

## **Predigt zum "Betrachtenden Gebet" mit 1. Sam 16, 1-13**

*[Kanzelgruß]*

Text 1. Sam 16, 1-13

Und der HERR sprach zu Samuel: Wie lange trägst du Leid um Saul, den ich verworfen habe, daß er nicht mehr König sei über Israel? Fülle dein Horn mit Öl und geh hin: ich will dich senden zu dem Bethlehemiter Isai; denn unter seinen Söhnen hab ich mir einen zum König ersehen. 2 Samuel aber sprach: Wie kann ich hingehen? Saul wird's erfahren und mich töten. Der HERR sprach: Nimm eine junge Kuh mit dir und sprich: Ich bin gekommen, dem HERRN zu opfern. 3 Und du sollst Isai zum Opfer laden. Da will ich dich wissen lassen, was du tun sollst, daß du mir den salbest, den ich dir nennen werde. 4 Samuel tat, wie ihm der HERR gesagt hatte, und kam nach Bethlehem. Da entsetzten sich die Ältesten der Stadt und gingen ihm entgegen und sprachen: Bedeutet dein Kommen Heil? 5 Er sprach: Ja, es bedeutet Heil! Ich bin gekommen, dem HERRN zu opfern; heiligt euch und kommt mit mir zum Opfer. Und er heiligte den Isai und seine Söhne und lud sie zum Opfer. 6 Als sie nun kamen, sah er den Eliab an und dachte: Fürwahr, da steht vor dem HERRN sein Gesalbter. 7 Aber der HERR sprach zu Samuel: Sieh nicht an sein Aussehen und seinen hohen Wuchs; ich habe ihn verworfen. Denn nicht sieht der HERR auf das, worauf ein Mensch sieht. Ein Mensch sieht, was vor Augen ist; der HERR aber sieht das Herz an. 8 Da rief Isai den Abinadab und ließ ihn an Samuel vorübergehen. Und er sprach: Auch diesen hat der HERR nicht erwählt. 9 Da ließ Isai vorübergehen Schamma. Er aber sprach: Auch diesen hat der HERR nicht erwählt. 10 So ließ Isai seine sieben Söhne an Samuel vorübergehen; aber Samuel sprach zu Isai: Der HERR hat keinen von ihnen erwählt.

11 Und Samuel sprach zu Isai: Sind das die Knaben alle? Er aber sprach: Es ist noch übrig der jüngste; siehe, er hütet die Schafe. Da sprach Samuel zu Isai: Sende hin und laß ihn holen; denn wir werden uns nicht niedersetzen, bis er hierherkommt.

12 Da sandte er hin und ließ ihn holen. Und er war bräunlich, mit schönen Augen und von guter Gestalt. Und der HERR sprach: Auf, salbe ihn, denn der ist's. 13 Da nahm Samuel sein Ölhorn und salbte ihn mitten unter seinen Brüdern. Und der Geist des HERRN geriet über David von dem Tag an und weiterhin. Samuel aber machte sich auf und ging nach Rama.

*Kanzelgebet*

Liebe Gemeinde,

„Ein Mensch sieht, was vor Augen ist; der Herr aber sieht das Herz an.“ Dieser Bibelvers steht im Zentrum des biblischen Abschnittes, den ich heute morgen mit Ihnen und mit Euch bedenken möchte. Anders als in der 1. Predigtreihe vorgesehen, habe ich diesen Bibeltext ausgewählt, weil ich daran etwas über das sog. „Betrachtende Gebet“ zeigen möchte, wie ich es im Kloster Kirchberg bei zwei Einkehrtagen erleben durfte.

Beim „Betrachtenden Gebet“ geht es um die Meditation eines Bibelwortes, das man hin und her in sich bewegt, zunächst absichtslos, und das auch in verschiedenen Schritten.

