

**Gottesdienst vom 15. Februar 2009**  
**„Ein Nachtgebet“ Psalm 4**  
**Pfr. Max Hartmann**

In der Mitte unseres Gottesdienstes steht ein Nachtgebet – Psalm 4.

Ein Nachtgebet. Martin Luther empfiehlt in seinem Kleinen Katechismus (Zusammenfassung des christlichen Glaubens):

*„Des Abends, wenn du zu Bette gehst, sollst du dich segnen mit dem heiligen Kreuz und sagen: Das walte Gott Vater, Sohn und Heiliger Geist! Amen.*

*Darauf kniend oder stehend das Glaubensbekenntnis und Vater unser. Willst du, so magst du dies Gebetlein dazu sprechen:*

*Ich danke dir, mein himmlischer Vater, durch Jesus Christus, deinen lieben Sohn, dass du mich diesen Tag gnädiglich behütet hast. Und ich bitte dich, du wollest mir vergeben alle meine Sünde, wo ich Unrecht getan habe, und mich diese Nacht gnädiglich behüten. Denn ich befehle mich, meinen Leib und Seele und alles in deine Hände. Dein heiliger Engel sei mit mir, dass der böse Feind keine Macht an mir finde! Amen. Und alsbald flugs und fröhlich geschlafen.“*

Den Tag gut abschliessen und anschliessend ruhig schlafen können - das wünschen wir uns alle. Nicht einschlafen zu können und sich unruhig im Bett hin- und herzuwälzen, ist übermühsam.

Ein Nachtgebet als Hilfe zum Einschlafen: Viele unter uns kennen das aus der Kindheit. Wir sagen unseren Kindern hoffentlich nicht nur Gute Nacht, geben ihnen knapp einen Kuss und schicken sie allein ins Bett. Wenn wir es so machen, wird es kaum klappen. Bald werden unsere Kinder wieder kommen und sagen: Ich kann nicht schlafen! Und vielleicht sogar weinen.

Es ist wichtig, dass wir uns Zeit nehmen und sie in den Schlaf begleiten. Nach dem Pijama-Anziehen und Zähneputzen reden wir zusammen. Manchmal sind es ganz wichtige Dinge, die sie uns erzählen. Wir erfahren, was sie beschäftigt, inkl. ihre Ängste und Nöten. Sie freuen sich, wenn wir eine Geschichte erzählen, ein Lied singen und mit einem einfachen Gebet abschliessen. Wie viele unter uns haben den Schlaf finden dürfen mit „I ghöre es Glöggli“!

Diese gemeinsame Zeit vor dem Schlafen gehört zu den wichtigsten Zeiten im ganzen Tagesablauf. Wer es Kind erleben darf, bekommt einen gesunden Boden – Geborgenheit und Liebe, die ein Leben lang begleiten.

Die Pflege eines guten Tagesabschluss verbunden mit einem Nachtgebet: Ist das wirklich nur etwas für Kinder?

Wie haben wir es als Erwachsene? Wie schliessen wir den Tag ab? Wie gehen wir ins Bett?

Können vielleicht viele so schlecht einschlafen, weil ihnen ein hilfreiches Ritual fehlt?

Es fehlt ihnen eine Zeit, wo sie innerlich gut hinabfahren können – wie bei einem Computer, der ja auch seine Zeit braucht und manchmal noch gewisse Updates aufladen muss, bevor er ruhig wird.

Im Abendgebet, das wir vorhin gehört haben, schaut Martin Luther innerlich zurück, dankt für Bewahrung, die er im Laufe des Tages erlebt hat. Er bittet um Vergebung, wo er versagt hat. Und er nimmt den Schutz von Gottes Engeln für sich in Anspruch. Er nimmt bewusst wahr, was durch den Tag gewesen ist – plus und minus. Er legt ab, lässt los und vertraut sich Gott an. Was ausgesprochen ist, muss ihn nicht mehr weiter beschäftigen.

Ich selbst habe es mir angewohnt, zusammen mit meiner Frau vor dem Einschlafen zu beten. Manchmal sind wir aber zu müde dazu. Ich mag nicht mehr grosse Worte machen und sage nur: „Merci für den heutigen Tag. Du weisst, was alles war.“ Wir sind auch schon vor dem Amen eingeschlafen.

