

# Sonntag, 05. Februar 2023

Bibeltext:

Psalm 62

1 Ein Psalm Davids, vorzusingen, für Jedutun.

2 Meine Seele ist stille zu Gott, der mir hilft.

3 Denn er ist mein Fels, meine Hilfe, mein Schutz, dass ich gewiss nicht wanken werde.

4 Wie lange stellt ihr alle einem nach, wollt alle ihn morden, als wäre er eine hangende Wand und eine rissige Mauer?

5 Sie denken nur, wie sie ihn von seiner Höhe stürzen, sie haben Gefallen am Lügen; mit dem Munde segnen sie, aber im Herzen fluchen sie. Sela.

6 Aber sei nur stille zu Gott, meine Seele; denn er ist meine Hoffnung.

7 Er ist mein Fels, meine Hilfe und mein Schutz, dass ich nicht wanken werde.

8 Bei Gott ist mein Heil und meine Ehre, / der Fels meiner Stärke, meine Zuversicht ist bei Gott.

9 Hoffet auf ihn allezeit, liebe Leute, / schüttet euer Herz vor ihm aus; Gott ist unsre Zuversicht. Sela.

10 Aber Menschen sind ja nichts, große Leute täuschen auch; sie wiegen weniger als nichts, so viel ihrer sind.

11 Verlasst euch nicht auf Gewalt und setzt auf Raub nicht eitle Hoffnung; fällt euch Reichtum zu, so hängt euer Herz nicht daran.

12 Eines hat Gott geredet, ein Zweifaches habe ich gehört: Gott allein ist mächtig,

13 und du, Herr, bist gnädig; denn du vergiltst einem jeden, wie er's verdient hat.



Predigt:

Wer von euch redet manchmal auch mit sich selber?

Ich rede oft beim Backen mit mir selber. Eigentlich bin ich mehr der Koch-Typ. Beim Kochen kann man improvisieren und Mengenangaben ungefähr abschätzen. Beim Backen habe ich genau deswegen schon einige Mal versagt. Ups, Backpulver vergessen. Deswegen muss ich jeweils laut mit mir reden, wenn ich backe. Das Rezept x mal durchlesen und meine Schritte kommentieren. Mein Mann muss jeweils über mich lachen. Ich weiss jeweils gar nicht wieso. ;-)

Es gibt auch Momente, da muss man mit sich sprechen, um sich selber Mut zuzusprechen. So à la «Du schaffst das...». Kennen Sie das auch?

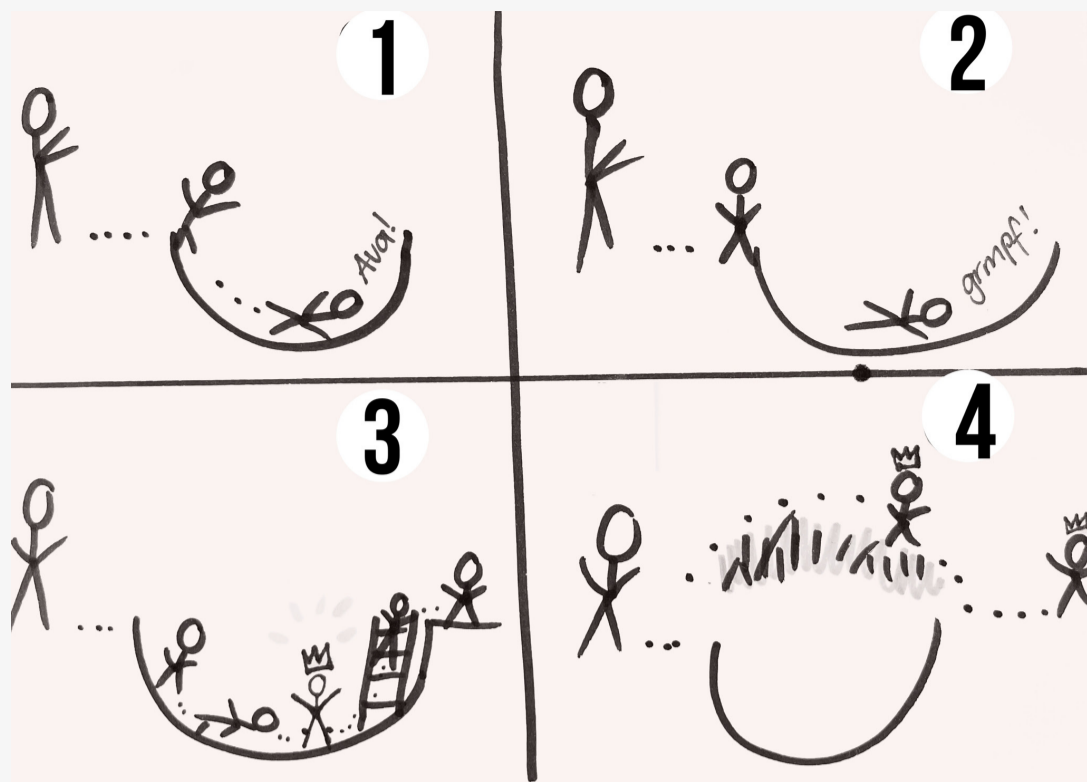
Ich musste schmunzeln, als ich zur Gottesdienstvorbereitung Psalm 62 gelesen habe. «Kommt mir bekannt vor», dachte ich. David, der mit seiner Seele redet. Z.B. in Vers 6: «Aber sei nur stille zu Gott, meine Seele, denn er ist meine Hoffnung. Er ist mein Fels, meine Hilfe und mein Schutz, dass ich nicht wanken werde.»

