

<b>Sonntag im Kirchenjahr:</b>	<b>Rogate</b>
<b>Datum:</b>	<b>10. Mai 2026</b>
<b>Predigttext:</b>	<b>Matthäus 6,5-15</b>
<b>Thema:</b>	<b>Ein einfaches Gebet genügt</b>
<b>Autorin:</b>	<b>Nicole Marten</b>

---

*Herzlich willkommen zu diesem kleinen Gottesdienst von radio m durch den Euch heute Anja Kieser und Nicole Marten begleiten.*

*Reden mit Gott? Wie geht das? Viele machen das ganz selbstverständlich, für andere ist es eine Hürde. Der heutige Sonntag heißt – Rogate – betet. Dann machen wir das jetzt: beten im Hören, Sprechen, Denken und Fühlen.*

*Wir feiern diesen Gottesdienst im Vertrauen auf Gott: den Vater, den Sohn und den Heiligen Geist. Amen*

#### Wochenspruch

"Gelobt sei Gott, der mein Gebet nicht verwirft noch seine Güte von mir wendet."

Ps 66, 20

<https://www.die-bibel.de/bibel/LU17/PSA.66>

Lutherbibel, revidiert 2017, © 2016 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart

---

*Das spricht uns der Wochenspruch zu und wir beten mit Worten aus Psalm 95:*

#### Psalmgebet (Psalm 95, 1-7a)

<https://www.die-bibel.de/bibel/LU17/PSA.95>

- <sup>1</sup>Kommt herzu, lasst uns dem Herrn frohlocken  
und jauchzen dem Hort unsres Heils!
- <sup>2</sup>Lasst uns mit Danken vor sein Angesicht kommen  
und mit Psalmen ihm jauchzen!
- <sup>3</sup>Denn der Herr ist ein großer Gott  
und ein großer König über alle Götter.
- <sup>4</sup>Denn in seiner Hand sind die Tiefen der Erde,  
und die Höhen der Berge sind auch sein.
- <sup>5</sup>Denn sein ist das Meer, und er hat's gemacht,  
und seine Hände haben das Trockene bereitet.

© 2026 radio m  
Alle Rechte vorbehalten.

radio m  
Giebelstraße 16  
70499 Stuttgart  
info@radio-m.de

<sup>6</sup>Kommt, lasst uns anbeten und knien  
und niederfallen vor dem Herrn, der uns gemacht hat.  
<sup>7</sup>Denn er ist unser Gott  
und wir das Volk seiner Weide und Schafe seiner Hand.

Lutherbibel, revidiert 2017, © 2016 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart

---

*Alles ist gut, wenn ich mich in Gottes guten Händen weiß. Das macht der Psalmbeter klar. Doch manchmal, da weiß ich das nicht. Da bin ich fern von diesem Gott. Da fehlen mir die Worte. Dann braucht es nicht die großen Worte und die großen Gesten, sagt Jesus. Es geht auch ganz einfach: sich diesem Gott wieder zu nähern. >Wir hören diese Worte aus dem Matthäusevangelium.*

Predigttext Matthäus 6,5-15

<https://www.die-bibel.de/bibel/BB/MAT.6>

<sup>5</sup>»Wenn ihr betet, macht es nicht wie die Scheinheiligen: Sie stellen sich zum Beten gerne in die Synagogen und an die Straßenecken – damit die Leute sie sehen können. Amen, das sage ich euch: Sie haben damit ihren Lohn schon bekommen.

<sup>6</sup>Wenn du betest, geh in dein Zimmer und schließ die Tür. Bete zu deinem Vater, der im Verborgenen ist. Dein Vater, der auch das Verborgene sieht, wird dich dafür belohnen.

<sup>7</sup>Sprecht eure Gebete nicht gedankenlos vor euch hin wie die Heiden! Denn sie meinen, ihr Gebet wird erhört, weil sie viele Worte machen.

<sup>8</sup>Macht es nicht so wie sie! Denn euer Vater weiß, was ihr braucht, noch bevor ihr ihn darum bittet.

<sup>9</sup>So sollt ihr beten:

Unser Vater im Himmel, dein Name soll geheiligt werden.

<sup>10</sup>Dein Reich soll kommen. Dein Wille soll geschehen. Wie er im Himmel geschieht, so soll er auch auf der Erde Wirklichkeit werden.

<sup>11</sup>Gib uns heute unser tägliches Brot.

<sup>12</sup>Und vergib uns unsere Schuld – so wie wir denen vergeben haben, die an uns schuldig geworden sind.

<sup>13</sup>Und stell uns nicht auf die Probe, sondern rette uns vor dem Bösen. [...]

<sup>14</sup>Denn wenn ihr den Menschen ihre Verfehlungen vergebt, dann wird euer Vater im Himmel euch auch vergeben.

