

## Sonntag Rogate, 25. Mai 2025, Joh 11, 16-23b-28.33

Liebe Gemeinde, 2 Erlebnisse der letzten Wochen...

Nummer 1: Ein Trauergespräch: „Wissen Sie“, sagt der Sohn des Verstorbenen, „ich hab’s nicht so mit Kirche. Aber wenn es mir wirklich schlecht geht, dann laufe ich durchs Haus und rede mit mir selbst. Das ist doch eigentlich dasselbe wie ein Gebet, oder, Herr Hofmann?“

Erlebnis Nummer 2: Giovanni di Lorenzo vorletzten Donnerstag beim Kirchentalk. Er bekennt, dass das gemeinsame Tischgebet manchmal der schönste Moment des ganzen Tages sei. Sehr viel mehr wollte er nicht dazu sagen. Vielleicht waren ihm seine Gebetserfahrungen zu persönlich. Spiritualität mag die letzte Intimsphäre des Menschen in diesem Jahrhundert sein.

Beide Männer gehen mir nach. Und es ist erfreulicherweise nicht an mir, über das Gebetsleben anderer Brüder in Christo (oder eben auch nicht in Christo) zu urteilen. Trotzdem nehme ich die Gedanken beider Männer mit auf und leiste mir und damit auch Ihnen eine persönliche und hoffentlich auch biblische Antwort. Die jeweiligen Fragen hinter beiden Begegnungen lauten erstens: Ist ein Gebet nichts anderes als eine religiös verbrämte Selbstreflektion? Und zweitens: Warum kann es schön sein zu beten?

Ich rede manchmal auch mit mir selbst. Leise. Manchmal höre ich mir sogar zu. Manchmal sieze ich mich, manchmal duze ich mich. Ich ventiliere das Geschehen meines kleinen Tages. Gefühlt 95% meiner Worte gelten meinen Verletzungen, meinem Selbstrechtfertigen, meinem Schmerz, meiner Wut. Wenn der Tag schön war, habe ich noch 5% Wort übrig für Dank und Zufriedenheit, für das, was mir gelang, für Menschen die ich liebe.

Wann kommen Sie mit sich ins Gespräch? Sagen Sie sich abends, wie schön es war, dass der Öffentliche Nahverkehr wieder einmal funktionierte, die Spaghetti Carbonara köstlich und der Alltag splitterfrei und ohne blaue Flecken war?

Wann kommen Sie mit sich ins Gespräch? Ich bekenne: Mein 57jähriges Hirn neigt immer mehr zum Pessimismus. Ich finde die Welt und manchmal sogar mich ganz schön... suboptimal. Psychologen wissen, dass unser Gehirn immer den negativen Signalen den Vorrang gibt. Sie lehren: „Eine einzige Küchenschabe ruiniert die Anziehungskraft einer Schüssel Kirschen völlig – während eine Kirsche in einer Schüssel voller Schaben keinen Effekt hat. Wahrscheinlich lässt sich unsere Vorliebe für Widrigkeiten als Produkt der Evolution verstehen. Wer seine Aufmerksamkeit stärker auf das Schlechte und Gefährliche richtete, hatte größere Chancen, ... zu überleben.“ (Paul Rozin). Offen gesagt mag ich Kirschen gar nicht so gern, aber immerhin noch mehr als Küchenschaben.

*Eine* Schönheit des Gebets: Ich wechsele die Perspektive: Ich bekomme die Kirschen meines Lebens in den Blick. Oder die Erdbeeren. Gebet erfordert Disziplin. Ich erziehe mich. Ich weite meinen Blick über den Tellerrand meiner aktuellen Befindlichkeit. Ich unterbreche mich selbst mit meinem Gebet. Weil ich manchmal meine alte Leier selbst nicht mehr hören mag, weil ich weiß, wie ich an meiner eigenen Lebensmelodie verblöde, wie ich an all dem, was in meinem Leben und im Rest der Welt ...suboptimal läuft, ersticke. Ich bin mir selbst ziemlich langweilig. Ich kenn mich ja. Der Mensch wird am Du zum Ich, lehrt Martin Buber. Und um weiter wachsen, manchmal auch nur überleben zu können, brauche ich dieses Du. Mein Rasierspiegel reicht dazu nicht. Wer betet, bekennt: Ich bin mir selbst nicht genug. Ich brauche mehr. Ich will mir selbst weder meinen Alltag noch die Tagespolitik wunderschönreden müssen. Ich bin bedürftig. Gebet ist nicht allein der Ort, an dem ich dankbar dafür bin, was ich habe. Es ist zugleich der Ort, an dem ich mich traue zu sagen, was mir fehlt – oder auch, was dem Rest der Welt fehlt.

