

Predigt am 10.5.2026 – Sonntag Rogate – Matthäus 6, 5-15, Pfarrer Alexander Kunick

5 Und wenn ihr betet, sollt ihr nicht sein wie die Heuchler, die gern in den Synagogen und an den Straßenecken stehen und beten, um sich vor den Leuten zu zeigen. Wahrlich, ich sage euch: Sie haben ihren Lohn schon gehabt. 6 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. 7 Und wenn ihr betet, sollt ihr nicht viel plappern wie die Heiden; denn sie meinen, sie werden erhört, wenn sie viele Worte machen. 8 Darum sollt ihr ihnen nicht gleichen. Denn euer Vater weiß, was ihr bedürft, bevor ihr ihn bittet. 9 Darum sollt ihr so beten: Unser Vater im Himmel! Dein Name werde geheiligt. 10 Dein Reich komme. Dein Wille geschehe wie im Himmel so auf Erden. 11 Unser tägliches Brot gib uns heute. 12 Und vergib uns unsere Schuld, wie auch wir vergeben unsern Schuldigern. 13 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. 14 Denn wenn ihr den Menschen ihre Verfehlungen vergebt, so wird euch euer himmlischer Vater auch vergeben. 15 Wenn ihr aber den Menschen nicht vergebt, so wird euch euer Vater eure Verfehlungen auch nicht vergeben.

Liebe Gemeinde,

am kommenden Mittwoch fahren wie jedes Jahr mit einer Gruppe aus der Gemeinde zu Schweigetagen ins Kloster. Wir nennen diese Zeit „Atempause“. Zeit zum Atemholen, Zeit für sich und für Gott, in Tuchfühlung kommen mit seinen Wurzeln, mit dem was trägt, was Halt gibt.

Dabei kommt jede*r aus einem geschäftigen Alltag, und wir müssen uns erstmal einfinden, vertraut werden mit der Stille in den Tagen, ankommen bei sich selbst. Ankommen auch vor Gott. Und dann beobachtet man: Es bewegt sich etwas. Es entstehen Räume zum Innehalten, zum bewussten Sein vor Gott, zum Beten. Jede*r findet einen eigenen Weg durch die Tage und wird beschenkt.

Ums Beten geht's heute, liebe Gemeinde. Am Sonntag Rogate. Natürlich müssen wir nicht erst ins Kloster fahren, um beten zu können. Vielleicht helfen diese stillen Tage, um wieder einen Zugang zum Beten zu finden, aber eigentlich kann und soll es sich im Alltag, im Leben ereignen und bewähren.

Wie halten Sie, wie haltet ihr es mit Beten, mit dem Gespräch vor Gott? Welche Zeiten, welche Worte findet ihr fürs Beten?

Für mich hat das tägliche Beten vor allem mit Stille zu tun. Und mit Ruhe. Äußerlich und innerlich. Ohne Aufregung – wie etwa vor einer Prüfung. Ohne Leistungsdruck. Hier kann ich nicht scheitern oder durchfallen. Hier bin ich, wer ich bin. Wahr- und wichtig genommen, geachtet und wertgeschätzt. Hier bewege ich, was mir wichtig ist. Was mir gerade unter den Nägeln brennt. Angenehm oder belastend. Wofür ich danken will, oder was mir auf der Seele liegt. Ich brauche dafür nicht unbedingt viele Worte. Gedanken genügen, oder das Bewusstsein: Ich bin vor Gott, er ist da.

Ich weiß aus eigener Erfahrung: das ist leichter gesagt als getan. Da gibt es so viele Wenn und Aber, die mir das Beten schwer machen. Schon die Zeit: Früh morgens, wenn ich aufstehe, nimmt der Tag gleich an Fahrt auf. Und dann kommen die ganzen Anforderungen den lieben langen Tag über. Man ist oft so beschäftigt, dass man das Beten darüber vergisst und mit der Zeit sogar verlernt. Man kann tatsächlich den Faden zum Beten verlieren. Irgendwann gewöhnt man sich daran, es nicht mehr zu tun, und man reiht sich auch als Christ, als Christin in die Reihe derer ein, die ohne das Zwiegespräch mit Gott auskommen. Auch wenn die Antennen zu Gott ausgefahren bleiben, eine innere Sehnsucht vorhanden ist, stellt sich doch eine eigenartige Sprachlosigkeit ein.

