

## Sonntagspilgern mit Psalm 139 in der Passionszeit am 28.02.2021

### Anfangsimpuls beim Aufbruch

Ich bin da.  
Gott ist da.  
Das genügt.

Ein neuer Tag liegt vor mir.  
Und ein neuer Weg liegt vor mir.  
Ich werde wieder hier draußen unterwegs sein.

Unterwegs *durch die Natur*,  
die jetzt jeden Tag ein Stück weiter Richtung Frühling geht,  
unterwegs durch den Gesang der Vögel,  
die immer wieder neu das Lied der Schöpfung singen,  
unterwegs durch die frische Luft des neuen Tags,  
die mich durchatmen lässt,  
durch die Bäume und Pflanzen ringsum,  
die schon hier und da Zeichen des nahenden Frühlings zeigen.

Unterwegs bin ich *mit mir*, mit meinen Gedanken und Gefühlen,  
mit dem, was ich in der vergangenen Woche erlebt habe,  
mit dem, was mich beschäftigt momentan,  
mit dem, was mich belastet oder froh macht...

Und unterwegs *mit dem 139. Psalm*, der mir Hinweis gibt auf Gott,  
der mir Perspektiven eröffnet, wie ich mein Leben sehen kann,  
der vielleicht Fragen in mir aufwirft oder mir Antworten gibt,  
der mich jedenfalls hoffentlich mit Gott in Berührung bringt,  
von dem diese Worte  
in ganz eindrücklichen Bildern erzählen.

### Psalm 139

[Ein Psalm Davids, vorzusingen.]  
HERR, du erforschest mich und kennest mich.  
Ich sitze oder stehe auf, so weißt du es;  
du verstehst meine Gedanken von ferne.  
Ich gehe oder liege, so bist du um mich  
und siehst alle meine Wege.  
Denn siehe, es ist kein Wort auf meiner Zunge,  
das du, HERR, nicht schon wüsstest.

Von allen Seiten umgibst du mich  
und hältst deine Hand über mir.  
Diese Erkenntnis ist mir zu wunderbar und zu hoch,  
ich kann sie nicht begreifen.

Wohin soll ich gehen vor deinem Geist,  
und wohin soll ich fliehen vor deinem Angesicht?  
Führe ich gen Himmel, so bist du da;  
bettete ich mich bei den Toten, siehe, so bist du auch da.  
Nähme ich Flügel der Morgenröte und bliebe am äußersten Meer,  
so würde auch dort deine Hand mich führen und deine Rechte mich halten.  
Spräche ich:  
Finsternis möge mich decken und Nacht statt Licht um mich sein –,  
so wäre auch Finsternis nicht finster bei dir,  
und die Nacht leuchtete wie der Tag.  
Finsternis ist für dich wie das Licht.

Ja, du hast meine Nieren geschaffen  
und hast mich gebildet im Mutterleibe.  
Ich danke dir dafür, dass ich wunderbar gemacht bin;  
wunderbar sind deine Werke;  
das erkennt meine Seele.

Es war dir mein Gebein nicht verborgen,  
da ich im Verborgenen gemacht wurde,  
da ich gebildet wurde unten in der Erde.  
Deine Augen sahen mich, da ich noch nicht bereit war,  
und alle Tage waren in dein Buch geschrieben,  
die noch werden sollten und von denen keiner da war.

Aber wie schwer sind für mich, Gott, deine Gedanken!  
Wie ist ihre Summe so groß!  
Wollte ich sie zählen, so wären sie mehr als der Sand:  
Wenn ich aufwache, bin ich noch immer bei dir. [...]  
Erforsche mich, Gott, und erkenne mein Herz;  
prüfe mich und erkenne, wie ich's meine.  
Und sieh, ob ich auf bösem Wege bin,  
und leite mich auf ewigem Wege.  
Amen.

Nachher in der Schweigezeit werde ich wieder  
einen Teil dieses alten Gebets genauer betrachten  
und ihn in mir wirken lassen.

Doch jetzt will ich erst einmal hier draußen „ankommen“,  
sehen, hören, riechen, spüren,  
was um mich herum an Leben ist,  
den Rhythmus meiner Schritte finden  
und mich gedanklich verbinden  
mit den anderen Pilgergefährtinnen und Gefährten,  
die anderswo unterwegs sind:  
Ich weiß um Euch in der Ferne  
Und durch dieses Wissen habe Euch bei mir,  
jetzt in diesem Moment und auf dem ganzen Weg.

