

**Predigt vom Freitag, 25. September 2020 im Gemeinschaftszentrum Telli**  
(Pfr. Ursus Waldmeier)

Text: Matthäus 6,5-6

Vom Beten



*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. 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.*

Liebe Mitchristen,

Am vergangenen Sonntag haben wir den eidgenössischen Dank-, Buss- und Bettag gefeiert.

Beten gehört zu jeder Religion. Es bezeichnet die aktive Verbindung mit dem Unsichtbaren in uns und um uns herum. Verschiedenen Gesten bringen das zum Ausdruck:

- Hände hochhalten – das zeigt die Offenheit für die Weite der Himmel
- Wippen mit dem Oberkörper (bei den Juden) – sich in den Rhythmus des Lebens einfügen
- sich niederwerfen und mit der Stirn den Boden berühren (bei den Muslimen) – sich der Allmacht Gottes ganz ergeben
- die Hände falten – sich von allem äusseren abschirmen und nach innen wenden (*geh in dein Kämmerlein und schliess die Tür zu*)
- die Hände zu einer Schale machen – empfänglich für das Unsichtbare sein
- niederknien – sich Gott unterordnen und mit den Menschen versöhnen
- Kreistanz (bei den Sufis) – sich selber vergessen und ganz vom Göttlichen erfüllen lassen

Wenn ich Beten sage, dann denke ich zuerst einmal an Bitten: Ich bitte Gott um äusseren und inneren Frieden, um Gesundheit, Zufriedenheit, um Nahrung, um Arbeit etc. Damit wird das Gebet zu einer Art Wunschzettel. Und die nicht erfüllten Wünsche lassen dann viele an der Realität Gottes zweifeln. Für mich ist diese Erfahrung aber ein Grund dafür, dass ich darüber nachdenken muss, ob nicht vielleicht mein Beten und meine Bitten unangebracht sind.

Wenn ich Beten mit Danken in Verbindung bringe, dann bin ich vielleicht ein wenig näher am wirklichen Kontakt mit dem Unsichtbaren. Danken setzt mein Nachdenken darüber voraus, was mir das Leben alles geschenkt hat und immer wieder schenkt. Das dann auch in Worte fassen macht ruhig und zufrieden. Das macht mir dann auch bewusst, dass ich mich nicht um so vieles sorgen muss, wie ich oft meine. *„Seht die Vögel des Himmels; sie säen nicht und sammeln nicht, und der himmlische Vater ernährt sie doch.“*

Beten ist auch eine Grundhaltung. Bei den Benediktinern gilt darum: *„ora et labora“* – bete und arbeite. Mach deine Arbeit zum Gebet – alles, was du tust soll aus deinem Innersten kommen. So wird jede Handreichung zum Gebet. Ich gebe ja nur weiter, was ich umsonst erhalten habe als Fähigkeiten und Talente. Alles tun im Bewusstsein, dass es eine Gabe Gottes ist, das ist auch ein Art Gebet.

Beten heisst weiter auch: stille werden; sein eigenes Denken wegstecken. Es gibt Menschen, die *„gehen jeden Tag eine halbe Stunde in die Stille“*. Buddhisten nennen das Schweigemeditation: sich ganz zurücknehmen, sich ein- und unterordnen unter das allumfassende Ganze.

Meditieren, das geht in die gleiche Richtung und heisst, sich nach innen wenden, der eigenen Mitte Raum verschaffen. Wende dich *zu deinem Vater, der im Verborgenen ist*, er lässt sich dort finden. Vertraue auf ihn, er wird's wohl machen.

Beten ist auch *„Empfänglich werden für den Fluss des Lebens“*; sich dem Leben nicht widersetzen; mein Schicksal annehmen und das Beste daraus machen. Das Leben ist ein Kommen und Gehen wie der Atem. Darum hat eine Mönchgruppe einmal eine entsprechende Gebetsübung eingeführt:

Bei jedem Einatmen *„JESUS“* (der Erstgeborene) und bei jedem Ausatmen *„CHRISTUS“* (der Auferstandene) – Gott, der als Mensch in die Welt gekommen

ist und Gott, der Jesus beim Ausgang aus dieser Welt zum ewigen Leben auferweckt. Jesus, der „eingehauchte“ Gott und Christus, der „ausgehauchte“ Gott. Einatmen – ausatmen; Jesus – Christus; Kommen – Gehen; Geburt – Tod; Gottes Sohn – Heiliger Geist.

So haben die Mönche das Atmen zum Gebet werden lassen und sind damit der Aufforderung des Apostels Paulus nachgekommen, der gesagt hat: Betet ohne Unterlass. (1. Thess. 5,17)

Im Gebet mache ich mir bewusst, dass ich ein Teil des Lebens bin, ob ich das nun will oder nicht. Doch wenn mir das bewusst ist, werde ich auch mit Dankbarkeit erfüllt. Danken, ist, wie schon gesagt, auch eine Art zu beten.

Und so liegt es ganz im Sinne das ganzen, dass der Betttag eben nicht nur Betttag, sondern „Dank-, Buss- und Betttag“ heisst.

Bleibt noch die „Busse“, die wir als Strafgeld verstehen. Doch „Busse“ im biblischen Sinn heisst Neuausrichtung oder Umkehr im Sinne von Einkehr, den Blick nach innen richten. Und damit ist genau das gemeint, was Jesus im eindrücklichen Bild vom Kämmerlein sagen will: *„geh in dein Kämmerlein und schliess die Tür zu und bete zu deinem Vater, der im Verborgenen ist“*.

Dank-, Buss- und Betttag sollten wir darum wohl nicht nur am 3. September-sonntag feiern, sondern jeden Tag einmal, wenn wir uns bewusst machen oder werden, dass jedes von uns ein besonderer Ausdruck vom Leben ist und dass das Leben durch das Denken und Tun eines jeden eine ganz bestimmte Form erhält.

Packen wir das Leben an und lassen wir es auch immer wieder los, wie das Ein- und Ausatmen. Und so wird dann jeder Tag unseres Lebens zu einem Dank-, Buss- und Betttag, ohne dass wir dazu grosse Worte oder Gesten zu machen brauchen. Wahres und authentisches Leben ist beten.

Amen.