

# Durch Gebet zur Freiheit

Gottesdienst: 13. Mai 2018  
Bibeltext: Matthäus 6,5+6  
Reihe: Jahresthema 2018 – Abentüür Gebät

Kürzlich ist einer unserer Söhne am Morgen verschlafen. Am Mittag fragte ich ihn, ob er zu spät in ins Klassenzimmer geschlüpft sei oder auf die nächste Lektion gewartet habe. Er fand die Frage komisch, da er wie selbstverständlich zu spät zur Klasse stiess. Im Gegensatz hätte ich mich damals kaum dermassen den Blicken der Klasse ausgesetzt, da ich wohl rot angelaufen wäre.

**Das Thema mit den Blicken ist allgegenwärtig.** Was sieht peinlich aus und was ist cool? Welche Blicke ernte ich, wenn ich etwas Bestimmtes tue? Wenn ein Schüler sich in der Schule oft meldet und fleissig mitarbeitet, nickt ihm der Lehrer anerkennend zu. Doch aus der linken Ecke des Klassenzimmers verächtlich hoch gezogene Augenbrauen und das gezeichnete «So ein Streber». Egal wie man es macht, irgendwer sieht einen immer doof an.

Für die Modebranche ist es gut. Teure Markenartikel verkaufen sich unter dem Druck, unter vielen Blicken zu stehen, recht gut. Ganz wenige Menschen entziehen sich diesem Druck. Sie beginnen damit zu spielen und ziehen bewusst die schrägsten und eigenartigsten Klamotten an. Warum nicht ein gelbkariertes Hemd und grüne Hose über das viel zu weite T-Shirt? Sollen die Lehrer doch denken, was sie wollen! Sollen die Mitschüler doch tuscheln! Im Grunde genommen ist es aber das gleiche Spiel – nur mit veränderten Vorzeichen. Letztlich sind beide in der gleichen Reaktion gefangen. Die einen wollen nicht auffallen und modisch schick aussehen, die anderen wollen durch schräges Outfit eben gerade auffallen.

## Unter dem Blick der Menschen

**Blicke scheinen für auch für Jesus ein wichtiges Thema zu sein. Und zwar eines, das er an den Anfang seiner ersten öffentlichen Predigt stellt, als er zum Thema Gebet kam.** Was ist das Erste, was Jesus zum Thema Gebet sagt? Zu meinem Erstaunen entdeckte ich: **Jesus spricht darüber, wo man beten soll.** Nun glaubt so ziemlich jeder Christ, dass man eigentlich überall beten kann. **Gerade die Frage nach dem Wo sollte da doch eigentlich unerheblich sein, oder?** Doch es scheint Jesus um etwas anderes zu gehen. Er sagt: *«Wenn ihr betet, seid nicht wie die Heuchler, die mit Vorliebe in aller Öffentlichkeit an den Strassenecken und in den Synagogen beten, wo jeder sie sehen kann. Ich versichere euch: Das ist der einzige Lohn, den sie jemals erhalten werden. Wenn du betest, geh an einen Ort, wo du allein bist, schliess die Tür hinter dir und bete in der Stille zu deinem Vater. Dann wird dich dein Vater, der alle Geheimnisse kennt, belohnen»* (Matthäus 6,5+6).

**Die Pointe dieser Stelle ist nicht, dass der eine Ort zum Beten besser ist als der andere. Die Frage, um die es Jesus geht, lautet: Wer sieht dir dabei zu? Vor wessen Augen geschieht das? Unter wessen Blick stehst du?**

Die Frage, unter welchem Blick man steht, ist einer tiefen Herzensfragen. Und zwar eine, die schon sehr früh beginnt. Babys reagieren bereits auf die Blicke der Mutter, wenn sie noch nicht einmal sprechen können. Sie spüren, ob jemand sie sieht und wie sie angesehen werden. Die Bindungsforschung kann auf eindrucksvolle Weise zeigen, wie ein kleines Kind an den Blicken der ersten Bezugsperson die Wirkung des eigenen Verhaltens lernt und im Gehirn dabei sogar besondere «Spiegelneuronen» ausbildet, die ihm helfen, die Gefühle anderer zu verstehen und Beziehungen einzugehen. **Für ein Kind ist das Gefühl, gesehen und mit den eigenen Empfindungen wahrgenommen zu werden, lebensnotwendig.** Ein Baby spürt also die Blicke der Mutter

und des Vaters. Im Laufe des Lebens kommen noch weitere dazu: die Blicke der Geschwister, von Lehrern und Freunden. Schliesslich auch die bereits erwähnten Blicke der Klassenkameraden und Arbeitskollegen.

