

### Evangelium nach Markus 6, 30-34

- 30 Die Apostel versammelten sich wieder bei Jesus und berichteten ihm alles, was sie getan und gelehrt hatten.
- 31 Da sagte er zu den ihnen: „Kommt mit an einen einsamen Ort, wo wir allein sind, und ruht ein wenig aus.“  
Denn sie fanden nicht einmal Zeit zum Essen, so zahlreich waren die Leute, die kamen und gingen.
- 32 Sie fuhren also mit dem Boot in eine einsame Gegend, um allein zu sein.
- 33 Aber man sah sie abfahren und viele erfuhren davon; sie liefen zu Fuß aus allen Städten dorthin und kamen noch vor ihnen an.
- 34 Als er ausstieg und die vielen Menschen sah, hatte er Mitleid mit ihnen; denn sie waren wie Schafe, die keinen Hirten haben. Und er lehrte sie lange.

Liebe Schwestern, liebe Brüder,  
liebe Gemeinde!

**„Beten – Reden mit einem Freund.“**

Das steht als Thema über dem heutigen ökumenischen Gottesdienst am Buß- und Betttag.

**Beten – Reden mit einem Freund ???**

Wie jetzt?

Kann ich mit Gott reden wie mit einem Freund, der neben mir steht?

Darf ich mit Jesus reden wie mit einer Freundin, die neben mir sitzt?

Jesus ist doch Sohn Gottes - und wer bin ich?

Gott, der Schöpfer des Weltalls, dem die Ehre gebührt in alle Ewigkeit – mit dem darf ich reden? Ich?

Diesem Gott soll ich erzählen, was mich beschäftigt?

Ihn darf ich fragen, was immer ich wissen will?

Ja! Ja, genau das ist gemeint.

Aber: Wie kann denn das gehen? Wie kann ich das tun?

Ich möchte Ihnen **vier Möglichkeiten** vorstellen.

#### 1. Beten wie Teresa von Avila

Der Satz „**Beten ist Reden mit einem Freund**“ stammt von der **heiligen Teresa von Avila**. Die Kirche feierte letztes Jahr ihren **500. Geburtstag**.

Papst Paul VI. hat ihr 1970, als erster Frau überhaupt, den offiziellen Titel „Kirchenlehrerin“ verliehen. Das zeigt, wie wichtig ihre Aussagen für die Kirche eingestuft werden.

Eines der wichtigsten Anliegen von Teresa ist der Blick auf den Menschen Jesus Christus.

Die persönliche, innige Beziehung zu Jesus nennt sie „**Inneres Beten**“. Im „Inneren Beten“ entdeckt sie die **Liebe** Gottes, die so unbegreiflich ist (der unendliche Gott liebt mich, wer kann so etwas verstehen?). Und doch kann seine Liebe so nahe sein und mir so gut tun.

„Inneres Beten“ (oder „Geistliches Leben“) bedeutet für Teresa das Bemühen, im konkreten Alltag aus der Freundschaft mit Jesus zu leben.

Ja. In meinem konkreten Alltag aus der Freundschaft mit Jesus leben.

Aber wie geht das? „**Beten ist Reden mit einem Freund**“. Beten ist mehr als das Aufsagen von vorgefertigten Gebeten. Wir dürfen mit Jesus, mit Gott reden wie mit einem guten Freund, ihm alles erzählen und anvertrauen. Ihn loben und ihm danken. Aber auch verzweifelt sein, ihn anklagen, vor Wut anschreien („warum nur???) – ihm alles sagen, was uns beschäftigt.

Teresa sagt: „**Meiner Meinung nach ist Inneres Beten nichts anderes als Verweilen bei einem Freund, / mit wem wir oft und gern allein zusammenkommen, / einfach um bei ihm zu sein, – weil wir sicher wissen, dass er uns liebt.**“

Diese Freundschaft mit Jesus Christus kann das ganze Leben prägen und verändern. Die Freuden und Sorgen unseres Alltags, die Begegnungen mit anderen Menschen bekommen eine neue Qualität, wenn ich sie mit den Augen Jesu sehe.

Jesus ist in meinem Inneren immer da, egal wo ich bin. Egal, was ich tue. Immer.

Teresa sagt: „**Denke daran, dass selbst wenn du in der Küche bist, Gott da ist. / Gott bewegt sich zwischen den Töpfen und Pfannen / und steht dir in inneren und äußeren Aufgaben zur Seite.**“

Gott ist Jahwe, der „Ich-bin-da“. Immer. In jeder Situation des Lebens.

## 2. Beten in der Stille

In der Bibel lesen wir immer wieder, dass **Jesus** sich zurückzieht in die Einsamkeit und die Stille sucht.

Auch in der Lesung heute haben wir gehört, wie er mit seinen Freunden an einen abgelegenen Ort fahren will.

Er spricht in der Stille mit seinem Vater und kommt gestärkt und ermutigt zurück. Folgen wir seinem Beispiel!

Gerade eben wurden wir durch eine kurze **Meditation** geführt, das Herzensgebet. Probieren Sie so etwas doch mal daheim aus.

Radio ausschalten, Fernseher, Musik aus.

Zeitung weglegen, kein Kreuzworträtsel, kein Handy, keine Carrerabahn.

Kein Bügeln, keine Handarbeit.

Hinsetzen, / alleine, / in Stille.

Oder raus gehen, in die Natur.

Oder sich in eine leere Kirche setzen.

Suchen Sie sich einen Ort, wo Sie zur Ruhe kommen können.

Und dann:

Meinen **Atem** spüren,  
wie er von selbst kommt und geht, kommt und geht, kommt und geht.

