

Ge(h)beten,

weil der Kontakt zu Gott deine Lebenshaltung prägt

Ziel: Ge(h)beten, weil der Kontakt zu Gott und deine Gebetshaltung die Lebenshaltung von dir und anderen entscheidend beeinflusst.

Einstieg

Haltungen machen Haltungen. Wie sitzt du gerade? Warum, fragst du? Ja, wie du sitzt, das beeinflusst deine Stimmung. Ob du einen krummen Rücken hast auch. Ob du unsicher bist und deine Schultern angespannt sind, beeinflusst deine Art und Weise wie du Menschen gegenüber trittst. Oder, ob du Angst vor Menschen hast oder dich sicher und angenommen fühlst auch. Genauso ist es auch beim Gebet. Wie wir Gott im Gebet gegenüber treten, beeinflusst deine und meine Lebenshaltung, denn Gebetshaltungen prägen Lebenshaltungen. Lasst uns das mal testen.

Praxis: Bringen wir mal Bewegung hier hinein, indem wir ein paar „Haltungsübungen“ machen. Stehen wir mal bitte auf... Haltungsanweisungen können ja ganz unterschiedlich sein: Und drücken sich genauso unterschiedlich aus. Also: Ich werde jetzt eine Anweisung geben und möchte dir Mut machen, das zu machen, was dir spontan einfällt

- Erstmal militärisch: „still gestanden“ / „rühren“ (das war relativ klar)
- „dienen“ / „lobpreisen“ / „beten“

Haltungen machen Haltungen. Ich glaube, dass wir so im Durchschnitt eine eher gesetzte Gemeinde sind. Warum? So von sich selber steht kaum einer auf, oder kniet sich spontan hin zum Gebet – wir müssen dazu aufgefordert werden. Daran ist nichts falsch. Erstmal ist es so.

Aber wie ist es in unserer Gebetshaltung? Ich stelle mir vor, dass da bei uns mehr Bewegung hinein muss. Ich möchte deshalb bei uns in der Gemeinde mit dieser Predigtreihe „Ge(h)beten, denn Gott will gebeten sein“ die Haltung des „Beten Gehens“ (egal in welcher Situation) mehr zum Blühen bringen. Denn unsere Lebenshaltung als Gemeinde ist entscheidend davon abhängig, welche Gebetshaltung wir zu Gott haben.

- **Ziel:** Wohin sind wir unterwegs? Zu Jesus Christus und dazu wollen wir möglichst viel Menschen mitnehmen: so wie es unser Auftrag ist („Komm, wir wollen zum Haus des Herrn gehen“, Psalm 122,1)
- Es soll ins **Bewusstsein:** wir sind gemeinsam unterwegs im Gebet und auf unseren Vater im Himmel angewiesen.
- Mit der **Überzeugung:** Gebet für die Gemeinde, für Menschen, die Gott nicht kennen, für meine Familie und mich prägt meine Lebenshaltung und wird von Gott gehört und erhört

Also, sind wir heute weiter unterwegs in der Reihe – auch an diesem Palmsonntag, an dem Jesus Christus in Jerusalem einzieht. Und genauso ist unser Pilger David in Psalm 131 unterwegs und er betet:

Psalm 131 ¹ [Ein Wallfahrtslied. Von David]

***Herr, mein Herz ist nicht stolz, nicht hochmütig blicken meine Augen.
Ich gehe nicht um mit Dingen, die mir zu wunderbar und zu hoch sind.***

² ***Ich ließ meine Seele ruhig werden und still;***

wie ein kleines Kind bei der Mutter ist meine Seele still in mir.

³ ***Israel, harre auf den Herrn von nun an bis in Ewigkeit!***

1. Prüfe deine Gebetshaltung

Beispiel: Mal angenommen, du hättest eine dicke Warze am Fuß. Und Schmerzen, wenn du zu sehr auf einem Bein stehst. Dann wird sich deine Haltung verändern. Hindernisse machen Haltungen.

