

Kanzelgruß

Anleitungen können verwirren. Anleitungen sollten Klarheit bringen:

Sie müssen erst den Nippel durch die Lasche ziehen.

Gehe nicht über Los.

Kontrollieren Sie, ob alle Zubehörteile mitgeliefert sind.

Ich mag Kurz-Bedienungsanleitungen:

Bitte lesen Sie diese Anleitung vor der Inbetriebnahme dieses Produkts aufmerksam durch, und bewahren Sie dieses Handbuch für späterer Bezugnahme griffbereit auf.

Ein *Handbuch* zum Gebet liegt *griffbereit* eingebunden in die berühmt gewordene Bergpredigt.

Mittendrin als Ankerpunkt von allem anderen.

Beten ist kein *käufliches Produkt*, aber es braucht eine lebenslange Anleitung.

Der Lebensweg von Jesus war **durchwirkt vom Gebet**.

Mein Leben wird durch einige Gebete manchmal **unterbrochen**.

Wir wissen nicht, was wir beten sollen – in diesen Seufzer kann ich sehr mitfühlend einstimmen.

Eine *Anleitung* zu formulieren, dass möglichst viele diese verstehen, ist oft eine Kunst.

Verständlich, nachvollziehbar und gut umzusetzen – sind die Kriterien.

Hören wir gemeinsam *aufmerksam* auf die überlieferten Worte aus dem Matthäusevangelium...

Lesung Matthäus 6, 5-15 von Maren

Mein Gebetsleben, meine Gebetspraxis, mein Beten steht immer unter dem Vorzeichen des Kampfes.

Kampf entsteht, wo ich etwas gegen Widerstände durchsetzen muss:

entweder keine Zeit oder zu müde

keine Worte oder *routiniertes Abspulen von sicheren Textblöcken*

- Beten =Kampf in meinem Leben/Kampf im Leben von Christen

Und wenn ihr betet – also, falls ihr in eurer ganzen durchgehenden Unsicherheit trotzdem es wagt, dann hilft euch jemand, dessen **ganzer Lebensweg durchwirkt ist vom Gebet**.

1. Hilfestellung

Und wenn ihr betet, sollt ihr nicht sein wie die Heuchler – wie die Schauspieler und da gibt es gute und schlechte die gern in den Synagogen – Ort der Versammlung mit Hygienekonzept und Abstand und an den Straßenecken stehen und beten, um sich vor den Leuten zu zeigen.

So soll es nicht sein. Gebet als Selbstdarstellung vor anderen. Als Schauspiel. Gekonnt in Szene gesetzt, aber ohne Herz.

Wenn du betest, dann schlüpf nicht in eine Rolle, verfall nicht in einen frommen Singsang: rede wie dir der Schnabel gewachsen ist.

Im Gebet **darfst du deinem himmlischen Vater alles zeigen.**

Was in dir arbeitet, wer dich nervt, warum diese Lebensangst dich nicht zur Ruhe kommen lässt.

Du *zeigst* dein Innerstes mit einer Haltung Gott höchstpersönlich.

Egal, was andere über dich denken. Egal, was jemand von dir sagt. Egal, wer du bist.

2. Hilfestellung

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.

Manchmal hat Jesus sich **bewusst, geplant, im Kalender des Tagesgeschehens eingetragen** aus allem Trubel zurückgezogen an einen **Ort der Stille.**

Tür zu. Nur sein himmlischer Vater und er.

Diesen Ort darfst du für dich wiederentdecken, neu finden oder anfangen zu suchen.

Meine Erfahrung: **es kann nicht der Schreibtisch sein, wo vieles andere herumliegt und meine Gedanken ablenkt!**

Ich *gehe in mein Kämmerlein* – der Ort von möglicher Ruhe ohne Ablenkung.

Ich reserviere mir wie für einen Kinobesuch **den für mich guten Zeitpunkt.**

Ich *schließ hinter mir zu* – **jetzt ist Zeit für Gott und mich, für NIEMAND anderen!**

Bei dieser Hilfestellung weist Jesus darauf hin, *dass der Vater im Verborgenen ist.*

Er ist da, aber nicht *greifbar*. Er ist anwesend auf dich ausgerichtet, aber nicht *sichtbar*.

Gott ist ein Meister des Agierens im *Verborgenen*.

3. Hilfestellung

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.

Eine Erleichterung. Ganze schwere Steine purzeln von meiner Erwartungshaltung:

*Bevor ich meinen ersten Gedanken in der Stille bewege,
bevor ich mich traue mein Gebet mit meinen Worten zu beginnen,
bevor ich sortiere für was und wen ich gleich beten möchte:*

Mein himmlischer Vater weiß, was dran ist!

Manchmal *plappern* Christen eine ganze Menge im Gebet aus.

Vorstellung: Gott legt den Hörer beiseite, geht im Paradies spazieren, ab und an, wenn überhaupt: *Ja, Mmmh...*

- was musste er sich nicht schon alles von mir an **überflüssigem Geplapper** anhören?!

Du brauchst *nicht viele Worte*.

Du brauchst eine innere Haltung.

Du brauchst eine Erwartung.

4. Hilfestellung – Kurz Bedienungsanleitung

Darum sollt ihr so beten...

Wie ein Geländer ist es für dich da.

Du kannst daran entlanggehen.

Alles ist gesagt.

Nichts mehr offen.

Zu gebrauchen im Alltag.

7 Bitten.

Weltweit in allen Sprachen bekannt.

Es stiftet Gemeinschaft.

Verbunden mit Schwester und Brüdern, mit Töchtern und Söhnen beten wir gemeinsam

Unser Vater im Himmel...