

Predigt am 3. Sonntag nach Trinitatis 2023

Ps 103,1-5: Seele, vergiss das nicht. Amen.

Lobe den HERRN, meine Seele, und was in mir ist, seinen heiligen Namen! Lobe den HERRN, meine Seele, und vergiss nicht, was er dir Gutes getan hat: der dir alle deine Sünde vergibt und heilet alle deine Gebrechen, der dein Leben vom Verderben erlöst, der dich krönet mit Gnade und Barmherzigkeit, der deinen Mund fröhlich macht und du wieder jung wirst wie ein Adler.

Liebe Schwester, lieber Bruder,
vielleicht kennst Du solche Tage, an denen Du morgens das Bett nicht verlassen magst. Solche kommt-mir-bloß-nicht-zu-nahe-Tage. Du hast eine lausige Laune. Die Nacht war unruhig. Dein Rücken zwickt. Du denkst an die Arbeit, die dir im Augenblick zu viel wird. Und an den Groll, den Du gerade in Dir trägst. Schwere Gedanken sind das. Sie fangen an, sich im Kreis zu drehen. Werden zu einem Strudel. Ziehen dich nach unten.

An solchen Tagen scheinen sich sogar leblose Sachen gegen Dich verschworen zu haben. Schlüssel sind unauffindbar. Deine Lieblingsklamotten sind alle in der Wäsche. Das Handy spackt. Du blickst die Welt lustlos an und sie starrt lieblos zurück.

Für die Menschen um Dich herum sind solche Tage schwierig. Sie hinterlassen leicht eine Spur der Verwüstung. Wer nicht Reißaus nimmt bekommt von Dir volle Breitseite. Dabei weißt Du eigentlich schon, dass Du Dir selber eine Grube gräbst. Na und! Es gibt Stimmungen, die machen keine Gefangenen. Und wenn sowieso alles egal ist, versündigst Du Dich lustvoll noch gegen alles, was eigentlich gar nicht so übel ist. Du vergisst das Gute und stürzt Dich ins pure Selbstmitleid. Was hab ich denn? Was bleibt mir noch? Nie habe ich Glück!

Was ist an solchen kommt-mir-bloß-nicht-zu-nahe-Tage zu tun?

Es gibt drei Möglichkeiten:

Die erste: Sei konsequent. Bleib dir treu. Zieh das durch. Brenne eine Spur der Verwüstung durch dein Leben. Richte den größtmöglichen Schaden an. Wenschon, denn schon!

Die zweite Möglichkeit: Tauche ab. Zieh den Stecker. Sag um Himmelswillen kein weiteres Wort. Versinke in Deinen düsteren Gedanken. Zieh die Decke über den Kopf. Stell Dich tot.

Die dritte Möglichkeit empfiehlt Psalm 103. Er gibt einen Leitfaden für das Gespräch mit der eigenen Seele. Ein „Gebet“ speziell für die lasst-mich-bloß-in-Ruhe-Tage. Und nicht nur für diese.

„Lobe den Herrn, meine Seele und was in mir ist seinen heiligen Namen.“ So beginnt der Psalm. Wir merken: Hier wird nicht Gott angesprochen, wie in den meisten Psalmgebeten. Hier spricht ein Mensch mit sich selber – mit seiner Seele – und fordert sie auf: „Lobe, Du, den Herrn. Sprich zu dem, der Dich gemacht hat.“

Moment. Selbstgespräche führen – ist das nicht ein Fall für den Psychiater? Keineswegs. Unter der Überschrift „Nichts gegen ein gutes Selbstgespräch“ veröffentlichten die Lübecker Nachrichten in der vergangenen Woche einen Artikel.¹ Im Untertitel heißt es: „Mit sich selbst zu reden kommt anderen mitunter wunderbar vor, es kann aber motivierend und ermutigend sein und wie eine Art Therapie wirken, die bei Stress und Sorgen im Alltag hilft.“ Bereits ab dem Alter von zwei Jahren beginnen die meisten Kinder mit sich selber zu sprechen. Viele Menschen behalten das auch im Erwachsenenalter bei.