Ähnlich ist es auch beim Gebet, da gibt es auch Hindernisse wie die Warzen, die einen daran hindern, Gott mit einer geraden und natürlichen Haltung gegenüber zu treten. Und David spricht sie in der Gegenwart Gottes an in unserem heutigen Unterwegpsalm (Psalm 131):

„Herr, mein Herz ist nicht stolz, nicht hochmütig blicken meine Augen. Ich gehe nicht um mit Dingen, die mir zu wunderbar und zu hoch sind.“

Ein eigenartiger Text für ein Gebet in diesem kurzen Psalm. Und eine spannende Haltung in der er betet. David weiß, mit wem er redet: mit JHWH, dem Bundesgott des Volkes Israel, der über allem thronet. Und David sieht Gott und sich selber sehr realistisch. Er kennt seine Schwachpunkte, die auch unsere Schwachpunkte beim Beten sind. Und er breitet sie ehrlich vor Gott

aus, damit Gott seine innere Gebetshaltung neu prägen kann:

a) ***Herr, mein Herz ist nicht stolz.*** (wörtlich: JHWH, mein Herz ist nicht hoch / ...will nicht hoch hinaus / ich denke nicht hoch von mir)

[Praxis: Darstellung von Stolzem Herz] Das stolze Herz: David kennt sein Herz, seine ganze Lebenseinstellung, die von Stolz und hochtrabenden Gedanken von sich selber geprägt ist. Und er weiß, dass er so Gott nicht gegenüber treten kann, wenn er am Ende der Wallfahrt in Jerusalem ankommt. Er weiß, dass sein Herz ganz sündig und getrennt von Gott ist. Und er Gottes Erlösung braucht, bevor er den heiligen Boden des Tempels in Jerusalem betreten darf. Und David weiß, dass Gott sein Herz ganz genau kennt. Und legt ihm sein stolzes Herz hin, damit Gott seine Gebetshaltung und sein ganzes Leben neu prägen kann.

Bezug: Kennst du dein Herz? Deine Gebets- und Lebenshaltung, die da drinnen steckt? Die Bibel ist da ganz realistisch und spricht von deinem und meinem Herzen als einem „stolzen und trotziges Ding“, das ganz und gar verdorben ist in den Augen Gottes. Von daher ist diese demütige Gebetshaltung angebracht, die Gott einfach dieses eigene Herz hinlegt. Und wie David den Willen bekundet, dass es so nicht ist und bleiben soll.

b) **[Praxis: Darstellung von hochmütigen Augen]** David kennt seine **hochmütigen Augen**, die über andere hinwegsehen und auch über Leichen hinwegsehen können. Und die eigene Schuld auch noch fromm verteidigen können. Diese Augen sind letztendlich ein Produkt des stolzen

Herzens. Und David sagt Gott ganz ehrlich: „**nicht hochmütig blicken meine Augen** (auch: *meine Quellen*)“. Denn aus den Augen scheint das heraus, was in dem Herzen versteckt ist. Meine und deine Augen können erfrischende Quellen des Lebens sein oder Tümpel des Todes wie das Sprichwort sagt: „Wenn Blicke töten könnten!“

Bezug: Kennst du deine Augen, das was aus ihnen heraus scheint. Schau mal in den Spiegel. Nicht umsonst werden die Augen als die „Fenster zur Seele“ bezeichnet. Lege sie in einer demütigen Gebetshaltung vor Gott hin und bitte ihn wie Paulus im Epheserbrief um „erleuchtete Augen des Herzens“. Die das ausstrahlen, was durch Jesus Christus in dich hinein gelegt worden ist.

c) David kennt seinen dritten Schwachpunkt: **Etwas Besonderes sein Wollen**. [*Praxis: Darstellung von „Etwas Besonderes sein Wollen“*] Ja, David hatte eine besondere Position als König von Israel. Und er hatte gemeint, er könne sich alles Besondere erlauben. Und sich auch über Gottes Gebote hinwegsetzen. Damit ist er aber gründlich auf die Nase gefallen. Seine besonders trotzig Gebetshaltung Gott gegenüber hat anderen Menschen das Leben gekostet (Ehebruch / Mord / Tod seines Sohnes). Doch nun weiß er, dass vor Gott keiner besonderer ist als der andere. Deshalb betet er: **Ich gehe nicht um mit Dingen, die mir zu wunderbar und zu hoch sind**. Damit drückt er seine Bescheidenheit vor Gott aus. D.h.: nur das aus Gottes Hand zu nehmen, was er einem anvertraut.

