

Predigt über Ps 103

Bad König, 4.10.14; Martin Hecker

„Gesundheit aus der Apotheke Gottes.“ So lautet der Titel eines Buches, das vor einigen Jahren ein echter Bestseller war und das sich sicher in so manchem Bad Königer Bücherregal findet. In diesem Buch geht es um Heilkräuter und ihre Wirkung.

Gesundheit aus der Apotheke Gottes. Ich will Ihnen heute auch ein Hausmittel aus dieser Apotheke zeigen. Eines der stärksten und wirksamsten, die ich kenne. Allerdings ist es kein Kräutlein, das Sie in Ihrem Garten finden. Sondern eines, das in Ihrem Verstand und in Ihrem Herzen heranwächst.

Gesundheit aus der Apotheke Gottes. Das Heilmittel, um das es heute geht, ist eigentlich ganz einfach zu handhaben. Jeder von Ihnen kann es täglich benutzen. Und trotzdem verzichten die meisten meistens darauf. Merkwürdig.

Gesundheit aus der Apotheke Gottes. Es geht um das Lob Gottes. Gott zu loben, das ist ein erprobtes Heilmittel für die Seele. Gott zu loben, das ist ein wirksames Stärkungsmittel für die Beziehung zu Gott. Gott zu loben, das ein bewährtes Hausmittel sogar für das Verhältnis zu Ihren Mitmenschen.

Da geht es also um Ihre Beziehung zu Ihnen selbst, um Ihre Beziehung zu Gott, um Ihre Beziehung zu andern Menschen. Wenn das keine ganzheitliche Medizin ist!

Gesundheit aus der Apotheke Gottes. Und das auch noch ganz ohne Krankenschein oder Zuzahlung. Dieses Mittel ist weder verschreibungs- noch apothekenpflichtig. Alles, was Sie dafür brauchen, haben Sie bereits.

Gott loben, das ist **(1) eine Vitaminkur für die Seele.**

Das Rezept ist ganz einfach und steht zum Beispiel in Psalm 103: *„Lobe den Herrn, meine Seele, und was in mir ist, seinen heiligen Namen.“*

Das ist ja erst mal ein Selbstgespräch. Da fordert einer sich selbst, seine Seele, auf, Gott zu loben. Den Namen Gottes zu ehren und groß zu machen.

Darf ich mal fragen: Was führen Sie denn so für Selbstgespräche? Was sagen Sie zu Ihrer Seele? Gehören Sie auch zu den vielen, die sich selbst dauernd solche Sätze sagen wie: „Das kannst Du eh nicht.“ Oder: „Lass es, das bringt dir nichts.“ Oder auch „Ich taue nichts, ich bin nichts wert. Keiner hat mich lieb – und das ist ja auch kein Wunder.“

Wissen Sie was: Wenn Sie Ihre Seele mit solchen Sätzen füttern, dann glauben Sie sich das irgendwann selbst. Das sind Sätze, die machen Sie klein und möglicherweise sogar krank.

Nun ist es nicht einfach damit getan, sich das Gegenteil zu sagen: Also „Mach einfach mal, du bist schließlich perfekt“. Oder: „Du kannst alles, du musst nur wollen.“ Oder auch: „Ich bin der Stärkste und Beste oder die Schönste und Intelligentes-

te.“ Eine Zeitlang kann Sie sowas tatsächlich motivieren. Aber irgendwann merken Sie, dass das vielleicht doch nicht so ganz stimmt. Dass Sie sich damit selbst belügen.

Schon besser sind da solche Sätze wie: „Du bist geliebt, so wie du bist.“ Oder „Du bist einmalig und wunderbar gemacht.“ Oder auch: „Du bist wertvoll für andere.“ Der entscheidende Unterschied dabei ist der: Sie hören auf, nur auf sich selbst zu schauen. Geliebt bin ich, weil da ein anderer ist, der mich liebt. Einmalig bin ich, weil der Schöpfer keine Kopien anfertigt. Und wertvoll bin ich, weil ich es für andere bin.

