

**„Beten – echt jetzt?!“**  
**Predigt über Matthäus 6,5-15**  
**Weihenzell, 10.05.2026**

„Vater unser im Himmel ...“

„Ja?“

„Unterbrich mich nicht, ich bete.“

Ich weiß nicht, ob Sie, ob ihr euch an irgendeiner Stelle in dem Anspiel gerade ein bisschen wiedererkannt habt. Vielleicht in Sätzen wie: „Keine Ahnung, was das bedeuten soll.“ Oder: „Das beten wir eben so.“

Für mich war es die Frage: Was erwarte ich mir eigentlich vom Beten? Erwarte ich wirklich, dass beim Gebet etwas Entscheidendes geschieht? Dass ich da in den Raum einer einzigartigen Beziehung eintrete? Dass es tatsächlich etwas mit meinem Leben im Alltag zu tun hat?

Und früher hätte ich mich noch grundsätzlicher gefragt: Kann Beten wirklich mehr sein als ein religiöses Ritual, das man irgendwie kennt, bei dem man gelegentlich auch mitmacht, zum Beispiel in einem Gottesdienst wie heute Morgen, dem man aber eigentlich eher distanziert gegenübersteht, mit grundsätzlichen Zweifeln im Kopf?

Wir haben diesen Zwiespalt ja gerade auch im Anspiel erlebt: Da will einer nur mal eben ein Vaterunser beten. Ohne große Erwartungen.

Und dann, dann entsteht auf einmal doch mehr daraus. Der Mensch, der betet, kommt in Kontakt. Und merkt: Hier, während ich bete, passieren Dinge, die ich nicht erwartet habe. Auf einmal öffnet sich da etwas, ein Zugang zu einer anderen Wirklichkeit, eine Tür hinein in eine Verbindung, in eine Beziehung zu dem, den Jesus den *Vater im Himmel* nennt. Und ich fange tatsächlich an, mein reales Leben mit ihm zu besprechen. Und spüre, erlebe dabei, wie sehr das meine Perspektive verändert.

Schauen wir heute Morgen also einmal etwas genauer auf das, was Jesus zum Beten zu sagen hat. Wir haben es ja vorhin der Lesung gehört, wie Jesus seinen Leuten Hinweise gibt, worauf sie achten sollen, wenn sie beten.

Und wie er ihnen dann ein Modell an die Hand gibt: das Vaterunser. Heute das berühmteste Gebet aller Zeiten. Ein Gebet, das wirklich, wie jemand mal gesagt hat, „die Welt umspannt“.<sup>1</sup>

Aber bevor wir auf das Vaterunser schauen, drei Beobachtungen zu den Hinweisen, die Jesus seinen Jüngern gibt.

---

<sup>1</sup> So der Titel eines Buches des Theologieprofessors Helmut Thielicke (1908-1986).

## I. Herzenssache

Erste Beobachtung: Beim Beten, sagt Jesus, geht es nicht darum, wie andere Menschen das finden, dass ich bete. Ob ich dadurch in ihrer Achtung steige, wie das zur Zeit von Jesus in der Regel der Fall war. Oder ob ich heute dafür vielleicht eher belächelt werde. Jedenfalls in unserem Teil der Welt. In anderen Ländern ist das ja nach wie vor ganz anders. So oder so, es prägt uns jedenfalls oft mehr, als wir selber merken: Dass wir in den Augen anderer Menschen gut dastehen wollen.

Aber beim Beten geht es nicht um Menschen, sondern um Gott. Und darum ist es auch nicht wichtig, wie andere das finden, wenn du betest.

Beim Beten geht es ausschließlich darum, dass du dich darauf konzentrierst, mit Gott in Kontakt zu kommen. Dass du dich ihm zuwendest. Beten ist Herzenssache. Darum sagt Jesus: *Geh in dein Kämmerlein* – also in ein Zimmer für dich allein –, *und schließ die Tür hinter dir zu*. Das heißt: Lass alles andere draußen, was dich ablenkt, und suche die Stille. Mach dein Handy aus und wende dich voll und ganz Gott zu.

Immer wieder wird in den Evangelien berichtet, wie auch Jesus selbst das tut. Wie er sich in die Stille zurückzieht. Wie er an abgeschiedene Orte geht, auf einen Berg, in die Wüste, um zu beten.

## II. Der Vater weiß

Zweite Beobachtung: Beim Beten kommt es nicht darauf an, viele Worte zu machen. *Und wenn ihr betet, sagt Jesus, 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.*

Moment mal, denkt jetzt vielleicht jemand: Wenn Gott wirklich schon weiß, was ich brauche, dann bräuchte ich doch eigentlich gar nicht mehr zu beten.

