

## ➤ Gedanken zum Mittwoch, 23.06.2021



Pfr. Bernd Töpfer, Marktheidenfeld

### Stille und Disziplin

Letzte Woche habe ich an dieser Stelle dargelegt, was Martin Luther seinem Freund, dem Barbier Peter Beskendorf zum Thema „Beten“ empfiehlt. In einer ihm gewidmeten Schrift von 1535 „**Wie man beten soll – eine einfältige Weise zu beten**“ stellt Luther zunächst dar, dass man beim Beten ganz bei der Sache sein soll. Und damit dies gelingt, ist eine gute Vorbereitung bzw. ein „Vorwärmen“ wichtig: Luther schreibt: *„Zuerst, wenn ich fühle, dass ich durch fremde Geschäfte oder Gedanken kalt geworden bin oder zum Beten keine Lust habe – wie denn das Fleisch und der Teufel fortwährend das Gebet verwehren und hindern wollen - , nehme ich mein Psalmbüchlein, laufe in die Kammer oder – wenn es an der Zeit – in die Kirche zu den anderen Christen und beginne, die Zehn Gebote, das Glaubensbekenntnis und, je nach der Zeit, einige Sprüche von Christus, von Paulus oder aus den Psalmen mündlich herzusagen, etwa so, wie es die Kinder tun.* Ein tiefgründiges Gebet muss gut vorbereitet sein. - Das empfehlen ja heute auch Meditations-Anleiter oder geistliche Begleiter: Es ist zum Beispiel hilfreich, sich bequem hinzusetzen, dann aber alle Sinne und Muskeln anzuspannen, um gespannt, konzentriert die Gedanken und Worte des Gebetes zu entwickeln. Zum Beten gehört **Disziplin**, sagt Luther: *„Darum ist's gut, dass man am frühen Morgen das Gebet das erste und am Abend das letzte Werk sein lässt; man hüte sich mit Fleiß vor den falschen, trügerischen Gedanken, die sagen: Warte noch etwas zu, in einer Stunde will ich beten, ich muss dies oder das zuerst fertig bekommen. Mit solchen Gedanken kommt man vom Gebet in die Geschäfte; die halten und umfassen einen dann so, dass aus dem Gebet an einem solchen Tag nichts mehr wird.*

Die Klostersgemeinschaften in der Christenheit durch alle Jahrhunderte hindurch zeigen das durch die Tageszeitengebete: 2,3 oder sogar 5 bis 6 mal versammeln sich die Ordensleute zum gemeinsamen Gebet. Klar, in der Gemeinschaft fällt es leichter als wenn man alleine ist oder sich den stets wechselnden Anforderungen in einer Familie anpassen muss. Aber auch für Laien im Alltag ist die Regelmäßigkeit eine große Hilfe. Auch ist es wichtig, dass man sich zum Beten Freiräume schafft, Orte, an denen man nicht gestört wird. So wie Jesus Christus es im Matthäusevangelium, Kapitel 6 Vers 6 auch empfiehlt: *„Wenn du beten willst, geh in dein*

*Kämmerlein und schließ die Türe zu“.* **Stille Orte**, sei es in der Wohnung oder draußen in der Natur sind Oasenplätze für die betende Seele.

Ich wünsche Ihnen für dieses Wochenende solche Oasen der Stille.  
Pfarrer Bernd Töpfer, Evangelisch-Lutherische Kirchengemeinde Marktheidenfeld.

Seit Pfingsten 1998 schreibe ich wöchentlich die „**Gedanken zur Woche**“ im Anzeigenblatt. Insgesamt waren das jetzt ziemlich genau 1200 Andachten. So möchte ich mich bei Ihnen, liebe Leserinnen und Leser an dieser Stelle ganz herzlich bedanken für Ihr treues Lesen und Mitdenken der Gedanken.

Ich weiß, dass viele Leute wöchentlich immer schon auf das Blatt gewartet haben. Viele haben es auch weitergegeben oder weitergeschickt. Ich habe auch unzählige Rückmeldungen bekommen und da habe ich mich immer sehr gefreut. Vielen Dank für all die Unterstützung und Ermutigung. Nach 24 Jahren in der Kirchengemeinde Marktheidenfeld bin ich nun doch noch einmal auf eine neue Stelle innerhalb der Evang.-Luth. Kirche in Bayern berufen worden: Ab 1. Juli werde ich als Pfarrer und Internatsdirektor beim Windsbacher Knabenchor sein. Darauf freue ich mich.

Von daher werde ich jetzt leider nur noch 4 Andachten im Juni für das Anzeigenblatt schreiben. Ab 7. Juli werden dann Pfarrerinnen und Pfarrer aus der Region abwechselnd ihre Gedanken und Anliegen in Worten fassen. Ich bitte Sie, halten Sie dieser Rubrik die Treue. Liebe Grüße und auf Wiedersehen.