Wegschauen von mir. Und hinschauen zu einem, der mich liebt, der mich einmalig und wunderbar gemacht hat, dem ich ungeheuer wertvoll bin – darum geht's im Lob Gottes. „Lobe den Herrn, meine Seele“. Wer sich das sagt, wer seine Seele so auffordert, der ändert damit die Blickrichtung. Weg von der Nabelschau (die natürlich an manchen Stellen auch ihre Berechtigung hat) und hin zu einem freien Blickkontakt mit dem lebendigen, dem großen, dem heiligen Gott. Das ist etwas, was Ihrer Seele gut tut. Womit Sie sich selbst etwas Gutes tun. Eine Vitaminkur für die Seele.

Vielleicht haben Sie das ja schon einmal in einer schwierigen Situation erlebt, dass ein fröhliches Lied Ihnen gut getan hat. Dass ein ausgelassenes Lachen Ihnen geholfen hat, obwohl Ihnen eigentlich gar nicht zum Lachen zumute war. Gott zu loben hilft. Tut gut. Baut auf.

Ich behaupte das jetzt einfach so. Ausprobieren müssen Sie's selber. Fangen Sie

an, Gott zu loben. Wenn's Ihnen gut geht. Und bitte auch dann, wenn's Ihnen nicht gut geht und Sie sich viel lieber selbst bemitleiden möchten als Gott zu loben. Sagen Sie ihm dann doch: „Lieber Vater, das ist wunderbar, dass du mich kennst und dass ich dir nichts vormachen muss.“ Oder: „Gott, ich fühle gerade gar nichts von dir. Aber ich danke dir, dass du trotzdem da bist.“ Oder auch: „Herr, in mir ist's finster. Aber um mich herum ist deine herrliche Schöpfung. Wie hast Du das alles so schön gemacht.“

Ich habe das mal erlebt, als es mir einigermaßen bescheiden ging, dass – ich weiß gar nicht mehr genau, wieso – mir ein Satz aus Psalm 42 in den Sinn kam: „Was betrübst du dich, meine Seele, und bist so unruhig in mir? Harre (also: warte, vertraue) auf Gott, denn ich werde ihm noch danken.“ Dieser Satz hat mich nicht losgelassen. Und je mehr ich den meiner Seele gesagt habe, je mehr ich angefangen habe, auf Gott zu harren, desto besser ging's mir.

„Lobe den Herrn, meine Seele.“ Was für ein wunderbares Selbstgespräch. Und was für eine Wohltat für die Seele, wenn sie das dann auch tut – Gott loben – und Ihnen die Augen öffnet für die Größe und die Liebe Gottes. Gott loben, das ist eine Vitaminkur für die Seele.

Gott loben, das ist **(2) ein Stärkungsmittel für die Beziehung zu Gott.**

Im Lob sagen wir Gott, wie groß er ist. Wie herrlich er ist. Wie gut er's mit uns meint. Nicht, weil er das nicht schon wüss-

te. Sondern, damit es uns wieder neu bewusst wird. Weil wir das so leicht vergessen. Deshalb lautet das Rezept weiter: „Lobe den Herrn, meine Seele, und vergiss nicht, was er dir Gutes getan hat.“ Wir leiden da an einer merkwürdigen Vergesslichkeit.