David redet sich selber, bzw. seiner Seele, Mut zu.

David war zu dieser Zeit ein bedrängter Mann. Er war auf der Flucht und musste sich verstecken vor König Saul und seinen Leuten. Es wurde versucht ihn zu ermorden (V.4) und Lügen über ihn erzählt (V.5).

Wie reagiert man auf eine Situation, die so von aussen bestimmt ist? Die einen ohnmächtig macht? Wie gehen Sie mit solchen Situationen im Leben um? Vllt. werden wir nicht am Leibe verfolgt, aber an der Seele bestimmt. Jeder von uns hat seine «Themen» mit denen er oder sie zu kämpfen hat. Vielleicht können Sie nie Nein sagen oder laufen bei emotionalen Themen davon. Vielleicht suchen Sie das Glück immer in anderen... Jeder hat sein «Rucksäckli»... oder seine «Fallen»...

Ich möchte Ihnen das anhand eines Bildes erklären, das mir sehr hilft und geholfen hat. Anmerkung zum Bild: Es gibt eigentlich kein Bild dazu. Eigentlich ist es wie ein Gleichnis. Ein gesprochenes Bild. Aber einfachheitshalber habe ich es versucht zu malen.



**Bild 1:** Eine Person läuft und fällt in ein Loch. Wieso? Sie sieht das Loch gar nicht. Sie weiss nicht, dass es das Loch gibt. Sie merkt es erst, als sie ziemlich unsanft darin landet und es schmerzt. Das Loch symbolisiert an dieser Stelle eine «Falle», ein «Thema» in unserem Leben. Oft wissen wir gar nicht, dass solche «Fallen» in unserem Leben existieren. Wir merken nur den Schmerz, den sie auslösen.

Ich persönlich mag mich an einige Aussagen von anderen über mich erinnern, die mich über längere Zeit in ein Loch fallen liessen. Ich gebe oft viel zu viel darauf, was andere von mir denken und möchte es immer allen recht machen. Das ist z.B meine Falle.

In welche «Falle» fallen Sie immer wieder?

Wie gesagt, vielleicht wissen sie den Namen der Falle noch gar nicht, weil sie die Fallen noch gar nicht erkennen. Den Schmerz jedoch spürt man. Vielleicht müsste man eher fragen: «Wo schmerzt es Sie immer wieder im Alltag?»

**Bild 2:** Die Person weiss nun, dass es das Loch gibt. Sie schafft es aber noch nicht am Loch vorbeizugehen. Sie fällt immer wieder hinein.

Wenn man sich selber oder den Schmerz beobachtet, findet man vllt. heraus was/welche die eigene(n) Falle(n) ist/sind. Das ist gut und ein wichtiger Schritt. Es ist aber normal, dass man immer wieder in diese Falle fällt, auch wenn man sie jetzt kennt. Das löst oft Frust aus und macht einen wütend.

