# Predigt von Pfarrer Wolfgang Wilhelm am Sonntag Jubilate

**Text: Psalm 103**

*„****Lobe*** *den Herrn,*

*meine* ***Seele,***

*und* ***vergiss*** *nicht,*

*was er dir* ***Gutes*** *getan hat.“*

Das klingt **vertraut –**

für **mich**

und sicher auch für viele unter **Ihnen.**

**Psalm 103**

ist einer der **bekanntesten** Texte

in der **Bibel.**

*„****Lobe*** *den Herrn,*

*meine* ***Seele …***

Das **klingt** vertraut.

Aber **ist** es

auch **vertraut** für uns?

Ich **meine,**

dass wir ein **Selbstgespräch**

mit unserer **Seele** führen?!

Sie ist ja ein **geheimnisvolles** Ding –

die **Seele:**

Ich **denke,**

es ist ein Wort für unsere **Lebendigkeit.**

*„Ich habe eine* ***Seele“,***

das **heißt:**

Ich bin **berührbar.**

Ich kann mich **begeistern,** mich freuen und staunen.

Und ich kann **Trauer,** Schmerz und Angst empfinden.

Die **Seele –**

sie ist wohl so etwas wie eine feine **Membran,**

eine dünne **Hautschicht –**

**durchlässig**

nach **innen**

und nach **außen.**

Sie hat Eigenschaften wie eine **Gitarren-Saite:**

Man kann sie in B**ewegung** bringen,

in **Schwingung** versetzen

und sie r**eagiert** darauf -

mit **hellen**

oder mit **dunklen** Tönen.

Unsere **Seele –**

sie ist etwas so **Wichtiges** in uns.

Aber **wir**

nehmen Sie wohl oft kaum **wahr.**

Erst wenn sie **überspannt**

und am **Zerreissen** ist,

erst wenn ihr Klang **stumpf**

und **matt** geworden ist,

dann fangen wir an mit **ihr** / mit uns

zu **reden:**

*„Was ist nur* ***los*** *mit dir?“*

*„Warum bist du ständig so* ***reizbar***

*und so* ***erschöpft?“***

*„Warum hast du denn gar keine* ***Spannkraft*** *mehr?!“*

Der **Psalm 103**

legt uns ans **Herz,**

dass wir nicht so lange **warten.**

Er **lädt** uns ein,

dass wir **öfters** mit unserer Seele reden,

dass wir immer **neu** das Gespräch mit ihr suchen.

Und zwar auf eine **Art** und Weise,

die unserer Seele **warme**

und **leuchtende** Klänge

**entlockt:**

*„****Lobe*** *den Herrn,*

*meine* ***Seele,***

*und* ***vergiss*** *nicht,*

*was er dir* ***Gutes*** *getan hat.“*

Zum **Beispiel:**

*„****Moment,***

*lass dich doch nicht so* ***hetzen!***

*Geh noch mal* ***zurück.***

*Ja, da ans* ***Fenster.***

***Schau*** *ihn dir an:*

*Den* ***Kirschbaum*** *da draußen.*

*Übersät mit* ***weißen*** *Blüten.*

*Und –* ***halt,***

***wart*** *noch kurz –*

*jetzt, wenn die* ***Sonne*** *durchkommt:*

*Jedes* ***Blütenblatt***

*bringt sie zum* ***Strahlen*** *–*

***unglaublich!***

*„****Danke****, Gott,*

*für diese* ***Schönheit,***

*die du mir vor* ***Augen*** *stellst!“*

Du **spürst,**

wie du deine **Seele**

in eine **beschwingte** Bewegung gebracht hat.

Und an die Stelle von **Unruhe** und Druck

ist ein Gefühl von **Freude**

und **Leichtigkeit** getreten.