Schon früh lernen Kinder auch, dass es freundliche, ablehnende und desinteressierte Blicke gibt. Unbewusst gewöhnt sich jeder Mensch an, sich so zu verhalten, dass man möglichst viel freundliche Beachtung erfährt. **Das Problem ist, dass all diese Blicke mit unterschiedlichen Erwartungen verbunden sind.** Der Lehrer will, dass ich gut aufpasse, doch bei den Mitschülern bekomme ich Anerkennung, wenn ich der Klassenkasper bin. **Viele Menschen können die Erwartungen der anderen förmlich spüren.** Und das Gemeine: Man spürt diese Blicke auch, wenn die Menschen selbst gar nicht da sind, vielleicht nicht einmal mehr leben. **Es gibt nicht wenige, die noch immer verzweifelt versuchen, die Bestätigung in den Augen ihres Vaters zu erhaschen, obwohl dieser schon tot ist...**

Ein solcher Lebensstil ist zutiefst unfrei. Doch er ist unglaublich verbreitet und tritt in unterschiedlichen Spielarten auf:

- sich mit anderen vergleichen
- sich minderwertig fühlen
- sich besser fühlen als andere
- besser sein müssen als der Rest
- der ständige Blick in den Spiegel
- die Überzeugung, immer alles falsch zu machen und es keinem recht machen zu können
- der permanente Versuch, es jedem recht zu machen
- aus Menschenfurcht etwas nicht tun, was man eigentlich tun sollte

**All das sind Spielformen einer grundsätzlichen Lebenshaltung. Es ist das Leben unter dem Blick der Menschen. Blicke verbiegen unser Leben.**

In der Geschichte von Adam und Eva lesen wir, dass das Problem mit den Blicken ziemlich exakt in dem Moment begann, als ihre Beziehung mit Gott in die Brüche ging. *«In diesem Augenblick wurden den beiden die Augen geöffnet und sie bemerkten auf einmal, dass sie nackt waren. Deshalb flochten sie Feigenblätter zusammen und machten sich Lendenschurze»* (1Mose 3,7).

Seltsam, dass Adam und Eva vorher nie bemerkt haben sollen, dass sie keine Kleidung tragen. Dass *«sie bemerkten, dass sie nackt waren»* geht tiefer: **Auf einmal ertrugen sie es nicht mehr, einfach so zu sein, wie sie waren.** Sie begannen sich zu verstecken, zu verkleiden. Und bald darauf schob Adam die Schuld des ganzen Desasters auf Eva. Eva wiederum beschuldigte die Schlange – **das gegenseitige Anschuldigen hat in der Menschheitsgeschichte seither nicht aufgehört.**

## Unter dem Blick Gottes

Jesus lebte und lehrte ein radikal anderes Modell. Es war überhaupt nicht sein Ziel, vor Menschen gut dazustehen. *«Ich bin nicht darauf aus, von Menschen Anerkennung zu bekommen»* (Johannes 5,41; NGÜ), sagte er und meinte damit, dass Lob und Anerkennung in den Augen der Menschheit keine Motivation für ihn waren. Nicht anders Paulus: *«Wie ihr seht, geht es mir nicht darum, Menschen zu gefallen! Nein, ich versuche, Gott zu gefallen. Wollte ich noch Menschen gefallen, wäre ich kein Diener von Christus»* (Galater 1,10).

Was für eine radikale Aussage! Es ist nicht sein Ziel, von Menschen gelobt zu werden! **Ihre Energie, ihre Bestätigung und ihre Autorität empfangen Jesus wie auch Paulus nicht von Menschen, sondern von Gott.**

**Doch wie kann lernen, so zu leben?** Im Leben Jesu gibt es einen entscheidenden Moment. Als er sich von Johannes taufen lässt, öffnet sich der Himmel über ihm. Eine Stimme erschallt: *«Du bist mein geliebter Sohn, an dir habe ich grosse Freude»* (Markus 1,11). **Jesus spürt das Wohlgefallen des Vaters. Und seither lebt er allein unter seinem Blick.**

Jesus zeigt, wie wir eine solche Lebensweise einüben können: *«Wenn du betest, geh an einen Ort, wo du allein bist, schliesse die Tür hinter dir und bete in der Stille zu deinem Vater. Dann wird dich dein Vater, der alle Geheimnisse kennt, belohnen»* (Matthäus 6,6). Jesus spricht hier vom Lohn. Der Vergleichspunkt sind die Heuchler, deren Lohn es ist, von den Menschen gesehen zu werden. **Welche Belohnung wartet auf den, der Gott im Verborgenen sucht? Er wird den liebenden Blick des Vaters spüren. Es ist eine zutiefst befreite Lebensweise, ohne Druck und voller Kraft. Es ist das Leben in der Gegenwart Gottes.**