Bezug: Wie sieht es mit deiner und meiner Bescheidenheitshaltung im Gebet

aus? Wir gehen häufig mit Dingen um, die für uns (als Gemeinde) zu hoch und wunderbar sind:

- hochtheologische Themen werden gewälzt und Meinungen ausgetauscht, die völlig am Leben vorbei gehen, anstatt sich persönlich auszutauschen und füreinander zu beten
- da werden große Dinge ersehnt, die wir bei anderen finden anstatt dankbar darauf zu schauen, was Gott uns geschenkt hat

Bezug: Ich möchte dir Mut machen, von Gott deine Gebetshaltung ändern zu lassen. Schau mal, was Gott in dich hinein gelegt hat. Deine Gaben und Talente. Deine Geschichte und deine Möglichkeiten. Genau das und nichts anderes will und wird Gott gebrauchen. Schau nicht auf das, was andere vielleicht mehr oder anders haben. Im Schielen auf Nachbars Gaben wirst du nie Gottes Idee für dein Leben entdecken. Sondern bist dann für Gott und für dich selber ein Hindernis: Eine Warze, die dir weh tut. Und weil du schlechte Stimmung hast, praktizierst du eine entsprechende Gebets- und Lebenshaltung, mit der du anderen auch das Leben verdirbst. Vielleicht ohne, dass du es selber merkst. Von daher: Lass dich von Gott mit Bescheidenheit prägen, indem du Gott neu dankbar bist: denn du bist bereits so besonders geschaffen wie Gott dich haben möchte.

Beispiel Jesus Christus: Heute ist Palmsonntag und wir entdecken auch bei Jesus so eine Bescheidenheitshaltung: Er weiß genau, wer er ist, der

Sohn des lebendigen Gottes. Und dennoch setzt er sich nicht wie der große König auf das beste Pferd, sondern wählt nur einen Esel. Ein ganz normaler Alltags-Volkswagen der damaligen Zeit und nicht den dicken Königs-Benz. Er ist bescheiden und lässt sich nicht von dem Jubel der Menschen in den Himmel heben. Vielmehr sieht er die Haltung der Menschen: ihre Gebetshaltung zu Gott und weint (Lukas 19). Jesus war ein bescheidener Mensch und hat diese Haltung im Gebet und im Leben gelebt.

Bezug: Gebetshaltungen machen Lebenshaltungen. So wie deine Beziehung zu Gott aussieht, sieht auch deine Beziehung zum Leben und den Menschen um dich herum aus. Und auch zu deiner Gemeinde.

Von daher: Ich möchte dich mit Psalm 131 von Gott her einladen: Prüfe deine Gebetshaltung vor Gott! Aber wie kann das passieren?

- Lies und meditiere Gebete der Bibel: z.B. die Psalmen, Gebete von Glaubensvorbildern / Jesus und lerne von ihren Gebetshaltungen
- Lerne von anderen wie sie offen und ehrlich mit Gott reden
- Schreib deine Gebete auf und lies sie nach einer Zeit noch einmal, dann wird deine Haltung sehr schnell deutlich
- Oder bitte Glaubensgeschwister, dir Rückmeldung zu geben.

Sprich dich vor Gott aus und erkläre deine Absicht wie David: „*Herr, hier ist mein Stolz. Mein Herz, meine Augen, mein besonderer Hochmut.*“ Lege sie offen vor Gott hin und lasse sie im Gebet los, damit er deine und meine Gebetswarzen beseitigen kann. Ich bin überzeugt, dass er es tun wird.

