

Sonntagspilgern mit Psalm 139 in der Passionszeit am 07.03.2021

Anfangsimpuls beim Aufbruch

Ich bin da.
Gott ist da.
Das genügt.

Der dritte Sonntag in der Passionszeit ist das jetzt.
Und der 52. Sonntag,
seitdem ich vor einem Jahr zu Beginn des ersten Lockdowns realisiert habe,
wie gefährlich das Virus ist.
Nächsten Sonntag ist es ein Jahr her,
dass das Sonntagspilgern zum ersten Mal stattfand
– damals als spontane Reaktion auf den ausgefallenen Termin des
gemeinsamen „Pilgerns durch die Jahreszeiten“.
Seinerzeit hätte ich auf meinem ersten Weg allein nicht geglaubt,
was für eine lange Zeit des Wartens, des Verzichts und der
Ungewissheit vor uns liegt...
In der ZEIT lese ich in der vergangenen Woche in einem Kommentar:
„Was sind das nur für Monate.
Selbst die besonders Resilienten kann man dieser Tage
manchmal einfach zusammenklappen sehen.
Streit liegt in der Luft,
kaum jemand hat mehr besonders viele Nerven.
So wie wir in den ersten Monaten 2021,
so muss sich ein fast leeres Smartphone ohne Ladekabel fühlen.“

Das Bild vom Smartphone ohne Ladekabel leuchtet mir ein.
Auch mir geht es so,
dass sich Ermüdung in mir breitgemacht hat.

Ich spüre,
dass ich im Umgang mit meinen Mitmenschen
eine deutlich kürzere Lunte habe.
Und ich sehne den Tag herbei,
an dem wieder so etwas wie „Normalität“ zurückkehrt.

Beim Bild des Handys ohne Ladekabel fällt mir eine Szene aus dem
Konfirmandenunterricht ein:
Ich hatte mit den Konfirmandinnen und Konfirmanden* das
Glaubensbekenntnis behandelt
und abschließend die jungen Leute aufgefordert,
eigene Formulierungen für die einzelnen Aussagen
des alten Credotextes zu finden,
in denen sie ihre eigenen Glaubensansichten aktualisieren.
Bei dem dritten Teil des Glaubensbekenntnisses,
schrieb ein Konfirmand:
„Ich glaube an den Heiligen Geist,
das Ladekabel des Menschen.“

Dafür bin ich heute hier draußen,
um mich an dieses Ladekabel anzuschließen
und mich durchströmen zu lassen von der Kraft,
mit der der Geist des Lebens uns in der Schöpfung begegnet.

Im Atmen, im Sehen und Riechen,
im Hören und Spüren,
im Schweigen und Nachdenken über Gottes Wort,
will ich mich aufladen lassen mit dieser Kraft,
und regenerieren.

Ich will loswerden,
was mich ermüdet und lähmt.

Ich will die negativen Gedanken in den Wind schießen.
Ich will meinen Widerstandsgeist entfachen lassen
durch die Betrachtung der Knospen.
Ich will meine Lebensgeister beleben lassen
durch die frische Luft ringsum.
Ich will meiner Hoffnung Nahrung geben
durch ein Wort, das mich trägt.

Dieses Wort suche ich heute wieder in dem 139. Psalm,
der mich auf eine gedankliche Reise entführt,
auf der ich meine Heimat stets bei mir habe.

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.

Im Schweigen steht nachher wieder
ein Abschnitt dieses alten Vertrauensgebets im Blickpunkt.
Doch zuvor gehe ich erstmal wieder,
aufmerksam für das, was um mich herum ist,
mit offenen Sinnen für das,
was ich auf meinem Weg sehe und erfahre,
und mit offenem Herzen für alles, was mir begegnet.

Und mit offenem Herzen für die,
um die ich in der Ferne weiß:
die anderen Pilgerinnen und Pilger*,
die auch unterwegs sind so wie ich.
Ich grüße Euch und bin mit Euch verbunden.
Denn das „Ladekabel des Menschen“
schafft auch eine Verbindung zwischen denen,
die sich daran anschließen,
wie weit sie auch auseinander sein mögen...