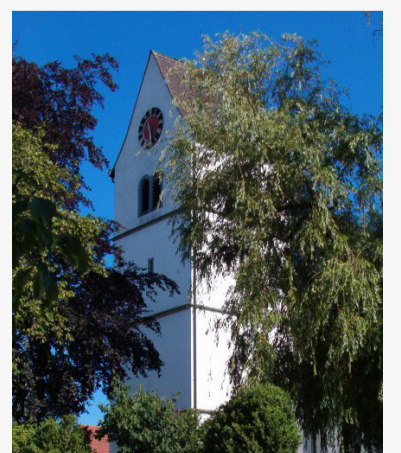
In unserer Ausbildung als Sozialdiakon\*innen wurden wir auch im Bereich Seelsorge ausgebildet. Da gehört natürlich auch die eigene Geschichte dazu. Ich persönlich habe Seelsorge auch immer wieder privat in Anspruch genommen. Um etwa diese Jahreszeit vor einem Jahr war es bei mir mal wieder notwendig: «Seelen-MFK». Das sollte man doch wie beim Auto, in regelmässigen Abständen tun! Ich lernte dank einem professionellen Gegenüber in dieser Zeit unglaublich viel über mich. Ich fing an meine «Fallen»/Löcher zu erkennen und konnte sie einordnen. Vorher spürte ich nur den Schmerz, wenn ich wiedermal hineinfiel und mich hilflos fühlte. Nun fing ich an gewisse Muster zu erkennen. Ich fiel und falle natürlich trotzdem noch oft hinein.

**Bild 3:** Die Person sieht das Loch, kennt es, fällt aber wieder hinein, aber anstatt sich nur zu ärgern und liegen zu bleiben, steht sie auf und schafft es aus dem Loch zu klettern.

Hineinfallen ist gar nicht so schlimm. Denn dadurch bilden sich «Muskeln», die einem beim rausklettern helfen. Die Frage ist: Wie schafft man es sich solche «Muskeln» anzutrainieren?

Ein Werkzeug, das ich für dieses geistliche Muskeltraining mit auf den Weg bekam, war **sich gut zuzureden**. Zuerst kam mir das etwas suspekt vor. Aber es tut echt gut, wenn man für sich auch das Verständnis aufbringt, das man für seine liebsten Mitmenschen aufbringen würde. Oft ist man zu andern nämlich viel verständnisvoller und sanfter, als zu sich selber. Anstatt sich zu sagen: «Du alter Schisshase, jetzt reiss dich doch mal zusammen, was würde denn xy von dir denken.», könnte man es ja mal wie David probieren: «Gell Seel, du hesch etzt Angst...isch imfall ok. Ich gseh wies dir goht, Gott au. Du dörst still sie, er isch doch mini (oder üsi? :-)) Hoffnig». «Aber sei nur stille zu Gott, meine Seele; denn er ist meine Hoffnung.» (V. 6)

Sich selber gut zureden, Verständnis für sich haben, liebevoll sein, ist wie das innere Alarmsystem zu beruhigen. Wenn man in solche Fallen fällt, reagiert man meist aus purem Stress und Angst. Deswegen: Alarmsystem herunterfahren. Stille sein zu Gott. Danach ist man automatisch schon ein wenig ruhiger. Man kann seine Situation nun besser einschätzen und die Falle erken-





nen in die man wieder gefallen ist.

In einem 2. Schritt kann man **sich dann an die Wahrheit erinnern**. Wie's David gemacht hat. Er lässt sich nicht von seiner Angst bestimmen, er erinnert sich selber, was er glaubt. Er erkennt die Falle. Er weiss, er kann hineinfallen. Er ist auch schon einige Male gefallen. (wer z.B seine Geschichte mit Bathseba kennt)... und wird auch noch einige Male fallen. Aber David hat aus seinem Leben gelernt. David wird stille. Er schüttet sein Herz nun bei Gott aus. Still sein vor Gott ist nicht untätig zu sein. Sondern uns wieder an ihm auszurichten, den Fokus scharfzustellen (wie bei einer Kamera) und durch den klaren Blick aktiv werden zu können. Augustinus, ein Kirchenvater, hat mal gesagt: «Unruhig, ist mein Herz, bis es ruht, oh Herr in dir.» Vielleicht kennen Sie den Ausdruck: «Krone richten, aufstehen, weitergehen.»

