ist. Ich nehme mir Zeit zum Gebet und Gott belohnt mich dann dafür: Mit Segen, mit Gesundheit, mit Hilfe und ähnlichem mehr. Doch darum geht es nicht beim Gebet. Wir untersuchen das Thema heute etwas umfassender quer durch die Bibel. Dabei stellen wir vier Fragen zum Gebet und suchen Antworten darauf.

1. Was ist Gebet?

Bevor wir uns dieser Frage widmen, halten wir zuerst fest, was Gebet NICHT ist: Gott zufriedenstellen, Gott besänftigen, Menschen beeindrucken und ähnliches mehr.

Beten bedeutet grundsätzlich zwei Dinge:

- Es ist eine Einladung zur Gemeinschaft mit Gott.
- Es ist ein erster Schritt hin zur ursprünglichen Absicht Gottes, in enger Gemeinschaft mit den Menschen zu leben. Wie es im «Paradies» der Fall war und im zukünftigen «Himmel» vollkommen der Fall sein wird.
- Es ist eine Einladung, in Partnerschaft mit Gott auf die Dinge in der Welt Einfluss zu nehmen.

Ein schönes Beispiel davon lesen wir in der Geschichte von Mose und dem Volk Israel in der Wüste (2.Mose 33,9-11 und 34,34): Mose ist in einem speziellen Zelt mit Gott im Gespräch. Dort konnte Mose Gott das Herz ausschütten. Zudem heisst es: «Gott redete mit Mose wie ein Mann mit seinem Freund redet». Es war eine persönliche, intime «Herzengemeinschaft», wo es aber nicht nur um die Beziehung zwischen Gott und Mose ging, sondern sicherlich auch um die Aufgabe von Mose als Führungsperson des Volkes.

Fazit: Gebet ist persönliche Zeit mit Gott und die Einladung, mit ihm zusammen zu arbeiten.

2. Warum allein beten?

Jesus forderte in Matthäus 6,6 auf, in die „Kammer des Hauses“ in die Einsamkeit zu gehen. Es handelte sich damals vermutlich um die Vorratskammer. Diese hatte keine Fenster, war klein und daher gab es wenig Ablenkmöglichkeiten. Eine Gruppe hatte in diesem kleinen Raum nicht Platz.

Wozu sollen wir uns beim Gebet immer wieder solche Zeiten der Zweisamkeit mit Gott halten? Ganz einfach: Weil eine gute und tiefe Beziehung nur dann wachsen kann, wenn man zu zweit allein ist.

Wenn beispielsweise ein junges Paar immer mit anderen Menschen in der Gruppe unterwegs ist, kann es keine eigenständige und sich vertiefende Zweierbeziehung aufbauen. Es braucht immer wieder Zeiten der Abgeschiedenheit, wo sie im persönlichen Gespräch allein sind und sich einander auf Herzesebene zuwenden können.

Selbst Jesus hatte solche einsamen Zeiten im Gespräch mit dem Vater im Himmel gesucht: Er ging über Nacht auf einen Berg oder löste sich sonst aus der Gruppe und suchte einen einsamen Ort auf (Lukas 5,16 und 6,12).

Fazit: Um die persönliche Beziehung zu Gott vertiefen zu können, benötigen wir regelmässig Zeiten der Zweisamkeit mit Gott in der Einsamkeit.

3. Wo allein beten?

Jesus wies seine Hörerinnen und Hörer darauf hin, dass sie in die Vorratskammer gehen sollen. Es braucht für die Zweisamkeit mit Gott einen Raum.

Wenn wir mit einer Person ein wichtiges, persönliches oder gar schwieriges Gespräch führen wollen, suchen wir uns eine entsprechend angemessene, gute und ruhige Umgebung. Das hilft enorm, damit das Gespräch inhaltlich an Tiefe gewinnen kann. Die Beispiele dazu in der Bibel sind auffällig: Mose ging ins Zelt (2.Mose 33,11). Hiskia ging in eine Kammer (2.Könige 19,14). Jesus ging auf den Berg (Lukas 6,12) oder in den Garten Gethsemane (Matthäus 26,36). Hanna ging in den Tempel (Lukas 2,36-37) und etliche mehr.

Wo ist dein Raum, wo du ungestört und mit wenig Ablenkung Zeiten der Gemeinschaft mit Gott verbringen kannst? Das kann ein bestimmter Raum, einen bestimmten Stuhl, einen bestimmten Weg im Wald, eine einsame Bank unterwegs und ähnliches mehr sein. Wichtig ist, dass du dir einen für dich passenden Raum definierst und immer wieder diesen aufsuchst. Wenn du dauernd den Raum für die Gebetszeiten wechselst, hilft es nicht zur Ruhe und Konzentration auf die Gemeinschaft mit Gott. Es verwirrt mehr und lenkt zu sehr ab.