Vermutlich haben wir alle schon Selbstgespräche geführt. Wie sollte es auch anders sein? Wir erzählen uns im Stillen, was wir gerne hätten. Schimpfen mit uns und der Welt, wenn etwas schief geht. Motivieren uns, wenn wir vor schwierigen Aufgaben stehen. Psychologen haben herausgefunden: Gerade in der „Du“-Form klappt das Motivieren durch ein Selbstgespräch besonders gut.

Psalm 103 ist allerdings ein ganz besonderes Selbstgespräch. Das erste, was wir unserer Seele sagen sollen ist: „Schau mal woanders hin. Bring deine Gedanken in eine neue Richtung. Wende dich ab von den immer gleichen schwarzen Bildern, die dein Kopf produziert. Schau auf Gott. Schau auf das, was er getan hat und tut. Du, Seele: Lobe Gott. Staune, segne, preise!

„Vergiss nicht, was er dir Gutes getan hat!“ Vergiss nicht!

Wir vergessen alle so viel und haben schon so viel vergessen. Wir vergessen Namen und Gesichter. Wir vergessen wichtige Ereignisse, die sich in unserem Leben zugetragen haben, ganze Zeiten unseres Lebens. Leider vergessen wir auch unsere guten Vorsätze und Einsichten und Pflichten, an die wir uns halten wollten. Das ist traurig und ein deutliches Zeichen unserer Vergänglichkeit. Manchmal freilich auch ein großes Glück, dass wir vergessen können.

Dass unsere Seele Gott so leicht vergisst ist ein großes Unglück. Es hängt mit unserer Angst zusammen. Die Angst tritt mit dem ungeheuren Anspruch auf, das einzig Wirkliche auf dieser Welt zu sein. Dann sehen wir nur uns selbst und unsere Enge. Deshalb: „Lobe den Herrn meine Seele und vergiss nicht, was Gott dir Gutes getan hat!“ Im Loben kommen wir heraus aus dem Immer-um-sich-selber-Kreisen.

1 LN, 15.06.2023, Seite 22

„Getan hat“ heißt nicht: Was er tun wird, später einmal, irgendwann, vielleicht. Im Gegenteil: Es gibt kein Gutes, das Gott nicht schon für uns bereitet hat, so dass wir es bloß in Gebrauch nehmen müssten. Denk daran! Vertrau darauf!

Worin das Gute besteht?

Psalm 103 richtet unsere Aufmerksamkeit zuerst und besonders auf die Vergebung. „Der dir alle deine Sünden vergibt“ – eigentlich: „... vergeben hat“.

An diesen lasst-mich-bloß-in-Ruhe-Tagen fällt es uns nicht schwer, Sünde ganz klar zu erkennen. Wir spüren sie in uns und um uns. Denn Sünde ist nichts anders als kaputte Beziehungen. Wir leben in einer total kaputten Welt. Einer beziehungskaputten Welt. Und das in jeglicher Hinsicht.

Die Beziehung zu uns selbst ist gebrochen. Wir nehmen uns zu wichtig. Wollen unbedingt auf unsere Kosten kommen. Vergleichen uns mit anderen. Sind neidisch. Wollen nicht hinten anstehen. Können nicht gönnen. Hadern mit uns. Verachten uns. Sagen uns, wie wertlos wir doch sind.

Kurz: Wir kreisen um uns selbst und werden dabei so unendlich unglücklich.

Kaputte Beziehung erkennen wir auch in Bezug auf unsere Mitmenschen. An solchen kommt-mir-bloß-nicht-zu-nahe-Tagen wird uns deutlich, wie empfindlich unsere Beziehungen sind. Und wie sie manchmal auch zerbrechen. Die Menschen, die wir am liebsten haben, können wir am tiefsten verletzen. Und leider tun wir das so oft.

