

Vorbemerkung

Leider bin ich nicht so der kontemplativer Typ, aber Erfahrungen im letzten Jahr, u.a. in einem Kloster in Italien, haben mich auf einen spannenden Weg gebracht. Entdeckungen dieser Zeit möchte ich gerne mit diesem Workshop teilen.

Gar nicht so einfach: zu Ruhe kommen!

In der Stille halten wir uns Gott hin. Aber aus der Geschäftigkeit des Alltags ist gar nicht so leicht heraus zu kommen. Was hilft mir still zu werden vor Gott?

Orte können in die Stille helfen: Kirchen, Klöster oder die persönlich gestaltete Andachtsecke. Für mich ist ein Seeuferweg am Schweriner See ein Ort der Stille geworden. Immer wenn ich dort bin, kann ich gar nicht anders, als Gott für die Schönheit des Ortes dankbar zu sein. Vielleicht findest Du auch so einen Ort, der dich ganz von allein in die Stille vor Gott führt.

„**Schuhlöffel**“ in die Stille: Klar, ein Kreuz, oder ein Lied singen oder hören. Für mich ist das Lied: „Our God is an awesome God“ von der Celtic Worship Band, oder „Befiehl du deine Wege“ als Hardrockvariante von Snubnose (Intro auf www.gott-ist-treu.de) sehr hilfreich geworden. Natürlich hilft auch regelmäßige Zeit, schöne Bilder, z.B. Das Bild vom verlorenen Sohn von Rembrandt. Bewährt hat sich auch Zettel und Stift, dann können Dinge, die uns in der Stille einfallen und z.B. noch erledigt werden müssen, durch das Aufschreiben beiseite gelegt werden.

Wichtig ist aber auch, nichts erzwingen zu wollen, denn man nimmt sich mit seinen Schwächen immer mit in die Stille. Da hilft es auch NEIN sagen lernen, um Zeit für die Stille zu bekommen, und sich Gedanken darüber zu machen, wie ich eigentlich meine Freizeit verbringe (gerade den Sonntag!), vor Fernseher und PC oder auf „gesunde“ Weise. Bei der Gelegenheit alte Gewohnheiten zu entrümpeln schadet nicht und natürlich: Gott um Hilfe in die Stille zu bitten.

*Gib uns täglich, Herr, die Stille -
und der Tag wird anders sein.
Herr, dein reiner, hoher Wille
schließe unsern Willen ein.
Lass uns wartend innehalten
in dem Räderwerk der Pflicht,
dass du, Höchster, kannst gestalten,
was im Heute nicht zerbricht.*

Paul Toasperm

Ein paar Schneisen zum Gebet, die mir wichtig sind

Von Jesus lernen

„Und am Morgen, noch vor Tage, stand er auf und ging hinaus. Und er ging an eine einsame Stätte und betete dort.“ Mk 1,35 Mußte er das wirklich? Oder hat er es vor allem gemacht, um uns ein Beispiel zu geben?

- Jesus bittet für UNS heute, auch wir sind gemeint: „Ich bitte ... auch für die, die durch ihr Wort an mich glauben werden.“ Joh 17,20f

- Jesus dankt auch für die alltäglichen Dinge und achtet die Tradition des Dankgebets vor dem Essen. „Und als sie aßen, nahm Jesus das Brot, dankte und brach's und gab's ihnen ...“ Mk 14,22

- Jesus fügt sich dem Willen des Vaters: „Mein Vater, ist's möglich, so gehe dieser Kelch an mir vorüber; doch nicht wie ich will, sondern wie du willst!“ Mt 26,39 Was für ein Vorbild! Ebenso auch die Fürbitte für seine Peiniger: „Vater, vergib ihnen; denn sie wissen nicht, was sie tun!“ Mt 23,34

Beten als Lebenszeichen des Christen

Luther sprach vom Beten als Lebenszeichen wie dem Puls, „welcher steht nimmer still, regt und schlägt immerdar für sich, obgleich der Mensch schläft oder anderes tut, dass er sein nicht gewahr wird.“ Das heißt einerseits Christen, die nicht beten, sind geistlich tot! Andererseits: Sollte Gebet einfach so „passieren“ können, wie der Pulsschlag?