2. Werde Stille im Gebet

Nachdem die persönlichen Warzen und Gebetshindernissen vor Gott ausgesprochen und beseitigt sind, tritt „Stille“ ein. Diese Stille ist das Ziel in der Begegnung mit Gott. Und deshalb liebe ich diesen Psalm 131 so sehr. David betet: ² ***Ich ließ meine Seele ruhig werden und still; wie ein kleines Kind bei der Mutter ist meine Seele still in mir.***

David bleibt nicht bei dem, was er alles abgelegt hat. Er bleibt nicht in Negativaussagen stecken, wie manche Menschen auch unter uns das Leben eher von der Negativseite sehen: Bei denen ist das Glas eher halbleer als halbvoll. Sie können oft nur sagen, was sie im Leben und in der Gemeinde alles nicht (mehr) wollen. Und so gehen sie auch ins Gebet und treten vor den himmlischen Vater. Bitten etwas, rechnen aber nicht wirklich damit, dass er sie hört und geschweige, dass er das Gebet auch erhört. Aber fragt man, was sie sich von Gott wünschen ist erstmal Schweigen im Wald. Dahinter stecken lang geprägte Haltungen unter uns, an die Gott endlich heran möchte.

David wechselt mit Gottes Hilfe in seinem Unterwegsgebet von der Negativseite (***„Nicht hoch ist mein Herz – nicht hochmütig meine Augen – nicht gehe ich um mit Dingen, die mir zu hoch sind.“***) zu positiven Aussagen. Der intensive Kontakt zu Gott schafft eine neue Gebets- und Lebenshaltung in ihm. Unterwegs mit und zu Gott tritt er in eine unbeschreibliche Stille ein. Diese schenkt Gott ihm, nachdem er alle

Herzens-, Augen- und Haltungswarzen im Gebet beseitigt hat: ² ***Ich ließ meine Seele ruhig werden und still; wie ein kleines Kind bei der Mutter ist meine Seele still in mir.*** Wunderschöne und intime Worte, die bei mir die Sehnsucht nach eben dieser Stille hervorrufen: ² ***Ich ließ meine Seele ruhig werden und still (oder: meine Seele ist geglättet und beruhigt)***

Ruhig und Still: David erlebt das auf seinem Weg nach Jerusalem und drückt das im Psalm 131 aus. Auch Jesus ließ sich nicht hinreißen durch die jubelnde Menge an Palmsonntag, sondern blieb in der stillen Verbindung mit seinem Vater im Himmel. Gott ist sein Schutzraum gewesen, den er im Gebet immer wieder aufgesucht hat.

Bezug: Wie den heftigen Sturm auf dem See Genesareth stillt Jesus Christus meinen und deinen Lebenssturm in der Seele in der Begegnung mit ihm. Bei Jesus ankommen heißt Frieden finden für die Seele, für das Leben. Jesus hat die Macht und glättet in der Gebetshaltung der Stille die Wogen im Leben. So dass ein Schutzraum entsteht, der nur ihm und dir gehört. Ja, der Sturm außen kann bleiben, aber die Gebetshaltung der Stille kann selbst im wildesten Orkan wie ein Auge im Sturm immer wieder neu entstehen.

Frage: Wie kann das geschehen mitten im Stress?

- Wenn wir in die Bibel schauen, gönnt Gott uns den Luxus eines freien Tages, der ihm und uns gehört. Gott macht uns den Ruhetag (Sabbat) selber vor. An ihm sollen und dürfen wir uns ausruhen. Wenn du eine Gebets- und Lebenshaltung der Stille von Gott geschenkt bekommen

möchtest, dann lass dich und deine Familie an einem Tag in der Woche bewusst zur Ruhe kommen. Da darf alles ruhen.

- Ich bin davon überzeugt, wenn wir diese Schöpfungsordnung einfach als unnütz (und vielleicht unter einem gesetzlichen Vorwand) abtun, dass sich dann unser Körper und unsere Seele die Ruhezeit in Form von Krankheiten, Ausfallzeiten oder von Totenstille selber wiederholen wird.

