

**Gottesdienst vom 21. Juni 2009
„Behütet unterwegs“ (Psalm 121)
Pfr. Max Hartmann, Brittnau**

Ich hebe meine Augen auf zu den Bergen

1 Ein Wallfahrtslied.

Ich hebe meine Augen auf zu den Bergen:

Woher wird mir Hilfe kommen?

*2 Meine Hilfe kommt vom HERRN,
der Himmel und Erde gemacht hat.*

*3 Er lässt deinen Fuss nicht wanken;
der dich behütet, schlummert nicht.*

*4 Sieh, nicht schlummert noch schläft
der Hüter Israels.*

*5 Der HERR ist dein Hüter,
der HERR ist dein Schatten zu deiner
Rechten.*

*6 Bei Tage wird dich die Sonne nicht
stechen*

noch der Mond des Nachts.

*7 Der HERR behütet dich vor allem Bösen,
er behütet dein Leben.*

*8 Der HERR behütet deinen Ausgang und
Eingang
von nun an bis in Ewigkeit.*

Wie wirken diese Worte auf Sie? Ich kann jetzt nur für mich sprechen. Mir tun diese Worte gut. Am besten ist es, wenn ich sie nicht nur kurz überfliege, sondern mir dafür richtig Zeit nehme.

Ich setze mich bequem hin und lese langsam und deutlich. Ich kann dazu nur die Lippen bewegen oder auch laut lesen. Zwischen den Versen mache ich Pausen, mindestens einen Atemzug lang. Ich lese den Psalm mehrfach durch.

Das löst bei mir viel aus. Besonders dann, wenn ich wieder einmal richtig gestresst bin - verstrickt in Verpflichtungen, Sorgen und Ängste und mich selbst, meine Mitmenschen und Gott kaum mehr spüre.

Es holt mich herab und beruhigt mich. Es lässt mich den Boden finden: guten

Boden, auf dem ich unterwegs sein kann und der mich trägt. Es lässt mich mein Leben anders sehen. Verheissungsvoll!

Es sind Worte, die aufrichten und Kraft geben. Sie sind wie Balsam für die Seele. Ich brauche solche Worte, immer wieder. Ich lebe davon. Ich gebe sie gerne weiter, manchmal in Form einer Bildkarte mit Gruss oder mit einer SMS.

Schöne Worte. Vielleicht zu schön, um wahr zu sein? Es kann auch diesen Reflex auslösen. Wenn ich down bin und es mir miserabel ergeht, können diese Worte mich aggressiv machen, weil sie dann nicht stimmig sind. Auch das kenne ich. Dann bete ich lieber andere Worte, zum Beispiel einen Klagepsalm, der schwierigen Erfahrungen Ausdruck gibt.

Ich muss nicht immer schöne Worte machen. Ich darf authentisch sein, ganz ehrlich in meinen Gebeten. Gott erträgt und schätzt das. Ich muss kein frommes Theater spielen.

Psalm 121. Was ist eigentlich der Hintergrund? Lange habe ich ihn übersehen. Zu Beginn steht: „Ein Wallfahrtslied.“

Es ist ein Lied, das Menschen auf der Wallfahrt nach Jerusalem gesungen haben. Sie sind als Pilger unterwegs zum Tempel. Sie suchen dort die Nähe Gottes, den heiligen Ort.

Wallfahrten. Pilgerwege. Es ist etwas, was es seit Jahrtausenden gibt und in allen Religionen. Unsere reformierte Kirche stand dem lange sehr kritisch gegenüber, weil sie ist in einer Zeit entstanden, wo Wallfahrten zu einer ungunstigen Tradition geworden waren. Mit Wallfahrten konnte persönliche Schuld abgebußt werden. Es

entstand eine krankhafte Religion, wo man sich quälen musste, damit man nicht in die Hölle kommt!

Unterwegs auf Pilgerwegen: In den letzten Jahren ist auf diesem Gebiet eine richtige Renaissance zu beobachten. Sogar Menschen, die sich gar nicht als religiös bezeichnen, machen sich auf solche Wege. Sie tun es in Lebenskrisen oder auf der Suche nach ihrem weiteren Lebensweg. Sie möchten in unserer hochtechnisierten und überorganisierten Welt wieder einmal mit ganz wenig auskommen lernen und schauen, wie weit sie es mit ihren eigenen Füßen bringen.