Fazit: Suche einen für dich passenden Raum für die regelmässigen gemeinsamen Zeiten mit Gott.

4. Wie allein beten?

Nun überlegen wir noch, wie wir diese persönlichen Zeiten des Gesprächs mit Gott gestalten können:

- a) Einen Bibeltext laut lesen, durchdenken, meditieren, Eindrücke dazu aufschreiben und mit Gott im Gespräch darüber sein. Praktisch können wir dabei so vorgehen: Wir bitten Gott um Eindrücke und Gedanken und sind dann einfach still und schreiben solche auf. Weiter können wir Gott unsere Fragen und Überlegungen zum Text sagen und wieder auf Eindrücke von ihm hören. Es hilft zur Konzentration, wenn wir uns dabei Notizen machen.
- b) Sich auf einen Stuhl setzen, die Augen schliessen und Gott eine Frage stellen. Anschliessend einfach 10 Minuten ruhig sein und sich innerlich auf Gottes Reden, Gedanken und Eindrücke von ihm ausrichten. Das braucht etwas Übung und Gelassenheit, weil Gott nicht immer auf Kommando redet.
- c) Still auf einem Stuhl sitzen, die Augen schliessen und sich vorstellen, zum Beispiel im Tempel vor Jesus zu sitzen und ihm zuzuhören. Dazu sich mehrmals aus der Hörbibel einen Text vorlesen lassen. Zum Beispiel einen Abschnitt aus der Bergpredigt oder aus einem Paulusbrief sich fünfmal vorlesen lassen. Dazwischen Pause mit der Möglichkeit, sich Notizen von Gedanken und Eindrücken dazu zu machen.
- d) Gott jene Menschen ans Herz legen, welche mir wichtig sind oder für die ich Fürbitte tun möchte. Dabei muss nicht einfach eine Liste mit Gebetsanliegen runter gerattert werden, sondern ich denke an eine Person und befehle sie und ihre Situation Gott an.

Fazit: Geh fürs persönliche Gebet nicht von deinem aktuellen Gefühlszustand oder deiner aktuellen Befindlichkeit aus. Es ist hilfreich, sich regelmässige Zeiten einzuplanen, um mit Gott Zeit zu verbringen. Das kann am frühen Morgen, über Mittag oder am Abend eine kurze Zeit sein, welche du regelmässig in der Zweisamkeit mit Gott verbringst. Dazu überlegst du sinnvollerweise jeweils vorher, wie du diese Zeit gestalten könntest.

Merkpunkte:

1. Zeiten der Zweisamkeit mit Gott vertieft die persönliche Beziehung zu ihm. Es ist ein Angebot und Geschenk von Gott für dich.
2. Wähle einen guten Ort und eine passende Tageszeit für die Zeiten mit Gott.
3. Plane die Zeiten regelmässig in deinen Alltag ein und überlege vorher, wie du sie gestalten willst.

Möge Gott uns immer deutlicher zeigen, was Gebet für unser Leben und unsere Beziehung mit Gott bedeutet. Und möge Gott in unseren Herzen eine starke Sehnsucht nach Gemeinschaft mit ihm wachsen lassen.

Fragen für das Gruppengespräch oder für die persönliche Verarbeitung:

- Was denkst du, warum uns Gebet oft so schwer fällt und wir wenig Zeit dafür einsetzen?
- Was sind in deinem Leben konkrete Dinge, welche dich am Gebet hindern oder es dir schwer machen, Zeiten der Gemeinschaft mit Gott in den Alltag einzuplanen?
- Was könntest du unternehmen, um diese hindernden Aspekte zu überwinden?
- Was müsstest du allenfalls mit der Familie und in der Partnerschaft klären, damit du Zeiten des Gebets trotz stressigem Alltag einbauen kannst?
- Wo ist dein bester Raum für die Gemeinschaft mit Gott?
- Tragt weitere Ideen zusammen, wie diese Zeiten gestaltet werden könnten.
- Was könnte helfen, längerfristig dran zu bleiben und die Zeiten der Gemeinschaft mit Gott zur gewohnten Sache im Leben zu machen?
- Was wirst du tun, wenn es irgendwann träge, gewöhnlich, langweilig und vielleicht sinnlos erscheinend wird? Wenn du das Gefühl hast, es passiere einfach nichts?
- Wie könnten wir einander in der Kirche noch besser ermutigen und unterstützen, damit das Gebet mehr Gewicht bekommt in unserem Leben?