

Hamburg, 10. Mai 2026

Michelgruß zum 5. Sonntag nach Ostern: Rogate

Sehr geehrte Damen und Herren,

mit dem Wochenspruch aus dem 66. Psalm grüßen wir Sie herzlich aus der Hauptkirche St. Michaelis: „Gelobt sei Gott, der mein Gebet nicht verwirft noch seine Güte von mir wendet.“ (Psalm 66, 20).

Mit unseren Gedanken und Gebeten sind wir besonders bei den Menschen, die von Krieg, Gewalt und Hunger betroffen sind – in Israel, in den arabischen Ländern, im Iran, in der Ukraine und an so vielen Orten unserer Welt.

Als Pfarrteam stehen wir gemeinsam mit Diakonin Frickmann für Sie als Ansprechpartner für Seelsorge sowie für weitere Unterstützungsmöglichkeiten insbesondere älterer Gemeindeglieder zur Verfügung. Sie erreichen uns über das Kirchenbüro (Tel. 040 37678-0).

Diesen Michelgruß versenden wir als E-Mail oder per Post und stellen ihn auch zum Download auf unserer Internetseite (www.st-michaelis.de) zur Verfügung. Bitte leiten Sie ihn gern auch weiter oder verweisen Sie Interessierte an unser Kirchenbüro.

Mit herzlichen Grüßen und Segenswünschen
Ihre

Hauptpastor Alexander Röder

Pastorin Julia Atze

Pastorin Corinna Senf

Psalmgebet:

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

Psalm 66, 20

Kommt herzu, lasst uns dem HERRN frohlocken
und jauchzen dem Hort unsres Heils!

Lasst uns mit Danken vor sein Angesicht kommen
und mit Psalmen ihm jauchzen!

Kommt, lasst uns anbeten und knien
und niederfallen vor dem HERRN, der uns gemacht hat.

Denn er ist unser Gott
und wir das Volk seiner Weide und Schafe seiner Hand.

Psalm 95, 1-2.6-7a

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

Psalm 66, 20

Lied: EG 344, 1. 2. 4. 8

Predigttext: Matthäus 6, 5-15

Vom Beten. Das Vaterunser

5 Und wenn ihr betet, sollt ihr nicht sein wie die Heuchler, die gern in den Synagogen und an den Straßenecken stehen und beten, um sich vor den Leuten zu zeigen. Wahrlich, ich sage euch: Sie haben ihren Lohn schon gehabt. 6 Wenn du aber betest, so geh in dein Kämmerlein und schließ die Tür zu und bete zu deinem Vater, der im Verborgenen ist; und dein Vater, der in das Verborgene sieht, wird dir's vergelten. 7 Und wenn ihr betet, sollt ihr nicht viel plappern wie die Heiden; denn sie meinen, sie werden erhört, wenn sie viele Worte machen. 8 Darum sollt ihr ihnen nicht gleichen. Denn euer Vater weiß, was ihr bedürft, bevor ihr ihn bittet. 9 Darum sollt ihr so beten: Unser Vater im Himmel! Dein Name werde geheiligt. 10 Dein Reich komme. Dein Wille geschehe wie im Himmel so auf Erden. 11 Unser tägliches Brot gib uns heute. 12 Und vergib uns unsere Schuld, wie auch wir vergeben unsern Schuldigern. 13 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.] 14 Denn wenn ihr den Menschen ihre Verfehlungen vergebt, so wird euch euer himmlischer Vater auch vergeben. 15 Wenn ihr aber den Menschen nicht vergebt, so wird euch euer Vater eure Verfehlungen auch nicht vergeben.

Predigt von Pastorin Corinna Senf:

Wie soll ich beten und was macht ein „gutes“ bzw. ein „richtiges“ Gebet aus? Jesus spricht in diesem Teil seiner Bergpredigt, wie sie uns der Evangelist Matthäus überliefert hat, etwas Wesentliches an. Er lehrt seine Jüngerinnen und Jüngern etwas über das Gebet. Das Schöne an diesem Text ist heute, dass er so zeitlos ist und diese Frage, die dahintersteht: Wie kann ich eigentlich beten? für unser Leben immer relevant ist – vorausgesetzt, ich möchte mein Leben nicht allein mit mir selbst und anderen Menschen ausmachen, sondern ich vertraue darauf, dass ich zu Gott beten kann, er mich hört, ich ihn höre und das zusammen macht einen Unterschied. Jesus geht dafür zunächst auf die Dinge ein, die uns Menschen beim Beten hinderlich sein können, dann sagt er etwas zum Wesen des Gebets und am Ende gibt er uns mit dem Vaterunser eine Art geistlichen Weg, geistlichen Pfad mit, dessen Worte uns betend auf eine gute Spur bringen.