Sie erfahren häufig viel und begegnen manchmal ganz unerwartet dem Heiligen, Gottes Nähe. Wer sich dafür interessiert, kann zum Beispiel das Buch „Ich bin mal unterwegs“ des deutschen Fernsehers Hape Kerkeling lesen.

Unser Psalm wurde von den Pilgern unterwegs gesungen. Es war eine Reise, verbunden mit vielen Gefahren: Wetterumbrüche, schlechte Wege, wilde Tiere und oft auch Räuberbanden. Häufig musste draussen übernachtet werden.

Das Singen gab ihnen Kraft und Zuversicht und nahm ihnen die Angst. Das gemeinsame Singen tut gut. Das kennt wohl nicht nur der Männerchor Mättenwil! Ein Schatz von Liedern, nicht nur, aber auch von geistlichen Liedern, die wir in- und auswendig kennen, ist sehr wertvoll. Es hat schon unzählige Menschen geholfen.

Ein solches Lied ist Psalm 121. Schauen wir näher hin.

Am Beginn steht eine Bewegung. Dann folgen eine Frage und eine Antwort.

I. Der Aufblick

Am Beginn steht eine Bewegung. „*Ich hebe meine Augen auf zu den Bergen.*“

Ich schaue auf. Ich bleibe nicht länger fixiert bei dem, was mich gerade beschäftigt und innerlich gefangen nimmt. Ich schaue auf und nehme andere Dinge wahr. Im Aufblick und Ausblick wird mein Horizont erweitert.

Das kann eine sehr wertvolle Übung sein, wenn wir sie handfest umsetzen. Wir sind häufig in so viel verstrickt, was uns gefangen nimmt. Wir sind verkrampft und haben uns innerlich verbohrt. Es fehlt uns die nötige Perspektive, gesunde Distanz und innere Freiheit, die uns das Leben noch in einem anderen Licht betrachten lässt.

„*Ich hebe meine Augen auf.*“ Es tut gut, wenn ich für einen Moment aufstehe, zum Fenster gehe, es öffne, frische Luft hineinlasse, durchatme, das Vogelgezwitscher höre, die Wolken betrachte, die Hügel in der Ferne oder den Kirschbaum mit seinen Früchten.

„*Ich hebe meine Augen zu den Bergen.*“ Da bleibt einer nicht bei sich selbst stehen. Er sucht die Begegnung mit einer anderen Dimension. Im Aufblick wird ihm vielleicht neuer Durchblick geschenkt. Er nimmt anderes und das, was ihn zuvor so fixiert hat, anders wahr. Schon das allein tut gut.

Dieser Aufblick kann zum Gebet werden, mit oder ohne Worte.

II. Und dann folgt die Frage: „*Woher wird mir Hilfe kommen?*“

Mit dieser Frage stehe ich dazu: Ich habe mein Leben nicht in Griff. So vieles macht mir Mühe. Auch wenn ich es nur selten zugebe: In mir sind Ängste. Begründete

und Unbegründete. Rationale und Irrationale. Ich bin nicht nur der harte Mann oder die standfeste Frau.

Ich bin verletzlich. Ich bin unsicher. Ich habe einen sehr weichen Kern. Je härter die Schale, je weicher der Kern.

Ich habe meine Fragen. Ich bin am Suchen. Ich brauche Antworten. Ich komme alleine nicht zurecht.

Es kann ein harter und langer Weg sein, bis ich so weit bin, dass ich dieses Suchen zulasse.

Doch wo suchen?

Wie verzweifelt Menschen sind und wie schamlos ihr Hilflosigkeit ausgenutzt werden kann, kommt mir eindrücklich in Kleininseraten zum Beispiel in jeder Coop-Zeitung entgegen:

„Andy sieht deine Zukunft. Nur Fr. 2.-/Minute. Bis 2 Uhr nachts.“
„Präzises Kartenlegen mit Zeitangabe. Täglich 13-24 Uhr. Fr. 3.50/Minute.“ (Fr. 210.-/Stunde!)

