

Und wieder sind wir zusammen – wenn auch nur virtuell. Aber da, wo uns unser Glaube verbindet, sind wir als Gemeinde zusammen im Namen des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes. Amen.

Der Sonntag heute trägt den Namen „Rogate!“ – das bedeutet: „Betet!“

Gott, ich möchte beten,
doch es fällt mir schwer.
Mir fällt nichts ein,
ich finde keine Worte.
Ich weiß nicht, was ich sagen soll.
Ich weiß auch nicht, ob du mich hörst.
Dann möchte ich einfach so an dich denken
Oder ganz still werden
Oder ganz einfache Worte finden.
Lass mich spüren, dass du da bist.
Ich hoffe, dass du mir zuhörst.
Ich möchte an dich glauben.
Amen.

So ist das manchmal. Und es ist überhaupt nicht schlimm. Sogar der Apostel Paulus hat das wohl gekannt. Es gibt Zeiten, da fällt das Beten schwer. An die Gemeinde in Rom hat er geschrieben:

Ebenso hilft auch der Geist unsrer Schwachheit auf. Denn wir wissen nicht, was wir beten sollen, wie sich's gebührt; sondern der Geist selbst tritt für uns ein mit unaussprechlichem Seufzen. Der aber die Herzen erforscht, der weiß, was der Geist will; denn er tritt für die Heiligen ein, wie es Gott gefällt. Wir wissen aber, dass denen, die Gott lieben, alle Dinge zum Besten dienen, denen, die nach seinem Ratschluss berufen sind.

Ein beruhigender und wohltuender Gedanke: Wenn wir nicht beten können, tritt der Geist für uns ein. Es kommt vor, dass wir uns selber nicht kennen, dass wir keinen Kontakt zu unseren Gefühlen haben, dass wir unsere Probleme nicht sagen können. Und es ist okay. Gott braucht keine Super-Beter. Er nimmt uns, wie wir sind.

Ich möchte Ihnen heute zeigen, was uns helfen kann, wenn wir keine Worte finden. Es gibt einige verschiedene Gebetshaltungen. Also Gesten oder Körperhaltungen, die verschiedenen inneren Haltungen äußeren Ausdruck geben. Und ich glaube, dass es manchmal schon ausreicht, eine Gebetshaltung einzunehmen. Und das ist dann schon fast ein Gebet. Und manchmal kann es auch helfen, zu einem Gebet zu finden.

Die gefalteten Hände kennen wir alle. Die locker ineinander gelegten Finger sieht man oft, besser ist es, die Hände wirklich zu falten. Denn dann spüre ich meine Finger, dann bin ich bei mir, dann muss ich sonst nichts tun.
Oder Hände bittend zusammenlegen.

Manchmal bete ich, indem meine linke Hand meine rechte Hand umfasst. Die Herzseite hält die Hand, die mein Werkzeug ist. Mein Herz bestimmt mein Handeln.

Ich kann meine Hände öffnen wie zwei Schalen. Dann bin ich bereit zu empfangen. Ich nehme mein Leben und was es mir bringt von Gott entgegen. Ich lasse mich beschenken und ich nehme auch das Schwere.

Die Hände zum Himmel strecken, eine Verbindung nach oben herstellen. Flehend oder fragend.

Ich kann stehen oder sitzen, knien oder liegen.

Es kann helfen, es in der Kirche zu tun und manchmal geht es besser in der Natur.

Alles ist in Ordnung. Weil wir Gott die Gelegenheit geben, in uns wirksam zu werden.

Der krebserkrankte Regisseur Christoph Schlingensiefel schrieb in sein Tagebuch:
„Heute aber ist die Angst gelandet. Ich weiß jetzt ungefähr, wo es hingeht. Ich will, dass das Ding rauskommt. Bin tatsächlich ein wenig in der Stimmung, die ich vor ein paar Tagen in der Kapelle erlebt habe. Da habe ich geredet, ganz leise vor mich hingeredet, obwohl niemand anderes da war. Habe gefragt, wie ich wieder Kontakt herstellen kann und wie ich begreifen kann, dass das jetzt ein Bestandteil meines Lebens ist. Und ich habe mich dafür entschuldigt, dass ich mir dabei schon wieder selbst zugehört habe. Nach einer Zeit hat mir irgendjemand einfach die Stimme abgeschaltet. Ich bin ganz still geworden und habe hochgeguckt, da hing das Kreuz, und in dem Moment hatte ich ein warmes, wunderbares, wohliges Gefühl. Ich war plötzlich jemand, der sagt: Halt einfach die Klappe, sei still, es ist gut, es ist gut.“

So kann es gehen. Ein Gebet kommt aus uns heraus und es verändert sich etwas. Das Einzige, was wir dazutun müssen ist, ihm dazu Gelegenheit zu geben.

Der Liederdichter Gerhard Teerstegen schrieb:
Gott ist ein stiller Geist,
der überall zugegen;

Drum, wer ihm nahen will,
darf sich nicht viel bewegen;

Verlier, was bildlich ist,
und brauch nicht viel Gewalt,

Kehr sanft in stillem Geist:
Ich weiß, du find'st ihn bald.

Gerhard Teerstegen (1697-1769)

Als die Jünger Jesu ihn fragten, wie sie denn richtig beten sollten, sagte er:

Vater unser im Himmel
Geheiligt werde dein Name
Dein Reich komme
Dein Wille geschehe
Wie im Himmel
So auf Erden
Unser tägliches Brot gib uns heute
Und vergib uns unsere Schuld
Wie auch wir vergeben unseren Schuldigern
Und führe uns nicht in Versuchung
Sondern erlöse uns von dem Bösen
Denn dein ist das Reich
Und die Kraft
Und die Herrlichkeit
In Ewigkeit
Amen.

Und Gott segne uns in unserem Tun und Lassen,
in unserem Gelingen und Misslingen,
in unserem Glauben und unseren Zweifeln.
Amen.