Gebet ist kein Kuchenstück

Wenn man Gebet in der Fülle der Lebensbereiche (Familie, Arbeit, Freizeit, Freunde) als weiteres „Tortenstück“ in Kreisdiagramm sieht, dann ist das falsch. Das Gebet will alle Lebensbereiche durchdringen, die Arbeit ebenso (während der Arbeit beten), wie den Besuch der Freunde. Es intensiviert die Freundschaft, wenn man miteinander beten kann.

Bitte, oder das volle Programm?

Natürlich umfasst das Gebet das „volle Programm“. Einseitigkeiten sind da nicht gut.

- Anbetung: Gottes Wesen und Eigenschaften bewundern z.B. Ps 145,1-13

- Dank: Gott danken für das, was er getan hat z.B. Ps 139,14-16
- Klage: Bei Gott seinen Kummer loswerden z.B. Ps 17 oder Hiob
- Bitte: Gott bitten, an mir zu handeln und mir zu vergeben z.B. Ps 51,3-14
- Fürbitte: Für andere Menschen beten z.B. 4. Mose 12,13

ABER: Jesus betont in Gebetsgleichnissen die Bitte: die bittende Witwe und der bittender Zöllner Lk 18 und der bittende Sohn! Mt 7

Gemeinsam stark: geprägtes und freies Gebet

Beide Gebetsarten haben ihre Daseinsberechtigung. Es bringt nichts, wenn man eins gegen das andere auspielt. Geprägtes Gebet hat Tiefgang, aber droht zur „Hülse“ zu werden. Freies Gebet ist persönlicher, aber hat die Gefahr, nur um sich selbst zu drehen.

Haltung ist nicht wichtig, aber sie hilft ...

Gebetshaltungen wie Aufstehen, nach vorne gebeugt sitzen, Hände falten, sich hinknien sind Demutsgesten, die Gott Ehre geben und ausdrücken, wir sind mit Gott nicht auf Augenhöhe. Doch entscheidender als die Gebetshaltung ist: Wo ist das Herz beim Beten!

Gebetsbremsen ausbremsen

Keine Zeit zum Gebet heißt eigentlich: keine Priorität. Wer keine Lust zum Gebet hat, empfindet Gebet nur als lästige Pflicht. Wer keinen „Erfolg“ sieht, hat oft einfach zu wenig Geduld. Statt zu denken: „Jetzt muß ich wieder beten ...“ Sollte einfach Gott drum bitten, ihn mit seiner Liebe anzufüllen, denn Liebende muß man nicht zum Gespräch anhalten. Außerdem ist es hilfreich, das Gebet mit in den Alltag zu nehmen: Gebet beim Abwaschen, beim Rad- oder Autofahren (besser mit offenen Augen;-) oder z.B. beim Hören des Martinshorns eines Krankenwagens, für die Leute beten, für die er ausrückt.

„Mach den Verheißungstest – jetzt!“

Es ist so wunderschön und ermutigend zum Gebet, was Jesus dem Gebet verheißt:

- „Bittet, so wird euch gegeben; suchet, so werdet ihr finden; klopfet an, so wird euch aufgetan.“ Mt 7,7

- „Wahrlich, ich sage euch auch: Wenn zwei unter euch eins werden auf Erden, worum sie bitten wollen, so soll es ihnen widerfahren von meinem Vater im Himmel. Denn wo zwei oder drei versammelt sind in meinem Namen, da bin ich mitten unter ihnen.“ Mt 18,19f

- „Wenn nun ihr, die ihr doch böse seid, dennoch euren Kindern gute Gaben geben könnt, wieviel mehr wird euer Vater im Himmel Gutes geben denen, die ihn bitten!“ Mt 7,11

Christliche Meditation, oder: Wo will ich eigentlich hin?

Unterschied zwischen Gebet und Meditation?

Die Grenzen zwischen Gebet und Meditation sind fließend. Einfach: Meditation richtet sich auf ein Bibelwort und versucht Gottes Stimme für einen selbst darin zu hören. Gebet meint mehr das Sprechen mit Gott, schließt aber selbstverständlich das Hören auf Gottes Antwort mit ein.

Was bedeutet meditieren?

Meditieren bedeutet nachdenken, sinnend betrachten und hat die Wurzel: ermessen, geistig abmessen. Zeit und Raum zu finden für die Begegnung mit Gott. Still zu werden, sich von lauter Umwelt trennen, Schweigen, Entspannung und inneres Lauschen. Befreiung von Ablenkungen und Konzentration auf das Wesentliche = Was Gott sagt.