<sup>15</sup>Wenn ihr den Menschen aber nicht vergebt, dann wird euer Vater euch eure Verfehlungen auch nicht vergeben.«

BasisBibel, © 2021 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart

---

*Hört nun hierzu einen Impuls von Nicole Marten:*

## Impuls

Manchmal fühle ich mich wie eine Getriebene: Eine Nachricht jagt die nächste. Auch ich treibe mich manchmal selbst. Immer besser. Immer höher. Immer weiter. Social Media verstärkt das: Fast fühlt es sich an wie ein Zwang zur Selbstdarstellung. Permanent online, immer gut gelaunt, immer ins beste Licht gerückt. Die schönsten Zähne, das beste Lächeln, die beste Frisur. Die höchste Reichweite, die interessantesten Kommentare. Die spannendsten und witzigsten Inhalte. Und immer geht es dabei vermeintlich um drei Personen: I, Me und Myself. Zu Deutsch: Ich, ich und ich. Das Englische kennt drei unterschiedliche Worte dafür. Sich permanent ins beste Licht setzen zu müssen, das kann ganz schön anstrengend sein. Gerade dann, wenn ich gut drauf sein soll, und es mir in Wirklichkeit alles andere als gut geht.

Manchmal kann das Plappern auch eine Hilfe sein – zumindest vordergründig. So kann ich überspielen, wie es mir wirklich geht. Und ich brauche mich nicht damit zu befassen, was die Ursache meiner Misere ist. Ich muss nicht nach Wegen suchen, wie ich mit dem umgehe, was mich bedrückt. Ich spiele einfach das Spiel mit, das alle anderen ja auch spielen. Ich lenke ab von mir, indem ich über mich spreche. Flucht nach vorne, sozusagen. Doch dieses Plappern, es macht das Leben auch belanglos. Es hält mich davon ab, in die Tiefe zu gehen, nach Ursachen zu forschen. Hinter die Kulissen zu blicken – oder andere hinter meine Kulissen blicken zu lassen: denn das ist anstrengend, das kann auch falsch verstanden oder ausgenutzt werden.

Und doch liegt darin auch eine Chance. Nämlich die zu echtem Verständnis. Zu echter Vergebung, zu echter Heilung. Sicher, das ist kein lockerer Zeitvertreib. Das kostet mich auch Nerven. Es kostet Mut. Und Geduld. Aber nur so können wir echte Liebe erfahren. Echte Annahme. Echtes Verstehen. Und echte Vergebung.

Vielleicht ist es ja das, was Jesus meint, wenn er seine Freundinnen und Freunde dazu ermahnt, sich beim Beten nicht hinzustellen auf öffentliche Plätze „wie die Angeber“ oder sich in der Synagoge vorzudrängeln. Beten heißt ja, mit Gott zu sprechen, auf ihn zu hören, und ihm zu erzählen, wie es mir geht. Wie es mir wirklich geht. Was mich im tiefsten Innern bewegt. Das ist also kein Smalltalk, sondern eine ganz innige Kommunikation, die nur Gott und mich selbst etwas angeht. Nicht die Öffentlichkeit soll durch irgendwelche brillanten Formulierungen oder durch steile Thesen in Erstaunen versetzt werden. Vielmehr geht es um uns und unsere Beziehung zu Gott, dem Vater, zu

Gott, der Mutter. Gott, die es gut mit mir meint und mich aus tiefstem Herzen liebt. Zu dieser innigen Verbindung lädt Jesus ein. Dafür brauche ich keine Zuschauer oder Zuhörerinnen. Sondern einen Raum, in dem ich nicht abgelenkt bin durch andere Menschen oder auch technische Geräte wie das Smartphone. Das kann eine Waldlichtung sein, der Küchentisch mit einer Kerze oder sogar das Bett. Das kann eine Zeit sein beim Kochen oder beim Joggen. Hauptsache, ich bin in Gedanken ganz im Gespräch mit Gott. Manchmal purzeln die Dinge, die ich mit Gott besprechen will, einfach aus mir heraus. Es sprudelt, fast ohne Ende. Manchmal finde ich kaum eigene Worte, tue mich schwer, mich auszudrücken. Weil die Sorgen und die Last so schwer wiegen, dass es mir die Sprache verschlägt. Manchmal sitze ich nur da und schweige. Auch dann kann so eine tiefe Begegnung geschehen. Ich bin froh, dass Jesus uns und seinen Freundinnen und Freunden kein kompliziertes Gebet vorschlägt, sondern nur ein paar wenige Worte. Viele von uns kennen sie auswendig. Vater unser im Himmel. Damit ist klar, an wen wir uns wenden. Kein Geringerer als Gott selbst. Für mich schwingt damit: Er ist ein wohlwollender Vater, der es gut meint mit uns. Sie ist aber auch eine Mutter, die uns unendlich liebt. Gott, der oder die sich für uns ganz hingibt, alles für uns tut, damit es uns gut geht. Wir wünschen uns, dass Gottes Name geheiligt werden soll. Es ist eben kein Allerweltsname. Wir wollen ihn in Ehren halten – und wir hoffen, dass Gottes Reich kommt, dass also sein Friede nicht nur den Himmel durchdringt, sondern auch unsere Welt, die Erde, auf der wir leben. Dass auch dort seine Gerechtigkeit, seine Schönheit alles bestimmt. Und manchmal, wenn wir genau hinsehen, dann können wir davon schon jetzt etwas entdecken – mitten im Alltag.

