

## Stunde des Höchsten

Gottesdienst vom Sonntag, 18. August 2013  
Thema: Das Herz vor Gott ausschütten

### Predigt von Christoph Zehendner

---

#### **Beten**

*In der Stille angekommen, werd ich ruhig zum Gebet.*

*Große Worte sind nicht nötig, denn Gott weiß ja, wie's mir geht.*

*Danken und loben, bitten und flehn. Zeit mit Gott verbringen.*

*Die Welt mit offenen Augen sehn. Reden, hören, fragen, verstehn.*

*Zeit mit Gott verbringen. Die Welt mit seinen Augen sehn.*

*In der Stille angekommen, leg ich meine Masken ab.*

*Und ich sage Gott ganz ehrlich, was ich auf dem Herzen hab.*

*In der Stille angekommen, schrei ich meine Angst heraus.*

*Was mich quält und mir den Mut nimmt, all das schütt ich vor Gott aus.*

*Danken und loben ...*

*In der Stille angekommen, nehm ich dankbar, was Gott gibt.*

*Ich darf zu ihm "Vater" sagen, weil er mich unendlich liebt.*

*Danken und loben, bitten und flehn. Zeit mit Gott verbringen.*

*Die Welt mit offenen Augen sehn. Reden, hören, fragen, verstehn.*

*Zeit mit Gott verbringen. Die Welt mit seinen Augen sehn.*

*Text: Christoph Zehendner*

*Musik: Manfred Staiger*

*© 1994 Auf den Punkt, Siegen*

Eigentlich ist beten doch so einfach: Ich nehme mir Zeit. Ich komme zur Ruhe. Ich besinne mich auf Gott. Und ich fange an, ihm zu sagen, was mich bewegt. Dazu muss ich kein Studium absolviert haben und auch keinen Volkshochschulkurs. Das muss ich nicht mit der Muttermilch aufgesogen oder im Religionsunterricht gelernt haben. Beten ist ganz einfach. Eigentlich.

Doch Beten ist für uns oft kein bisschen einfach, sondern ziemlich schwer. Ich kenne das gut. Und ich höre es in vielen Gesprächen mit ganz unterschiedlichen Menschen: Wann genau und wo genau soll ich beten? Wie soll ich anfangen? Wie soll ich Gott ansprechen? Wie kann ich mich konzentrieren, wenn die Gedanken abirren? Solche und viele andere Fragen schwirren mir durch den Kopf. Und im schlimmsten Fall sitze ich da, würde gerne mit Gott sprechen, weiß aber einfach nicht, wie das gelingen könnte.

Für die von Ihnen, die manchmal so empfinden, habe ich drei ganz einfache Hilfsmittel mitgebracht. Gedanken, die mir beim Beten helfen.

Das erste ist schon recht alt, genau genommen mehr als 16 Jahrhunderte. Damals lebte in Nordafrika ein Christ mit dem schönen Namen Augustinus. Der hatte eine bewegte Vergangenheit hinter sich, bevor er den Glauben an Jesus Christus für sich entdeckte. Zum Gebet schreibt Augustinus einmal: »Vielleicht beten wir dann am meisten, wenn wir am wenigsten sagen, und am wenigsten, wenn wir am meisten sagen.«

Beten ist also erst einmal gar nichts sagen. Und das ist auch schon mein erster Tipp: Beten ist keine Leistung, keine Übung, Beten ist erst einmal einfach: Ruhig werden vor Gott.

Vor Jahren habe ich das für mich entdeckt, als ich mich aus hektischem Berufsalltag heraus ein-, zweimal im Jahr für ein paar Tage in die Stille eines Klosters zurückzog. Ein Bruder machte mir Mut, mal eine Stunde in einer Kapelle zu sitzen und zu Beginn nur zu sagen: Gott, hier bin ich. Das hat mir sehr geholfen, hat mich frei gemacht von lästigen Pflichtübungen, hat mich frei gemacht dazu, mich mit Gott zu beschäftigen, mit seiner Nähe, mit meinem Wunsch, mich auf ihn auszurichten. Manchmal ging diese Stunde trotzdem langsam vorbei, in Gedanken beschäftigten mich tausend Alltagsdinge. Doch oft wurde ich im Laufe der Zeit ruhiger, gelassener, offe-

ner. Konnte mich ganz für Gott öffnen. Und am Ende erquickt in den Alltag zurückgehen. Nicht selten mit einem Gedanken, einer Idee, einer kleinen Ahnung, die ich im Nachhinein als Reden Gottes verstehen konnte.

Eineinhalb Jahrtausende nach Augustinus beschreibt Friedrich von Bodelschwingh das so: »Beten heißt, in der Luft Gottes atmen. Beten heißt, Ja sagen zu seinem Regiment.«

Genau das will ich lernen und praktizieren – immer wieder, immer neu. Doch oft stehe ich mir dabei selbst im Weg. Und ich komme einfach nicht zu Ruhe. Und ich finde einfach nicht zu einer Haltung, in der ich atmen kann in der Luft Gottes.

Manchmal fühle ich mich wie auf einer Bergtour, bei der ich zu viel in den Rucksack eingepackt habe. Ich schufte und schwitze, aber ich komme kaum voran, weil mich die Lasten fast in die Knie zwingen. Meine Lasten. Und die Lasten, die andere mir mit aufgebürdet haben. In solchen Lebenslagen hilft mir ein zweiter, wieder ganz einfacher Rat: Ablegen was mich belastet.