Da tut es gut, an einem schönen Ort zu sein, um frei zu werden für Neues. Der Kirchberg ist so ein Ort, auf einer Anhöhe gelegen, in der Nähe von Horb. Unser Kirchenchor kennt diesen idyllischen Flecken in Gottes schöner Natur. Kein Lärm, abseits aller Straßen und Autobahnen, und dann die evangelische Michaelsbruderschaft, die dort ihr geistliches Zentrum hat und den Tag durch vier Tagzeitengebete strukturiert.

Dort durfte ich nun zwei Tage verbringen und einkehren, die Gastfreundschaft der Geschwister genießen, und mit Pfr. Wolfgang Max aus Bretten einige neue Impulse bekommen zum „Betrachtenden Gebet“, wie es in der alten Kirche schon Praxis war, und später bei Martin Luther wieder auftaucht, beim Liederdichter Teerstegen, bei Jakob Böhme oder Angelus Silesius. Ein kontemplativer Weg, ein betrachtender Zugang, der sich von der modernen, fernöstlich geprägten „Meditation“ wohl auch dadurch unterscheidet, dass es nicht um gegenstandslose Meditation, sondern um die Betrachtung eines Bibelwortes handelt, wenn von Kontemplation die Rede ist.

Dass es neben dem Verstehen von Bibeltexten, bei dem wir vor allem unseren Verstand gebrauchen, auch andere, alle Sinne umfassende Zugänge gibt, das wussten ja schon die Alten. „Mit Herzen, Mund und Händen“ sollen und dürfen wir Gott loben, weil uns Gott als „ganzer Mensch“ mit Leib, Seele und Geist geschaffen hat. Oder, wie es Paulus in Röm 12 sagt, wenn der Leib ein „Tempel des Heiligen Geistes“ ist, dann tun wir gut daran, immer wieder auch mit unserem Leib, und nicht nur mit unserem Kopf uns für das zu öffnen, was Gott uns zu sagen hat.

Deshalb bietet das Kloster Kirchberg und auch unsere badische Landeskirche solche Einkehrtage an, bei denen der ganze Mensch mit Leib, Seele und Geist zur Ruhe kommen kann – und sich auf Neues einlassen kann.

Ich möchte Sie und Euch heute einladen, entlang von vier Schritten des Betrachtenden Gebets den biblischen Abschnitt zu bedenken von der Salbung Davids zum König in Israel.

### **1. Loslassen – Freiwerden / Zeit, mich für die Gegenwart Gottes zu öffnen**

Der erste Schritt beim Betrachtenden Gebet ist das „Freiwerden“. Ich lasse mich darauf ein, dass ich Gott in seinem Wort begegne – und versuche, alles was mich davon noch ablenkt, zunächst einmal wahrzunehmen. Ich sage: „Ich bin jetzt da – rede du zu mir.“ Das beinhaltet auch: das Wegschicken von störenden Gedanken und Einfällen, die ich versuche, zur Seite zu stellen.

Vielleicht auch: Wegstellen, was ich schon weiß oder schon meine zu wissen über einen Bibeltext.

Wegschicken und Freigeben – in einer Gebetsgebärde geht das so, dass ich die Hände hochhebe und dann zu Gott hin wende...

Ich kann auch Worte sprechen, ein Gebet, mit dem ich das loswerde, was mich jetzt abhält, auf Gott und auf die Stille zu hören.

Also: Der erste Schritt ist das Freiwerden, manche sagen auch, das Loslassen. Ich kann symbolisch ein Schiff beladen mit den Lasten, die mich gerade beschweren, und es dann abschicken, die Leinen los machen.

Oder: Ich kann alles, was jetzt da ist, die Sorge um meinen Sohn oder meine Tochter, die Gedanken, die mich immer wieder ablenken, fein säuberlich symbolisch in ein Regal stellen und sagen: Später kümmere ich mich wieder um Euch!

Versuchen wir es einmal, jetzt, in einem kurzen Moment der Stille!

## **2. Betrachten des Wortes und der Bilder, die in diesem Bibelwort stecken / Die Zeit des Schauens**

„Der Mensch sieht, was vor Augen ist,  
der Herr aber sieht das Herz an.“

Das HERZ: Was fällt Ihnen ein, wenn Sie an das Herz denken?

