

## "Hier bin ich" - Gedanken zum Sonntag 'Rogate'



Wir sind räumlich getrennt und doch verbunden im Namen Gottes, des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes. Amen.

Rogate! Auch dieser Sonntag trägt wieder eine Aufforderung in seinem Namen: Betet!

Als Pfarrerin bete ich oft und öffentlich – Ich frage mich manchmal, wie und wann ich wohl beten würde, wenn das Beten nicht zu meinem Beruf gehören würde...

Bestimmt gäbe es – genauso – das unruhige Hin- und- Herwerfen im Bett, wenn mich nachts Sorgen nicht zur Ruhe kommen lassen. Beten? Ist dann ganz schwer - so gefangen in Angst, Sorge, Überforderung... Ist dann, wenn überhaupt nur ein Stoßgebet: "Gott, bitte!!" Manchmal taucht dann zwischen all dem etwas auf: Die Jahreslosung "Ich glaube, hilf meinem Unglauben!" spricht mir aus der Seele. Ich denke an Jesus in Gethsemane, sein einsames Ringen, seine Zweifel...

Ich warte auf den Morgen und ein Satz von Tagore fällt mir ein: "Glaube ist der Vogel, der singt, wenn die Nacht noch dunkel ist." Wenn ich auch jetzt nicht singen kann – ich hoffe, dass der Glaube in mir bleibt und für mich singt...

- Singend ja: singend kann ich beten – an anderen Tagen: "Ich singe dir mit Herz und Mund, Herr, meines Herzens Lust. Ich sing und mach auf Erden kund, was mir von dir bewusst." Und wenn ich zur Zeit bei unserem Abendsingen in Bellersheim eine Liedzeile ganz inbrünstig singe: "Du kannst hoffen, du kannst kämpfen, kannst dem Bösen widerstehn"... - dann ist das auch so etwas wie ein Gebet. Meine Hoffnung, meine Kraft, alles, was ich einbringen kann ins Leben, verdanke ich Gott.

Was mir in den letzten Wochen sehr gefehlt hat, war das gemeinsam gesprochene Vaterunser. Das ist Vielen, die sonst regelmäßig zum Gottesdienst oder in Birklar

oder Muschenheim zur Frauenhilfe kommen, wohl ähnlich gegangen. Wie sehr es mir gefehlt hat und wie wichtig es mir und den anderen ist, habe ich so richtig gespürt, als wir zum Abschluss einer Kirchenvorstandssitzung in der Kirche neulich zusammen das Vaterunser gebet haben.

Und das stille Gebet im Gottesdienst... das schätze ich auch sehr... und Beten mit Kindern... und die Fürbitte... und und und...

Es kann so unterschiedlich sein! Gut, dass wir unsere Kirchen und Gottesdienste haben, die uns zum Gebet einladen! Gut, wenn Ihr euch etwas bewahrt habt, was Ihr vielleicht in der Kindheit eingeübt habt: abends die Hände zu falten und alles in Gottes Hände zu legen – oder mit dem Tischgebet nicht nur für das Essen zu danken, sondern auch für alles, was das Leben reich macht.

Auf einer Pilgerwanderung habe ich ein [Körpergebet](#) gelernt – das möchte ich euch zeigen. Vielleicht ist es etwas, was Ihr für euch übernehmen mögt:

Hier bin ich, Gott.

*[Ich stehe mit geöffneten Händen]*

Mein Denken,

*[berühre mit beiden Händen meine Stirn]*

mein Reden,

*[meinen Mund]*

mein Fühlen,

*[lege meine Hände auf meine Brust]*

mein Unterbewusstes -

*[lege meine Hände unter den Nabel]*

alles übergebe ich dir.

*[ich öffne meine Hände nach unten]*

Ich schöpfe aus deiner Fülle.

*[ich forme die Hände vor dem Körper zu einer Schale]*

Es ist genug da:

für mich,

für andere.

*[ich breite die Arme mit geöffneten Händen zur*

Danke, Gott!

*Seite aus und lege sie dann wieder auf der Brust zusammen]*

Amen.

So unterschiedlich unsere Situation, unser Erleben, unsere Verfassung gerade sein kann, so unterschiedlich kann das Beten sein. Still, mit dem Körper, dem Atem, mit Tönen, mit eigenen, mit geliehenen Worten...

Wenn du betest, so geh in dein Kämmerlein und schließ die Tür zu und bete zu deinem Vater, der im Verborgenen ist; ... Euer Vater weiß, was ihr bedürft, bevor ihr ihn bittet. Darum sollt ihr so beten:

Unser Vater im Himmel! Dein Name werde geheiligt. Dein Reich komme. Dein Wille geschehe wie im Himmel so auf Erden. ([Matthäus 6,6](#) und [8-10](#))

- So Jesus in der Bergpredigt.

Also: letztlich kommt es nicht drauf an, wie und wo ihr betet. Andere Leute brauchen es nicht mitzubekommen – und den ganz besonderen heiligen Ort braucht ihr dafür auch nicht. Geht in die Kammer, meinetwegen den Abstellraum – Hauptsache, ihr habt Ruhe! Und dann betet so einfach und vertrauensvoll wie zu einem Menschen, zu dem ihr tiefes Vertrauen habt.

Und so bete ich:

Lass dir erzählen, Gott, wie es uns geht. In diesen Tagen.

Wo alles so anders ist. So unsicher. So durcheinander.

Wo die Sonne lacht und wir die Freude vergessen.

Wo die Natur neues Leben hervorbringt und wir in Ängsten sind.

Tröste uns, wie eine Mutter tröstet.

Lass dir erzählen, Gott, wie es deinen Menschen geht.

Den Alten in den Pflegeheimen, die wir nicht mehr besuchen dürfen wie sonst.

Und den Kranken, die meist ohne ihre Lieben in den Krankenhäusern sind.

Allen Menschen, die in ihren Wohnungen bleiben sollen

und die Einsamkeit fürchten.

Tröste sie, wie eine Mutter tröstet.

Lass dir erzählen, Gott, wie es deinen Menschen geht.

Den Kindern, die die Sorge der Erwachsenen spüren.

Den Jugendlichen, für die Ruhehalten so schwer ist.

Den Eltern, die jetzt so viele Lösungen finden müssen.

Allen Menschen, die um ihre Existenz fürchten.

Tröste sie, wie eine Mutter tröstet.

Lass dir erzählen, Gott, wie es deinen Menschen geht.

Den Menschen, die sowieso schon am Ende ihrer Kräfte sind.  
In den Flüchtlingslagern in Griechenland und anderswo.  
Und lass dir erzählen von den vielen Menschen, dort und hier, die helfen und nicht müde werden.  
Tröste sie, wie eine Mutter tröstet.

Gott, schütte sanft deinen Trost über uns aus. Der uns umhüllt.  
Und Segen dazu. Der uns immun macht gegen die Panik.  
Sage zu unserem ängstlichen Herzen: „Beruhige dich.“  
Sprich zu unserer verzagten Seele:  
"Ja, die Gefahr ist da. Aber ich bin bei dir."

Und noch dazu und allem zum Trotz:  
Gib uns die Freude wieder.  
An der Sonne. An der aufbrechenden Natur.  
An den Menschen, die wir lieben.  
An dir, du Gott des Lebens.  
Damit wir mutig durch diese Zeit gehen.  
AMEN.

*Beate Fritzsche*

Bibeltext: Verse aus dem [Matthäusevangelium, Kapitel 6](#)  
Gebet: [Doris Joachim, "Gottkontakt"](#)