

Gottesdienst am Küchentisch

Auf der Couch. Oder sonstwo

Spiritueller Impuls
zum 10.5.2026 – Wie solln wir beten?

Schriftlesung

Der bittende Freund

Lukas 11, 5-13

Spiritueller Impuls

haben Sie sich schon mal dabei ertappt, wie Sie im Auto saßen, das Radio ausgeschaltet und sich gefragt haben: Welchen Sinn hat eigentlich alles?

Wenn Sie das getan haben, haben Sie schon fast gebetet. Sie sind ausgestiegen aus dem Hamsterrad des Ich-Will-Ich-Muss-Und außerdem! Sie haben sich eine Auszeit genommen. Also genau das, was Jesus seinen Jüngern als erstes

empfahl, als seine Jünger ihn fragten: Sag mal Jesus, wie betet man eigentlich richtig? Worauf muss man beim Beten achten?

In der Bergpredigt hat Jesus, so der Evangelist Matthäus, Klartext gesprochen und gesagt, worauf es ankommt:

1. Den Flugmodus einschalten

Jesus sagt: „*Geh in dein Kämmerlein und schließ die Tür zu.*“ Das klingt heute fast wie ein Wellness-Tipp, ist aber radikaler gemeint.

Wir leben in einer Welt, die ständig etwas von uns will: E-Mails,

WhatsApp, Erwartungen in der Familie, im Job. Selfcare. Ständig ganz wichtige Dinge, die wir zu beachten, zu managen haben. Und zugleich sind wir in einer Dauer-Berieselungs-Schleife.

Beten heißt: Den „Flugmodus“ einschalten.

Den „Flugmodus einschalten“ - der Berieselung die Tür verschließen und einfach einmal durchatmen. Einfach mal nur sein oder irgendetwas zu müssen. Die Gedanken schweifen lassen, dankbar sein für all das Schöne und Gute und sich in der Stille der Kraft, dem Sein sich zuwenden, die uns ins Leben gerufen hat.

Jesus sagt: *„Wenn du aber betest, so geh in dein Kämmerlein und schließ die Tür zu und bete zu deinem Vater, der im Verborgenen ist; und dein Vater, der in das Verborgene sieht, wird dir's vergelten.“*

Flugmodus einschalten und in der Stille vor Gott treten. – Alles andere ergibt sich dann ganz von selbst.

2. Schwätz Gott kein Ohr ab

Klar, Gott hört sich alles an, was wir ihm zu sagen haben. Aber: Schwätz Gott kein Ohr ab. Blubber Gott nicht

voll mit Worten, das ist der zweite Tipp, den Jesus uns gibt, wenn er sagt:

„Und wenn ihr betet, sollt ihr nicht viel plappern wie die Heiden; denn sie meinen, sie werden erhört, wenn sie viele Worte machen. „Darum sollt ihr ihnen nicht gleichen. Denn euer Vater weiß, was ihr bedürft, bevor ihr ihn bittet. „Darum sollt ihr so beten:

Wenn Gott weiß, was wir brauchen, wessen wir bedürfen, warum sollen wir dann überhaupt zu Gott beten?

Weil beten uns hilft klarer zu sehen! – Beten hilft uns einen klareren Blick aufs Leben zu gewinnen, auf das, was wichtig ist, was zum Leben hilft und uns vor Krisen und Katastrophen bewahrt.

Wenn wir in der Stille mit aller Ruhe und Muße vor Gott ausbreiten, was uns beschäftigt, herausfordert, dann gewinnen wir einen klareren Blick auf das, worauf es ankommt.

Beten hilft zum Leben.

Mit diesen Tipps waren die Jünger vermutlich noch nicht so ganz zufrieden. Sie werden gesagt haben: Jesus, das ist ja ganz schön und gut. Das machen wir auch: Wir plappern

nicht wie die Heiden. Wir suchen uns einen Ort fürs Beten, an dem wir ungestört sind. Und wir machen aus dem Beten keine Show. Aber, nun, wie betet man denn richtig? Also: mit welchen Worten können und dürfen wir uns an Gott wenden?