Wenn ihr den Vater um etwas bitten werdet in meinem Namen, wird er's euch geben, sagt Jesus seinen Jüngern zum Abschied. Bald darauf wird er von und für Menschen aufs Kreuz gelegt. „In Jesu Namen beten“, ist etwas anderes als die persönliche Wunschliste bei amazon in den Warenkorb zu legen, um dann auf „senden“ zu klicken. Das wussten die ersten Christinnen und Christen. Sonst wären wir heute nicht hier. Die Kirche wäre vor 2000 gestorben, ehe sie hätte anfangen können zu leben. „Klappt“ ja anscheinend nicht mit dem Gebet in Jesu Namen... Doch auch damals wussten die Menschen, dass das Gebet kein Wünsch-dir-was mit 100%iger Erfolgsgarantie ist. Nicht jede Beterin wird gesund. Noch immer gibt es den Hunger, obwohl schon Milliarden vor uns mit uns um unser tägliches Brot beteten, ja, es forderten, wie es im Urtext genauer heißt. Das Gebet ist der Ort der Unverschämtheit. Sehr geehrter Herrgott, hiermit fordern wir unverzüglich Brot für die ganze Welt und den totalen Frieden auf Erden. Ansonsten behalten wir uns die Klage vor. Wir weigern uns, apathisch mit den Achseln zu zucken, wenn Menschen zu Opfern von Krieg und Wirtschaft werden. Wir haben noch nicht genug, nicht genug Brot, nicht genug Frieden. Mit freundlichen Grüßen. Amen.

„Gebete ändern nicht die Welt“, sagte Albert Schweitzer einmal. „Aber die Gebete ändern Menschen, und Menschen ändern die Welt.“ Ich gestehe: Ich habe Probleme mit diesem Satz. Es mag ja sein, dass Menschen mehr Ressourcen haben, wenn sie dankbar und empathisch sind, wenn sie sich trauen, die Welt im Gebet anzuschauen, wie sie ist – in ihrer Schönheit, aber eben auch in ihrer Bedürftigkeit. Ja, Menschen ändern viel in dieser Welt, aber mit ihrer Macht ist's nicht getan. Darum mag ich den lieben Gott nicht so schnell aus der Verantwortung entlassen. Sonst könnte ich ja wirklich fromm auf meinen Rasierspiegel einreden. Und wenn ich damit fertig wäre, in den zwangsläufigen Burnout eines selbsternannten Weltenretters gehen. Ich kann die Welt nicht retten. Ich bete. Ich bete, obwohl ich weiß, dass ich mit meinen Worten den lieben Gott nicht verhexen kann. Ich bete in Jesu Namen: ohne Garantie, dass ich oder die Welt das bekommt, was ich will. Ich bete *trotzdem*. Ich versuche grundsätzlich, viel „*trotzdem*“ zu tun, versuche trotzdem zu verzeihen, trotzdem zu lieben, trotzdem zu reden, versuche trotzdem morgens auszustehen, Nachrichten zu hören, mich von meinem Pessimismus nicht unterkriegen zu lassen. Nicht nur mein Gebet ist eine Trotzhandlung in Jesu Namen. Das Gebet ist der Ort der Halbheit. Vor Gott muss ich weder allmächtig noch allwissend sein. Und es muss nicht immer alles gut sein. Im Gebet muss gar nichts sein. Ich halte mein Stückwerk (1. Kor 13) der vollkommenen Liebe Gottes hin und bekomme eine Ahnung: Vollkommene Liebe hält Stückwerk aus, sortiert es, nimmt es an, gesteht ihm seine Schönheit und seine Würde zu. Ich bin angesehen, muss mich nicht verstecken, muss nichts in mir totsichweigen. Ich muss gar nichts im Gebet, nicht einmal um besonders kluge oder originelle Worte ringen.