Nach diesen einleitenden Gedanken nun zu unserem Predigttext, Psalm 4. Wie schliesst David seinen Tag ab? Wie betet er?

### ***Du lässt mich sicher wohnen***

*1 Für den Chorleiter. Mit Saitenspiel. Ein Psalm Davids.*

*2 Erhöre mich, wenn ich rufe,  
Gott meiner Gerechtigkeit.*

*In der Bedrängnis hast du mir Raum geschaffen.  
Sei mir gnädig und höre mein Gebet.*

*3 Ihr Mächtigen, wie lange noch bleibt meine Ehre geschändet,  
wollt ihr Nichtiges lieben, auf Lügen sinnen? Sela*

*4 Erkennt, dass der HERR seinen Getreuen erwählt hat.  
Der HERR hört, wenn ich zu ihm rufe.*

*5 Ereifert euch, doch sündigt nicht,  
bedenkt es auf eurem Lager und werdet still. Sela*

*6 Bringt wahre Opfer dar  
und vertraut auf den HERRN.*

*7 Viele sagen: Wer lässt uns Gutes schauen?  
Entschwunden ist über uns das Licht deines Angesichts, HERR.*

*8 Du hast mir Freude ins Herz gegeben,  
mehr als in der Zeit, da es Korn und Wein gibt in Fülle.*

*9 In Frieden will ich mich niederlegen und schlafen,  
denn du allein, HERR, lässt mich sicher wohnen.*

In diesen Worten begegnet uns ein Mensch, der hin- und hergerissen ist. Sein Alltag ist durch schwierige Erfahrungen geprägt. Er lebt in einer grossen Anspannung. Psalm 4 gehört deshalb zu den so genannten Klagepsalmen. Der Beter spricht aus, was Mühe bereitet. Er kann nicht einfach nur schöne Worte machen und tun als ob nur blauer Himmel wäre.

Auf der anderen Seite kommt uns eine grosse innere Gelassenheit entgegen. Sie macht möglich, ruhig einzuschlafen trotz allem, was die Gegenwart bestimmt. Der Beter erlebt sich geborgen und getragen. Er weiss tief in sich, dass er nicht allein dasteht.

Gerade in seiner Widersprüchlichkeit ist es ein sehr authentisches Gebet.

Am Beginn steht der Aufschrei. *„Erhöre mich, Herr, wenn ich rufe.“* Der Beter ruft zu Gott. Wer ruft, ist weit weg von anderen, sucht jemanden, sieht ihn nicht und hat das Gefühl, er müsse sich mit Lautstärke Gehör verschaffen.

Es ist ähnlich wie bei Kindern, die nicht einschlafen können und rufen, bis endlich jemand kommt und ihnen abhört, was sie unbedingt noch sagen müssen.

Wer ruft, sucht und erwartet Nähe. Das heisst: Gebet, gerade auch das Nachtgebet nach einem schwierigen Tag, kommt nicht nur aus dem Gefühl der Nähe Gottes, sondern oft aus dem Gegenteil. Der Eindruck, Gott nicht sehen und hören zu können treibt ins Gebet.

Gebet ruft zu Gott und erwartet eine Antwort. *„Erhöre mich, wenn ich rufe, höre mein Gebet!“* Es geht schlicht darum, dass Gott mir zuhört. Es geschieht in der Erwartung, dass er eine Antwort gibt. Wie Gott genau reagieren soll, schreibt der Beter nicht vor. Er wünscht sich einfach, dass Gott aktiv wird und eingreift, die Situation durchleuchtet und verändert.

Es geschieht in der Hoffnung, dass Gott neu tut, was David schon oft erlebt hat. David spricht Gott an mit „Gott meiner Gerechtigkeit“ und sagt: *„In der Bedrängnis hast du mir Raum geschaffen.“*

David weiss um einen Gott, der eingreift. Gott ist ein Gott, der aus der Enge in die Weite führt. Es zeigt sich ganz handfest in der Geschichte des jüdischen Volkes. Es wird aus der Sklaverei in Ägypten befreit und kann nach einem langen Weg durch die Wüste in das verheissene Land einziehen.