Stille sein zu Gott ist ein innerliches Krone richten. Seinem Wert bewusst sein oder werden und weitergehen.

Und das tut David: Mit klarem Blick redet David seiner Seele Mut zu und erinnert sich an seinen Glauben. Vers 3: «**Er** ist mein Fels, meine Hilfe, mein Schutz, dass ich gewiss nicht wanken werde.» David kennt das Wanken! Aber mittlerweile hat er genau deswegen auch schon so viele Muskeln!

Die Krone richten, oder sich die Krone richten zu lassen sieht für jeden von uns anders aus. Für die einen kann es der Gottesdienst sein oder ein Lied zu singen. Für die anderen in Ruhe zu Hause etwas ermutigendes zu lesen oder ein stilles Gebet. Das Krone-Richten geht auch nicht immer schnell, schnell. Allgemein das Bild drei, das Herausklettern lernen, ist wohl der grösste Schritt dieser vier. Oft ist es eine lebenslange Übung. Und das ist ok. Ich persönlich glaube auch, dass es je mehr man hinschaut und die Falle kennenlernt, mit jedem Mal weniger weh tut, man sich weniger über sich ärgert, sondern Verständnis hat, und schlussendlich auch schneller wieder «draussen» ist.

Was mir ausserdem auffällt ist der Vers 10 in Psalm 62. Wir erinnern uns: David ist auf der Flucht von König Saul und seinem Heer. Das ist jetzt nicht nichts... Und was sagt er sich? «Menschen sind nichts, grosse Leute täuschen sich auch, sie wiegen weniger als nichts.» Das «sich erinnern, was man glaubt» relativiert die eigenen Ängste. Angst gibt dem Gegenüber eine höhere Position als dir. Es macht dich von ihm abhängig und lässt ihn gross aussehen. David erinnert sich aber, dass Gott alleine mächtig ist (V. 12) und seine Hilfe und sein Schutz ist. Das relativiert alles!

Angst ist nicht rational. Deswegen muss man seine Ängste oder seine Fallen kennen und dann durch die Wahrheit ersetzen.

Was ich hier noch anfügen möchte: Manchmal schafft man es nicht alleine aus dem Loch zu kommen. Muss man auch nicht. Es gibt gute und professionelle Anlaufstellen um sich Hilfe zu holen. Wie gesagt, ich habe ja davon auch schon einige Male Gebrauch gemacht.

**Bild 4:** Die Person sieht die Falle - sie kennt das Loch nur zu gut - und geht um die Falle herum.

Irgendwann erkennt man seine Fallen. Man erkennt sie vllt. weil sie immer wieder dasselbe Gefühl in einem auslösen oder schon verdächtig nach dieser «Falle» «riecken». Man fällt sicher ab und zu wieder rein. Das ist vollkommen ok. Es stärkt die «Muskeln» noch mehr... Verständnis für sich zu haben hilft da. Schlussendlich hilft es auch Verständnis für andere zu erlangen. Jeder von uns hat nämlich Fallen. Seien wir barmherzig miteinander, wie auch Gott so unendlich barmherzig mit uns ist.

In Davids Fall war es übrigens so, dass er die Möglichkeit gehabt hätte, König Saul zu töten. In einer Höhle in der sich David versteckte, musste König Saul einmal austreten. David schlich sich leise von hinten an und schnitt einen Zipfel seines Mantels ab. Für David war es klar, dass er einen von Gott gesalbten Mann nicht tötet. Er zeigte anschliessend König Saul dann das Stück seines Umhanges. König Saul war ergriffen davon, dass David ihm nichts angetan hat. So zogen seine Männer und er ab. König Saul starb dann später in einer Schlacht und David wurde König.

Wortwörtlich wurde ihm die Krone angezogen. Bevor es soweit war, «richtete» sie David immer wieder, um für diesen Moment bereit zu sein.

Ich wünsche uns viel Ausdauer im geistlichen Muskeltraining, viel Verständnis für uns und für andere. Lassen wir uns immer wieder die Krone von Gott richten, erinnern uns an das was wir glauben und an Gottes gute Gedanken über uns. Amen.