Ich stelle mir vor, wie das Herz Tag und Nacht schlägt. Es ruht nicht aus. Und doch darf es nachts ruhiger schlagen.

Es klopft manchmal ganz stark.

Es kann weh tun.

Es kann sorgenvoll sein.

Das Herz kann klopfen vor Freude und Aufregung, es kann aber auch gebrochen sein.

Manchmal, das wissen die, die Herzbeschwerden haben, merken wir zuerst gar nicht, wie schwach oder zerbrechlich unser Herz ist.

Das Herz – was fällt Ihnen dazu ein, wenn Sie an das Herz denken?

- Stille -

## **3. Erwägungen zum Bildwort / Zeit des Verstehens**

Nach einer Zeit der Stille, liebe Gemeinde, in der ich versuche, das Hauptbild meines Bibeltextes hin und her zu betrachten, zu meditieren, wie auch Martin Luther das immer wieder getan hat, nach einer Zeit des Betrachtens kommt der dritte Schritt: Die Erwägungen – oder: Die Zeit des Verstehens.

Drei Erwägungen möchte ich mit Ihnen teilen, die mir zusammen mit einem Kollegen auf dem Kloster Kirchberg beim Betrachten des Bibelwortes wichtig wurden.

a) Das Herz – es schlägt. Gott sei Dank.

Mein Herz schlägt – eine erste, vielleicht die grundlegendste Beobachtung am Herzen: Noch bevor ich denke, noch bevor ich fühle oder entscheide, noch bevor ich weiß, wer ich bin, ist da mein Herz, es schlägt. Und auch wenn ich ausruhe, und auch wenn ich schlafe – es schlägt: Gott sei Dank! Mein Herzschlag ist der lebendige Hinweis auf den, der mir das Leben gegeben hat!

b) Das Herz – es schlägt für... Gott sei Dank.

Mein Herz schlägt für... Menschen, die mir wichtig sind. Menschen, die ich lieb habe.

Menschen, die mir anvertraut sind.

Manchmal schlägt mein Herz auch für eine Sache, und immer wieder – hoffentlich – schlägt mein Herz für Gott! Ich bin ein Mensch in Beziehungen – was für ein Geschenk!

c) Das Herz ist mir schwer von... Gott, Du siehst mich, Dir sei Dank!

Manchmal ist mein Herz auch schwer, weil mich etwas belastet. Da sind die Sorgen und Nöte des Alltags, eine Krankheit, die mir schwer auf dem Herzen liegt. Oder es sind Geldsorgen oder auch der eigene Besitz, der einem das Herz belastet. Vielleicht bekümmert mich auch

das Elend der Welt, die Nachrichten des Tages, die Hilflosigkeit, die ich empfinde angesichts des Elends dieser Welt.

Bestimmt fallen Ihnen und Euch noch andere Dinge und Menschen ein, die das Herz schwer machen. Wie gut, dass Gott unser Herz ansieht, auch dann, wenn es schwer ist und belastet. Er sieht das Herz an, nicht nur, wenn es brav und fit und leicht und fröhlich ist. Gott sieht das Herz an, auch und gerade dann, wenn es uns schwer ist.

#### **4. Die Willensübung / Die Zeit des Herzens**

In der Tradition des „Betrachtenden Gebets“, liebe Gemeinde, folgt als vierter Schritt die sog. Willensübung, die Zeit des Herzens. „Willensübung“ oder auch – nach Ignatius, dem Begründer der Exerzitien – der Gehorsamsschritt, das klingt sehr streng in unseren Ohren und ich gestehe, dass ich zunächst damit Mühe hatte. Durch die Beschäftigung mit dem Betrachtenden Gebet habe ich aber eine andere, neue Spur entdeckt, die diesen vierten Schritt rechtfertigt.