Aber, wenn wir uns solche Zeiten im Sinne Gottes gönnen, lassen wir uns von ihm und seinem Wort prägen. Und bekommen eine Gebets- und Lebenshaltung der Stille für den Alltag, die dem größten Stress Gottes Schutzraum entgegen stellen kann, der nur ihm und dir gehört. Und andere Menschen werden uns das abspüren, weil wir als Kinder Gottes bei Gott mütterliche Ruheorte haben, die uns ruhig werden lassen. („***wie ein kleines Kind bei der Mutter ist meine Seele still in mir.***“) So dass, unsere Seele, wie es wörtlich heißt, auf uns ruhig liegen darf in Gott.

- Ich habe manchmal die Erfahrung gemacht, dass Zeiten des Gebets die alltägliche Arbeit nicht behindern, sondern sie sogar schneller und konzentrierter von der Hand gehen lassen.

Da möchte ich dir und mir von Gottes Wort her neu Mut zusprechen immer wieder Stille zu werden im Gebet und ihm zu vertrauen, dass er zu seinen Versprechen stehen wird. Mit dieser Gebetshaltung wird Gott auch deine Lebenshaltung prägen.

3. Werde ein Hoffnungsträger durchs Gebet

[Praxis: Darstellung von „hoffen / dankbar“]

Beispiel: Marina und Silke sind beide schon lange in einer Gemeinde und kommen miteinander nicht klar. Warum auch immer... Wahrscheinlich stimmt die Chemie einfach nicht. Ständig kommt es zu Missverständnissen. Und was die Silke so sagt, kommt bei der anderen garantiert als Gegenteil an. Und umgekehrt. Und so gehen sie sich aus dem Weg. Und als gute Christen beten sie auch füreinander, dass der andere sich doch mal endlich am Riemen reißen und sein Verhalten ändern soll. Doch wenn es zu unvermeidlichen Begegnungen kommt, kracht es weiter regelmäßig. Und so reiht sich Verletzung an Verletzung – unterstützt von Sticheleien der anderen, die das natürlich auch mitbekommen. Eines Tages entdeckt Marina die Gebetswarze. Sie bittet Gott um Änderung ihrer Gebetshaltung. Und Gott legt ihr Psalm 50,23 aufs Herz: ***Wer Dank opfert, der preiset mich, und da ist der Weg, dass ich ihm zeige das Heil Gottes.***

Marina beginnt dadurch angeregt konkret für Silke zu danken: zuerst zögerlich, doch dann immer mutiger. Bald schon merken andere in der Gemeinde, dass sich zwischen den beiden etwas ändert. Marina übt eine Haltung der Dankbarkeit ein. Ein mögliches Beispiel, wie Gott Gebetshaltungen und Lebenshaltungen im Kontakt zu ihm neu prägt. So werden von Gott neu geprägt Menschen zu Hoffnungsträgern für andere.

So wird auch David in Kontakt mit Gott in seinem Wallfahrtspsalm 131 zum

Ermutiger für die Menschen um ihn herum: ³ ***Israel, harre auf den Herrn von nun an bis in Ewigkeit!***

Er fordert seine Landsleute auf, auf JHWH zu warten – auf ihn zu hoffen, der uns Menschen, die auf ihn vertrauen nicht im Stich lassen wird. Sondern an ihnen dran ist und sie durch seinen Heiligen Geist neu prägt: in ihrer Gebetshaltung und damit auch in ihrer Lebenshaltung.

Bezug: So können wir auch einander Mut machen, indem wir immer wieder füreinander danken und dadurch aktiv dazu beitragen, dass sich Gottes Hoffnung in Jesus Christus neu und immer weiter ausbreitet. Bei uns und ganz besonders bei den Menschen, die ohne Jesus hoffnungslos verloren gehen. Diese Menschen brauchen dich und mich als lebendige Hoffnungsträger Gottes. Von daher: Werde ein Hoffnungsträger durch das Gebet.

Schluss

Haltungen machen Haltungen. Und Gebetshaltungen schaffen Lebenshaltungen. Also: Ge(h)beten, weil der Kontakt zu Gott und deine Gebetshaltung die Lebenshaltung von dir und anderen entscheidend mit beeinflusst. Lasst uns von Gott geprägt bescheiden, still und hoffnungsvoll andere Menschen durch unser Gebet und Vorbild mitprägen. Gott helfe uns dabei

Amen.