Und innerlich denken, innerlich sprechen: „Jesus, du bist da.“  
Oder einen anderen kurzen Satz, der für Sie passt.

Vielleicht können Sie dann spüren, dass Jesus da ist, neben Ihnen.  
Jesus, Ihr Freund.

Genießen Sie es, mit ihm allein sein zu dürfen.

### 3. Beten mit den Psalmen

Wenn ich nicht weiß, wie ich beten soll, kann ich mir auch die Worte anderer zu eigen machen, z. B. die Psalmen.

Psalmen nennen wir 150 überlieferten Lieder und Gebete, die im AT gesammelt wurden. Darin kommt das ganze Leben vor: Freude und Klage, Liebe und Enttäuschung, Hingabe und Verzweiflung, alle Gefühle - und immer wieder Dank für Gottes Barmherzigkeit und Nähe.

Diese Worte der Psalmen zu beten, hat seit vielen Jahrhunderten den Menschen **Freude, Trost und Hoffnung** gegeben. Auch Jesus hat die Psalmen gebetet.

Gerade weil sie nicht nur aus „schönen lieblichen“ Worten bestehen, sondern weil sie auch massive Anklage, Wut, Verzweiflung aussprechen, sind sie so wertvoll:

z.B. Psalm 22, den Jesus am Kreuz gebetet hat: „Mein Gott, mein Gott, warum hast du mich verlassen?“ - Das darf sein, das muss sein, wenn ich mich so fühle.

Wenn ich einen Psalm bete, mache ich mir diese Worte zu eigen, ich begeben mich hinein, ich selbst bin der Psalmbeter – und stelle mir vor, mein Freund Jesus sitzt neben mir.

Wir haben vorhin den Psalm 139 im Wechsel gebetet.

Indem ich es lese, indem ich es ausspreche, bin ich es, der sagt:

„Von allen Seiten umgibst du mich  
und hältst deine Hand über mir.“

### 4. Reden mit Jesus wie Don Camillo und wie Tom

Sie kennen bestimmt Don Camillo, die Hauptfigur eines Romanes, der auch verfilmt wurde: ein **Pfarrer** in einer italienischen Kleinstadt.

Don Camillo redet jeden Tag lautstark mit Jesus, der am Kreuz in seiner Kirche hängt. Manchmal schweigt Jesus, aber oft antwortet er vom Kreuz herunter und sagt dem Pfarrer genau, was er tun soll.

Seien Sie mutig. Machen Sie es genauso wie Don Camillo. Erzählen Sie Jesus alles, was Sie beschäftigt. Und horchen Sie in sich hinein – vielleicht kommt von irgend wo her eine Antwort? Probieren Sie es aus!

Wenn ich an Don Camillo denke, fällt mir gleich die **Geschichte von Tom** ein. Auch er baut einen Kontakt mit Jesus auf, wenn auch ganz anders.

Teresa von Avila sagt: „**Beten ist ein Herzengespräch mit Gott in der Gewissheit, dass er uns liebt.**“ Für dieses Herzengespräch braucht es nicht immer Worte.

### **Reden mit Jesus wie Tom**

Ich möchte Ihnen die Geschichte von Tom und Jesus zum Abschluss erzählen. Nach der Geschichte werden wir eine kurze Stille halten.

### **Tom und Jesus**

Dem Pfarrer eines Dorfes fiel ein Mann auf, der jeden Tag um eine bestimmte Stunde in die Kirche kam.

Er stand immer ganz hinten, hinter der letzten Sitz-Bank. Er hatte kein Buch, keinen Rosenkranz, er wollte nicht beichten, er stand nur da.

Einen Tages spricht der Pfarrer ihn an: „Ich beobachte dich nun schon eine Weile. Und ich würde dich gerne fragen: **Wer bist du – und was tust du hier?**“

„Ich bin Tom. Ich komme jeden Tag um eine bestimmte Stunde hierher.

**Ich sage: „Jesus, hier ist Tom.“**

**Und ich schaue Jesus an. Und Jesus schaut mich an. Das ist genug.“**

Der Pfarrer ist beeindruckt, bedankt sich und entschuldigt sich für die Störung.

Nach ein paar Wochen fällt ihm auf, dass Tom nicht mehr kommt. Er fragt Mitglieder seiner Gemeinde, ob sie ihn kennen und erfährt, dass er schwer **krank** ist und im Krankenhaus liegt. Der Pfarrer geht ihn besuchen.

Im Krankenhaus spricht ihn gleich die Stationschwester an: „Gut, dass Sie kommen, Herr Pfarrer. Ich wollte Sie schon rufen lassen. Mit diesem Tom stimmt was nicht.

Er ist der einzige Patient, der immer alleine ist. Und doch ist er jeden Tag nach der Besuchszeit so fröhlich, trotz seiner schweren Krankheit.

Da stimmt irgendwas nicht mit dem Tom. Bitte reden Sie mal mit ihm.“

Der Pfarrer geht in sein Zimmer, begrüßt ihn und erzählt Tom, was die Krankenschwester gesagt hat.

Tom lächelt und antwortet: Das ist doch ganz einfach.

Jeden Tag um eine bestimmte Stunde kommt Jesus hierher.

Er stellt sich ganz hinten / ans Fußende meines Bettes.

**Er sagt: „Tom, hier ist Jesus.“**

**Und Jesus schaut mich an. Und ich schaue Jesus an. Das ist genug.**

Stille

**„Ich schaue Jesus an, und Jesus schaut mich an.“**

**Amen.**