1) Hindernisse beim Beten

Manchmal stehe ich mir selbst als Mensch im Weg um mich betend auf Gott einzulassen. Daher nimmt Jesus das zuerst auf: Das eine ist: beim Beten, wie überhaupt bei allen religiösen Dingen, die ich tun kann (z. B. in den Gottesdienst gehen, fasten, Almosen geben), geht es nicht darum meine eigene Frömmigkeit zur Schau zu stellen – seht mal her, ich bete! Seht mal her, wie großartig und wohlformuliert ich beten kann. Das war im Judentum zur Zeit Jesu ein besonderes Problem, denn öffentliche Frömmigkeit gehörte da sehr sichtbar zum Alltag. Gebetet wurde nicht nur im Tempel oder in der Synagoge, sondern überall: zuhause, auf Reisen, auch unterwegs. Wer zur Gebetszeit gerade auf der Straße war, blieb oft stehen und sprach das Gebet dort. Das an sich will Jesus gar nicht kritisieren, aber er sagt: beim Gebet soll es nicht um religiöse Selbstdarstellung gehen und das Gebet soll auch nicht mein Streben nach Anerkennung durch Menschen befriedigen. Das andere ist: es kommt beim Beten nicht auf viele Worte an. Hier nimmt Jesus die religiöse Umwelt seiner Zeit in den Blick. Die Heiden verstanden das Gebet eher magisch, daher gehörte es zur Gebetstechnik, dass man möglichst viele Worte macht, um die Götter zu beeinflussen und gnädig zu stimmen. Vielleicht waren das eher Probleme der damaligen Zeit. Und doch: es ist schon gut zu wissen, dass ich bei Gott nicht viele Worte machen muss. Und: ich kann beim Beten im Grunde nichts falsch machen, es geht nicht um eine perfekte Technik. Es geht um eine Herzeshaltung und da komme ich dem näher, wo ich denke, das ist vielleicht in unserer Zeit das größte Hindernis. Ich muss erstmal in mein Kämmerlein kommen und die Tür zu schließen und ins Beten kommen. Diese Art von Stille, von einem bewussten Rückzug, sind wir vielleicht gar nicht mehr gewohnt. Wie funktioniert das?

Dafür braucht es eine Zeit und einen Ort, wo das gut möglich ist. Vielleicht trage ich mir das in meinen Kalender ein und lege das Handy dann lieber an einen anderen Ort, so dass ich äußerlich keine Ablenkung habe. Dann setze ich mich hin oder knie mich hin oder gehe auch spazieren und bin einfach mal still. Am Anfang, da hört man erst die Geräusche von außen sehr laut, das Vogelgezwitscher, die Autos, eine tickende Uhr. Und dann braucht es auch eine Weile, bis die Gedanken zur Ruhe vor Gott kommen. In der Stille ploppt gerne erst einmal auf, was ich noch unbedingt tun muss: ich muss noch Brot einkaufen, ich muss noch diese eine Mail ganz dringend schreiben und die Person, die noch auf meinen Anruf wartet, erscheint in meinem Kopf. Diese Stimmen kommen, das ist ganz normal, aber nach einer Weile der Ruhe, des Ein- und Ausatmens, gehen sie auch.