2 Meditationsformen:

Schriftmeditation oder auch geistliche Schriftlesung

– Schriftlesung > Betrachtung > Gebet

– Nicht nur intellektuelles Erfassen der Bibelstelle, sondern sich ganz „hinhalten“

Gebetsmeditation

– Auch inneres Gebet, Herzens- oder Jesusgebet

– Grundform: „Jesus Christus, Sohn Gottes, hab Erbarmen über mich als Sünder.“

– Synchronisierung mit Atem führt zur Verinnerlichung des Gebets (schließlich unbewußt wie Pulsschlag)

Unterschied zu fernöstlichem Meditationskram

Christliche Meditation hat kein Mantra. Sie sucht nicht Gott in uns als unpersönliche Seinswirklichkeit, als Einheitsspunkt alles Wirklichen und will nicht Verschmelzung damit. Denn die bedeutet dummerweise auch Aufhören der Personidentität.

Christliche Meditation dient der Einübung ins Hören auf Gottes Wort. Christliche Gotteserfahrung ist dialogisch, da Gott sich als personales Gegenüber offenbart.

Wie paßt das zum „Wohnung in uns nehmen“?

GOTT ÜBER UNS ist der Vater Jesu Christi, kein unbestimmtes und unbestimmbares Es. Jesus Christus, der GOTT UNTER UNS, ist in die Geschichte eingegangen, um uns zu erlösen. Durch die Taufe sind wir in Christus und er ist in uns durch den Heiligen Geist eingepflanzt. So können wir ihn als GOTT IN UNS entdecken. Es geht nicht darum, Gott in mir - abseits von seinem Wort, den Sakramenten und der Gemeinde - zu suchen, sondern sich ihm auszuliefern, damit er mir begegnen kann.

Übung: Bibelwort raussuchen und sich diesem Vers ausliefern und dabei zu vertrauen, daß Gott durch ihn auch zu mir spricht.

Hörendes Gebet

Luther gibt in seiner Schrift von 1535: „Eine einfältige Weise zu beten für einen guten Freund“ eben diesem Freund Meister Peter eine geniale Einführung in seine eigene Gebetspraxis. Es ist meine Lieblingslutherschrift und die muß man einfach kennen. (Deshalb ist es auch bei diesen Unterlagen.)

Wie redet Gott mit uns? Oder: Wie sieht eigentlich meine „Schnittstelle“ aus?

Was brauchen wir für eine „Schnittstelle“?

Jeder hat seinen bevorzugten Zugang zu Gott. Er wird ganz „automatisch“ verwendet um mit Gott in Kontakt zu treten. Dazu gehört, das wir mit einem oder mehreren Zugängen nichts anfangen können. Es macht Spaß „unseren“ Zugang zu Gott zu benutzen.

7 unterschiedliche Zugänge

- Intellektuell
- Beziehungsorientiert
- Dienend
- Anbetungsorientiert
- Aktionsorientiert
- Kontemplativ
- Schöpfungsorientiert

Beispiel 1: Der intellektuelle Zugang

Wenn Du mehr über Gott lernen kannst, bist Du in Deinem Element. Biblisch-theologische Erkenntnisse lassen Dich Gott näher kommen. Bibelstudium geht Dir leicht von der Hand. Emotionaler Zugang nervt nur. Du bist mehr „Denker“ als „Fühler“ und bei Problemen flott im „Problemlösungs-Modus“. Biblisches Beispiel: Paulus
ABER: 40 cm unterhalb des Gehirns gibt es etwas sehr wichtiges: Das Herz ...
Gott wird Dich zunächst an Deiner Hauptschnittstelle ansprechen, aber später auch an den anderen.

Beispiel 2: Der kontemplative Zugang

Du liebst es, längere Zeit allein zu sein. Du denkst viel nach, auch über Dich selbst. Du betest gerne lange und intensiv. Bei Stress oder zu vielen Menschen um Dich herum hast Du Sehnsucht mit Gott allein zu sein. Biblisches Beispiel: Maria, die Schwester von Martha Lk 10,38-42
ABER: Du hast die Neigung, Ansprüchen aus der realen Welt auszuweichen, weil sie nicht in Deine Ideale passen. Leider ziehst Du Dich gerne zurück, wenn Freunde, Familie oder die Gesellschaft Dich enttäuschen. Es ist für Dich eine Versuchung: Deine Zeit des Gebets und der Einsamkeit als weniger wertvoll anzusehen, als sichtbare Aktionen anderer.

