

Sonntagspilgern mit Psalm 139 in der Passionszeit am 14.03.2021

Anfangsimpuls beim Aufbruch

Ich bin da.
Gott ist da.
Das genügt.

Heute feiere ich hier draußen Bergfest.
So hieß früher bei Jugendfreizeiten
der besondere Abend mit einer kleinen Feier,
wenn die Hälfte der gemeinsamen Zeit um war.
Und so ist das auch mit der diesjährigen Passionszeit.
Auf dem Weg Richtung Ostern
haben wir ein bisschen mehr als die Hälfte schon hinter uns.

In der Namensgebung der kirchlichen Sonntage heißt der heutige „Lätare“,
zu deutsch: „Freut Euch!“
und man nennt diesen Sonntag
mit seinem fröhlichen Namen
mitten in der sonst eher ernsten Fastenzeit
auch „das kleine Ostern“.

Kleinere Anlässe zur Freude gab es auch in der letzten Woche für den einen
oder die andere:
Kinder konnten wieder in die Schule gehen.
Manche bekamen endlich ihren lang ersehnten Friseurtermin.
Die Türen der Geschäfte haben wieder aufgemacht.
Noch ist die Normalität noch lange nicht zurückgekehrt.
Aber ein bisschen durchatmen lassen mich diese Lockerungen schon.

Gleichzeitig ist da natürlich auch die besorgte Stimme in mir, die fragt,
ob das alles nicht womöglich zu früh geschieht.
Doch diese Stimme, die sonst ganz schön laut sein kann,
will ich heute mal leise stellen.
Denn dieser Sonntag heißt eben nicht „Sorgt Euch!“
sondern „Freut Euch!“

Und so will bei meinem Weg durch die Natur heute dieser Freude
in mir Raum geben:
...der Freude über die frische Brise,
die in meine Lunge strömt,
...der Freude über die Zeichen der Schöpfung,
die jetzt immer mehr Richtung Frühling weisen,
...der Freude über die Sonnenstrahlen auf meinem Gesicht,
die ich heute hoffentlich wieder abbekomme,
...der Freude über die Musik,
deren Klang mich berührt wie kaum etwas Anderes,
...der Freude über die Mitpilgerinnen und –pilger*,
die ich in meinen Gedanken an meiner Seite weiß:
Bald werden wir uns auch wiedersehen können...
Bis dahin schicke ich Euch meine Grüße
und guten Gedanken durch die Luft...
und nicht zuletzt der Freude über diesen Psalm,
den ich auch heute wieder mit auf meinen Weg nehme,
der schon zu anderen Zeiten anderen Menschen
Wegzehrung und Freudenwort gewesen ist

Ich bete wieder zu Beginn meines heutigen Wegs diese alten Worte,
die mir inzwischen schon ganz vertraut geworden sind,
durch die Wege, die ich mit ihnen gegangen bin.
Später – im Schweigen – werde ich wieder einen Abschnitt besonders
betrachten,
doch jetzt lese ich den Psalm wieder erst einmal ganz.

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 bereitet 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.

Bevor ich losgehe,

lasse ich die Worte des Psalms erst noch einmal als Lied erklingen.

„Du bist da!“,

heute – am Sonntag „Lätare“ singe ich das ja

vielleicht ein bisschen fröhlicher und gelöster als sonst...

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-ke-l 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.

Nun gehe ich wieder erstmal eine ganze Weile mit offenen Sinnen den ersten Teil meiner heutigen Wegstrecke.

So komme ich an –

hier an diesem Morgen an diesem Ort, auf meinem Weg...

Erst nach einem ordentlichen Stück Weg ist dann irgendwann der Zeitpunkt für die Schweigezeit.

Am Anfang dieser Schweigezeit steht dann ein weiterer Impuls (s.u.)

Impuls für die Schweigezeit unterwegs

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.