Vor dem Aufbruch singe ich die Worte des Psalms: „Du bist da!“
Dieses Lied im Ohr kann mir ein guter Wegbegleiter sein...

Lied: „Du bist da“ (s. nächste Seite)

[<https://www.youtube.com/watch?v=fONfKY3JzA8>]

Refrain
ruhig

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

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.

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

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

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.

Impuls für die Schweigezeit unterwegs

Kein Kinderlied

Wohin ich immer reise,
ich fahr nach Nirgendland.
Die Koffer voll von Sehnsucht,
die Hände voll von Tand.
So einsam wie der Wüstenwind.
So heimatlos wie Sand:
Wohin ich immer reise,
ich komm nach Nirgendland.

Die Wälder sind verschwunden,
die Häuser sind verbrannt.
Hab keinen mehr gefunden.
Hat keiner mich erkannt.
Und als der fremde Vogel schrie:
bin ich davongerannt.
Wohin ich immer reise,
ich komm nach Nirgendland.

Dieses Gedicht von Mascha Kaléko,
das dieses Mal am Anfang der Schweigezeit steht,
wirft ein düsteres Bild auf das Thema,
um das es heute geht.

Der Weg in die Fremde
und das Gefühl der Fremdheit und Dunkelheit
in der eigentlich vertrauten Welt
– das klingt heraus aus diesen Zeilen.

Sie sind sicher entstanden unter dem Eindruck
der gezwungenen Emigration der jüdischen Dichterin im Jahr 1938
und ihrem späteren Blick auf eine frühere Heimat,
die sie nicht mehr erkannte.

Nirgendland – das ist ihr literarischer Name dafür,
dass sie dort nicht ankommt, wo sie hinreist,
dass ihre Sehnsucht unerfüllt bleibt,
und immer etwas fehlt.

Bei aller Dramatik unserer momentanen Lebensumstände:
Meine Situation ist glücklicherweise weitaus undramatischer.
Ich werde nicht gezwungen, meine Heimat zu verlassen.
Ich kann also nicht einfach das Lebensgefühl dieses Gedichts
eins zu eins auf mich, auf uns übertragen.

Aber dennoch will ich das Gefühl der Fremdheit,
das aus diesen Zeilen spricht,
in unsere Situation hineinsprechen lassen.
Denn vieles von dem,
was mir sonst vertraut ist,
ist mir momentan auch fremd.

Die Welt um uns herum erkenne ich manchmal nicht wieder.
Dass die Infektionszahlen jetzt wieder ansteigen
und die Virusvarianten sich ausbreiten,
verdüstert zudem meinen Blick in die Zukunft.

Und – davon war eingangs schon die Rede –
die schier endlose Zeit,
die dieser Ausnahmezustand nun schon andauert,
rüttelt an meinem Nervenkostüm,
und lähmt mich und viele andere.

Ich kann verstehen,
dass manche sich da verloren vorkommen –
wie in Nirgendland,
mit einem Koffer voll von Sehnsucht.

Diesem Lebensgefühl stelle ich die kleine Fantasiereise gegenüber,
auf die uns der 139. Psalm mitnimmt.

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.

Auch hier – in den alten Psalmworten –
gehen – wie in dem Kaléko-Gedicht – meine Gedanken auf Reise.

Auch hier gibt es düstere Stationen,
an denen ich mit dem Tod konfrontiert werde,
oder ich mich in der Dunkelheit vorfinde.

Das Schwere, die Coronatoten und die Einsamkeit,
die Fremdheit und die Müdigkeit,
werden also auch hier nicht ausgeblendet.

Aber diese Stationen,
an denen die Dunkelheit vorherrscht,
werden ausgeleuchtet durch das Vertrauen auf die Gegenwart Gottes.
Das Gebet lebt von der Gewissheit:
Es gibt keinen Ort auf der Welt, an dem Gott nicht ist.
Und es gibt keinen Zustand meiner Seele,
in dem ich gottvergessen bin.