Fazit

Es lohnt sich darüber nachzudenken, welchen Zugang ich zu Gott habe. Denn ich glaube, dass Gott auch zuerst auf diesem Zugang sendet. Aber es kann sich im Lauf des Lebens auch der Hauptzugang ändern.

Buchempfehlungen:

Bildmeditation: „Nimm sein Bild in dein Herz“ von Henri Nouwen (Ergreifende Betrachtung von Rembrandts Bild vom verlorenen Sohn) oder: Die 40 „wichtigsten“ Bibelstellen erklärt: „Expedition zum Ich“ von Klaus Douglass und Fabian Vogt. (Diese Lektüre motiviert wirklich, sich mit der Bibel auseinanderzusetzen.)

Martin Luther: Eine einfältige Weise zu beten für einen guten Freund 1535

*Einer der ältesten und besten Freunde Martin Luthers, Meister Peter Beskendorf, ein Barbier (und naheliegenderweise auch Arzt;-) hatte Luther gebeten, ihm zu erklären wie er selber bete. Luther entspricht seinem Wunsch mit dieser Schrift. Besonders faszinierend finde ich, die Art und Weise, wie Luther dem Vaterunser seine Routine nimmt. Wenn man sich darauf einläßt, auf diese Weise zu beten, ist es zugleich auch eine **gute Übung für das „hörende Gebet“**. Beim Kongress für Jugendarbeit sagte eine Teilnehmerin des Workshops nach dieser Übung, das Vaterunser so zu beten: „Boah, das fängt ja richtig an zu leben!“ Luther gibt hier in seiner gewohnt knackigen Art einen Einblick in sein Gebetsleben, aber er gibt auch grundsätzliche Tipps. Klar, mit manchen Zeitbezügen tun wir uns schwer, aber es sollte nicht schwer sein, unseren zeitgeschichtlichen Hintergrund mitzudenken.*

WIE MAN BETEN SOLL, FÜR MEISTER PETER BARBIER

Lieber Meister Peter, ich geb's euch so gut, wie ich's habe und wie ich selber mich beim Beten verhalte. Unser Herr Gott gebe es euch und jedermann, es besser zu machen, Amen.

Erstlich, wenn ich fühle, daß ich durch fremde Geschäfte oder Gedanken kalt und ohne Lust zu beten geworden bin, wie denn das Fleisch und der Teufel stets das Gebet abwehren und hindern, nehme ich mein Psalterlein, laufe in die Kammer oder, wenn's der Tag und die Zeit ist, in die Kirche zu den Leuten und fange an, die zehn Gebote, das Glaubensbekenntnis und, je nachdem wie ich Zeit habe, etliche Sprüche Christi, des Paulus oder der Psalmen mündlich für mich selbst zu sprechen, ganz und gar wie die Kinder tun.

Darum ist's gut, daß man das Gebet morgens früh das erste und abends das letzte Werk sein lasse. Und man hüte sich mit Fleiß vor diesen falschen, betrügerischen Gedanken, die sagen: Warte ein wenig, in einer Stunde will ich beten; ich muß dies oder jenes zuvor erledigen. Denn mit solchen Gedanken kommt man vom Gebet in die Geschäfte, die einen dann halten und umfassen, so daß aus dem Gebet den ganzen Tag nichts wird.

