

WENN UNS DIE WORTE FEHLEN ...

Predigt zum 16. Sonntag im Jahreskreis LJ A 2026

Liebe Schwestern und Brüder,

es gibt Situationen, da fehlen einem einfach die Worte. Was soll man Eltern sagen, deren Kind gerade bei einem Unfall ums Leben gekommen ist? Was sollen Rednerinnen und Redner sagen bei der Trauerfeier für die Opfer eines Amoklaufs oder einer schrecklichen Naturkatastrophe? Was dann doch gesagt wird, zeugt oft zwar von Betroffenheit, aber auch von großer Hilflosigkeit. Am ehrlichsten ist es dann vielleicht, einfach eine Weile miteinander zu weinen.

Was aber sollen, was können wir Gott in solchen oder ähnlichen Situationen sagen? Von vielen Menschen habe ich schon gehört: «Seit das passiert ist, seit ich das erleben musste, kann ich nicht mehr beten.» Und doch sind gerade nach schlimmen Ereignissen die Kirchen oft voll. Auch Menschen, die schon lange in keinem Gottesdienst mehr waren, kommen zu den meist ökumenischen Gedenkfeiern. Sie suchen die Gemeinschaft, die Kraft und Halt geben kann. Aber auch da bringen Ansprachen und Gebete vor allem die Ohnmacht zum Ausdruck.

All das kam mir in den Sinn im Blick auf die heutige Lesung aus dem Brief an die Gemeinde in Rom¹: *„Denn wir wissen nicht, was wir in rechter Weise beten sollen“*. Da klingen Erfahrungen an, die ich eben beispielhaft beschrieben habe. Aber dieser Satz passt nicht nur da. Auch im ganz alltäglichen Leben tun sich selbst gläubige Menschen schwer mit dem Gebet.

«Ich habe zuhause schon lange nicht mehr gebetet. Ich habe das irgendwie verlernt. Früher haben wir z. B. vor und manchmal sogar nach dem Essen gebetet. Aber das ist dann irgendwie zu einem leeren Ritual geworden, das mir nichts mehr gesagt oder bedeutet hat. Dann ist es allmählich eingeschlafen. Ich habe es auch lange nicht vermisst. Und doch – wenn ich ehrlich bin – fehlt mir etwas. Aber ich weiß halt nicht, wie und worum ich in rechter Weise beten soll.» Kommt Ihnen das auch irgendwie bekannt vor?

Dann hat Paulus heute einen Trost und Ermutigung für Sie: *„Der Geist nimmt sich unserer Schwachheit an. ... Er tritt für uns ein mit unaussprechlichen Seufzern.“* Und diese Seufzer kommen an, wo sie ankommen sollen: *„Der die Herzen erforscht, weiß, was die Absicht des Geistes ist. Denn er tritt so, wie Gott es will, für die Heiligen ein.“*

Hier klingt an, was schon in den Worten von Psalm 139 zum Ausdruck kommt: *„HERR du hast mich erforscht und kennst mich. / Ob ich sitze oder stehe, du kennst es. / Du verstehst meine Gedanken schon von fern. / Du bist vertraut mit all meinen Wegen. / Ja, noch nicht ist das Wort auf meiner Zunge, siehe, HERR, da hast du es schon völlig erkannt.“* (Vgl. Ps 139,1-4) Das kann man missverstehen, als wäre Gott eine Art Gedankenpolizei. Aber so ist das nicht gemeint. Es ist eher so wie bei Menschen, die miteinander sehr vertraut sind. Die brauchen bei vielen Gelegenheiten auch keine Worte mehr, um sich zu verständigen. Und doch brauchen sie keine Angst voreinander zu haben, weil sie ja einander vertrauen können.

Und noch ein letztes passendes Bibelzitat. In der Bergpredigt sagt Jesus: *„Wenn ihr betet, sollt ihr nicht plappern wie die Heiden, die meinen, sie werden nur erhört, wenn sie viele Worte machen. Macht es nicht wie sie; denn euer Vater weiß, was ihr braucht, noch ehe ihr ihn bittet. So sollt ihr beten.“* Und dann folgt das Vaterunser.

Vor vielen Jahren, als ich Religionslehrer und Schulseelsorger war, wollte ich mit dem Schulleiter mögliche geistliche Angebote für die Schülerinnen besprechen. Der fand das völlig überflüssig. Er erwiderte mir: *«Wenn die Kinder und Jugendlichen das Vaterunser beten können, reicht das völlig aus. Mehr braucht man nicht im Leben.»* Ich war darüber entsetzt und habe schließlich doch noch erreicht, dass ich Besinnungstage anbieten konnte. Aber hatte der Mann auf dem Hintergrund dessen, was ich eben aus der Bibel zitiert habe, nicht recht?

¹ Röm 8,26–27

Richtig ist: Bei Gott müssen wir nicht viele Worte machen. Wir müssen ihm weder unsere eigenen Probleme erzählen noch ihn über die Probleme der Welt informieren. Und wir brauchen ihm auch keine Ratschläge geben, wie er am besten mit all dem umgeht.