**Oder** ich sag zu mir:

***„Stopp!***

*Nicht gleich der* ***nächste*** *Programmpunkt!*

*Das* ***Gespräch*** *grad,*

*diese* ***Arbeit,***

*meine* ***Projekt*** *…,*

*das ist so* ***gut*** *gelaufen!*

***Lehn*** *dich ein bisschen zurück.*

***Geh´s*** *noch mal in Gedanken durch.*

***Gönn*** *dir ein paar tiefe Atemzüge,*

*und* ***genieße,***

*was dir da* ***gelungen*** *ist.*

***„Danke*** *Gott,*

*dass du mir das* ***geschenkt*** *hast!“*

Du **merkst,**

wie deine Seele **Raum** bekommt

und **weit** wird

und wie du dich **freuen** kannst

über dich **selbst**

und über einen **Gott,**

den du hier so **nahe** bei dir erleben durftest.

*„****Lobe*** *den Herrn,*

*meine* ***Seele,***

*und* ***vergiss*** *nicht,*

*was er dir* ***Gutes*** *getan hat.“*

Vor einigen Jahren war ich im Stift **Urach.**

Dort habe ich an einer **Fortbildung** teilgenommen:

*„Einführung in die* ***Meditation“***

Unter anderem wurde uns dort **vorgestellt**

das so **genannte:**

*„Gebet der* ***liebenden*** *Aufmerksamkeit“*

Es geht wohl auf den Ordensgründer der **Jesuiten,**

**Ignatius** von Loyola zurück.

Er war ein **vielbeschäftigter** Mann.

Aber diese **Gebetszeit** bezeichnete er als

*„die* ***wichtigste*** *Viertelstunde des Tages.“*

In dieser **Zeit** –

irgendwann am **Abend**

schaue ich **aufmerksam**

und **wohlwollend**

auf meinen **Tag** zurück.

Und ich s**uche** dabei ganz gezielt:

Wo erkenne ich **Spuren,**

die **Gott** heute in meinem Leben

**hinterlassen** hat?

Das **freundliche** Lächeln,

der überraschende gute **Einfall,**

die **Bewahrung** bei der Autofahrt,

die **Kraft** für das Tagewerk,

die **Gemeinschaft** in der Familie,

der **Austausch** mit dem Freund,

das s**chmackhafte** Essen …

Ich gebe meiner Seele **Zeit,**

dass sie sich von diesen **positiven** Erfahrungen

**anrühren** lässt.

Und ich komme ins **Staunen,**

was ich **tagsüber**

alles **schnell**

weit **hinten** in der Schublade

**abgelegt** habe,

und was erst **jetzt,**

beim **Nachschauen**

wieder zum **Vorschein** kommt:

*„****Danke,*** *Gott,*

*für deine* ***Begleitung*** *heute.*

*Danke für die vielen* ***Zeichen,***

*dass du an mich* ***denkst***

*und für mich* ***sorgst!“***

Das „*Gebet der* ***liebenden*** *Aufmerksamkeit“*

Einmal am **Tag**

oder einmal in der **Woche**

nach den **Edelsteinen,**

nach den **Perlen** suchen,

die **Gott** in unseren Tagesablauf hineingelegt hat.

Manche schreiben die „***Spuren*** *Gottes“,*

die sie **entdeckt** haben,

anschließend auch noch als **Stichworte**

in ein **Tagebuch.**

Wenn wir diese Art von **Gebet**

**üben,**

werden wir **merken,**

wie wir eine neue **Sichtweise**

auf unser **Leben** bekommen.

Von **Benjamin Franklin**

wird der **Ausspruch** überliefert:

*„Schreibe in* ***Sand,***

*was dir an* ***Unrecht*** *widerfährt,*

*meißle in* ***Stein,***

*was dir an* ***Wohltaten*** *zuteil wurde.“*

Man sagt solche Sätze ja **nur,**

weil **normalerweise**

das **Gegenteil** passiert:

Wie schnell ist das **Gute**

aus meiner Erinnerung **verweht,**

aber **Fehler**, Enttäuschungen, Kränkungen,

die graben **tiefe** Rinnen

in mein **Gedächtnis**.

Und dann **fahren** meine Gedanken

**immer**

und immer **wieder**

in dieser **Spur:**

*„Wie* ***konnte*** *mir das passieren?!“*

**oder:**

*„Was die zu mir* ***gesagt –***

*wie der mit mir* ***umgesprungen*** *ist!“*

**Eingemeißelt**

wie auf **Steintafeln**.

Und das macht uns mit der Zeit selber **hart.**

Wir werden **unversöhnlich** gegen andere.