Der Psalmbeter fängt dann an, aufzuzählen: „Der dir alle deine Sünde vergibt und heilet alle deine Gebrechen. Der dein Leben vom Verderben erlöst, der dich krönet mit Gnade und Barmherzigkeit.“ Gott will Sie krönen. Sie dürfen Königskinder sein, weil er Sie liebt, wie ein Vater. Später taucht das dann ja auch auf: „Wie sich ein Vater über Kinder erbarmt, so erbarmt sich der Herr über die, die ihn fürchten.“ Noch viel mehr steht da. Setzen Sie sich doch bitte zuhause mal hin (heute kriegen Sie tatsächlich Hausaufgaben) und lesen Sie all diese herrlichen Aussagen über Gott in aller Ruhe durch. Vielleicht lesen Sie auch im Neuen Testament, was Gott in Jesus alles für Sie getan hat. Und dann nehmen Sie ein Blatt Papier und setzen diese Aufzählung fort. Möglichst konkret mit den Dingen, wie er Ihnen in Ihrem Leben Gutes getan hat. Ich vermute, da ist manches in Vergessenheit geraten, was Sie sich aber wieder in Erinnerung rufen können. Dass Sie einen bestimmten Menschen kennen lernen durften etwa. Dass Gott Sie in einer Gefahrensituation bewahrt hat. (Wie oft sagen wir da zwar „Gott sei Dank“, aber dann ist's schon wieder vergessen). Dass Sie sich gestern und heute satt essen durften und dass Sie sich auch für morgen keine Sorgen

um Ihr tägliches Brot machen müssen. All so was. Schreiben Sie das auf. Und sagen Sie's dann bitte Gott und danken und loben Sie ihn dafür.

Dann wird etwas Wunderbares geschehen: Dann wird nämlich Ihr Verhältnis zu Gott gestärkt. Dann wird Ihr Vertrauen zu ihm gekräftigt. Dann wird Ihr Glaube an Gott wachsen.

Wo Gott gelobt wird, da wächst die Nähe zwischen dem, der lobt, und dem lebendigen Gott. Da machen Menschen die Erfahrung, die in einem der – meiner Meinung nach – schönsten Lob- und Anbetungslieder so beschrieben wird: „Gott ist gegenwärtig, lasset uns anbeten.“ Wo Gott gelobt wird, da ist er da. Er „thront über den Lobgesängen Israels“ heißt es einmal. Und über den Lobgesängen Bad Königs auch.

Gott loben, das ist ein Stärkungsmittel für Ihre Beziehung zu Gott.

Gott loben, das ist **(3) ein Abwehrmittel gegen das Meckervirus.**

Kennen Sie das Meckervirus? Davon lesen Sie in keiner Apothekerzeitung. Obwohl es verbreiteter ist als das gefürchtete Grippevirus. Es könnte sein, dass Sie auch schon angesteckt sind. Hören Sie sich doch einmal folgendes Lied an – vielleicht erkennen Sie sich selbst ja wieder: (*Liedvortrag „Wir sind die Meckerer“ [Manfred Siebald]*)

Wir sind zu Gast in einem fernen, fremden Land, und braune Hände backten uns ein Brot. Ganz fade sieht es aus; am Rand klebt etwas Sand. Wir überwinden uns mit Mühe und Not, und weil es gar nicht so schmeckt wie zu Haus, platzt einer aus der Runde gleich heraus: „Wer schickt denn hier mal einen richt'gen Bäcker her?“ Wir sind die Meckerer. Wir sind die Notengeber, die Millimetermesser und die Zeigefingerheber. Wir fallen gierig über Menschen und Geschmäcker her. Wir sind die Meckerer.

Das Spiel wogt hin und her, der Ball will nicht ins Tor, die Spieler rennen, schwitzen, müh'n sich ab. Hier auf Tribüne Süd, da schwitzt der große Chor und bringt die lahme Truppe erst auf Trab. Das Bier wogt uns im Bauch und schärft den Blick: „Wie die da schleichen, ist ein starkes Stück. Hier muss doch endlich jetzt mal ein Vollstrecker her.“ Wir sind die Meckerer. Wir sind die Oberlehrer, wir sind die Zwischenrufer, und wir sind die Briefbeschwerer. Wir fallen lustvoll über Menschen und Geschmäcker her. Wir sind die Meckerer.