### ***Erbarne dich (Kyrie)***

*Wir suchen deine Nähe.*

*Wir sehnen uns nach dir und spüren doch: Wir sind nicht offen dafür.*

*Wir sind noch so beschäftigt mit unsrer kleinen Welt.*

*Wir wollen bei dir lernen, was wirklich zählt.*

*Kyrie, Kyrie eleison. Herr, erbarme dich. Christe, Christe eleison. Christus, erbarme dich.*

*Wir bringen unsre Lasten, den Hass, der uns verzehrt.*

*Soviele in unserm Leben läuft noch verkehrt.*

*Was wir erreichen wollten, wir haben's nicht geschafft.*

*Wir bitten dich: Herr, schenke uns dazu Kraft!*

*Kyrie, Kyrie eleison. Herr, erbarme dich. Christe, Christe eleison. Christus, erbarme dich.*

*Wir haben viel zu wenig nach deiner Sicht gefragt.  
Wir haben kaum beachtet, was dein Wort sagt.  
Wir bitten um Vergebung für Habgier, Lüge, Streit.  
Dass wir so oft versagten, tut uns so leid.*

*Kyrie, Kyrie eleison. Herr, erbarme dich. Christe, Christe eleison. Christus, erbarme dich.*

*Text: Christoph Zehendner*

*Musik: Manfred Staiger*

*© 1995 Auf den Punkt, Siegen*

»Meine Seele ist still zu Gott, der mir helfen wird.« So betet David in einem alten Lied, das wir den 62. Psalm nennen. Das Lied eines Menschen, dem das Gebet sehr wichtig ist. Ich lese noch ein paar Sätze Davids aus diesem Lied. Denn seine Worte helfen mir, mich auf ein Gespräch mit Gott vorzubereiten:

*Gott ist mein Fels und meine Hilfe, bei ihm bin ich in Sicherheit.  
Ich erinnere mich selbst daran: Sei nur still und vertraue auf Gott;  
denn er ist doch meine Hoffnung.  
Er ist doch mein Fels, meine Hilfe und mein Schutz.  
Ja, hofft auch ihr allezeit auf ihn, liebe Leute, schüttet euer Herz vor ihm aus.  
Gott ist unsre Zuversicht. Menschen aber sind nur ein Hauch,  
auch bedeutende Leute enttäuschen; sie wiegen weniger als nichts.  
Denkt daran: Gott allein hat die Macht. Meine Seele ist still zu Gott, der mir helfen wird.*

Ich mag diesen Psalm Davids sehr. Ich mag diese Bilder der Hoffnung: Gott ist mein Fels. Gott ist mein Schutz. Gott ist meine Hilfe. Ich mag auch diese realistische Sicht der Dinge: Ich komme nicht sehr weit, wenn ich mich ausschließlich auf Menschen und ihre Möglichkeiten verlasse. Weder meine Kraft noch die anderer Menschen reichen aus. Aber ganz besonders mag ich den Satz: »Ihr Leute, schüttet euer Herz vor Gott aus.« Und genau das ist mein dritter und letzter Tipp. Nehmen Sie diesen Satz einfach ganz ernst: Mein Herz vor ihm ausschütten.

Ich darf ruhig werden vor Gott. Ich darf ablegen, was mich belastet. Und dann ihm all das unge-



schminkt und ungefiltert sagen, was mich bewegt. In meiner Sprache. Mit meinem Stammeln ausgedrückt. Martin Luther drückt es drastisch und unmissverständlich aus: »Beten heißt: Gott den Sack vor die Füße werfen.«

Dazu mache ich Ihnen Mut. Dazu lädt David ein. Und seit David auch eine unübersehbar große Menge von Menschen aus allen Herren Länder, mit den unterschiedlichsten Muttersprachen, mit völlig verschiedenen Kulturen und Bildungsstandards:

Werden Sie ruhig vor Gott. Legen Sie vor ihm und durch seine Hilfe ab was sie belastet. Und schütten Sie Ihr Herz vor ihm aus. Ich wünsche Ihnen, dass sie darüber ins Staunen kommen. Ins Staunen über Gott, seine Nähe zu uns Menschen, über sein Interesse an uns und unserem Gebet. Und über seine grenzenlose Liebe.

Amen.

### **Staunen**

*Gott, ich kann nur staunen, wenn ich an dich denke, mich ganz tief in dich versenke.  
Herr, mir fehlen die Worte. Ich will einfach schweigen, still dir meine Ehrfurcht zeigen.  
Ich sitz da, dir ganz nah. Bin gut aufgehoben, will dich dafür loben.*

*Du bist mein Begleiter an den müden Tagen, bei den ungelösten Fragen.  
Hilfst, wenn ich dich brauche, darauf kann ich bauen, felsenfest auf dich vertrauen.  
Schwanke ich, stellst du mich, wieder auf die Beine. Nie bin ich alleine.*

*Du bist meine Hoffnung, lässt mich fröhlich lachen, Pläne für die Zukunft machen.  
Selbst die schweren Zeiten werde ich ertragen. Ich weiß: Ich brauch nicht verzagen.  
Weil ich dann beten kann, dich um Hilfe bitten, dir mein Herz ausschütten.*

*Text: Christoph Zehendner*

*Musik: Joachim Neander (1650-1680) (auch bekannt als: „Von Gott ist gegenwärtig“)*

*© 2004 Auf den Punkt, Siegen*



**Danke, wenn Sie »Stunde des Höchsten« mit Ihrer Spende unterstützen!**

Stunde des Höchsten

Evangelische Kreditgenossenschaft Kassel (abgekürzt: EKK Kassel)

Konto: 135 135 | BLZ: 520 604 10

IBAN: DE48 5206 0410 0000 1351 35 | BIC: GENODEF1EK1

**Für Spenden aus der Schweiz:**

Die Zieglerschen e.V.

Spende »Stunde des Höchsten« | Postkonto: 91-405885-2 EUR

IBAN: CH02 0900 0000 9140 5885 2 | BIC: POFICHBEXXX