Jemand hat mir einmal erklärt, dass es, wenn wir in die Stille gehen, dann ist wie in einem See, der mit einem Stock aufgewühlt wird und alles, was trüb ist, wird erstmal aufgewirbelt und kommt hoch.... Das ist normal, denn uns bewegen ja meist viele Gedanken und wir stecken in einem vollen Alltag. Das, was aufgewühlt wird, wird sich auch wieder setzen, aber es braucht eben einen Moment an Zeit und Ruhe. Wie bei einem See. Und dann ist es still, das ist vielleicht gar nicht immer so leicht auszuhalten, aber dann tauchen ganz andere Dinge auf, die wichtig sind und die mich in der Tiefe bewegen und die ich Gott sagen kann. Was ist mir wichtig, was liegt mir auf der Seele, welche Menschen trag ich in meinem Herzen? Und für das, was da auftaucht, dafür braucht es keine großen Worte, ich würde sagen, das halte ich Gott dann einfach hin, mit den Worten und mit der Stille, die ich dafür habe. So verstehe ich das Kämmerlein, mein Herzenskämmerlein, meinen Ort, wo ich ins Beten zu Gott kommen kann.

Unser Beten, so sagt es Jesus an der Stelle zu seinen Jüngern, ist getragen von einer großen Zuversicht.

2) Der Wesen des Gebets

Ich finde in den Worten Jesu viel Vertrauen auf einen Gott, der fürsorglich ist, der im Grunde schon längst weiß, was uns Menschen bewegt, weshalb es ja keine großen oder richtigen Worte braucht. Euer Vater weiß, was ihr bedürft, noch bevor ihr ihn bittet (Mt 6,8).

Mich ermutigt das. Ich verbinde damit nicht, eine Erwartung in dem Sinn, dass Gott mir also zuteilen kann, was ich meine, was ich brauche. Dann könnte ich auch an diesem Satz verzweifeln, denn natürlich habe ich auch Sehnsüchte und Wünsche in mir, die in meinen Leben unerfüllt geblieben sind, und wo ich sagen würde: da hat Gott mein Beten nicht erhört in dem Sinn, dass es so ausging, wie ich es mir gewünscht habe.

Aber: Ich finde es tröstlich zu wissen, dass Gott mich so gut kennt, dass er um mich weiß, um all das, was da auf Herz und Seele liegt. Ich vertraue darauf, dass es da gut aufgehoben ist und Gott es so gut mit mir meint, und er mich leiten wird, mich mit dem versorgen wird, was gut für mich ist. Meine Sorgen sind Gott nicht verborgen, er wird sorgen für mich. Das Wesen des Gebetes ist also Vertrauen auf Gottes Fürsorge. Ich vertraue mich mit dem, was mich bewegt, Gott an. Kein zur Schau stellen, keine großen perfekten Worte, selbst wenn ich keine Worte habe, gilt: Gott weiß ja schon um mich, ich bin im Gebet einfach da, so wie ich bin.

Und dann gibt Jesus seinen Jüngern doch noch etwas sehr Konkretes mit, so sollt ihr beten, sagt er und dann folgt

3) das Vaterunser

Ein Gebet, das wir oft sprechen, viele können es auswendig. Wir haben es als Kinder gelernt, wir sprechen es im Gottesdienst, bei Beerdigungen, an Krankenbetten. Es ist ein Gebet, das die Welt umspannt, so hat es Helmut Thielecke (u.a. Michel-Prediger) genannt. Es verbindet uns als Schwestern und Brüder miteinander und zugleich ist es ein Schatz für unser eigenes Kämmerlein. Denn: Es leiht uns Worte, in denen alles Wesentliche enthalten ist, es leiht uns Worte, die uns über uns selbst hinausführen. Doch wenn Jesus uns dieses Gebet schenkt, dann ist das nicht einfach ein Text zum Hersagen. Das Vaterunser kann man wie einen geistlichen Weg begreifen, den wir immer wieder stapfen können und auf dem sich unsere innere Haltung verändern kann. Er beginnt mit einem vertrauensvollen Vaterunser, das deutlich macht, wie nahe uns der heilige Gott in Christus gekommen ist. Wir dürfen uns voll Vertrauen an Gott wenden. Was für ein Trost doch darin steckt, gerade dann, wenn sich Menschen ganz verloren fühlen. Ich darf wissen, ich muss mir das nicht erst verdienen, dass ich so vertrauensvoll zu Gott sprechen darf. Das „im Himmel“ betont, dass dieser Gott über allem Irdischen steht und dennoch nahe ist. Es folgen drei