Zweimal taucht in diesem kurzen Abschnitt aus dem 139. Psalm dieses
Wort auf, das selbst ganz wunderbar ist:

„Wunderbar“.

„Wunderbar!“, das sage ich,
wenn ich mit einem Vorschlag absolut einverstanden bin.

„Wunderbar“ nenne ich eine Musik,
die mich echt ergriffen hat.

Und ein „wunderbarer“ Abend – das war einer,
an dem ich mal wieder richtig gespürt habe,
dass ich am Leben bin.

Wenn etwas „wunderbar“ ist,
dann bin ich damit total im Reinen.

Auf meinen bisherigen Wegen beim „Sonntagspilgern“ habe ich öfter
schon Dinge gesehen und erlebt,
die mich in so wunderbarer Weise berührt haben.

„Wunderbar sind deine Werke;
das erkennt meine Seele.“

Meine Worte für dieses Gefühl sind sicher andere gewesen,
wenn ich denn überhaupt Worte dafür gesucht habe.

Vielleicht habe ich das aber auch nur gespürt,
bei dem Anblick eines alten Baums,
bei der Aussicht auf einen See,
beim Konzert eines Vogels in meinem Ohr,
bei dem frischen Grün einer Pflanze, das zwischen den
welken Blättern von Vorjahr zum Vorschein kommt.

Wie wunderbar etwas ist –

das nehme ich besonders wahr,
weil meine Sinne geschärft sind
und meine Aufmerksamkeit erhöht,
wenn ich im „Pilgermodus“ unterwegs bin.

Da kommt mir dieser Gedanke öfter in den Sinn,
oder dieses Gefühl macht sich in guter Weise in meiner Seele breit:
„Ach, wie wunderbar das alles ist,
was ich hier um mich herum erlebe...“

Doch dann steht da in dem Psalm ja nicht nur,
dass das für die „Werke Gottes“ ganz allgemein gilt,
sondern auch für das „Werk Gottes“,
das *ich* bin.

„Ich bin wunderbar gemacht,
genauso wie all diese besonderen Dinge,
dich ich eben aufgezählt habe.

Nicht nur die beiden Kraniche,
die ich am letzten Sonntag auf meinem Weg beobachtet habe,
nicht nur die Knospen,
die mir in der Kälte dieses Frühlingstages
ein bisschen innere Wärme gegeben haben,
nicht nur der kleine Bachlauf,
an dem ich eine Weile entlanggegangen bin,
sondern eben auch ich.

Wow!

Was für ein verwegener Gedanke...

Dabei habe ich doch so zugenommen in der Coronazeit.

Außerdem nervt mich mein Knie seit einer Weile
und ich hatte auch schon mal viel mehr Ausdauer als momentan.

Und erst recht, wenn ich an meine innere Ausstattung denke:

Meinen Sohn habe ich in der letzten Woche angeschrien,
als mir mal wieder der Kragen geplatzt ist.
Durch die Coronakrise bin ich ja noch mehr auf mich selbst
zurückgeworfen und auch mit meinen Untiefen konfrontiert.
Und deshalb ist der erste Gedanke, wenn ich an mich denke:
Ne, also wirklich, wunderbar geht anders...

Aber das steht da.
„Ich danke dir dafür, dass *ich* wunderbar gemacht bin.“
Das klingt im Gesamtzusammenhang des Psalms auch so,
als wäre es die normalste Sache der Welt
und gar nicht arrogant.
Das ist wahrscheinlich so,
weil davor ja diese drei Worte stehen:
„Ich danke dir...“
Dass ich wunderbar gemacht bin,
ist also nichts, worauf ich mir etwas einbilden könnte.
Denn ich habe das ja nicht selbst getan sondern der,
der mich geschaffen hat und mich erhält.