Vor dem Aufbruch singe noch einem die Worte des Psalms:  
„Du bist da!“  
Möge diese Quintessenz des Psalms für mich heute auf meinem Weg zur  
Erfahrung werden...

Lied: „Du bist da“.  
[\[https://www.youtube.com/watch?v=fONfKY3JzA8/\]](https://www.youtube.com/watch?v=fONfKY3JzA8/)

**Refrain**  
*ruhig*

D F#m/A G A D

1.-4. Du bist da, du bist da, bist am An - fang der Zeit,

Hm A G A<sup>4</sup> A

1. am Grund al - ler Fra - gen bist du.  
2. im Arm ei - ner Mut - ter bist du.  
3. das Rät - sel im Le - ben bist du.  
4. auch jen - seits der Ster - ne bist du.

D A/C# Hm D<sup>7</sup>/A

1.-4. Bist am lich - ten Tag, im Dun - kel der Nacht

Em G/A D<sup>9</sup> - 8 D A/C#

hast du für mich schon ge-wacht. Bist am lich - ten Tag,

Hm D<sup>7</sup>/A Em Em/A D (C<sup>7</sup>)

im Dun- kel der Nacht hast du für mich ge-wacht. **Fine**

Strophen  
etwas schneller



1. Näh - me ich Flü - gel der Mor - gen - rö - te,
2. Sit - ze ich da o - der leg mich nie - der,
3. Ste - he ich stau - nend am Strand und träu - me,



1. blie - be am äü - ßers - ten Meer.
2. ma - che mich auf und ich steh.
3. zäh - le die Kör - ner im Sand.



1. Schlie - fe ich ein im Reich der To - ten,
2. Mei - ne Ge - dan - ken kennst du von fer - ne,
3. Lo - te ich aus die Mee - res - tie - fe,

wieder ruhig



1. wür - de statt Nacht Licht um mich sein.
2. weißt ganz ge - nau, wo - hin ich geh.
3. se - he hi - naus ins Ster - nen - haus. folgt Refr. 4.

*[Ich starte also und gehe erst einmal ein ganzes Stück.  
Ich sehe mich um, ich atme durch, ich nehme wahr, was um mich herum ist.  
Nachdem ich so erstmal in den Tritt gekommen bin, gehe ich dann  
irgendwann einen Teil des Wegs (45-60 min) ganz bewusst im Schweigen.  
Am Beginn dieser Schweigezeit steht ein Gedankenimpuls; s.u.]*

## Impuls für die Schweigezeit unterwegs

„Seien wir ehrlich: Leben ist immer lebensgefährlich.“

Das wusste schon Erich Kästner,  
von dem diese Gedichtzeilen stammen.

Doch in Corona-Zeiten gilt das umso mehr.

Die Gefährlichkeit und auch erhöhte Sterblichkeit durch das Virus ist eben  
keine Erfindung der Medien,

wie manche Leugner\*innen behaupten,  
sondern ein Fakt.

In der letzten Woche habe ich gelesen,

dass Joe Biden das anhand eines eindrücklichen Vergleichs aufgezeigt hat.

In Amerika, so stellte der amerikanische Präsident fest,

sind mittlerweile 500.000 Menschen

mit oder durch Corona zu Tode gekommen.

In den Vereinigten Staaten sind also durch das Virus mehr Menschen  
umgekommen

als durch zwei Weltkriege und den Vietnamkrieg zusammen.

Bei uns in Deutschland sind die Zahlen zwar niedriger.

Aber auch hier wurde in der vergangenen Woche die Marke von 70.000  
Todesopfern überschritten.

Leben ist gefährdet.

Diese Erkenntnis hat unsere Gesellschaft als Ganze schon lange nicht mehr  
so eindrücklich erfahren wie wir gerade.

Und zwar nicht nur durch die unmittelbare Gefahr durch das Virus sondern  
auch durch die Begleiterscheinungen,

die die Schutzmaßnahmen nach sich ziehen.

Leben ist gefährdet, durch die Vereinsamung,

die sich still und heimlich in das Leben mancher Menschen  
geschlichen hat.

Leben ist gefährdet durch die wirtschaftlichen Folgen des Lockdowns:

Existenzen stehen auf dem Spiel...

In dieser Situation will ich in der heutigen Schweigezeit diese beiden Verse aus dem 139. Psalm betrachten:

Von allen Seiten umgibst du mich  
und hältst deine Hand über mir.  
Diese Erkenntnis ist mir zu wunderbar und zu hoch,  
ich kann sie nicht begreifen. (Ps. 139, 5-6)

Diese zwei Sätze des alten Gebets sprechen von dem Gefühl,  
behütet und geborgen zu sein –  
trotz allem, was mein Leben gefährdet.

