

Liebe Gemeinde,

Beim ersten lesen des Textes blieb mir hängen: Jesus lehrte und sprach: Vater unser...

Und ich dachte an die Konfirmanden und daran, dass sie das Vater unser auswendig lernen sollen und dies mit Widerwillen tun.

Warum nur nötigen wir Ihnen das auf?

Weil Rituale uns Sicherheit geben im Leben und im Glauben. Wenn wir gemeinsam beten, in Andachten und Gottesdiensten gebrauchen wir oft wiederkehrende Formulierungen, das liturgische Gerüst steht, wir können uns daran festhalten. Ein Gerüst für den eigenen Glauben kann hilfreich sein.

Aber das Vater unser ist noch mehr.

Es nimmt uns hinein in die Vielfältige Art des Betens:

Von der vertrauensvoll kindlichen Anrede „Papa“ im „Vater unser“, über die staunende Anbetung des unbegreiflichen Namens Gottes zur demütigen Hingabe im „Dein Wille geschehe“ werden wir zur dankbaren Bitte um das lebensnotwendige für Leib (Brot) und Seele (Vergebung der Schuld) geführt, um in einem großen Lobgesang zu enden.

Schwarzbrot des Gebets – Anbetung, Dank, Bitte, Fürbitte, Lobpreis

Jesus wird von seinen Jüngern gefragt, wie sie beten sollen und er nimmt sie und uns und alle, die sich um ihn versammelt haben auf dem Berg der Seligpreisungen mit in die Schule des Gebetes.

Das Gebet führt uns in einen weiten inneren Raum, ein heiliger Ort in uns. Das Gebet öffnet einen Begegnungsraum zwischen mir und Gott. Gebet ist etwas sehr intimes, berührendes.

Theresa von Avila sagt:

„Denn meiner Meinung nach ist inneres Beten

nichts anderes als

Verweilen bei einem Freund,

mit dem wir oft allein zusammenkommen,

einfach um bei ihm zu sein, weil wir sicher

wissen, dass er uns liebt.“

Um dieses verweilen möglich machen zu können. Ist es wichtig, sich zurück zuziehen, zur Ruhe zu kommen, zu hören, da zu sein.

In ihren Schriften gibt Teresa von Avila eine Anleitung für das innerliche Gebet zur Vereinfachung des Lebens, dass sich mit den folgenden sieben Schritten zusammenfassen lässt:

„Nimm Dir Zeit, um zur Ruhe zu kommen!

Suche dir einen Ort, an dem du während des Gebets nicht gestört wirst!

Setze dich in eine bequeme Position und lass beim Ausatmen deine ganze Anspannung raus!

Jetzt schließe die Augen und versuche alle Erwartungen abzugeben!

Schalte dein bewusstes Denken aus!

Sammele deine umherschweifenden Gedanken und Kräfte, indem du eine kurzes Gebet an Gott richtest, das du innerlich wiederholst!

Bald beginnt sich die innere Sammlung und Ruhe von selbst einzustellen. Dabei tust du von dir aus überhaupt nichts.“

Wenn wir uns auf das Gebet einlassen, stellen wir uns in einen Strom gegenseitiger Liebe, in der es möglich wird vertrauensvoll um alles zu bitten.

Diese Form des Betens schafft Nähe, viel mehr Nähe, als alle Reden es können. Beten schafft aber auch Distanz, indem wir betend ein Stück zurücktreten und unsere Erfahrungen in Gottes Hand legen. Das loslassen ist ein weiterer Schritt, um zu einer Gebet in Demut und Schlichtheit – in kindlichem Vertrauen zu gelangen, wie Theresa von Avila es nennt.

Das Sprechen des Vaterunsers – oder was immer ihr wollt – ist mündliches Beten. Nun schaut, was für eine schlechte Musik das wäre, ohne das erste; selbst die Worte würden nicht immer richtig zusammenpassen. Bei diesen beiden Formen bringen wir mit Gottes Hilfe etwas fertig, in der Kontemplation, von der ich soeben sprach, aber nichts; da ist Gott derjenige, der alles tut, denn sie ist sein Werk, über unsere Natur hinausgehend.“

Das Beten gibt die rechten Maßstäbe. Vor allem mit diesen beiden Bitten: Geheiligt werde dein Name, dein Reich komme. Damit bitten wir darum, dass Gott sich bei uns, in unserem Leben durchsetzt. Dass bei uns Wirklichkeit wird, was mit Jesus begonnen hat: das Reich Gottes ist mitten unter euch!

Gottes Reich unter uns – es beginnt im liebenden Gebet, wo wir uns Gott zeigen, wie wir sind, wo es keine Verstellung und Verdrängung braucht, denn wir verweilen mit einem Freund. Hieraus erwächst die Kraft zur Gemeinschaft in der Vergebung.

Denn Niemand von uns lebt, ohne dass er anderen weh tut. Ich bleibe dir etwas schuldig, weil ich gefangen bin in mir selbst. Ich verstricke mich in meinen Willen, verfolge meine Ziele und füge dir Schmerz zu. Ich verletze dich: manchmal ohne es zu wollen, manchmal nehme ich es auch bewusst in Kauf, um meine Interessen durchzusetzen. Einfach zu sagen, wir sind eben Menschen und es ist eben so: damit machen wir es uns zu leicht. Der Schmerz ist zu groß, als dass er einfach verharmlost werden könnte, und auch ich trage Wunden an mir, die immer wieder aufreißen, weil du mir weh getan hast.

Vergib uns unsere Schuld, wie auch wir vergeben unseren Schuldigern – diese Bitte legt unsere Wunden und Narben in Gottes Hand. Wer einem anderen vergibt, gewinnt seine Freiheit zurück. Und wer um Vergebung bittet, lässt sich selbst verwandeln.

Ja, wir alle dürfen das „Vater unser“ lernen, nicht nur auswendig, sondern „by hard“ – mit dem Herzen

Diese Zeit der Zurückgezogenheit lädt uns ein, das beten zu üben – zu Hause in der Einübung des inneren betens und ab nächster Woche auch wieder tägliche 18.00 Uhr in den Kirchen. Amen