Aber ich kann das dankbar annehmen.
Und dann ändert sich ganz viel,
weil ich dadurch dazu komme, mich selbst zu bejahen,
ja mehr noch: mich selbst zu lieben.
Und die Selbstliebe ist doch ein wichtiger Schlüssel,
um mit Gott und der Welt gut zu leben.
„Liebe Gott und liebe deinen Nächsten wie dich selbst.“
In dieser einfachen Formel hat Jesus gesagt,
worum es im Leben geht (Mk 12, 29-31).
Wenn wir das ansehen,
verlieren wir oft diesen Nachsatz „wie dich selbst“ aus dem Blick.
Dabei ist das doch – wie es scheint –
die Basis für die Gottesliebe und die Nächstenliebe.

Also: „Ich bin wunderbar gemacht“ –
trotz meiner Coronaplauze,
trotz der Wehwehchen, die mich plagen,
obwohl ich schneller aus der Puste bin, als mir lieb ist,
und trotz meines nicht immer stabilen Nervenkostüms.

„Ich bin wunderbar gemacht.“
Das Vertrauen darauf kann mir helfen –
heute und in den weiteren herausfordernden Tagen,
vor die mich diese Krise noch stellen wird.

„Wunderbar“ heißt ja nicht unbedingt „perfekt“.
Wunderbar kann ein Baum sein,
bei dem ein Ast abgebrochen ist,
ein Himmel mit Wolken,
sogar ein Regentag.
Und so bin auch ich „wunderbar“ mit all meinen Ecken und Kanten.

So will ich heute in das Schweigen gehen:
Mit dem Blick für alles um mich herum, was „wunderbar“ ist:
„Wunderbar sind deine Werke;
das erkennt meine Seele.“
Und dem Versuch, diese Gewissheit in mir sacken zu lassen,
dass das genauso auch für mich gilt:
„Auch ich bin ebenso wunderbar gemacht.“
Und nicht zuletzt als eine Einübung in die Dankbarkeit darüber,
dass das so ist:
Das „Ich danke dir“ bewahrt mich davor abzuheben,
lässt mich dieses Geschenk aber zugleich dankbar annehmen
und daraus leben.

So mag das heute ein wunderbarer Weg werden...

Abschluss nach der Schweigezeit unterwegs

Sozusagen grundlos vergnügt

Ich freu mich, daß am Himmel Wolken ziehen
Und daß es regnet, hagelt, friert und schneit.
Ich freu mich auch zur grünen Jahreszeit,
Wenn Heckenrosen und Holunder blühen.
– Daß Amseln flöten und daß Immen summen,
Daß Mücken stechen und daß Brummer brummen.
Daß rote Luftballons ins Blaue steigen.
Daß Spatzen schwatzen. Und daß Fische schweigen.

Ich freu mich, daß der Mond am Himmel steht
Und daß die Sonne täglich neu aufgeht.
Daß Herbst dem Sommer folgt und Lenz dem Winter,
Gefällt mir wohl. Da steckt ein Sinn dahinter,
Wenn auch die Neunmalklugen ihn nicht sehn.
Man kann nicht alles mit dem Kopf verstehn!
Ich freue mich. Das ist des Lebens Sinn.
Ich freue mich vor allem, daß ich bin.

In mir ist alles aufgeräumt und heiter:
Die Diele blitzt. Das Feuer ist geschürt.
An solchem Tag erklettert man die Leiter,
Die von der Erde in den Himmel führt.
Da kann der Mensch, wie es ihm vorgeschrieben,
– Weil er sich selber liebt – den Nächsten lieben.
Ich freue mich, daß ich mich an das Schöne
Und an das Wunder niemals ganz gewöhne.
Daß alles so erstaunlich bleibt, und neu!
Ich freu mich, daß ich . . . Daß ich mich freu.

Am Ende dieser Schweigezeit ist diesen wunderbaren Worten von Mascha Kaléko nichts hinzuzufügen.

Ich möchte nur noch meiner Freude und Dankbarkeit Ausdruck geben
mit dem Gebet von Jesus,
das wunderbar auf den Punkt bringt,
worum es geht.

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.