

# Evangelisch-reformierte Kirchengemeinde Lüneburg-Uelzen

**Pastor Martin Hinrichs**  
Am Schierbrunnen 4  
21337 Lüneburg  
martin.hinrichs@reformiert.de

Sch .... ön!

**Wochenspruch zum**

**13. September 2020,  
14. Sonntag nach Trinitatis**



*Lobe den HERRN, meine Seele,  
und vergiss nicht, was er dir Gutes getan hat.*

Psalm 103, 2

Ins Vergessen geht das Gute wie das Schlechte.  
Die Zeit ist ein breiter Strom.  
In ihm fließt alles vor sich hin in diesen Tagen.  
Seit über einem halben Jahr ist das so Woche für Woche plätschert  
gleichförmig vorbei. Die Zeit geht einfach so dahin – und so schnell.  
Auf einmal ist der Frühling vergangen – und er war wirklich groß mit den Blüten  
und dem Erwachen der Natur.  
Nun ist der Sommer schon vorüber – und er war wirklich groß, mit  
langanhaltender Hitze, lauen Sommerabenden, viel Sonnenschein.  
Wir spüren: Mit dem Herbst wird es nicht anders werden. Die Gedanken eilen  
schon voraus zu Weihnachten unter Corona-Bedingungen. Vor allem: Corona  
geht nicht einfach so vorbei.  
Die Pandemie lässt uns nicht los, sondern schränkt uns schmerzlich ein.

Vieles ist momentan unmöglich. Unglaublich viel Energie wird aufgesogen. Wir  
müssen uns ständig den Kopf über einfachste Handgriffe zerbrechen. Früher  
hat man sie ohne nachzudenken einfach gemacht. Es ist zugleich  
komplizierter und ermüdend monotoner als sonst.

Manchmal habe ich Schwierigkeiten, mich an die Besonderheiten der Tage  
einer einzelnen Woche zu erinnern – weil sie vielfach so ereignislos sind – viel

Lesen, viel Schreiben, viel Organisieren – noch mehr Arbeit am Schreibtisch als sonst.

Diese Krisenzeit steht schon von Anfang an unter einem bestimmten Vorzeichen: Jetzt ist eine uneigentliche Zeit. Im Grunde können wir sie für vieles einfach abhaken.

Wie oft habe ich Menschen sagen hören: „Wenn das mit dem Virus vorbei ist, dann ist endlich alles wieder normal.“ „Nach Corona können wir endlich wieder alles Mögliche tun – uns umarmen, uns in die Menschenmenge stürzen, reisen, wohin wir wollen.“

Wie oft habe ich es selbst gedacht, wenn mir etwas schrecklich auf die Nerven ging?

Was ich in Gedanken abgehakt habe, fällt mir schwer, im Gedächtnis zu behalten.

Es ist eine besondere Versuchung, die Zeit der Corona-Krise so zu betrachten. Denn es gibt keine uneigentliche Zeit.

Wir haben nur unsere Lebenszeit – jede Minute davon ist kostbar. Es ist eigentliche Zeit. Sie kehrt niemals zurück. Darum kann es tatsächlich unvorstellbar schrecklich sein, wenn man eine Freiheitsstrafe verbüßen muss. Denn so eine Strafe beraubt so vieler Möglichkeiten, die Lebenszeit bewusst und mit Erfüllung zu erleben. Das Abhaken von Zeit beraubt uns unserer Freiheit und unserer Möglichkeiten.

*Lobe den Herren meine Seele, und vergiss nicht, was er dir Gutes getan hat.*

Dieser Vers, dieser ganze Psalm ist wie ein eindringlicher Aufruf, unser Leben in jeder einzelnen Stunde bewusst und mit innerer Aufmerksamkeit wahrzunehmen.

Wir Menschen sind kommunikative Wesen. Kommunikation ist unser Lebenselement. So zieht dieser Psalm 103, 2 gleich mehrere kommunikative Ebenen in unser Leben ein. Denn wir erfahren unser Dasein bewusster und lebendiger, wenn wir im Gespräch sind, wenn wir erzählen von dem, was uns bewegt und erfüllt. In jedem Menschen schlummert ein riesiger Schatz an Geschichten. Jeder trägt eine große Story in sich, die sich aus diesen unzähligen Geschichten zusammensetzt. Wir überblicken sie nicht einmal selbst – sie bleibt ein notwendiges Fragment in unserem Leben. Wir können sie nicht zu Ende erzählen.

*Lobe den Herrn meine Seele* – dieser Vers bringt mich ins Gespräch mit mir selbst, mit meiner Seele als Gegenüber.

Es ist die Verlockung in ein besonderes Gespräch. Denn die meisten von uns sind groß darin, in einer Weise mit sich selbst zu reden, wie wir es mit einem Menschen vor uns niemals tun würden.

