

„Sei nur stille, meine Seele, zu Gott! Denn er ist meine Hoffnung!  
Er ist mein Fels, meine Hilfe und mein Schutz, dass ich nicht fallen werde.  
Bei Gott ist mein Heil und meine Ehre, der Fels meiner Stärke.  
Meine Zuversicht ist bei Gott!“

## Psalm 62

Liebe Gemeinde!

„Wende dein Gesicht der Sonne zu, dann fallen die Schatten hinter dich!“

Dieses afrikanische Sprichwort ermutigt zu einem Blickwechsel. Wer sein Gesicht der Sonne zuwendet, hebt den Kopf, sieht in die Ferne, sieht nach oben.

Wie hilfreich und tröstlich das ist, erleben wir in diesen Tagen der erzwungenen Isolation. Eine ganze Gesellschaft erlebt und erleidet eine beispiellose Selbstzentrierung. Immer kleiner wird der Radius unserer Bewegungen. Beim Einkaufen halten wir vorsichtig Distanz. Bei Begegnungen auf der Straße plaudern wir nur kurz und halten dabei den notwendigen Abstand. Die Angst vor einer Übertragung, die Angst, womöglich selbst einen anderen Menschen anzustecken, beherrscht den Alltag, zwingt uns zum Rückzug auf uns selbst.

Doch leider bietet dieser Rückzug nicht unbedingt einen Ort des Friedens und der Ruhe. Nach einer Woche ohne die gewohnte Struktur des Alltags wird die eigene Seele zu einem unbequemen Rückzugsort. Normalerweise kann inneres Unbehagen durch Aktivitäten, durch Arbeit, durch Einkaufen gemildert und verdrängt werden. Doch jetzt sind wir uns selbst ausgeliefert: den eigenen Sorgen und Ängsten, der eigenen Unzufriedenheit und Unruhe.

Da spricht mir Dietrich Bonhoeffer aus der Seele:

**„Gott, zu dir rufe ich...**

**Hilf mir beten und meine Gedanken sammeln; Ich kann es nicht allein.**

**In mir ist es finster, aber bei dir ist Licht**

**Ich bin einsam, aber du verlässt mich nicht**

**Ich bin kleinmütig, aber bei dir ist die Hilfe**

**Ich bin unruhig, aber bei dir ist Frieden**

**In mir ist Bitterkeit, aber bei dir ist die Geduld**

**Ich verstehe deine Wege nicht, aber du weißt den rechten Weg für mich“**

Bonhoeffer hat diese Worte im Gefängnis geschrieben: auch so ein Ort der Isolation, der Einsamkeit, in dem die Seele auf sich selbst zentriert wird und wo sich Ängste und Sorgen ungebremst ausdehnen können.

Aus dieser Selbstzentrierung befreit und erlöst die bewusste Konzentration auf Gott. Das Gebet ist eine Möglichkeit, sich selbst mit all seinen Gedanken, Gefühlen, Sorgen und Ängsten auf Gott hin zu orientieren.

„Sei nun stille, meine Seele, zu Gott. Denn er ist meine Hoffnung!

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

Bei Gott ist mein Heil und meine Ehre, der Fels meiner Stärke.

Meine Zuversicht ist bei Gott!“

Nicht nur ich selbst erfahre diese getroste Zuversicht beim Beten in schwierigen Situationen. Auch andere erzählen von der erlösenden Befreiung durch ein Gebet – womöglich mitten in der Nacht, wenn die dunklen Gedanken und Sorgen von uns Besitz ergreifen. Das Gebet kann dann wie eine bannende Grenze wirken, die mich trennt von all dem Unheil. Ich berge mich dann ganz und gar in die Macht Gottes: er ist mein Fels in der Brandung, er ist mein Schutz im Unglück.

„Meine Seele ist stille zu Gott“ – in dieser stillen Zeit vertraue ich Gott, die Menschen an, die meinem Herzen besonders nahe sind: Familie und Freunde, Bekannte, Nachbarn, Gemeindemitglieder, Kollegen und all die Unbekannten, die in diesen Zeiten den Laden für uns alle am Laufen halten.

