

Sonntag Rogate richtet den Blick auf das Beten. Manchmal höre ich: Jetzt hilft nur noch beten. Ein anderer Satz in meinem Ohr: Wenn das Beten sich lohnen tät, was meinst du, was ich dann beten tät.

Aber viele kennen sicher auch: Not lehrt beten.

Wenn das stimmt, müsste der Himmel gerade voller Gebete sein. Doch warum beten wir? Weil wir das irgendwann mal gelernt haben, dass ein Christ, eine Christin das macht?

Ich glaube, der Grund für unser Beten liegt tiefer – liegt in dem, was in, durch und mit dem Beten in uns geschieht.

Beten ist ein Zwiegespräch mit Gott – ich trete somit aus der Isolation meiner Gedanken, Gefühle und Befindlichkeiten. Ich öffne mich. Ich richte mich auf. Schon allein dadurch erfahre ich Entlastung, kann mir manche Last von den Schultern fallen. Durch Aussprechen von Sorgen und Nöten, von Hoffnungen und Freuden bekomme ich einen heilsamen Abstand, ich spreche etwas aus, und die Dinge sind plötzlich vor mir und ich kann sie ein bisschen von Außen betrachten, das bringt Klarheit, manchmal auch schon Akzeptanz, aber immer eine Bewusstseinsweiterung: Ich bin nicht allein, das was in mir ist, hat Bedeutung und es gibt immer verschiedenen Perspektiven.

Und so kann ich im Zwiegespräch mit Gott die heilsame Perspektive, den heilsamen Weg, Ausweg finden.

Und es war Jesus selbst, der uns ein Gebet an die Hand gegeben hat, dass immerwährend ist bis heute, dass allumfassend ist, weil es nichts ausspart, das wie ein kleiner Gottesdienst ist und dass uns miteinander vereint.

Das Vater unser - beten wir es durch – als kleinen Gottesdienst

### **Vater unser im Himmel**

Eröffnung, Anrede, Kontaktaufnahmen, Beziehung

Gott unser Vater – wir seine Kinder:

Töchter und Söhne, Frauen und Männer,  
Mütter und Väter, Freundinnen und Freuden;  
mitten im Leben,

auf der Suche nach Leben.

mit eigenen Ansichten und Ideen,

mit Fragen und Zweifeln,

mit Glauben und Unglauben.

Durch Christus mit der Gabe beschenkt

die Nähe Gottes zu glauben

und den Himmel auf Erden zu gestalten.

### **Geheiligt werde dein Name.**

Wunsch, Aufgabe und Entfaltung

Ich bin ich auf der Suche nach Gott.

„ich werde sein, der ich sein werde“ hat Gott zu Mose gesagt -

Ein merkwürdiger Name - im Zeitalter der Joels, Marvins, Mias und Joslines..

Wenn ich recht bedenken, dann kommt Gott uns entgegen – mit dem so ungewöhnlichen Namen.

„Ich werde sein, der ich sein werde“ -verstehe ich so:

Ich bin für Dich, was du brauchst? -

Als Einladung Dich, Gott, anzusprechen.

Wir können dir alles sagen und anvertrauen.

Du hörst uns zu. Du bist für uns da.

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

Einladung zur Öffnung

Mit diesen Worten kann ich mich dem Himmel öffnen.

Ich lege meinen Willen, meine Wünsche, Sorgen und Nöte ab und wende mich einer anderen Wirklichkeit zu.

Gott stellt sich wie eine gute Freundin, ein guter Freund an unsere Seite, damit wir aushalten können, was nicht vollkommen ist:

Gott gibt uns Hoffnung und Zuversicht und

schenkt uns den Glauben daran, dass Gott selbst vollenden wird,

was in Jesus Christus unter uns begonnen hat:

Gottes Reich des Friedens und der Liebe.

### **Unser tägliches Brot gib uns heute**

Bewusstsein, dass ich nicht allein für mich sorgen kann

Das tägliche Brot ist überlebenswichtig.

Aber ich kann es mir nicht allein geben, erarbeiten oder dafür sorgen.

Ich brauche andere, um mich herum, wir müssen für einander sorgen,

jede\*r nach den persönlichen Möglichkeiten.

Jede\*r braucht den, die andere\*n – neudeutsch: Alle sind systemrelevant.

Wir als Betende werden in einen größeren Zusammenhang gestellt.

### **Und vergib uns unsere Schuld, wie auch wir vergeben unseren Schuldigern.**

Gemeinschaft leben in allen Facetten

In Gemeinschaft kann ich schuldig werden.

Schuld ein großes Wort, doch Schuld benennt etwas, was nicht ist, wie es sein könnte.

Wenn ich schuldig werde, ist etwas geschehen, das nicht zurück-genommen werden kann, und das hat Folgen für mich und für andere Menschen.

Ein Schuldbekenntnis ist immer auch Bekenntnis zu sich selbst, Ausdruck der Bereitschaft, Verantwortung zu übernehmen.

Durch das Benennen der Schuld und Gottes Vergebung, Gottes Hinwendung zu uns, können wir zurückkehren in einen Zustand des Vertrauens und wieder neue Verbindungen zueinander aufbauen. So wie Gott uns unsere Schuld vergibt, sind wir gefordert, auch denen zu vergeben, die uns verletzt haben. Gott liebt nicht nur mich. Gott liebt meine Mitmenschen mit ihren Fehlern ebenso. Und Gott erwartet deshalb auch von mir immer wieder Erbarmen, Vergebung und Versöhnung.