Ein Bild steigt in mir auf:  
Ein kleines Kind lernt laufen.  
Ein Vater oder eine Mutter begleitet es dabei.  
Das Kind tappst unbeholfen umher,  
kommt bei den Schritten manchmal gehörig ins Schwanken  
und landet hin und wieder auch auf dem Hosenboden.  
Der Vater/die Mutter ist in der Nähe.  
Er/sie hält die Hand schützend  
vor irgendwelche Tischkanten oder Stuhllehnen,  
gegen die das Kind knallen könnte.  
Wenn das Kind aus dem Gleichgewicht gerät,  
kann er/sie so den Stoß abmildern.  
Wenn das Kind trotzdem fällt, ist er/sie da,  
um das Kind zu trösten.

So fühlt sich das Kind auf seinen Erkundungen behütet,  
auch wenn es auf seinen Wegen durch die Welt  
zu manchen kleinen Katastrophen kommt.  
„Du hältst deine Hand über mir.“  
Das fühlt sich gut an,  
selbst wenn das Kind sich auf dem Hosenboden der Tatsachen  
wiederfindet, sich weggetan hat  
oder frustriert ist über den Rückschlag bei den eigenen Gehversuchen.

Es ist dabei ein schmaler Grat  
zwischen dem Gefühl der Geborgenheit  
und dem Gefühl überbehütet zu sein,  
zwischen Eltern,  
die bei ihren Kindern sind  
und ihnen Sicherheit und Geborgenheit geben,  
wenn etwas geschieht,  
und Helikoptereltern, die schon da sind,  
ehe überhaupt etwas passieren kann  
und die dadurch aus eigener Angst  
die Entwicklung ihrer Kinder behindern.  
Denn zu dieser Entwicklung gehört eben auch dazu,  
dass Kinder manchmal hinfallen und sich blutige Knie holen,  
dann aber erleben,  
dass sie die Kraft haben, wieder aufzustehen.

Nur so kann es also für mich als Vater oder Mutter gehen:  
Dass ich mein Kind im Blick habe und meine Hand bereithalte,  
wenn mein Kind an meiner Hand gehen will,  
es aber ansonsten frei herumlaufen lasse,  
ohne es ständig zu warnen  
oder ihm alle Stolpersteine aus dem Weg zu nehmen.  
So vermittele ich dem Kind ohne Worte:  
Du kannst das.  
Ich traue Dir das zu.  
Geh deinen Weg, auch da, wo es schwierig wird.

Gleichzeitig weiß das Kind aber:  
Ich kann kommen.  
Ich kann mich an meinen Vater/an meine Mutter wenden.  
Er/Sie beschützt mich nicht vor allen Problemen,  
nicht davor, dass ich mir manchmal die Knie verschramme.  
Aber wenn es soweit kommt, dann ist er/sie da.  
Verlässlich und sicher.

Der 139. Psalm, von dem mein Gedankengang seinen Ausgang nahm,  
handelt ja nun natürlich nicht von menschlichen Vätern oder Müttern,  
sondern er handelt von dem,  
den Jesus uns als unseren himmlischen Vater vorgestellt hat.

Aber der himmlische Vater wird in den Geschichten der Bibel gar nicht so  
anders beschrieben.

Er ist eben auch kein Helikoptervater,  
der sofort eingreift und alles regelt,  
und der seinen Kindern alles Leid, alles Schwere erspart.

Das spüre ich ja gerade jetzt in der Coronakrise ganz deutlich.  
Es wird eben nicht durch ein himmlisches Wunder das Virus aus der Welt  
geschafft.  
Leben ist gefährdet, auch mit diesem Vater an meiner Seite.  
Alle haben gerade mehr oder weniger verschrammte Knie von dieser schier  
endlosen Zeit, die die Pandemie nun schon andauert.  
In diesen Tagen der Corona-Krise gehe ich so oft auf ungewohnten Wegen.  
Die Schritte fallen mir manchmal schwer  
und ich kann nicht sagen,  
ob ich irgendwo gegenstoßen,  
oder ich mir wehtun werde.

Aber darauf kann ich vertrauen:  
Wenn ich mich bei meinen Gehversuchen durch die Krise an Gott wende,  
wenn ich mit meinen verschrammten Knien nach ihm rufe,  
ist er da.  
Er steht das Schwere mit mir zusammen durch.  
Er bewahrt mich eben nicht *vor* allem Bösen,  
aber er bewahrt mich *in* allem Bösen.