Nein!
Im Gegenteil
„Wohin ich immer reise“,
du bist da.
„Komm ich nach Nirgendland“,
siehe so bist du auch da.
Sind meine „Koffer voll von Sehnsucht“,
so führt mich dennoch deine Hand.
Bin ich müde und erschöpft von der Last der immer gleichen Tage,
so hält mich auch dort deine Rechte.
Verdüstern mir die schlechten Nachrichten meinen Blick,
so ist die Finsternis nicht finster bei dir.

Ein krisenerprobter Glaube kommt hier zu Wort,
ein Glaube, der sein Ladekabel immer in den Situationen anschließt,
in denen es drauf ankommt,
damit ich mich im Dunkeln eben nicht verlaufe,
mich am äußersten Meer nicht verliere,
mich nicht allein fühle,
wenn ich an die Grenzen meines Daseins stoße.

So will ich also heute meinen Weg im Schweigen gehen,
im Wissen um dieses „Du bist da.“
In meinem Atem, in meinen Schritten, in meinen Ausblicken – du bist da.
Am Strand und im Wald, im Himmel und auf der Erde – du bist da.
In meinen Gedanken, in meinen Abgründen, in meiner Angst – du bist da.
In meiner Erschöpfung, in meiner Genervtheit, in meiner Hoffnung
– du bist da.
Du bist da und hältst das alles.
Du bist da und siehst das alles.
Du bist da und gibst allem einen Grund, auf dem ich stehen kann.

Es ist dieses Vertrauen auf das „du bist da“ stets ein Ringen, nie ein Haben.
Es ist ein Einüben, das nie an ein Ende gelangt,
denn die Verlorenheit und Dunkelheit
kann immer wieder neu nach mir greifen.
Also fange ich damit immer wieder von vorn an,
und stelle immer wieder dem „Nirgendland“ das „Du bist da“ entgegen.

Es tut gut, das einzuüben.
Es tut gut, dieser Gewissheit in mir Raum zu geben.
Es tut gut, dieses Vertrauen in meiner Seele wachsen zu lassen.

So gehe ich heute auf meinem Weg im Schweigen
und versuche bei jedem Atemzug
nichts Anderem in mir Raum zu geben als „Du bist da“.
Beim jedem Einatmen „Du bist da“
Und jedem ausatmen „Du bist da“.
Immer wieder von vorn.

Wenn mir Gedanken in den Sinn kommen, ärgere mich nicht,
aber ich halte sie auch nicht fest,
sondern kehre zurück zu dem „Du bist da.“

So gehe ich meinen Weg.
Und ob ich in meiner Nachbarschaft
oder am äußersten Meer unterwegs bin,
ist dabei gleich.
Denn der Weg wird mich verändern – so oder so.

Abschluss nach der Schweigezeit unterwegs

Irgendwer

Einer ist da, der mich denkt.
Der mich atmet. Der mich lenkt.
Der mich schafft und meine Welt.
Der mich trägt und der mich hält.
Wer ist dieser Irgendwer?
Ist er ich? Und bin ich Er?

Am Ende der Schweigezeit steht dieses zweite Gedicht von Mascha Kaléko.

Es schließt mit der offenen Frage, wer dieser Irgendwer ist.
Ich will heute meinen Weg beenden mit dem Gebet,
das für mich wie eine Antwort auf diese Frage ist.

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

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

Strophen

G D/F# Em⁷ Hm⁷

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

G A Hm A/C#

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.

D G D/F#

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

Em⁷ Hm⁷ G

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, ___

A Hm A/C# D

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

D⁷ G⁹ D/F# Em⁷ Hm⁷

Von al - len Sei - ten um - gibst du mich

G A

und hältst dei - ne Hand ü - ber

Hm F#m G A⁴ A⁷ D

mir, und hältst dei - ne Hand ü - ber mir.