Wohl können etliche Werke vorkommen, die ebenso gut oder besser als das Gebet sind, besonders wenn sie die Not fordert. So geht ein Spruch unter dem Namen des St.Hieronymus: Alle Werke der Gläubigen sind Gebet; und ein Sprichwort lautet: Wer treu arbeitet, der betet zwiefach. Das muß aus diesem Grunde gesagt sein, daß ein gläubiger Mensch in seiner Arbeit Gott fürchtet und ehrt und an sein Gebot denkt, damit er niemandem Unrecht tun noch ihn bestehlen oder übervorteilen oder ihm etwas veruntreuen möge. Solche Gedanken und solch Glaube machen ohne Zweifel aus seinem Werk ein Gebet und ein Lobopfer dazu. Wiederum muß es dagegen auch wahr sein, daß eines Ungläubigen Werk lauter Fluchen sei und daß, wer untreu arbeitet, zwiefach flucht. Denn seines Herzens Gedanken müssen in seiner Arbeit darauf gerichtet sein, daß er Gott verachte, sein Gebot zu übertreten und seinem Nächsten Unrecht zu tun, zu stehlen und zu veruntreuen gedenke. Solche Gedanken, was sind es anderes als lauter Flüche gegen Gott und den Menschen, durch die sein Werk und Arbeiten auch zwiefacher Fluch wird? Damit verflucht er sich selbst, und solche Leute bleiben auch zuletzt Bettler und Pfücher. Von diesem stetigen Gebet spricht freilich Christus Luk. 11,9-13': Man soll ohne Unterlaß beten. Denn man soll sich ohne Unterlaß vor Sünden und Unrecht hüten, was nicht kann geschehen, wenn man Gott nicht fürchtet und sein Gebot nicht vor Augen hat, wie Ps.1,1 f. sagt: »Wohl dem, der Tag und Nacht an Gottes Gebot denkt« usw.

Doch muß man auch darauf achten, daß wir uns nicht das rechte Gebet abgewöhnen, uns selbst zuletzt Werke als nötig ausdenken, die es doch nicht sind, und dadurch zuletzt träge und faul, kalt und überdrüssig werden zum Gebet. Denn der Teufel ist weder faul noch träge um uns her; ebenso

ist unser Fleisch noch allzu lebendig und munter zur Sünde und gegen den Geist des Gebets geneigt.

Wenn nun das Herz durch solch mündliches Sprechen erwärmt und zu sich selbst gekommen ist, so knie nieder oder stehe mit gefalteten Händen, die Augen gegen den Himmel, und sprich oder denke so kurz du kannst:

Ach, himmlischer Vater, du lieber Gott, ich bin ein unwürdiger, armer Sünder, nicht wert, daß ich meine Augen oder Hände zu dir erhebe oder bete. Aber weil du uns allen geboten hast zu beten, und dazu auch Erhörung verheißen und uns überdies selbst beides, Wort und Weise, durch deinen lieben Sohn, unsern Herrn Jesus Christus, gelehrt hast, so komme ich auf dieses dein Gebot hin, dir gehorsam zu sein, und verlasse mich auf deine gnädige Verheißung; und im Namen meines Herrn Jesus Christus bete ich mit allen deinen heiligen Christen auf Erden, wie er mich gelehrt hat: »**Vater unser, im Himmel**« usw., ganz aus, von Wort zu Wort. Danach wiederhole ein Stück oder so viele, wie du willst, nämlich:

1. Die erste Bitte: »**Geheiligt werde dein Name**«, und sprich: Ach ja, Herr Gott, lieber Vater, heilige doch deinen Namen sowohl in uns selbst als auch in aller Welt, zerstöre und vertilge die Greuel, Abgötterei und Ketzerei des Türken, des Papstes und aller falschen Lehrer und Rottengeister, die deinen Namen fälschlich führen und so schändlich mißbrauchen und grausam lästern. Sie sagen und rühmen, es sei dein Wort und der Kirche Gebot, während es doch des Teufels Lüge und Trügerei ist, womit sie unter deinem Namen so viele arme Seelen jämmerlich verführen in der ganzen Welt und darüber hinaus auch töten, unschuldiges Blut vergießen und verfolgen, meinen gleichwohl, dir damit einen Gottesdienst zu leisten. Lieber Herr Gott, hier bekehre und wehre. Bekehre die, die noch sollen bekehrt werden, so daß sie mit uns und wir mit ihnen deinen Namen heiligen und preisen, mit beidem: mit rechter, reiner Lehre und mit gutem, heiligem Leben. Wehre aber denen, die sich nicht bekehren wollen, so daß sie aufhören müssen, deinen heiligen Namen zu mißbrauchen, zu schänden und zu entehren und die armen Leute zu verführen, Amen.

