

Predigt Nr. 1: Beten lernen mit dem «Unser Vater»

Psalm 145 (Abschnitte), Predigttext: Lukas 11, 1-13

Pfarrerin Natalie Mack, 1. Februar 2026

Beten lernen von und mit Jesus

Tag für Tag sind die Jünger mit Jesus unterwegs. Und Tag für Tag erleben sie, wie er sich Zeit nimmt für Stille und sich zurückzieht, um zu beten. Und etwas daran berührt sie so sehr, dass sie eines Tages zu Jesus kommen und sagen: «*Herr, lehre uns beten.*» (Lk 11,1)

Die Antwort von Jesus fasziniert mich. Er sagt nicht: «Schaut mal her Jungs. Das und das ist wichtig. Und macht es einfach so und so.» Seine Antwort ist viel einfacher und gleichzeitig viel tiefer. Er betet mit ihnen und bringt dann zwei Beispiele aus unseren alltäglichen Beziehungen, nämlich Freundschaft und Elternsein.

Als ich vor zwei Wochen diese Stelle aus dem Lukasevangelium mit meiner Reli-Klasse gelesen habe, meinte ein Schüler mit einer Mischung aus Stolz und Staunen: «Da isch ja en wie en Zämfassig vom Unser Vater!»

Das «Unser Vater» ist Evangelium pur

Und da hat er ja auch recht. Die Lukasversion ist die Kurzversion. Wir finden das «Unser Vater» in der Bibel noch ein zweites Mal, im Matthäusevangelium, und dort ist es etwas ausführlicher. Zwei verschiedene Überlieferungen, aber im Kern das gleiche Gebet.

Es ist grosser Konsens, dass es in seinem Ursprung tatsächlich auf den historischen Jesus selbst zurückgeht und der Kern seiner Botschaft in Gebetsform ist: Gott ist der nahe und zugewandte Gott, den wir Menschen Vater nennen dürfen. Dieser Gott kommt uns in unserer Welt und baut sein Reich. Wie ein guter Freund gibt er gerne, wie ein guter Vater sorgt er treu für seine ganze Schöpfung und seine Menschen.

Im Detail werden wir das in den nächsten Wochen miteinander näher erkunden. Hier und heute in dieser Predigt sind mir jetzt noch zwei Dinge wichtig.

Zunächst möchte ich kurz den Aufbau als Ganzes mit Ihnen/mit euch anschauen. Und dann zum Abschluss einige Ideen mit euch teilen, die ich hilfreich finde, um ein Leben lang beten zu lernen.

Der Aufbau des «Unser Vaters»

Das «Unser Vater» beginnt – wie eigentlich jedes Gebet – mit einer Anrufung. Gott wird adressiert und zwar mit «unser Vater im Himmel». Das Gebet beginnt also bei dem Gott, der nahe ist und seinen Menschen mit wehenden Rockschössen entgegenrennt (Lk 15).

Wenn seine Kinder um Fisch oder ein Ei bitten, dann gibt er ihnen eben nicht die gefährliche Schlange oder den stechenden Skorpion. Gott ist noch mehr, wie jeder Mensch das je könnte, ein guter Vater, ohne Hinterlist oder Gemeinheit.

Und dann kommen drei Bitten, in denen es um Gott geht. Dieser gute Gott soll unsere Welt prägen: «dein Name ... dein Reich ... dein Wille».

Und auf dieser Vertrauensbasis folgen drei konkrete Bitten für unser persönliches Leben: Dass Gott uns jeden Tag das schenkt, was wir zum Leben brauchen, dass er uns vergibt und dass er uns führt und freimacht.

Die Schlussformel ist ursprünglich gar nicht im Bibeltext zu finden, hat sich aber in der Alten Kirche schon sehr früh entwickelt. Voller Lob erinnern wir uns betend nochmals an Gott und seine gute Herrschaft.

Ein tolles Gebet finde ich – Es beginnt bei Gott, und seiner Leidenschaft für unsere Welt, dann kommt unser Alltag in den Blick und am Schluss halten wir uns nochmals vor Augen, wer dieser Gott ist, dem wir uns anvertrauen.

Beten lernen ganz praktisch

Beten lernen wir von Jesus. Er schenkt uns das «Unser Vater». Und Beten lernen wir von Menschen, die beten. Daher möchte ich euch und Ihnen gern zwei Menschen kurz vorstellen, die mir persönlich sehr geholfen, Gebet immer wieder neu zu lernen und zu entdecken.