David weiss auch aus dem eigenen Leben um solche Erfahrungen. Er hat viel unter Anfeindung gelitten. Saul hat um jeden Preis zu verhindern versucht, dass David sein Nachfolger wird.

Im Gebet schaut David mitten in den Schwierigkeiten seiner Gegenwart wieder neu auf Gott, der eingreift – auch wenn er im Moment weit weg erscheint. Das gibt ihm wieder festen Boden. Er bleibt nicht bei seinen Problemen stehen. Er wendet sich Gott zu.

Doch es muss gleichzeitig ausgesprochen werden, was Mühe macht. David spricht von Mächtigen, die über ihn herfallen und ihn in den Dreck ziehen. Sie verbreiten Lügen und mögen ihm das Glück in der Thronfolge nicht gönnen. Es ist ein typischer Fall von Mobbing, so würden wir es heute sagen.

Im Gebet spricht David zu seinen Neidern und will ihnen zeigen, wie daneben ihr Verhalten ist. Seht doch ein, dass Gott auf meiner Seite steht! Ihr habt mich nicht unterkriegen können, auch wenn ihr alles versucht habt. Denkt darüber nach, wie

Unrecht ihr mir tut und wie verantwortungslos eurer Verhalten ist. Gott wird euch zur Rechenschaft ziehen. Ihr werdet dem nicht entgegen können. Gebt Gott die Ehre!

Was David einzig hilft, in seiner Krise zu bestehen, ist sein Festhalten an Gott. Er tut es, auch wenn viele daran zweifeln und sagen: *„Wer lässt uns Gutes schauen? Entschwunden ist über uns das Licht deines Angesichtes.“*

Auch wenn manche so reden: Gib auf, es hat keinen Wert, Gott hat dich vergessen, er sieht dich nicht – David bleibt dabei: Es ist nicht wirklich so. Ich habe es ja schon oft erfahren, wie Gott eingreift!

Er widersteht der Macht der Resignation in seiner Umgebung. Auch dann, wenn es in der Gegenwart so aussieht, als sei Gott nirgends.

Paulus sagt später im Römerbrief: *„Wenn Gott für uns ist, wer kann wider uns sein? Wer will uns scheiden von der Liebe Christi? Bedrängnis, Not oder Verfolgung? Hunger oder Blöße? Gefahr oder Schwert? Doch in all dem feiern wir den Sieg dank dem, der uns seine Liebe erwiesen hat. Denn ich bin gewiss: Weder Tod noch Leben, weder Gegenwärtiges noch Zukünftiges noch Gewalten, weder Hohes noch Tiefes noch irgendein anderes Geschöpf mag uns scheiden von der Liebe Christi, die in Christus Jesus ist, unserem Herrn.“*(8,31.35.37-39)

Der Aufblick zu Gott schenkt Frieden, lässt hoffen und verhindert, dass David oder Paulus in den Sog der negativen Spirale geraten, wo sie nur noch die Schwierigkeiten sehen. Das Herz wird von Freude erfüllt – mehr noch als ein gutes Essen und ein gutes Glas Wein schenken können. Es ist die innere Gewissheit: Gott steht mir bei. Das baut Gelassenheit auf.

Das lässt ruhig schlafen, trotz allem. *„In Frieden will ich mich niederlegen und schlafen, denn du allein, Herr, lässt mich sicher wohnen.“*

Ein Nachtgebet in schwierigen Zeiten. Erich Zenger schreibt:

*„Jetzt hilft nur noch beten“, leichthin gesagt oder als Schlagzeile von Sensationsblättern missbraucht, ist dieser Satz gewiss ärgerlich. Aber er ist zutiefst wahr, wenn er gelebt wird.*

*Wenn Menschen in Ausweglosigkeit und Not sprachlos und apathisch werden, wenn andere im Glück oder Erfolg sich überschätzen, wenn wieder andere im grauen Trott des Alltags sich abstumpfen, wenn nochmals andere in ihrer Rücksichtslosigkeit über Leichen gehen - wer in solchen Situationen nach den Psalmen der Bibel greift, wird aus seiner Einsamkeit, Lebensangst oder Selbstbezogenheit befreit.*