„Von allen Seiten umgibst du mich  
und hältst deine Hand über mir.“

So ist Gott.  
Wie ein Vater,  
der seinem Kind zum sicheren Hort wird,  
an dem es Kraft schöpfen kann  
für alle Herausforderungen, Abenteuer und Freuden,  
die da draußen warten.

So will ich heute durch die Zeit im Schweigen gehen,  
als dieses Kind meines himmlischen Vaters.  
Ich will dieser Geborgenheit nachspüren auf meinem Weg.  
Und ich will aus dieser Geborgenheit,  
Kraft schöpfen für meinen Weg durch die Krise.  
Ich will aus diesem Gefühl „von allen Seiten umgibst du mich“,  
die Gewissheit gewinnen, dass ich aufstehen kann, wenn ich falle.  
Ich will aus dem Vertrauen, gehalten zu sein,  
Trost erfahren, wo mir meine verschrammten Knie wehtun.

Beim Weg im Schweigen will ich mich von meinen himmlischen Vater  
stärken, trösten und aufbauen lassen,  
damit ich zuversichtlich und mutig in die Welt gehen kann  
wie jedes Kind, das sich geborgen weiß.

## Abschluss nach der Schweigezeit unterwegs

### *Einem Kinde im Dunkeln*

Gib mir deine kleine Hand.  
So, nun bist du nicht allein.  
Kind, du sollst nicht einsam sein  
Mit dem Schatten an der Wand.

Fällt der Abend auf die Welt,  
kühlt die Sonne langsam aus.  
Schläft die Wolke hinterm Haus,  
Nicken Blümlein auf dem Feld.

Sternlein glimmen langsam schon,  
Wind nach unserm Fenster zielt.  
Und der Abendengel spielt  
Mit dem blassen Mondballon.

Leise, leise rauscht der Baum....  
Bäumlein sinkt. Nun ruhst du brav.  
Segne dich ein guter Schlaf,  
Segne dich ein schöner Traum!

Es ist zwar nicht Abend, keine Bett-Geh-Zeit.  
Aber dieses Gedicht von Mascha Kaléko taugt trotzdem,  
um das Schweigen zu brechen.  
Denn es erzählt von einer Geborgenheit,  
die zwar die „Schatten an der Wand“  
und den „Wind, der nach Fenster zielt“ nicht aus der Welt schafft,  
ihnen aber eine wirksame Gegenmacht gegenüberstellt...

### *Vaterunser*

Vater unser im Himmel  
Geheiligt werde dein Name.  
Dein Reich komme.  
Dein Wille geschehe,  
wie im Himmel, so auf Erden.  
Unser tägliches Brot gib uns heute.  
Und vergib uns unsere Schuld,  
wie auch wir vergeben unsern Schuldigern.  
Und führe uns nicht in Versuchung,  
sondern erlöse uns von dem Bösen.  
Denn dein ist das Reich  
und die Kraft und die Herrlichkeit  
in Ewigkeit.  
Amen.

Zum Schluss wieder das zweite Pslam-139-Lied: Ob ich sitze oder stehe,  
mit einem Youtube-Link, bei dem das Lied noch einmal in einer schöneren  
Version zu hören ist als beim letzten Sonntag

<https://www.youtube.com/watch?v=n-fOyFrXpCM>

Strophen

1. Ob ich sit - ze o - der ste - he, ob ich lie - ge o - der  
2. Dass ich wach - se, blü - he, rei - fe, dass ich ler - ne und be -  
3. Wo ich sit - ze o - der ste - he, wo ich lie - ge o - der

1. ge - he, — bist du, Gott, bist du, Gott, bei mir.  
2. grei - fe, — bist du, Gott, bist du, Gott, bei mir.  
3. ge - he, — bist du, Gott, bist du, Gott, bei mir.

1. — Ob ich schla - fe o - der wa -  
2. — Dass ich fin - de, wenn ich su -  
3. — Dass ich dein bin, nicht ver - der -

1. - che, ob ich wei - ne o - der la - che, —  
2. - che, dass ich seg - ne, nicht ver - flu - che, —  
3. - be, ob ich le - be o - der ster - be, —

1. bleibst du, Gott, bleibst du, Gott, bei mir. —  
2. bleibst du, Gott, bleibst du, Gott, bei mir. —  
3. bleibst du, Gott, bleibst du, Gott, bei mir. —

Refrain

Von al - len Sei - ten um - gibst du mich  
und hältst dei - ne Hand ü - ber  
mir, und hältst dei - ne Hand ü - ber mir.