Darum sind solche Auszeiten, solche Atempausen für mich immer wieder wichtig. Sie halten einen Raum offen, wo man das Beten neu einübt. Und in den Alltag hineinträgt, wo es wieder seinen festen Platz hat.

Es gehört zum Wesenskern des Glaubens, dass wir beten. Dass wir uns Zeit nehmen für die Zwiesprache mit Gott.

Ja, manchmal verlieren wir den Faden. Aus den unterschiedlichsten Gründen. Aus Zeitmangel, weil wir so umtriebiger sind und immer was Besseres zu tun haben, vielleicht auch aus Enttäuschung. Wir haben irgendwann mal gebetet, aber es hat sich nichts getan. Und wir haben aufgegeben.

Solche Erfahrungen, solche Durstrecken kennen wir.

Wir kennen Situationen, wo uns die Worte fehlen. Wo sich Sprachlosigkeit breit macht, auch Gott gegenüber. Es ist gut, dass wir uns dann Worte leihen können, vorgegebene Worte. Worte, die leichter über die Lippen gehen, weil man sie kennt - und weiß, sie tragen.

Das Vaterunser zum Beispiel. Wenn nichts mehr geht, ein Vaterunser geht meistens noch. Ein Vaterunser am Sterbebett, nach einem Seelsorgegespräch,

nach einer Sitzung, die nicht gut lief. Dann hilft ein Vaterunser, Worte, auf die man sich einigt, wenn die Situation offenbleibt und ohne Lösung vertagt wird.

Ein Vaterunser zum Schluss - Worte, in denen man sich bergen kann, ein gemeinsamer Nenner, wo man sich immer noch begegnet. Dieses Gebet ist gesetzt, es steht einfach da, ist etwas Heiliges. Selbst wenn ich nicht mehr bete, das Vaterunser ist davon ausgenommen. Es legt sich auf meine Lippen wie eine eiserne Ration, von der ich lebe und mit der ich sterbe. Eine eiserne Ration eben.

Doch darüber hinaus möchte ich mehr. Mehr als nur von der Hand in den Mund leben. Möchte ich Zeit für Gott haben. Zeit, in der ich meine Gedanken auf ihn richte. Mir bewusst bin: Ich bin da, vor ihm, und er ist da, bei mir.

Da müssen gar nicht viele Worte gesprochen werden. Vielleicht ist Beten auch zuallererst hören. Nicht reden. Wahrnehmen, seine Gegenwart spüren. Lauschen. Beten muss nicht laut sein, es kann ich ganz leise und im Verborgenen ereignen.

Mir gefällt der Vorspann zum Vaterunser gut.

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. Euer Vater weiß, was ihr bedürft, bevor ihr ihn bittet.

Das ist wunderschön. Weil es diesen Raum noch einmal anschaulich beschreibt, in der sich Gebet ereignen kann. In Stille, vor der Welt verborgen, und getragen von dem Wissen, dass ich nichts beweisen, nichts erklären muss. Weil Gott schon weiß, was ich brauche. Weil Gott schon da ist, bevor ich den Raum betrete. Weil ich so sein kann, wie ich gerade bin. Unruhig, fröhlich, traurig, leer.

Zum Schluss eine kleine Begebenheit:

Ein Pfarrer erzählt von einem Menschen, der beten lernen möchte.

Ich will beten lernen, zeigst du mir das?

Ja, sag ich, ich zeig dir das.

Was muss ich tun?

Dasein, sag ich.

Wie – Dasein?

Ja, am besten du setzt dich irgendwo hin, immer an den gleichen Ort zur gleichen Zeit und bist einfach 10 Minuten da.

Und das reicht?

Ja, das ist es im Prinzip.

Also muss ich gar nichts lernen?

Nein, eigentlich nicht. Du musst anfangen und es tun.

Aber du weißt doch, ich glaub nicht so richtig an Gott.

Das ist egal. Wenn du beten willst, hat es dich schon erwischt. Wenn du betest, dann malst du dir einfach aus, Gott wäre da und schaut dich freundlich an. Dann wartest du ab was passiert.

Und wo soll ich sitzen?

Wo du Ruhe hast und einen schönen Punkt, auf den du schauen kannst. Eine Kerze oder ein Bild. Oder schließe einfach die Augen.

Und gar nichts sagen?

Nein, nicht viel. Am Anfang vielleicht nur:

„Gott, ich bin da. Du bist da. Sieh mich an.“ - und am Schluss das Vaterunser. Das reicht.

Amen.