Aber Gebet ist nicht einfach ein Informationsaustausch wie an einer Theke in der Metzgerei: „Ich hätte gern drei Paar Bratwürste.“ Wenn da die Verkäuferin schon vorher wüsste, was ich will, bräuchte ich das wirklich nicht mehr zu sagen. Und bei manchen Kunden läuft das ja auch so „Wieder drei Paar, Frau Meier?“

Aber Gott ist kein Wurstverkäufer. Es geht im Gebet nicht darum, eine Information weiterzugeben, die Gott noch nicht kennt. Es geht auch nicht darum, eine Bestellung aufzugeben.

Gebet ist auch nicht nur eine Erleichterung der Seele. Natürlich, wir können uns im Gebet alles von der Seele reden, was uns bedrückt, ja. Aber ein Gebet ist nicht nur ein Selbstgespräch. Klar komme ich im Gebet zur Ruhe. Klar wird meine Seele leichter. Aber Gebet ist vor allem Beziehung. Mit Menschen, die mir wichtig sind, spreche ich ja auch über Dinge, die sie schon wissen.

Mich berührt das, wenn Jesus hier sagt: *Der Vater weiß, was ihr braucht*. Das heißt doch: Er versteht, wie es mir geht. Er weiß, was ich wirklich brauche. Da ist die Situation auf der Arbeit, in der Schule, in der Firma: Der Vater weiß! Da ist der Streit oder die Unstimmigkeit in der Familie, die belastet: Der Vater weiß! Da sind diese Sorgen, die mich nicht loslassen, das, was mir Angst macht: Der Vater im Himmel weiß! Ich muss nicht erst lange Erklärungen abgeben. Sondern ich kann mich darauf verlassen, dass er mich versteht. Dass ich ihm einfach sagen kann, was mich beschäftigt und er es versteht.

### III. Ein liebender Vater

Dritte Beobachtung: Beten, sagt Jesus, Beten ist tatsächlich die Begegnung mit einem liebenden Vater. Sechsmal nennt Jesus Gott „Vater“ allein in diesem kurzen Abschnitt aus der Bergpredigt. Und *Vater unser*, so beginnt dann ja auch das Gebet, das er seinen Jüngern mitgibt.

Dabei war es zur Zeit von Jesus alles andere als üblich, Gott einfach *Vater* zu nennen. Oder genauer gesagt *Abba*, wie *Vater* in der Sprache Jesu, im Aramäischen, heißt. Kein Jude hätte es gewagt, Gott so direkt als Vater anzusprechen. Nur Jesus hat es ständig getan.

Und im Vaterunser lädt er nun auch seine Jünger ein, Gott genauso anzusprechen, voller Vertrauen: *Vater*

*unser*. Er möchte ein tiefes Vertrauen in ihnen wecken, ein tiefes Vertrauen zu Gott als ihrem himmlischen Vater.

Und genauso auch in uns, egal ob wir skeptisch sind oder ob uns Sorgen drücken. Er möchte in uns das Vertrauen wecken, dass Gott ein Herz für uns hat.

Für manche Menschen ist diese Anrede *Vater* aber auch schwierig. Weil ihr menschlicher Vater sie enttäuscht hat oder schlecht behandelt. Und jedes Mal, wenn sie das Wort „Vater“ aussprechen, kommen ihnen problematische oder schmerzhaftige Erinnerungen. Erinnerungen, die ihnen dann auch beim Vaterunser im Weg stehen.

Darum ist es für uns wichtig, beim Vaterunser immer daran zu denken, wie Jesus uns Gott als Vater gezeigt hat – zum Beispiel im Gleichnis vom verlorenen Sohn: In diesem Gleichnis nimmt der Vater den Sohn, der den Vater verachtet und sein Erbe verschleudert hat, liebevoll in die Arme, als er völlig heruntergekommen wieder heimkehrt. Er vergibt ihm und feiert ein riesen Fest vor Freude darüber, dass er seinen Sohn lebendig wieder hat.

Diesen Vater mit einem Herz voller Liebe sollen wir bei unserem Gebet vor Augen haben.

### IV. Sieben Bitten

Werfen wir jetzt noch einen Blick auf das Vaterunser selbst. Dieses Modell und Mustergebet, das Jesus

seinen Leuten gegeben hat, damit wir daran lernen können, mit Gott zu sprechen.

Was sofort auffällt: Das Vaterunser hat zwei große Teile. Jemand hat mal gesagt, es gibt einen D-Teil und einen U-Teil.