**Und** –

das wird in seiner **Wirkung,** glaube ich,

oft **unterschätz**t -

wir werden auch **unversöhnlich**

uns **selbst** gegenüber.

Wenn das **Schwergewicht** unserer Erinnerung

auf den **Situationen**

und auf den **Dingen** liegt,

die wir **nicht** an uns mögen,

dann drücken wir unsere Seele den **Atem** ab.

Sie wird **ängstlich,**

sie wird **mutlos,**

und sie **verbreitet** in unserem Innern

immer mehr eine **Atmosphäre**

von **Groll**

und von **Selbst-Verachtung**.

Aber **so** möchte uns Gott

**nicht** haben.

**Er** schaut uns an

mit dem **Blick**

einer **liebevollen,**

und **wertschätzenden**

**Aufmerksamkeit.**

Einer **Aufmerksamkeit,**

die das **Böse**

nicht **übersieht,**

aber die unsere Fehler **vergibt**

und sie **ablegt** am Kreuz.

Darum hält die **Bibel**

diesen **Satz** für uns

so ins **Licht:**

*„****Lobe*** *den Herrn,*

*meine* ***Seele,***

*und* ***vergiss*** *nicht,*

*was er dir* ***Gutes*** *getan hat.“*

Wir sollen **aufstehen**

und die **Vergesslichkeit,**

diesen hartnäckigen R**äuber**,

der immer wieder in unser **Lebenshaus** einsteigt,

und **versucht,**

uns die **Dankbarkeit** und das Staunen und die Freude,

zu **stehlen,**

diesen Räuber **sollen –**

und den **können** wir

**vertreiben!**

Ich möchte **schließen**

mit einem **Lied,**

das **Manfred Siebald** einmal dazu geschrieben hat:

*„Wo* ***warst*** *du, Gott?“*

*„So viele* ***Fragen*** *habe ich dir schon gestellt,*

*wenn ich* ***verzweifelte*** *an dir und deiner Welt.*

*Ich hab* ***geklagt*** *und wollte wissen, ob sogar*

*Ich dann und wann nicht ganz von dir* ***verlassen*** *war.*

*Wo* ***warst*** *du, Gott, hab ich mich dann bei dir beschwert,*

*weil es so schien, als hättest du mich nicht* ***erhört.***

*Doch diese Frage fiel mir viel zu* ***selten*** *ein,*

*wenn es genug an Grund gab, mich zu* ***freun:***

*Wo warst du, Got an meinem* ***allerersten*** *Tag,*

*als ich* ***gesund*** *im Arme meiner Mutter lag?*

*Wo, als ich* ***spielend*** *einfach diese Welt vergaß?*

*Wo, als ich stolz auf meinem ersten* ***Fahrrad*** *saß?*

*Wo warst du, als ich meine* ***Prüfungen*** *bestand?*

*Wo, als ich unerwartet meine* ***Liebste*** *fand*

*und als die Welt sich nur noch drehte um uns* ***zwei?***

*Wo warst du, Gott? – Ich glaub, du warst* ***dabei!***

*Wo warst du, als* ***Musik*** *die Sprache mir verschlug*

*und aus dem Trübsinn mich zurück ins* ***Helle*** *trug?*

*Wo warst du, Gott, wenn ich ein* ***Fest*** *gefeiert hab*

*und es um mich nur* ***lachende*** *Gesichter gab*

*und wenn wir fanden, dass das Essen* ***köstlich*** *war?*

*Du warst* ***dabei. –*** *Das wird mir langsam klar.*

*Wo warst du, als mein Arzt von glatter* ***Heilung*** *sprach?*

*Wo, als ich mir beim Treppensturz das* ***Bein*** *nicht brach?*

*Wo, als ich bremsend schon den* ***Abgrund*** *vor mir sah?*

*Wo warst du, Gott? – Ich denke heute, du warst* ***da!***

*Noch eine Frage, Gott, doch die geht mehr an* ***mich:***

*Warum ich nicht mehr* ***achtgegeben*** *hab auf dich,*

*warum ich dir bisher so wenig* ***dankbar*** *bin?*

*Ich glaub, ich schau jetzt* ***öfter*** *zu dir hin!“*

Amen.