Aber hier kann ich eine andere Erfahrung einbringen: Über Jahrzehnte bestand meine Hauptaufgabe als Geistlicher Begleiter darin, den Menschen zuzuhören, die mit ihren Anliegen, ihren Fragen, ihren Sorgen und Problemen zu mir kamen. Sie haben nicht von mir erwartet, dass ich ihnen ihre Sorgen abnehme oder ihre Probleme löse. Das hätte ich gar nicht gekonnt. Für sie war es wichtig, sich aussprechen zu können. Und im Sprechen über sich selbst hat sich schon manches geklärt, was vorher unklar oder sogar beängstigend war. Manchmal aber fehlten ihnen die Worte. Dann tat es ihnen gut, dass wir miteinander schweigen konnten. Diese Erfahrungen können ein Bild dafür sein, worum es im Gebet geht: Sich mit oder ohne Worte Gott anvertrauen und daraus neue Kraft gewinnen.

Aber vielleicht gibt es gerade gar nichts zu erzählen. Dann greift vielleicht ein anderes Bild: Menschen, die sich sehr nahe stehen, sehr vertraut miteinander sind, freuen sich, wenn sie einfach zusammen sein können. Manchmal sind Worte hilfreich. In einer guten Beziehung aber oft gar nicht nötig.

Und genau hier kommt – wenn es ums Beten geht – der Heilige Geist ausdrücklich ins Spiel. Am Dreifaltigkeitssonntag haben wir uns bewusst gemacht, dass Gott in sich liebende Beziehung ist. Durch unsere Taufe und Firmung sind wir hineingenommen in diese dreifaltige Liebe Gottes. Das bewirkt der Geist, der in uns lebt und für uns eintritt. Daran erinnert uns heute Paulus in der Lesung.

Was heißt das alles nun für unser persönliches und gemeinsames Gebet?

Wenn wir miteinander beten wollen – in der heiligen Messe, bei einer Andacht oder im Stundengebet – brauchen wir gemeinsame Riten und Texte. Da spricht dann nicht alles alle in gleicher Weise an. Aber das ist dann auch gar nicht nötig. Denn auch da geht es nicht um Worte, sondern darum, unsere Beziehungen untereinander und gemeinsam mit Gott immer wieder spüren und erfahren zu dürfen. Das kann und will uns im Glauben stärken.

Wenn wir aber ganz persönlich und für uns allein beten wollen, gibt es keinerlei Vorgaben. Ich kann auch hier mit Worten beten. Ich kann in der Natur sein und mich an Gottes Schöpfung erfreuen. Ich kann das eine oder andere Lied singen. Ich kann ein Bild malen. Ich kann einfach still dasitzen und darauf vertrauen, dass Gott, dass Jesus neben mir sitzt. Ich kann ...

Hilfreich ist, wenn ich mich dabei von der Erwartung lösen kann, jetzt müsste ich innerlich ergriffen sein, müsste etwas besonders spüren und erleben. Denn sonst suche ich beim Beten bestimmte Gefühle, aber nicht Gott. Gott ist größer als jedes Gefühl. Aber seine Nähe kann mir einen tiefen inneren Frieden schenken, den Ignatius von Loyola „Trost“ nennt. Das jedoch können wir weder erstreben noch irgendwie herbeiführen. Und wenn es ausbleibt, folgt daraus nicht, dass ich schlecht oder falsch gebetet habe. Auch in unseren liebevollen zwischenmenschlichen Beziehungen geht es uns ja nicht zuerst um die Erzeugung von Gefühlen. Es geht darum, miteinander und füreinander da zu sein.

Wenn ich, vielleicht sogar über eine längere Zeit, scheinbar gar nichts spüre und empfinde, kann ich darauf vertrauen, dass der Heilige Geist in mir betet und dafür sorgt, dass ich niemals aus Gottes Liebe herausfalle.

Wenn aber mein Gebetsfaden seit langer Zeit gerissen ist und ich scheinbar keinen Zugang zum Gebet mehr finde? Gerade dann darf ich auf den Heiligen Geist vertrauen, der für mich eintritt. Eine erfahrene geistliche Frau hat einmal einer anderen Frau, die ihr ihre Not beim Beten geklagt hatte, vorgeschlagen: «Nehmen Sie sich jeden Tag eine viertel Stunde Zeit zum Stricken und lassen Sie Gott dabei zuschauen.» Die Frau ließ sich darauf ein. Und schon nach ein paar Tagen konnte sie erzählen: «Wenn ich still vor Gott dasitze, stricke und schweige, dann fühle ich mich in seine Nähe eingehüllt.» Selbstverständlich lässt sich Stricken hier durch jede beliebige andere Tätigkeit oder Nicht-Tätigkeit ersetzen. Probieren Sie es in den kommenden Tagen doch einfach einmal aus.