2. Die zweite Bitte: »**Dein Reich komme**«, und sprich: Ach, lieber Herr Gott Vater, du siehst, wie der Welt Weisheit und Vernunft nicht allein deinen Namen schändet und die dir zukommende Ehre, der Lüge und dem Teufel erweist, sondern alle ihre Gewalt, Macht, Reichtum und Ehre, die du ihnen auf Erden gegeben hast, um weltlich zu regieren und dir damit zu dienen, gegen dein Reich setzt und strebt. Sie sind groß, mächtig und viel, dick, fett und satt und plagen, hindern, zerstören den geringen Haufen deines Reiches, die schwach, verachtet und wenig sind. Sie wollen diese auf Erden nicht dulden, meinen gleichwohl, dir damit einen großen Gottesdienst zu leisten. Lieber Herr Gott Vater, hier bekehre und wehre. Bekehre die, die noch sollen Kinder und Glieder deines Reiches werden, so daß sie mit uns und wir mit ihnen dir in deinem Reich in rechtem Glauben und wahrhafter Liebe dienen und aus diesem angefangenen Reich in das ewige Reich kommen. Wehre aber denen, die ihre Macht und Kraft nicht wollen abwenden lassen von der Zerstörung deines Reiches, so daß sie, vom Thron gestürzt und gedemütigt, ablassen müssen, Amen.

3. Die dritte Bitte: »**Dein Wille geschehe, wie im Himmel, so auch auf Erden**«, und sprich: Ach, lieber Herr Gott Vater, du weißt, wie die Welt ist. Wenn sie auch nicht deinen Namen ganz zunichte machen und dein Reich ganz vertilgen kann, so gehen sie doch Tag und Nacht mit bösen Tücken und Stücken um, treiben viele Ränke und seltsame Pläne, halten Rat, raunen miteinander, trösten und stärken sich, drohen und toben, gehen voll allen bösen Willens gegen deinen Namen, dein Wort, dein Reich und deine Kinder an, wie sie diese umbrächten. Darum, lieber Herr Gott Vater, bekehre und wehre. Bekehre die, die deinen guten Willen noch erkennen sollen, so daß sie mit uns und wir mit ihnen deinem Willen gehorsam sind, darüber hinaus alles Übel, Kreuz und Widerwärtigkeit gern, geduldig und fröhlich ertragen und deinen gütigen, gnädigen, vollkommenen Willen darin erkennen, erproben und erfahren. Wehre aber denen, die von ihrem

Wüten, Toben, Hassen, Drohen und bösen Willen, Schaden zu tun, nicht ablassen wollen, und mache ihren Rat, ihre bösen Vorhaben und Machenschaften zunichte und zuschanden, so daß der Ausgang auf sie selbst zurückfalle, wie Ps.7,13-17 singt, Amen.

4. Die vierte Bitte: »**Unser tägliches Brot gib uns heute**«, und sprich: Ach, lieber Herr Gott Vater, gib auch deinen Segen in diesem zeitlichen, leiblichen Leben, gib uns gnädig den lieben Frieden, behüte uns vor Krieg und Unfrieden. Gib unserm lieben Herrn Kaiser Glück und Heil gegen seine Feinde, gib ihm Weisheit und Verstand, so daß er sein irdisches Reich ruhig und glückselig regiere. Gib allen Königen, Fürsten und Herren guten Rat und Willen, ihr Land und ihre Leute in Stille und gutem Recht zu erhalten, besonders hilf und leite unsern lieben Landesherrn N., unter dessen Schutz und Schirm du uns bewahrest, damit er vor allem Übel behütet, vor falschen Zeugen und untreuen Leuten sicher, selig regiere. Gib allen Untertanen die Gnade, treu zu dienen und gehorsam zu sein. Gib allen Ständen, Bürgern und Bauern, daß sie rechtschaffen werden und einander Liebe und Treue erweisen. Gib gnädiges Wetter und Früchte der Erde. Ich befehle dir auch Haus, Hof, Frau und Kind an; hilf, daß ich sie gut regiere und christlich ernähren und erziehen möge. Wehre und steure dem Verderber und allen bösen Engeln, die hierin Schaden und Hindernis verursachen, Amen.