Der D-Teil: dein Name, dein Reich, dein Wille. Der U-Teil: unser Brot, unsere Schuld, unsere Versuchung, unsere Befreiung vom Bösen.

Interessanterweise kommt der D-Teil zuerst. Als erstes geht es also gar nicht um uns, sondern um Gott.

Das vergessen wir ja leicht: Dass sich die Welt und das Leben um ihn dreht. Dass alles auf ihn zuläuft. Dass er der Anfang ist und das Ende.

Wir verwechseln das oft. Wir denken, es dreht sich alles um uns. Um unsere Probleme. Um unsere Sorgen. Dass es uns gut geht. Dass wir was vom Leben haben. Und handeln dann auch anderen Menschen gegenüber entsprechend egoistisch.

*Dein Name werde geheiligt*, diese Bitte hilft uns darum, dass unser Leben in Gott immer wieder den richtigen Dreh- und Angelpunkt bekommt, die richtige Grundorientierung.

*Dein Reich komme*. Wir alle erleben ja gerade wieder, wie sehr diese Welt nach Heilung schreit und Erlösung. Dass es so viele Probleme, so viel Ungerechtigkeit und Leid gibt, mit dem wir als Menschen alleine nicht klar kommen. Weil wir oft mehr Teil des Problems sind als

Teil der Lösung. Mit dieser Bitte bringen wir das alles vor Gott.

*Dein Wille geschehe*. Hier beten wir darum, dass auch wir Gottes Willen tun. Weil unser Leben und diese Welt schon ganz anders aussehen würden, wenn wir uns nur allein an die Zehn Gebote hielten. Und der zweite Aspekt: *Dein Wille geschehe*, das hat ja auch Jesus selbst gebetet kurz vor seinem Tod im Garten Gethsemane. Im Vertrauen auf die Liebe des Vaters, der ihn durch alles durchbringen wird, kann er mit dieser Haltung auch das Leiden in seinem Leben annehmen: *Dein Wille geschehe*.

Der U-Teil: *Unser tägliches Brot gib uns heute*. Gott sieht mich mit allem, was ich zum Leben brauche. Er kümmert sich um mich. Darum darf ich ihn in meinem Alltag um alles bitten, vom Kleinsten bis zum Größten. Von der Probe oder Schulaufgabe in der Schule über Probleme im Beruf bis hin zum Frieden in der Welt. So dass ich immer wieder frei werde von der Last der Sorgen.

Und genauso sorgt sich Gott darum, dass wir unsere Schuld loswerden. Darum geht es, wenn wir beten: *Vergib uns unsere Schuld*. Gott weiß, wie zerstörerisch Schuld ist. Wie sie uns trennt und abschneidet von der Beziehung mit ihm und von anderen Menschen.

So erinnert uns jedes Vaterunser daran: Lass dich ver-söhnen mit deinem Gott. Schleppe das, was nicht in Ordnung war, nicht länger mit dir herum. Und trage

Schuld dann auch nicht anderen hinterher. Du selber leidest am meisten darunter.

*Und führe uns nicht in Versuchung.* Wie oft stehen wir in der Gefahr, einen falschen Weg einzuschlagen. Ständig sind wir im Alltag herausgefordert, Versuchungen zu widerstehen: dem Geld, der Macht, dem Ego-Trip. Was immer es gerade ist. Und schließlich bitten wir um die Befreiung von dem Bösen: *Erlöse uns von dem Bösen.* Martin Luther denkt bei dieser Bitte an all die Probleme und Leiden, die uns in unserem Leben treffen. An Krankheiten und Krisen, Konflikte und Kriege. Aber Luther denkt auch an die endgültige Erlösung: Dass Gott uns einmal im Frieden mit sich sterben lässt und wir bei ihm sein dürfen im ewigen Leben. *Erlöse uns von dem Bösen.*

## **V. Nach oben ziehen lassen**

So kann uns das Vaterunser immer wieder neu inspirieren. Auch zum Beten mit eigenen Worten. Der Vater hört und weiß, was wir brauchen. Wir können und sollen mit allem zu ihm kommen.

Und auch wenn wir lange nicht gebetet haben: Wir können jederzeit wieder anfangen. Jetzt, heute, in den kommenden Tagen. Ihm einfach sagen, was wir auf dem Herzen haben. Und dann erleben, wie die Beziehung neu wächst.

Und wo uns die eigenen Worte fehlen, können wir uns

einklinken in das Vaterunser und uns im Schlepptau nach oben ziehen lassen wie ein Segelflugzeug. Bis wir irgendwann genügend Wind unter den Flügeln haben für das eigene Sprechen mit Gott. Unterbrich mich, Herr, ich bete.