Du-Bitten mit „Geheiligt werde dein Name, dein Reich komme, dein Wille geschehe“. Aus christlicher Perspektive ist das Reich Gottes immer schon angebrochen in dieser Welt und doch ist es noch nicht vollendet. Deshalb nimmt uns das Vaterunser bittend in eine Zukunft hinein, in der Gottes Wille für die Welt immer mehr Raum in unserem menschlichen Herzen gewinnt. Darum geht es in diesen 3 Bitten zusammenfassend. Gott, ich vertraue darauf, dass dein Wille für diese Welt besser ist als mein eigener. Und wenn ich mich vertrauensvoll auf Gott ausgerichtet habe, dann ist Raum für meine alltäglichen Sorgen und das, was mich bewegt: mit den nächsten Unser-Bitten wird das Gebet ganz alltäglich, menschlich und existentiell. Es geht um das, was ich heute brauche „mein täglich Brot“, ich mache mir auch bewusst, dass ich und wir alle von der Vergebung leben und auch ständig in der Gefahr stehen, uns selbst zum Mittelpunkt zu machen. „Führe uns nicht in Versuchung, sondern erlöse uns von dem Bösen“. Das VU ist realistisch, das Böse hat viele Gesichter: Die Erlösung kommt von Gott her. So steht am Ende des VU die Hoffnung, dass diese Welt nicht sich selbst überlassen ist, weil Gottes Reich größer ist: dein ist das Reich und die Kraft.... in Ewigkeit.

Vielleicht ist es das Größte, was dieses Gebet auf dem Weg mit uns tut. Es beginnt mit Vertrauen und endet mit Hoffnung, so verändert es langsam den Menschen, der es so betet. Jesus möchte zum Gebet ermutigen, nicht für unsere Lippen, sondern für unser Herz. Ob mit oder auch ohne viele Worte, oder mit dem Vaterunser.

Und der Friede Gottes, der höher ist als alle Vernunft, bewahre eure Herzen und Sinne in Christus Jesus (Phil 4,7). Amen

Fürbitten:

Wir loben dich Gott, denn du verwirfst unser Gebet nicht, du bist voller Güte.

Wir müssen keine großen Worte machen. Du hörst uns zu, du verstehst uns – auch wenn wir schweigen. Lehre uns so zu beten, dass wir alles von dir erwarten. So kommen wir betend zu dir und vertrauen dir an, was uns bewegt. Wofür bin ich dankbar? Was liegt mir auf Herz und Seele? Was musst du mein Gott von mir unbedingt wissen?!

Wir beten in der Stille zu dir und sagen dir, was allein für deine Ohren bestimmt ist:

Stille

Unser Gott, es gibt viel zu beten für die Menschen, die du uns anvertraut hast, die uns am Herzen liegen. Aber auch für die ganze Welt mit ihren Menschen, die wir nicht persönlich kennen, aber von denen wir wissen: sie brauchen Hilfe in ihren Nöten und Ängsten, Fürsorge, Schutz und die Gewissheit deiner Nähe und Hilfe.

Wir beten in der Stille zu dir und bitten für die Menschen und alles, was uns für die Welt auf dem Herzen liegt:

Stille

Von guten Mächten wunderbar geborgen, erwarten wir getrost, was kommen mag. Du bist mit uns am Abend und am Morgen und ganz gewiss an jedem neuen Tag.

Wir befehlen dir die Menschen an, die um Ulrich Brandhoff, Magret Jung, Günther Jena trauern. Herr erbarme dich, schenke du Kraft und Trost, sei du heilsam gegenwärtig, wenn der Schmerz und die Trauer schwer wiegen.

Wir loben dich Gott, denn du verwirfst unser Gebet nicht, du bist voller Güte. Dir sei Ehre in Ewigkeit,
Amen.

Michel-Segen Mai 2026:

Der auferstandene Christus gehe mit dir
durch die heller werdenden Tage.
Er öffne dir den Blick für das, was wächst,
und stärke in dir die Hoffnung, die dich trägt.

Der in den Himmel erhöhte Christus richte dich auf,
wenn dein Blick sich senkt,
Er lasse dich spüren,
dass dein Leben in Gottes Weite geborgen ist.

Der Heilige Geist komme zu dir wie ein frischer Wind.
Er belebe, was müde geworden ist,
und erfülle dich mit Mut, Vertrauen und neuer Kraft.

So sei gesegnet im Namen Gottes,
des Vaters
und des Sohnes
und des Heiligen Geistes.

Amen.