Da wird viel versprochen und viel Geld verloren.

Natürlich gibt es andere Hilfsangebote, die seriös sind. Es gibt gute Beratungsstellen, auch in unserer Region. Einige davon haben wir auf unserer Homepage aufgelistet unter der Rubrik „Was tun bei“/“Persönliche Not“.

Die grosse Frage: Woher kommt mir Hilfe? stellt sich uns allen. Was ist unsere Antwort? Wo suchen wir?

III. Antwort mit Zusage

Unser Psalm gibt uns eine Antwort verbunden mit Zusagen, die gut tun.

„Meine Hilfe kommt vom Herrn, der Himmel und Erde gemacht hat.“

Meine Hilfe kommt von höchster Instanz. Von Gott, der Himmel und Erde gemacht hat. Von Gott, dem Unfassbaren, der alles umfasst. Zeit und Ewigkeit. Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft. Das Sichtbare und das Unsichtbare.

Es ist ein klares Bekenntnis. Ich suche Hilfe bei dem, der über höchste Kompetenz verfügt. Der mir das Leben mit meinen persönlichen Gaben und Grenzen geschenkt hat. Der über meinen Anfang, mein Ende und mein Ziel verfügt.

Gott. Es werden in diesem Psalm über ihn einige sehr schöne Aussagen gemacht. Sie lösen aus eigener Erfahrung viel Zustimmung, manchmal aber auch Fragen, Widerspruch und Zweifel aus.

„Er lässt deinen Fuss nicht wanken, der dich behütet, schlummert nicht.“

Und wird sogar noch verdoppelt und gesagt:

„Sieh, nicht schlummert noch schläft der Hüter Israels.“

„Der Herr ist dein Hüter, der Herr ist dein Schatten über deiner rechten Hand.“

Ein Schatten lässt sich nicht wegschütteln. Er begleitet mich ständig.

„Bei Tag wird dich die Sonne nicht stechen, noch der Mond des Nachts.“

Die Hitze des Tages und die Kälte einer klaren Nacht kann mir nicht schaden.

„Der Herr behütet dich vor allem Bösen, er behütet dein Leben.“

Bewahrung. Meistens nehme ich sie erst im Rückblick wahr. Es ist doch noch gut gekommen und ich durfte erfahren, wie ich durchgetragen wurde. Es wurde mir zwar vieles nicht erspart – schwierige Zeiten, selbstverschuldet oder nicht. Doch es hat mich nicht umgebracht. Im

Gegenteil: Ich bin daran gewachsen. Ohne Schwierigkeiten wäre ich oberflächlich geblieben. Gott ist mir dort am Nächsten gewesen, wo ich das Gefühl hatte, er sei weit weg.

So erlebe ich es, wenn ich zurückschaue. Aber mitten in schwierigen Lebensphasen tönen diese Sätze wie Hohn. Da reibe ich mich an Gott. Da hadere ich. Da klage ich an und zweifle ich.

Dennoch: Auf dem Weg durch das Leben sind diese Sätze vor allem Ermutigung. Sie helfen, im täglichen Vielerlei besser zu bestehen. Sie geben mir eine gute Perspektive und stärken mein Gottvertrauen.

Es lohnt sich, diese Psalmworte auswendig lernen, oder, wie es auf Französisch heisst, apprendre par cœur (mit dem Herz zu lernen). Gott zu vertrauen und mich ihm anzuvertrauen, trägt Verheissung in sich und wirkt Segen.

Zuspruch des Segens: Er steht am Schluss des Psalmes!

*„Der Herr behütet dein Ausgang und Eingang,
von nun an bis in Ewigkeit.“*

Er ist und bleibt mit dir auf deiner sehr persönlichen Lebensreise durch diese Welt. Du wirst hier nie ganz zur Ruhe kommen. Dieses Leben wird unvollkommen bleiben und wird vergehen. Du wirst loslassen müssen, jetzt und immer wieder von deinen Idealvorstellungen, und zuletzt ganz. Doch dein Ausgang wird Eingang sein, Eingang in die Ewigkeit.

Amen.