5. Die fünfte Bitte: »**Vergib uns unsere Schuld, wie wir vergeben unseren Schuldigern**«, und sprich: Ach, lieber Herr Gott Vater, gehe nicht mit uns ins Gericht, denn vor dir ist kein lebendiger Mensch gerecht. Ach, rechne uns auch nicht als Sünde an, daß wir leider so undankbar sind für all deine unaussprechliche Wohltat, geistlich und leiblich. Und daß wir täglich vielmal straucheln und sündigen, mehr als wir wissen und merken können, wie Ps 19,13 steht. Aber sieh du nicht an, wie rechtschaffen oder böse wir sind, sondern allein deine grundlose Barmherzigkeit, in Christus deinem lieben Sohn uns geschenkt. Vergib auch allen unsern Feinden und allen, die uns Leid oder Unrecht antun, wie auch wir ihnen von Herzen vergeben. Denn sie tun sich selbst damit das größte Leid an, daß sie dich durch ihr Handeln gegen uns erzürnen. Und uns ist mit ihrem Verderben nicht geholfen, sondern wir wollten sie viel lieber mit uns selig sehen, Amen. - Und wer sich hier so fühlt, daß er nicht gut vergeben kann, der mag um Gnade bitten, damit er vergeben könne. Aber das gehört in die Predigt.

6. Die sechste Bitte: »**Und führe uns nicht in Versuchung**«, und sprich: Ach, lieber Herr Gott Vater, erhalte uns wacker und frisch, eifrig und fleißig in deinem Wort und Dienst, so daß wir nicht sicher, faul und träge werden, als ob wir's nun alles hätten, damit uns der grimmige' Teufel nicht erschleiche und überfalle, uns nicht wieder dein liebes Wort nehme oder Zwietracht und Rotten unter uns anrichte oder uns sonst in Sünde und Schande führe, in beiderlei Weise: geistlich und leiblich. Sondern gib uns durch deinen Geist Weisheit und Kraft, so daß wir ihm ritterlich widerstehen und den Sieg behalten, Amen.

7. Die siebente Bitte: »**Sondern erlöse uns von dem Bösen**«, und sprich: Ach, lieber Herr Gott Vater, es ist doch dieses elende Leben so voll Jammer und Unglück, so voll Gefahr und Unsicherheit, so voll Untreue und Bosheit (wie St. Paulus sagt: »Die Tage sind böse« [Eph.5,16]), daß wir mit Recht des Lebens müde und des Todes begierig sein sollten. Aber du, lieber Vater, kennst unsere Schwachheit. Darum hilf uns durch solch mannigfaltige Übel und Bosheit hindurch sicher fahren. Und wenn die Zeit kommt, gib uns ein gnädiges Stündlein und seligen Abschied von diesem Jammertal, so daß wir vor dem Tod weder erschrecken noch verzagen, sondern mit festem Glauben unsere Seele in deine Hände befehlen, Amen.

Zuletzt merke, daß du das Amen stets stark machen und nicht zweifeln darfst, Gott höre dir gewiß zu mit aller Gnade und sage ja zu deinem Gebet. Und denke ja, daß du nicht allein da kniest und stehst, sondern daß die ganze Christenheit oder alle rechtschaffenen Christen bei dir sind und du unter ihnen in einmütigem, einträchtigem Gebet, welches Gott nicht verachten kann. Und gehe nicht weg vom Gebet, du habest denn gesagt oder gedacht: Wohlan, dies Gebet ist bei Gott erhört, das weiß ich gewiß und fürwahr. Das heißt Amen.

Auch sollst du wissen, daß ich nicht alle diese Worte im Gebet gesprochen haben will. Denn da würde doch zuletzt ein Geplapper und lauter leeres Gewäsch daraus, aus dem Buch oder den Buchstaben dahergelesen, wie die Rosenkränze bei den Laien und die Breviergebete der Pfaffen und Mönche gewesen sind. Sondern ich will das Herz damit angereizt und unterrichtet haben, was es für Gedanken im Vaterunser fassen soll. Solche Gedanken aber kann das Herz (wenn's recht erwärmt ist und zum Beten Lust hat) sehr wohl mit ganz andern Worten, auch sehr wohl mit weniger oder mehr Worten aussprechen. Wenn ich auch selber mich an solche Worte und Silben nicht binde, sondern heute so, morgen anders die Worte spreche, je nachdem ich warm bin und Lust habe, bleibe ich doch gleichwohl — so nahe ich auch immer kann — bei denselben Gedanken und bei demselben Sinn. Es kommt wohl oft vor, daß ich in einem Stück oder einer Bitte in so reiche Gedanken komme, daß ich die ändern sechs alle lasse anstehen. Und wenn auch solche reichen, guten Gedanken kommen, so soll man die ändern Gebete fahren lassen und solchen Gedanken Raum geben, ihnen mit Stille zuhören und sie beileibe nicht hindern. Denn da predigt der heilige Geist selbst, und ein Wort seiner Predigt ist besser als tausend unserer Gebete. Und ich habe so auch oft mehr gelernt in einem Gebet, als ich aus viel Lesen und Denken hätte kriegen können.