Dann, so stelle ich mir vor, hat Jesus tief Luft geholt, zweimal, dreimal durchgeamtet und gesagt: Okay, also dann betet doch einfach mit folgenden Worten:

*Unser Vater im Himmel!
Dein Name werde geheiligt.*

*¹⁰Dein Reich komme.
Dein Wille geschehe
wie im Himmel so auf Erden.*

¹¹Unser tägliches Brot gib uns heute.

*¹²Und vergib uns unsere Schuld,
wie auch wir vergeben unsern
Schuldigern.*

*¹³Und 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.

Unser Vater im Himmel – Gott, der Urgrund allen Seins, diese Kraft, die alles entstehen ließ, die so unendlich und unfassbar für uns

Menschen ist, dieses Göttliche ist, so Jesus, uns zugewandt, schaut mit liebenden Augen auf uns, ist für uns ansprechbar, nahbar – wie ein Vater im Himmel.

Vater unser im Himmel – Gott ist wie ein himmlischer Vater oder eine himmlische Mutter für uns da. Liebevoll. Achtsam. Zugewandt. So ist Gott.

Jedes Vaterunser, das wir beten, erinnert uns daran, holt uns hinein in eine Beziehung und Nähe zu Gott.

Vater unser im Himmel – also **nicht**: Mein Vater im Himmel. Sondern: Unser Vater. Das bedeutet: Gott ist auch der Vater im Himmel von dem bösen Nachbarn, den rabiaten Autofahrer, der hinter mir auf der Autobahn drängelt, meiner Kollegin, die mich schon nervt, bevor sie den Mund aufgemacht hat oder wer ansonsten gerade mein Lieblingsfeind ist.

Klar, dadurch wird mein Lieblingsfeind nicht zu meinem Lieblingsmenschen, aber es macht mich etwas gelassener, etwas nachsichtiger – und das ist ein erster

Schritt zu einem besseren
Miteinander!

3. Das Betriebssystem wechseln: „Dein Wille geschehe“

Es gibt einen Satz im berühmtesten
Gebet der Welt, dem Vaterunser,
der uns Menschen oft so schwerfällt
und zugleich so wichtig: „*Dein Wille
geschehe*“.

Ehrlich gesagt wollen wir doch
meistens, dass *unser* Wille
geschieht. Also: mein Wille
geschehe. Gott soll bitte meinen
Plan absegnen und allen anderen
klar machen, dass es nach meinem
Kopf gehen soll.

Jesus lädt uns zu einem Experiment
ein: Was passiert, wenn ich für
einen Moment loslasse? Wenn ich
versuche, mich auf Gott einzulassen,
auf seine Sicht der Dinge.

Sich auf Gott einlassen, eins mit ihm
werden, sich einschwingen auf das
Sein-Selbst und Versöhnung,
Frieden, Liebe finden – denn das ist
es, was Gottes Willen ausmacht,
was Gottes Reich unter uns wachsen
und gedeihen lässt

Dein Wille geschehe – lernen die
Welt mit Gottes Augen sehen und
für sich zum Maßstab aller Dinge zu

machen. Sich bewusst machen: Was
kann ich dazu beitragen,
Gerechtigkeit, Frieden und
Bewahrung der Schöpfung zu leben,
zu atmen, auszustrahlen und andere
einzuladen, sich auch diesen
Lebensstil zu eigen zu machen?

Wie gut, dass es diesen Sonntag
Rogate – Betet gibt. Wer auch
immer diese gute Idee hatte.
Zumindest einmal im Jahr sich die
Frage stellen: Wie hältst Du es
eigentlich mit dem Beten? Mit
Deinem Sein vor dem Göttlichen,
der Leben selbst?

Drei Gedanken habe ich aus
unserem heutigen Predigttext
aufgegriffen. Natürlich steckt da
noch mehr drin. Und je nach
Lebenssituation wird vielleicht für
uns etwas anderes in den
Vordergrund treten.

Lied EG 432
Gott gab uns Atem



Evangelische Kirchengemeinde
Ober-Eschbach - Ober-Erlenbach
Pfarrer Dietmar Diefenbach