Wenn ich Konfirmandinnen und Konfirmanden frage, ob sie in ihrer Familie beten, gibt's wenig positive Rückmeldung. Das scheint den meisten Familien zu „fromm“ (als ob das ein Schimpfwort wäre). Manche Familien bringen sich vielleicht um den manchmal schönsten Moment des ganzen Tages. Ehe wir zum Löffel greifen, unterbrechen wir uns und stellen wir uns gemeinsam unter den Blick Gottes: „Alle guten Gaben, alles, was wir haben...“ So entsteht eine Tischgemeinschaft aus einem Vater, der gerade die Kartoffeln zerkochte, aus einer Tochter, die erst nach dem 3. Ruf „EEESSSEEN!!!“ maulend nach unten schlurft, aus einer Mutter, die absolut genervt von der Arbeit kommt. All das ist einen Augenblick unwichtig. Wir finden zusammen in Jesu Namen. Ist doch schön, oder?

Am Ausgang finden Sie eine kleine Gebetsschule zum Mitnehmen: 12 Regeln des Gebets von Fulbert Steffensky aus seinem Buch Schwarzbrotspiritualität. Sie werden sehen: Beten ist keine Raketenwissenschaft. Versuchen Sie es doch mal. Beten ist schön. Der Mensch wird am Du zum Ich. Amen.

## Fulbert Steffensky: 12 Regeln des Gebetes

„Wie betreibt man das Handwerk der Spiritualität? Ja, Spiritualität ist Handwerk, sie besteht nicht aus der Genialität von religiösen Sonderbegabungen. Man kann das Handwerk lernen, wie man kochen und nähen lernen kann. Aber jedes Handwerk kennt Regeln, und man hat nur Erfolg, wenn man sich an die Regeln hält. Ich möchte einige dieser Regeln nennen am Herzstück aller Spiritualität, am Gebet. Regeln und Methoden reinigen uns von der Zufälligkeit des Augenblicks und machen uns langfristig. So möchte ich einige bescheidene Regeln nennen, die uns zur religiösen Aufmerksamkeit verhelfen können. Ich erkläre die Regeln am Gebet, weil es das Herzstück jeder Spiritualität ist.

1. Entschließe dich zu einem bescheidenen Vorhaben auf dem Weg zum Gebet! Es gibt das Problem der Selbstentmutigung durch zu große Vorhaben. Ein solcher bescheidener Schritt könnte sein, am Morgen oder am Abend einen Psalm in Ruhe zu beten; sich einige Minuten für eine Lesungen freizuhalten; den Losungen in einigen Minuten seine Aufmerksamkeit zu widmen. Wenn dies nicht möglich ist, liegt es nicht an der Hektik und der Überlast unseres Berufes, sondern daran, dass wir falsch leben.
2. Gib deinem Vorhaben eine feste Zeit! Bete nicht nur, wenn es dir danach zumute ist, sondern wenn es Zeit dazu ist. Regelmäßig beachtete Zeiten sind Rhythmen, Rhythmen sind gegliederte Zeiten. Erst gegliederte Zeiten sind erträgliche Zeiten. Lineare und nicht gegliederte Zeiten sind öde und schwer erträglich.
3. Gib deinem Vorhaben einen festen Ort! Orte sprechen und bauen an unserer Innerlichkeit.
4. Sei streng mit dir selber! Mache deine Gestimmtheit und deine augenblicklichen Bedürfnisse nicht zum Maßstab deines Handelns! Stimmungen und Augenblicksbedürfnisse sind zwielichtig. Die Beachtung von Zeiten, Orten und Methoden reinigt das Herz.
5. Rechne nicht damit, dass dein Vorhaben ein Seelenbad ist! Es ist Arbeit - labor! -, manchmal schön und erfüllend, oft langweilig und trocken. Das Gefühl innerer Erfüllung rechtfertigt die Sache nicht, das Gefühl innerer Leere verurteilt sie nicht. Meditieren, Beten, Lesen sind Bildungsvorgänge. Bildung ist ein langfristiges Unternehmen.
6. Sei nicht auf Erfüllung aus, sei vielmehr dankbar für geglückte Halbheit! Es gibt Ganzheitszwänge, die unsere Handlungen lähmen und uns entmutigen.
7. Beten und Meditieren sind kein Nachdenken. Es sind Stellen hoher Passivität. Man sieht die Bilder eines Psalms oder eines Bibelverses und lässt sie behutsam bei sich verweilen. Meditieren und Beten heißt frei werden vom Jagen, Beabsichtigen und Fassen. Man will nichts außer kommen lassen, was kommen will. Man ist Gastgeber der Bilder. Setze den Texten und Bildern nichts entgegen! Überliefere dich ihrer Kraft und lass dich von ihnen ziehen! Sich nicht wehren und nicht besitzen wollen ist die hohe Kunst eines meditativen Verhaltens.
8. Fang bei deinem Versuch nicht irgendwie an, sondern baue dir eine kleine, sich wiederholende Liturgie. Beginne z.B. mit einer Formel (»Herr, öffne meine Lippen!«), mit einer Geste (der Bekreuzigung der Lippen), lass einen oder mehrere Psalmen folgen! Lies einen Bibelabschnitt! Halte eine Stille Zeit ein! Schließe mit dem Vaterunser oder einer Schlussformel. Psalmen und Lesungen sollen vor deiner Meditation feststehen. Fange also nicht an zu suchen während deiner Übung!
9. Lerne Formeln und kurze Sätze aus dem Gebets- und Bildschatz der Tradition auswendig (Psalmverse, Bibelverse. ..)! Wiederholte Formeln wiegen dich in den Geist