Der kleine Tim hat uns sein schönstes Bild gemalt: ein roter Kopf mit blauen Füßen dran. Jetzt hält er es uns hin; das ganze Kerlchen strahlt. Wir schauen uns das Machwerk kritisch an. „Das hast du ja vielleicht ganz gut gemeint, doch fehlt die Proportion noch, wie mir scheint. Bis jetzt bist du halt nur ein kleiner Kleckerer.“ Wir sind die Meckerer. Wir sind die Schnellvergleichler, wir sind die Splittersucher, und wir sind die Rotanstreicher. Wir fallen eifrig über Menschen und Geschmäcker her. Wir sind die Meckerer.

Die Orgel ist verstummt. Der junge Pfarrer spricht und sagt uns, was sich bei uns ändern soll. Doch wie der Mann das sagt, das schmeckt uns einfach nicht, und mancher wiegt den Kopf bedeutungsvoll. „Die Predigt unsres alten Pfarrers war zwar meistens auch nicht grade wunderbar, doch war sie irgendwie ein bisschen leckerer!“ Wir sind die Meckerer. Wir sind die Stirnefalter, wir sind die Krümelfinder und wir sind die Rechtbehalter. Wir fallen ständig über Menschen und Geschmäcker her. Wir sind die Meckerer.

Was hat das jetzt mit dem Loben zu tun? Ganz einfach: Loben und Meckern passen nicht zusammen. Wir können nicht den Schöpfer loben und dauernd über seine Geschöpfe herziehen. Also – wir können schon. Das weiß ich sehr gut von mir selbst. Aber es tut nicht gut. Es ist nicht richtig. Im Jakobusbrief lese ich: „Aus *einem* Mund kommt Loben und Fluchen. Das soll nicht so sein. Lässt auch die Quelle aus *einem* Loch süßes und bitteres Wasser fließen?“ (Jak 3,10f)

Ich mache Ihnen einen Vorschlag: Lassen Sie uns doch in den nächsten Wochen mal ganz bewusst versuchen, viel weniger zu meckern. Und stattdessen viel mehr Gott loben. Jedesmal, wenn Sie sich beim Meckern erwischen, stoppen Sie sofort. Und stattdessen fangen Sie an, Gott zu loben. Also statt über die Armleuchter in den andern Autos herzuziehen, danken Sie Gott, dass er Sie vor Unfällen bewahrt hat. Statt sich über all die unfähigen und überbezahlten Politiker zu ereifern, loben Sie Gott,

dass er unserm Land so lange schon Frieden schenkt.

Sie werden merken: Gott zu loben, das ist ein wirksames Abwehrmittel gegen das Meckervirus. Auch das steht übrigens im Rezept aus Ps 103, wenn da Gott gelobt wird, „*der deinen Mund fröhlich macht*“. Ein meckernder Mund ist kein fröhlicher Mund.

Damit Ihnen das leichter fällt, bekommen Sie nachher alle ein solches Armband. Da steht drauf: „Meckerfreie Zone.“ Da gibt es eine ganze Bewegung, die zu dieser Zone gehört. Unter www.meckerfreie-zone.de erfahren Sie mehr. Die Regeln für das Armband sind ganz einfach: Sie tragen es am linken oder rechten Arm. Jedesmal, wenn Sie sich dabei ertappen, dass Sie meckern oder jammern oder tratschen, wechseln Sie das Armband auf die andere Seite. Das Ziel ist, dass das Armband 21 Tage lang auf einer Seite bleibt.

Wenn Sie das einüben: Mehr loben, weniger meckern, dann wird sich auch Ihre Beziehung zu Ihren Mitmenschen ändern. Da bin ich sicher.

Gott loben. Das stärkt Ihre Beziehung zu sich selbst. Zum lebendigen Gott. Zu andern Menschen. Gott loben. Das ist Gesundheit aus der Apotheke Gottes. Probieren Sie's doch aus.

Ach so – zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie bitte die Heilige Schrift und fragen Sie Ihren Pfarrer oder sonst einen gestandenen Christenmenschen.