Wie sähe dein Alltag aus, wenn du jeden Moment in dem Bewusstsein verbringen würdest, dass Gott dich sieht? Und dass dieser liebende Blick des Vaters dein Lohn ist? Wer das verstanden hat, für den ist kein Alltag mehr sinnlos und kein Job der Welt mehr sinnlos. Wir könnten aufhören, uns mit anderen zu vergleichen, nach der Anerkennung anderer zu gieren, uns unter Druck setzen und kontrollieren zu lassen. **Ein solches Leben ist die Berufung jedes Christen. Doch es beginnt mit einer konkreten Zeit am Tag, in der es eingeübt wird. Diese Zeit nennt man Gebet.**

## Befreites Leben einüben

Gebet ist kraftvoll und kann alte Lebensmuster brechen! Folgende Übung könnte dabei helfen:

### **Einen Ort aufsuchen, wo man alleine bist**

Für diese Übung ist es wichtig, einen Platz zu suchen, an dem dich niemand sehen kann. Schliesse dann die Augen und versuche zu spüren, welche inneren Blicke es in deinem Leben gibt.

### **Blicke (Personen oder Rollen) wahrnehmen**

Vielleicht merkst du jetzt, dass gewisse Blicke dich ständig begleiten, selbst wenn du alleine bist. Wem versuchst du zu gefallen? Wessen Ansprüche und Erwartungen sitzen dir im Nacken? Wessen Bewertung ist dir wichtig? Warum ist dein Leben manchmal so stressig?

Mit einem Stift kannst du die Augen entweder mit dem Namen einer Person beschriften oder mit der Rolle, die sie in deinem Inneren spielt. Es kann nämlich ganz unterschiedliche Beobachtungen geben:

- **den inneren Antreiber.** Eine Stimme in dir, die zu immer mehr Leistung antreibt und der es nie gut genug und schnell genug ist.
- **den inneren Verkläger.** Ein verächtlicher Blick, der dich beschämt und verurteilt.
- **den inneren Analytiker.** Ein innerer Blick, der alles, was du tust, genau beobachtet, kommentiert, seziert und auf Kleinlichste überprüft.
- **den inneren Miesmacher.** Eine Stimme in dir, die alles schlecht macht und abwertet.
- **den inneren Zyniker/Spötter.** Ein sarkastischer Blick, der nichts gelten lässt und nicht ernst nimmt.

Das sind alles keine real anwesenden Personen. Doch im Leben von uns sind solche inneren Blicke und inneren Bewerter erstaunlich fest installiert.

### **Innerlich aus anderen Blicken heraustreten und sich unter den Blick des Vaters stellen**

Die entscheidende Erkenntnis ist zunächst: Keiner dieser Blicke stammt von Gott. Er ist weder der Antreiber, noch der Verkläger, noch der eiskalte Analytiker. ER ist der Vater, der sein Kind ermutigt und erzieht. Und dem nichts entgeht, sondern dessen Aufmerksamkeit sogar das belohnt, was alle Menschen übersehen.

Nun geht es ganz schlicht darum, innerlich aus den anderen Blicken her auszutreten und sich unter den Blick des Vaters zu stellen. **Du musst nicht den Blicken der Menschen oder Rollen entsprechend leben. Du kannst ein Leben unter dem Blick Gottes wählen.** Stelle dir vor, wie du aus dem Zwielflicht all der anderen Blicke heraus unter das helle Licht des Blickes Gottes trittst. Kannst du spüren, wie dieser Blick der Annahme und Liebe auf dir ruht? Wenn nicht, wiederhole den Schritt des Heraustretens ruhig mehrmals.

Unter diesem Blick gibt es dann nichts Besonderes zu tun. **So wie man am Strand die Sonne einfach auf die Haut scheinen lässt, so verändert allein die Zeit unter Gottes Blick.** Knospen blühen auf unter den Strahlen der warmen Frühlingssonne. Und unser Herz wird heil, ganz und liebend unter den Augen des Vaters. Bist du unter diesem Blick angekommen, kannst du solange verweilen, wie du möchtest. **Doch verlasse diesen Ort nicht zu schnell. Es ist der Ort der Freiheit. Der Ort, an dem du du selbst wirst.**

Matthias Altwegg

## Mögliche Fragen für die Kleingruppen

Bibeltext lesen: Matthäus 6,1-6

1. Was für ein Prinzip lehrt Jesus seine Jünger im angegebenen Text?
2. Unter was für Blicken standst du bei deinem Vater, deiner Mutter?
3. Was für Blicke (Personen oder Rollen) nimmst du wahr?
4. Kennst du die Erfahrung, nur unter dem Blick des liebenden Vaters zu stehen? Erzähle!
5. Führe die Übung doch gleich heute Abend durch: Tritt aus den vielen Blicken und stelle dich unter den einen Blick des Vaters und höre seine Stimme! Wiederhole diese Übung in den nächsten Wochen einige Male!