der Bilder. Sie verhelfen uns zur Passivität. Sie sind außerdem die Notsprache, wenn einem das Leben die Sprache verschlägt. Sie sind wie ein Balken, an den man sich nach einem Schiffbruch klammert. Wir verantworten ihren Inhalt nicht, denn wir sprechen sie mit der Zunge der Toten und lebenden Geschwister.

10. Wenn du zu Zeiten nicht beten kannst, lass es! Aber halte den Platz frei für das Gebet, d.h. tue nicht irgend etwas anderes, sondern verhalte dich auf andere Weise still! Lies, setze dich einfach ruhig hin! Verlerne deinen Ort und deine Zeit nicht!
11. Sei nicht gewaltsam mit dir selbst! Zwinge dich nicht zur Gesammeltheit! Wie fast alle Unternehmungen ist auch dieses kleine brüchig, es soll uns der Humor über dem Misslingen nicht verloren gehen. Auch das Misslingen ist unsere Schwester und nicht unser Todfeind.
12. Birg deinen Versuch in den Satz von Römer 8: Der Geist hilft unserer Schwachheit auf. Denn wir wissen nicht, wie wir beten sollen, wie sich's gebührt; sondern der Geist tritt für uns ein mit unaussprechlichem Seufzen. Wir bezeugen uns nicht selber. Der Geist gibt Zeugnis unserem Geist. Wir sind besetzt von einer Stimme, die mehr Sprache hat als wir selber, oder um es mit einem Satz aus dem letzten Vortrag von Dorothee Solle zu sagen: »Wir beginnen den Weg zum Glück nicht als Suchende, sondern als schon Gefundene.« Das ist die köstliche Formulierung dessen, was wir Gnade nennen.

Ist das alles, mögen Sie fragen? Warum braucht man das große Wort Spiritualität für so bescheidene Sache? Haben das nicht auch unsere Väter und Mütter gewusst, wenn sie am Morgen und Abend gebetet haben, wenn sie die Losungen gelesen haben, wenn sie sonntags in den Gottesdienst gingen, wenn sie ihre Kinder taufte und ihre Toten beerdigten? Ja, sie haben es gewusst. Aber uns ist vieles von ihrem Wissen verloren gegangen, und wir müssen das einfache Alphabet der Frömmigkeit mühsam lernen.

Es ist tröstlich zu wissen, dass wir nicht alles neu erfinden müssen. Es ist auch schön zu wissen, dass das eigene Haus Schätze der Weisheit birgt und dass wir nicht völlig angewiesen sind auf die Spiritualitätskonzeptionen aus anderen religiösen Gegenden. Es ist schön, wenn man über den eigenen Tellerrand schauen kann und die Schätze der anderen nicht verachten und sich selber als einzigartig erklären muss. Komisch aber wirkt man, wenn man nur in den Vorgärten der Fremden grast und der eigenen Tradition nichts zutraut. Wenn man weiß, was die eigenen Schätze sind, dann kann man sich in Freiheit und Gelassenheit den fremden zuwenden.

Fulbert Steffensky, Schwarzbrot-Spiritualität, S. 20ff.