Lothar Zenetti hat meine Sehnsucht, meinen Dank und meine Bitte in diese wunderbaren Worte gegossen:

**„Behüte, Herr, die ich dir anbefehle, die mir verbunden sind und mir  
verwandt.**

**Erhalte sie gesund an Leib und Seele und führe sie mit deiner guten Hand.  
Sie alle, dir mir ihr Vertrauen schenken und die mir so viel Gutes schon getan  
In Liebe will ich dankbar an sie denken, o Herr, nimm dich in Güte ihrer an.  
Um manchen Menschen mache ich mir Sorgen und möchte helfen, doch ich  
kann es nicht.**

**Ich wünschte nur, er wär´ bei dir geborgen und fände aus dem Dunkel in dein  
Licht**

**Du liebst mir so viele schon begegnen, solange ich lebe, seit ich denken kann.**

**Ich bitte dich, du wollest alle segnen, sei mir und ihnen immer zugetan.**

„Wende dein Gesicht der Sonne zu, dann fallen die Schatten hinter dich!“

Die Erfahrung von Gottes Gegenwart lässt uns wieder aufatmen und hilft uns, voller Zuversicht zu bleiben.

Zuversichtlich stimmt mich auch die große Hilfsbereitschaft allerorten: die Phantasie der Liebe und Zuneigung in unseren Gemeinden und in unserer ganzen Gesellschaft. Und ich selbst greife viel öfter zum Telefon, um so den Kontakt zu halten. Andere, die sich in der digitalen Welt weit mehr zuhause fühlen als ich, nutzen die zahllosen Angebote im Internet. So versuchen wir, die Distanz, die uns das Virus auferlegt, wenigstens zu vermindern...

Trotz aller sozialer Isolation erlebe ich auch in der Schöpfung Trost. Was für ein Segen, dass wir hier auf dem Lande nicht nur unsere Gärten haben, sondern auch umgeben sind von Wald, Wiesen und Wäldern. Welch ein Trost ist es, den Frühling zu erleben:

**„nicht alles ist abgesagt...**

**Die Sonne scheint,**

**es wird Frühling,**

**unsere Beziehungen und unsere Freundlichkeit können bleiben,**

**wir können miteinander reden, hoffen und beten!“**

Vielleicht findet Ihre aufgeschreckte Seele beim „Waldbaden“ zur Ruhe. Im Fastenkalender habe ich dazu einen kurzen Aphorismus von Tagore gefunden.

**„schweig still, mein Herz – die Bäume beten**

**Ich sprach zum Baume: „Erzähle mir von Gott!“**

**Und er blühte.“**

Ist das nicht eine ganz bezaubernde Antwort: Aufblühen! Ein Zeichen setzen, dass das Leben trotz allem schön ist. Dieses Aufblühen steckt ja auch in uns, die wir entdecken, welche Schätze und Talente auch in uns aufblühen können.

Die Unterbrechung, ja der Abbruch des Alltags zwingt zum Innehalten und damit zur Entdeckung der wunderbaren Kraft der Langsamkeit.

So wie Gottes Segen langsam, aber beständig in der Natur wirkt, so will dieser Segen auch in unserer Seele wirken – darauf setze ich meine Hoffnung, danach sehne ich mich, das ist meine Zuversicht.

Und wenn die Sorgen umtreiben, ganz konkret auch die Sorgen um die finanzielle Zukunft, versuche ich sie einzuhegen, zu bannen, mit dem Gebet, dass vor mir schon so viele Menschen in Notzeiten über die Jahrhunderte gebetet haben:

„Sei nun stille, meine Seele, zu Gott. Denn er ist meine Hoffnung!

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

Bei Gott ist mein Heil und meine Ehre, der Fels meiner Stärke.

Meine Zuversicht ist bei Gott!“

Amen.

Lied: Gesangbuch 623

Harre, meine Seele, harre des Herrn!

Alles ihm befehle, hilft er doch so gern.

Sei unverzagt, bald der Morgen tagt,

und ein neuer Frühling folgt dem Winter nach.

In allen Stürmen, in aller Not

Wird er dich beschirmen, der treue Gott!

Harre meine Seele, harre des Herrn,

alles ihm befehle, hilft er doch so gern.

Wenn alles bricht, Gott verlässt uns nicht;

Größer als der Helfer ist die Not ja nicht.

Ewige Treue, Retter in Not,

rett` auch unsre Seele, du treuer Gott!