Diese Erkenntnis führt zur nächsten Bitte:

**Und führe uns nicht in Versuchung,  
sondern erlöse uns von dem Bösen.**

Einsicht, Klarheit und Bitte um Beistand

Im Wissen, dass wir Menschen sind und immer wieder Dinge tun oder Sätze sagen, die wir bereuen, sprechen wir diese Worte.

Da tut es gut zu wissen, dass Du, Gott, mit uns gehst und uns nicht verlässt.

Du stehst zu uns in den guten, aber ganz besonders in den schweren Zeiten.

Du bist uns nah, um und in uns.

Du blickst in unser Innerstes - vor dir dürfen wir ausbreiten, was uns belastet und bedrückt.

Wir sind und bleiben Deine Kinder, das erkennen wir mit letzten Worten an.

**Denn Dein ist das Reich - und die Kraft und die Herrlichkeit - in Ewigkeit.**

Der Kreis schließt sich.

Wir stehen wieder am Anfang

Bei Gott, unserem Vater.

Wir haben unsere Menschlichkeit miteinander geteilt,

haben unsere Grenzen und Möglichkeiten erfahren

und Gott alles übergeben, was unser Leben unfrei und schwer macht.

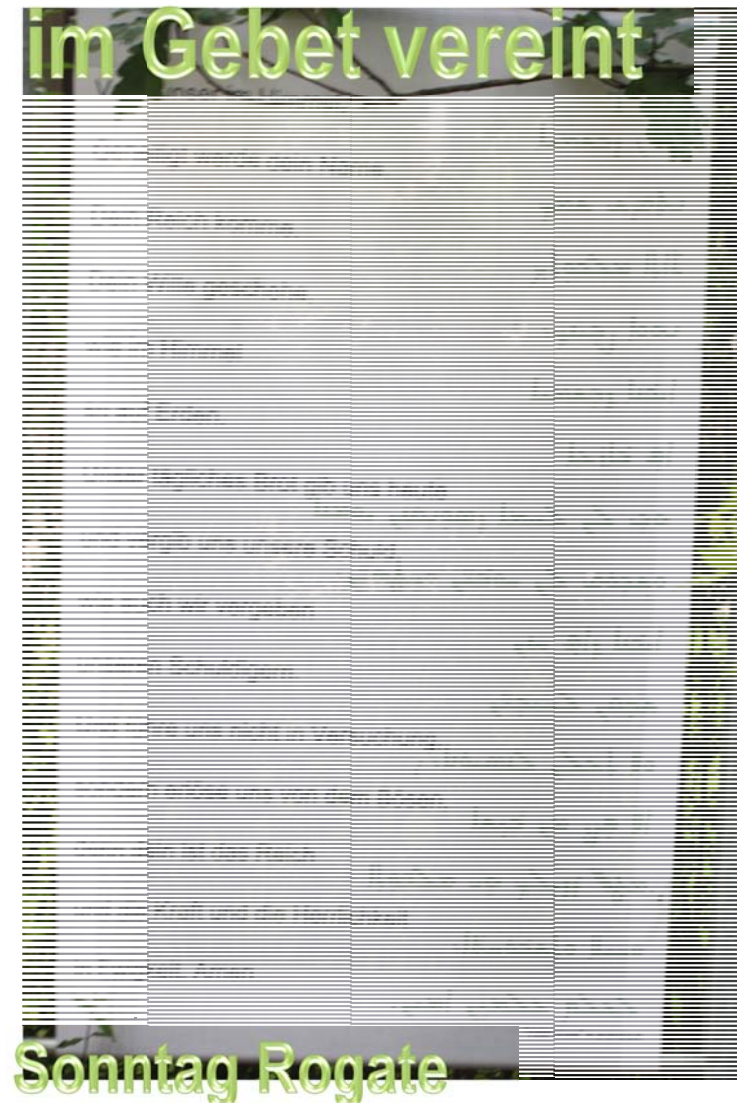
Und Gott hat alles angenommen und uns befreit.

Denn es sind Gottes Reich, Kraft und Herrlichkeit in und durch alle Zeit und Raum.

**Amen**

So sei es

Vielmehr braucht es nicht – so lasst es uns beten, immer wieder, voll Hingabe und Inbrunst – dann leben wir im Gebet schon mal, was uns in der Realität noch zur Aufgabe gegeben ist – vereint als Kinder Gottes. Und wie tröstlich ist es gerade in diesen Tagen, dass ein gebetetes Vater unser ungefähr die Länge bemisst, die wir als Schutzmaßnahme zum Händewaschen benötigen. Sage da noch wer, beten lohne sich nicht.



Simone Pfitzner

Referentin für Seelsorge (nicht nur) im Alter

Kirchenkreis Soest-Arnsberg

0170-5220828

simone.pfitzner@evkirche-so-ar.de

Foto (privat): Vater unser in Deutsch und aramäisch (Muttersprache Jesu)  
Garten der Religionen Landesgartenschau Bad Lippspringe