Darum ist es die Hauptsache, daß sich das Herz zum Gebet frei und geneigt mache, wie auch Sir. 18,23 sagt: »Bereite dein Herz vor dem Gebet, auf daß du nicht Gott versuchst.« Was ist's anders als Gott versuchen, wenn das Maul plappert und das Herz anderswo zerstreut ist? Wie jener Pfaff, der auf diese Weise betet: Gott, laß mir Hilfe zukommen — Knecht, hast du angespannt? — Herr, eile mir zu helfen - Magd, geh und melke die Kuh! - Ehre sei dem Vater und dem Sohn und dem heiligen Geist - Lauf Bube, daß dich das Fieber schüttle! Solche Gebete habe ich während meiner Zeit im Papsttum viel gehört und erfahren, und es sind fast alle ihre Gebete dieser Art. Damit wird Gott verspottet, und es wäre besser, sie spielten statt dessen, wenn sie schon nichts Besseres tun könnten oder wollten. Denn ich habe selbst solche Stundengebete viel gebetet, leider, und so, daß der Psalm oder die Zeit aus war, ehe ich gewahr wurde, ob ich erst angefangen hatte oder schon mittendrin war.

Und obwohl sie nicht alle mündlich so herausfahren wie obgenannter Pfaff, die Geschäfte und das Gebet durcheinander werfen, so tun sie doch im Herzen mit den Gedanken so, kommen vom Hundertsten ins Tausendste, und wenn's aus ist, wissen sie nicht, was sie gemacht haben oder wo sie überall hindurchgekommen sind. Sie fangen an: »Lobet Gott« - flugs sind sie im Wolkenkuckucks- heim. So meine ich: Es würde niemandem ein lächerlicheres Gaukelspiel begegnen können, als wenn er die Gedanken sehen könnte, die ein kaltes, unandächtiges Herz im Gebet zusammentreibt. Aber nun sehe ich, gottlob!, gut, daß es nicht ein feines Gebet ist, wenn einer vergißt, was er geredet hat. Denn in einem rechten Gebet gedenkt man gar fein aller Worte und Gedanken vom Anfang bis zum Ende des Gebets.

So auch ein guter, fleißiger Barbier: Er muß seine Gedanken, Sinne und Augen gar genau auf das Messer und auf die Haare richten und nicht vergessen, woran er sei, am Rasieren oder am Schneiden. Wenn er aber zugleich viel will plaudern und anderswohin denken oder gucken, würde er einem wohl Maul und Nase, die Kehle dazu abschneiden. **So will auch jedes Ding, wenn es gut gemacht werden soll, den Menschen ganz haben mit allen Sinnen und Gliedern, wie man sagt: Ein auf vielerlei bedachter Sinn taugt weniger fürs einzelne.** Wer mancherlei denkt, denkt nichts, macht auch nichts Gutes. Wieviel mehr will das Gebet das Herz einzig, ganz und allein haben, soll's anders ein gutes Gebet sein.

Das ist kurz vom Vaterunser oder vom Gebet gesagt, wie ich selbst zu beten pflege. Denn noch heute sauge ich am Vaterunser wie ein Kind, trinke und esse von ihm wie ein alter Mensch, kann seiner nicht satt werden; und es ist mir auch über den Psalter hinaus (den ich doch sehr lieb habe) das allerbeste Gebet. Fürwahr, es findet sich, daß es der rechte Meister aufgestellt und gelehrt hat. Und es ist ein Jammer über alle Jammer, daß ein solches Gebet eines solchen Meisters

so ohne Andacht zerplappert und zerklappert werden muß in aller Welt. Viele beten im Jahr vielleicht etliche tausend Vaterunser, und wenn sie tausend Jahre so beten sollten, so hätten sie doch keinen einzigen Buchstaben oder Tüttel davon geschmeckt noch gebetet. Kurz: Das Vaterunser ist der größte Märtyrer (ebenso wie der Name und das Wort Gottes) auf Erden. Denn jedermann plagt es und mißbraucht es, wenige trösten es und machen es fröhlich durch rechten Gebrauch.