Wir bitten Gott auch darum, uns unser tägliches Brot zu geben. Täglich aufs Neue. Das, was wir wirklich brauchen. Das muss nicht immer Brot sein. Im Wort Brot steckt all das, was wir brauchen in unserem Leben. Das kann auch Trost bedeuten, oder Humor. All unsere Bedürfnisse dürfen wir in diese Bitte hineinlegen. Das klingt einfach, ist es aber nicht immer. Wenn es mir schlecht geht, kann ich manchmal gar nicht glauben, dass Gott das nicht egal ist. Und doch will ich immer wieder aufs neue Vertrauen wagen. Vielleicht klappt das nicht aufs erste Mal, vielleicht auch nicht beim zweiten. Aber irgendwann vielleicht dann doch. Ganz langsam. Mit drei Schritten nach vorn und zweien zurück. So hoffe ich auch, dass Gott mich durch schwere Zeiten führt, und mich eines Tages davon erlöst.

Eine Bitte aus dem Vaterunser finde ich etwas knifflig: Teil eins „Vergib uns unsere Schuld“, das fällt mir leicht zu sagen. Ich hoffe darauf, dass das, was ich falsch mache, mir nicht mehr vorgehalten wird,

dass es vergeben ist. Aber die Bitte enthält noch einen Zusatz: „wie auch wir vergeben unseren Schuldigern“. Eine andere mögliche Übersetzung des griechischen Textes ist: „so wie wir denen vergeben haben, die an uns schuldig wurden.“ Das heißt ja: Ich habe bereits vergeben. Das ist nicht immer einfach. Das braucht, wie das Vertrauen auf Gottes Güte, manchmal Zeit. Immer wieder den Entschluss, das zu tun. Ich habe es schon erlebt. Irgendwann, nach vielem Hin und Her waren der Groll und die Wut auf die andere Person verschwunden. Das hat mich befreit.

So, wie Jesus uns aus unseren Verstrickungen befreien will, so kann uns auch das Vaterunser befreien: Aus dem Zwang, sich immer und immer wieder präsentieren zu müssen. Aus dem Zwang, immer optimal dastehen zu müssen. Aus dem Zwang, mich immer wieder um mich selbst zu drehen. Jesus sagt mir: Du darfst loslassen. Einfach du selbst sein. Nicht perfekt. Ein einfaches Gebet reicht völlig aus. Da ist alles enthalten, was es braucht. Und es soll dazu dienen, dich in der Tiefe zu berühren, zu heilen, zu trösten, dir Frieden zu geben.“ Das will ich glauben. Und ein zweites: Wenn ich dieses Gebet mit anderen zusammen spreche, zum Beispiel im Gottesdienst, dann vereint es mich mit anderen, die sich – wie ich – nach Gerechtigkeit sehnen und sich Frieden wünschen.

Amen.

---

## Gebet

Ich bete:

Jesus, danke, dass wir zu dir kommen dürfen, wie wir sind. Mit allem Schönen – aber auch mit allem, was uns schwerfällt und uns bedrückt. Danke, dass wir nicht perfekt sein müssen, wenn wir mit dir sprechen. Danke, dass du uns ein Gebet geschenkt hast, das alles umfasst, was wir zum Leben brauchen. Das uns hilft zu beten, wenn uns selbst die Worte fehlen. Und das uns daran erinnert, wie sehr du uns liebst und das allen den Frieden geben will, die ihn brauchen.

Amen.

Wir beten das Vaterunser:

Vater unser im Himmel, geheiligt werde Dein Name. Dein Reich komme, Dein Wille geschehe wie im Himmel, so auf Erden. Unser tägliches Brot gib uns heute und vergib uns unsere Schuld, wie auch wir

vergeben unseren Schuldigern, und führe uns nicht in Versuchung, sondern erlöse uns von dem Bösen. Denn Dein ist das Reich und die Kraft und die Herrlichkeit in Ewigkeit.

Amen.

---

Segen

Wir wollen uns den Segen Gottes zusprechen lassen:

Gott segne dich und behüte dich.

Gott lasse das Angesicht leuchten über dir und sei dir gnädig.

Gott hebe das Angesicht über dich und schenke dir Frieden.

Amen

---