Die erste Person ist **Teresa von Avila**

Sie lebte in Spanien im 16. Jahrhundert und war für ihre Zeit unglaublich prägend. Sie war massgeblich an der Reform des Karmeliterordens beteiligt, hat zig Klöster neu gegründet, zahlreiche Briefe, Berichte und Bücher geschrieben. Gleichzeitig ist sie Nonne in einem kontemplativen Orden, die sehr viel in ihrem Kloster und alleine in ihrer Zelle ist und betet.

Mich fasziniert das: Sie ist ein Mensch voller Action, der immer wieder mutig Neues wagt und ganz vieles bewegt hat in seiner Welt. Gleichzeitig wächst all das aus ganz viel Zeit und Tiefe im Gebet. Sie schreibt einmal:

**«Beten ist wie Verweilen bei einem Freund,
mit dem wir oft alleine zusammenkommen,
einfach um bei ihm zu sein,
weil wir sicher wissen, dass er uns liebt.»**

Gebet ist Freundschaft mit Gott leben. Nicht weil ich muss, sondern weil ich will: *«Einfach um bei ihm zu sein, weil wir sicher wissen, dass er uns liebt.»*

Und da ist es ganz ähnlich wie mit unseren menschlichen Freundschaften. Es hilft, wenn wir konkret abmachen: «Wo treffen wir uns und wann?» Vielleicht sogar: «Wie lange haben wir Zeit?» «Wir schauen dann mal ob es passt» – funktioniert oft nicht so gut.

Mir geht es auch beim Beten so. Es hilft mir einen **Ort** zu haben, ein Kissen auf dem Boden, einen kleinen Tisch mit einer Kerze und einer Bibel, manchmal auch einem passenden Bild oder einem kleinen Kreuz. Wenn ich da am Morgen vor allem anderen sitze, dann weiss ich: Jetzt geht es nur um Gott und mich, jetzt ist Zeit für unsere Freundschaft. Klar, gibt es auch den Kontakt mit Gott zwischendrin im Alltag. Aber dieses Alltagsbeten vertieft sich in den Zeiten, für die ich mich ganz bewusst entscheide.

Die zweite Person ist Ignatius von Loyola

Er kommt ebenfalls ursprünglich aus Spanien. Zusammen mit Freunden gründet einen Orden und sie nennen sich die Gefährten Jesu (= Jesuiten). Auch für Ignatius ist das freundschaftliche Unterwegssein mit Jesus das Wichtigste in seinem Leben als Christ. Und dieses Leben braucht Übung.

Er veröffentlicht sogar ein ganzes Buch mit Übungen zum Beten oder auf lateinisch Exerzitien. Darin schreibt er:

**«Nicht das Vielwissen sättigt die Seele,
sondern das innere Fühlen und Verkosten der Dinge.»**

Beten kann man da ganz gut vergleichen mit dem Essen von Schokolade. Manchmal essen wir ja recht viel, vielleicht sogar die ganze Tafel, ziemlich schnell. Ohne gross nachzudenken, zack und schon vorbei. Und das ist auch ok. So ist es manchmal auch beim Beten des «Unser Vaters». Wir kennen die Worte meist auswendig. Wir sprechen das Unser Vater, zack und schon wieder fertig.

Aber es gibt noch eine zweite Art, wie ich **Schokolade essen** kann. Ich packe sie ganz langsam aus, breche ein kleines Stück ab, und esse sie ganz bewusst. Ich lasse sie langsam auf der Zunge zergehen, genieße, koste, schmecke.

Ignatius empfiehlt das für unser Beten. Nicht Hauptsache viel. Sondern dort, wo ich berührt bin, bleiben. Genau hinspüren und genießen. Das geht zum Beispiel ganz gut mit dem «Unser Vater». Ich spreche es langsam Zeile für Zeile. Und ich bleibe bei dem einen Gedanken, der mich jetzt gerade anspricht. Vielleicht ist es nur ein Wort. Ich bleibe dort. Bewege es weiter. Fühle und verkoste es. Und genieße, was Gott mir hier schenkt.

Ich habe Ihnen und euch allen Stück Schokolade mitgebracht. Unser Organist wird eine längere Zeit Orgel spielen und wir haben Zeit die Schokolade auszupacken und zu genießen. Ich lade Sie ein, dass wir das ganz bewusst jetzt hier in der Kirche tun und uns miteinander hineintasten in das Fühlen und Verkosten.

Und dabei merken: **Gebet und Schokolade sind sich viel näher als wir meist ahnen.**

Amen.

PS: Wie immer – es gilt das gesprochene Wort 😊