Schauen wir um uns herum sehen wir eine Menge zwischenmenschliche Zerwürfnisse. Vor zwei Wochen wurde eine Umfrage unter jungen Männern veröffentlicht: Ein Drittel findet Gewalt gegen Frauen „akzeptabel“. 34 Prozent geben an, gegenüber Frauen "schon mal handgreiflich" zu werden, um ihnen Respekt einzuflößen.² Liebe und Wertschätzung sieht anders aus. Jetzt könnten wir den Blick in jeden Winkel unserer Gesellschaft oder der ganzen Welt richten. So viel ist zerbrochen. Die Macht der Sünde ist groß. Und keiner von uns ist frei von ihr.

Und wie steht es um unsere Beziehung zu Gott? Ist sie von ungetrübten Vertrauen geprägt? Nein. Aus dem eigenen Wollen und Wirken heraus versuchen wir zu leben. Gottes Hilfe? - brauchen wir nicht. Seine Gnade? Wozu. Ich möchte es schließlich selber schaffen. Ganz allein. Ja. Und dann sind wir tatsächlich allein. Gefangen in uns selbst. Da gibt es dann keine Entschuldigung und Ausrede. Das Urteil Gottes ist wahr: Unser Leben ist ein kaputtes Leben. Du und ich – wir bekommen es nicht heil.

² <https://www.zdf.de/nachrichten/panorama/studie-plan-rolle-bild-gewalt-frauen-maenner-100.html>, abgerufen am 22.06.2023 um 11.40 Uhr

Doch nun, liebe Seele, hör das Gute, das Gott Dir tut: „... der Dir alle Deine Sünde vergibt.“ Das tut er, indem er es schon getan hat. Am Kreuz von Golgatha hat Jesus Christus deine und meine Sünden auf sich geladen. Dort stand der Verurteilte an unserer Stelle. Als er starb, da starb er mit unserer Sünde. Da wurden wir von unserer Sünde freigesprochen.

Wir sind Sünder. Wir sind verstrickt in kaputten Beziehungen. Jesus trägt die Konsequenzen. Er geht kaputt an unserer Schuld gegenüber uns, gegenüber unserer Mitmenschen und gegenüber Gott. Das alles nimmt er auf sich, damit wir neu anfangen können. Vergebung bekommen. Geheilt werden. Frieden finden. Und unsere Beziehungen dann neu gestalten.

Loben tut gut.

Gott in den Blick nehmen erst recht.

Gerade an diesen lasst-mich-bloß-in-Ruhe-Tagen.

Vergiss das nicht, Du meine Seele.

Und dann kannst Du erleben, Du meine Seele, dass Dir gute Gedanken ins Hirn kommen. Und ein Lächeln über Dein Gesicht huscht. Dass dein Mund fröhlich wird. Dass eine Last leichter wird und Du wieder jung wirst, wie ein Adler.

Lobe den Herrn, meine Seele und du wirst erfahren, wie Gott dich vom Verderben erlöst, Dir die Kraft gibt die Spur der Verwüstung zu stoppen und deine Mitmenschen um Vergebung zu bitten. Du wirst erfahren, wie der Herr Dir die Dornenkrone des Selbstmitleids vom Kopf nimmt und dir den Kranz aus Gnade und Erbarmen aufsetzt.

Lobe den Herrn meine Seele.

Seele, vergiss das nicht. Amen.

Pastor Klaus Bergmann

Martin-Luther-Gemeinde Bad Schwartau (SELK)

In Anlehnung an eine Predigt von Pfarrer Dr. Uwe Vetter (<https://www.theologie.uzh.ch/predigten/altepredigten/predigt.php?id=4768&kennung=20140202de>) und unter Zuhilfenahme einer Predigt von Karl Barth (<https://jochenteuffel.com/2022/11/10/karl-barth-predigt-uber-psalm-1031-4-1943-irgendwo-wachst-jetzt-schon-das-holz-heran-aus-dem-man-einmal-deinen-sarg-machen-wird-und-irgendwo-ist-ein-stuck-gruner-erde-und-das-wird-einmal-auf/>).