*Nicht nur, weil er sich selbst zurücknehmen lässt, indem er Gebete rezitiert, die andere vor ihm gebetet haben.*

*Nicht nur, weil er so seinen Gefühlen und Sehnsüchten Gestalt und Sprache gibt. Sondern vor allem, weil er sich so in der Nacht seiner Qualen und Gefahren dem menschenfreundlichen Gott entgegenstreckt.*

*Weil er darauf setzt, dass da ein Gott ist, dessen An-sehen sein Ansehen ist und in dessen Licht sein Leben neu erscheint.*

Ich komme zum Abschluss. Nachtgebet: Das ist ganz sicher nicht nur etwas für Kinder. Es tut allen gut. Ich möchte Sie einladen, sich einen Schatz von Nachtgebeten zu schaffen, der Sie anspricht und Ihnen hilft, zur Ruhe zu kommen.

Das kann wie bei Luther das schlichte Beten des Unservaters oder seines Abendsegens sein. Den finden Sie übrigens neben anderen guten Texten im Kirchengesangbuch (Nr. 589).

Oder Sie suchen in einer christlichen Buchhandlung nach Büchern mit Abend- und Nachtgebete für Kinder, Familien und Erwachsene.

Für viele bewährt hat sich das Buch „Wie wir beten können“ von Jörg Zink, das in unzähligen Auflagen erschienen ist. Da finden Sie Gebete für die verschiedensten Lebenssituationen.

Oder Sie machen es wie ich: Sie schreiben sich ein solches Gebet als Notiz auf das Handy, wo Sie Zugriff haben, bevor Sie den Wecker stellen.

Es gibt ganz viele Möglichkeiten, die helfen, dass auch Sie friedlich einschlafen können.

*„In Frieden will ich mich niederlegen und schlafen –  
trotz viel Gestärm, das um mich ist –  
denn du allein, Herr, lässt mich sicher wohnen.“*

*„Müde bin ich, geh zur Ruh, schliesse meine Augen zu. Vater, lass die Augen dein  
über meinem Bette sein.“*

Amen.

*Vater im Himmel,  
du hast mir heute geholfen  
zu tragen, was schwer für mich ist.  
Ich danke dir dafür.  
Bleibe auch in der kommenden Nacht bei mir.  
Behüte mich vor Angst und Qual,  
lindere meine Schmerzen,  
schenke mir Schlaf.  
Bewahre mich vor bösen Träumen.  
Gib mir gute Gedanken, wenn ich keine Ruhe finde.  
Behüte die Meinen, die sich um mich sorgen.  
Sei gnädig und gib uns Frieden.  
Amen.  
(Hannover 1993, RKG 595)*

*Viele finden keinen Schlaf. –  
Bevor ich schlafe,  
bitte ich für sie,*

*du Gott des Tages und der Nacht.  
Wo der Tag im Streit zu Ende ging,  
schaffe Frieden.  
Wo der Schmerz den Schlaf vertreibt,  
schenke Ruhe.  
Wo der Mut geknickt ist,  
richte wieder auf.  
Wo Sorgen das Gemüt verdüstern,  
lass leuchten dein Angesicht.  
Amen.  
(Liturgiekommission 1998, RKG 617)*

*Du, mein Gott,  
ich danke dir, dass du diesen Tag zu Ende gebracht hast;  
ich danke dir, dass du Leib und Seele  
zur Ruhe kommen lässt.  
Deine Hand war über mir  
und du hast mich behütet und bewahrt.  
Vergib allen Kleinglauben  
und alles Unrecht dieses Tages  
und hilf mir, dass ich gern denen vergebe,  
die mir Unrecht getan haben.  
Lass mich in Frieden in deinem Schutz schlafen  
und bewahre mich vor den Anfechtungen der Finsternis.  
Ich befehle dir die Meinen,  
ich befehle dir dieses Haus,  
ich befehle dir meinen Leib und meine Seele.  
Gott, dein heiliger Name sei gelobt.  
Amen.  
(Dietrich Bonhoeffer 1943, RKG 610)*