Oft ist es ja so, dass wir zwar hören, was Gott will, und am Sonntag sein Wort zur Kenntnis nehmen, oder am Hauskreisabend verstehen, was ER uns zu sagen hat. Aber dann wieder kommt der Alltag, und alles bleibt beim Alten. Darum stellt dieser vierte Schritt die Frage: Was will ich ändern? Was kann und soll morgen anders werden, wenn Gott jetzt zu mir geredet hat?

Ich habe für mich – zusammen mit dem Kollegen, mit dem ich dieses Bibelwort betrachtet habe – drei Konsequenzen formuliert, die ich Ihnen und Euch weitergeben möchte:

a) Ich will mich vor mir selbst nicht verbergen. „Wer ich auch bin, Du kennst mich, dein bin ich, o Gott“ (Bonhoeffer)

Dieses Erste bezieht sich auch das ICH, bleibt ganz bei mir. Mein Herz – es schlägt – ich bin ein Geschöpf aus Gottes Hand!

b) Ich will Gott danken, dass ich mit ganzem Herzen lieben darf und herzlich geliebt werde

Das Zweite bezieht sich auf das DU – und sieht, was alles da ist, und dankt dafür! Auch das Danken kommt ja nicht von selbst, sondern ist oft genug eine bewusste Entscheidung: „Ich will Gott danken...“

c) Ich will die Menschen, mit denen ich es gerade schwer habe, nicht reduzieren auf das, was vor Augen ist, sondern sie sehen lernen mit den Augen der Liebe Gottes.

Das Dritte schaut auf die Mühen, die da sind und legt diese in Gottes Hände. Wenn Gott das Herz ansieht, dann folgt daraus auch: Wie er die Menschen sieht, das sollte mir Anstoß sein, die Menschen um mich herum in seinem Licht zu sehen – auch und gerade die, die mir es schwer machen...

Das Betrachtende Gebet mit seinen vier Schritten, liebe Gemeinde, ist eine Chance, Neues zu entdecken aus den biblischen Quellen. Eine Praxis, wie sie auch in der kath. Tradition der Exerzitien, der Geistlichen Übungen im Alltag, wiederentdeckt wurde. Kontemplation und Aktion, Gebet und Arbeit, Stille und Tun des Rechten gehören aufs Engste zusammen.

Dass ich nun gerade diese Berufung des David als Beispielgeschichte gewählt habe, um Ihnen und Euch das Betrachtende Gebet zu erläutern, hat noch einen anderen Grund: An David, dem großen König in Israel, und dem Psalmbeter, dem wir so viele schöne Lieder verdanken, lässt sich dieser enge Zusammenhang von Aktion und Kontemplation eben auch besonders gut illustrieren: Seine Größe und sein Versagen, sein Aufstieg und sein Fall, seine Gottestaten und seine Irrwege sind umschlossen vom Gebet. Aktion und Kontemplation gehören zusammen und werden für die wahre Kirche in Zukunft noch wichtiger werden – sonst verfehlen die Christen ihren Auftrag, Salz der Erde und Licht der Welt zu sein.

Gerhard Tersteegen hat 1745 in seinem Abendlied, das wir gleich singen werden, „Nun sich der Tag geendet“, dies sehr schön zusammengehalten:

(EG 481, 2-5)

2. Die Zeit ist wie verschenket, / drin man nicht dein gedenket,  
da hat man's nirgend gut; / weil du uns Herz und Leben  
allein für dich gegeben, / das Herz allein in dir auch ruht.

3. Ich schließe mich aufs neue / in deine Vätertreue  
und Schutz und Herze ein; / der Finsternis Geschäfte  
und alle bösen Kräfte / vertreibe durch dein Nahesein.

4. Daß du mich stets umgibest, / daß du mich herzlich liebtest  
und rufst zu dir hinein, / daß du vergnügst alleine  
so wesentlich, so reine, / laß früh und spät mir wichtig sein.

5. Ein Tag, der sagt dem andern, / mein Leben sei ein Wandern  
zur großen Ewigkeit. / O Ewigkeit, so schöne, / mein Herz an dich gewöhne, / mein Heim ist  
nicht in dieser Zeit. Amen.

**EG 481, 2-5 Die Zeit ist wie verschenket**