Wir meinen uns bis in den letzten Winkel zu kennen. Denn niemand sonst hat so viel Zeit mit uns verbracht.

So ist es nicht selten, dass man recht rüpelhaft mit sich umgeht: „Du Idiot!“, „Wie kann man so blöd sein?“ „Du kapiert es nie!“. „Wie konntest Du nur?“ „Das war ja wieder richtig sch...ade.“

Mit einer eleganten Bewegung versucht Psalm 103, 2, den Blick der Seele umzulenken. „Lobe den Herren“ – schau erst einmal auf Gott.

Haftete nicht den Blick auf das, was sch...ade ist.

Lobe ihn, umschmeichle ihn, suche nach immer neuen wundervollen Namen und klangvollen Beschreibungen für ihn.

Denn er hat dich in dieses Leben gebracht – mit dir hat er eine ganz eigene unverwechselbare Stimme in das Dasein gegeben. Er hat alles geschaffen, mit dem du bist und in dem du dich bewegst. All das ist da, und es ist wundervoll.

Lobe ihn!

Wenn „sch...ade“ in deinen Sinn kommt,  
sage „sch...ön! Schön sind deine Namen. Ich lobe dich.  
Auf, meine Seele, schwinge dich auf und lobe ihn.

Lobe Gott wie der Dichter Pablo Neruda seine Ode an die Dinge geschrieben hat:

*„Ich liebe die Dinge über alles,  
alles.*

*Ich mag die Zangen,  
die Scheren,  
ich schwärme  
für Tassen,  
Serviettenringe,  
Suppenschüsseln –  
vom Hut  
ganz zu schweigen.*

*Ich liebe  
alle Dinge,  
nicht nur  
die höherstehenden,  
sondern  
auch  
die unendlich  
kleinen,  
den Fingerhut,  
Sporen,  
Teller,  
Vasen.*

*Bei meiner Seele,  
ist der Planet  
schön,  
voller Pfeifen, die  
von Händen  
durch den Rauch*

geführt werden,  
voller Schlüssel,  
voller Salzfässer,  
voll von  
allem...“

Und noch viele Zeilen weiter geht es so.

Lobe Gott! Lobe den Herrn aller Dinge!  
Erhebe ihn in der Tiefe deiner Seele.

In dieser Bewegung zu Gott und von uns fort, wendet sich Psalm 103, 2  
unmerklich zugleich der eigenen Seele wieder zu.

*Und vergiss nicht, was er dir Gutes getan hat.*

Denke daran, wie viel Schönes, wie viel Gutes du selbst von Gott erfahren  
hast.  
Der Blick geht auf das Gute, auf das, was unser Herz erhebt, erfreut, erhellt.

Für uns selbst sind wir die unerbittlichsten Kritiker.  
Wir sehen an uns immer die dunklen Flecken, die wir niemandem zeigen.  
Keine Schwäche bleibt vor uns verborgen. Uns ist sonnenklar, was wir nicht  
können. Jede Speckfalte, die wir mühevoll verstecken, entfaltet ihre Wirkung  
in unserem Unterbewusstsein, wenn sie es nicht bis zur bewussten Anklage  
schafft.  
Und wenn es nicht so wäre, gehörten wir zu den schrecklichen Zeitgenossen,  
die ein unzerstörbares Selbstbewusstsein haben und sich für die Größten  
halten.

Doch all das ist jetzt nicht Thema.  
*Vergiss nicht, was er dir Gutes getan hat.*  
Darum geht es.  
Um das Gute.

Da ist so viel.  
Du kannst eine Ode an das Gute schreiben,  
angefangen mit der Lust, die Lungen zu füllen mit dem ersten Atemzug am  
Morgen,  
mit dem duftenden Kaffee,  
dem Gefühl der schaumigen Seife auf der Haut,  
mit dem Lächeln des Busfahrers,  
Mit dem vergebenden Blick, der dein verschämtes Gesicht trifft und dich  
spüren lässt:  
Es ist wieder gut...  
– und viele Zeilen mehr kannst du finden.  
Es sind deine Zeilen.  
Denn es sind deine Geschichten.

*Vergiss nicht, was er dir Gutes getan hat – denn wenn du das Gute vergisst, es übersiehst, es überdeckst und verdrängst – dann wird ein Tag wie der andere. Dann wird gleichförmig, was du erlebst. Es verliert Farbe, Duft und Aroma, wird staubig und schmutzig. Denn so ein Gebilde bist du – Staub bist du. In deinem Leben bist du wie Gras, wie eine Blume, die auf dem Feld blüht. Wenn der Wind darüber geht, so ist sie nicht mehr da. Wenn ein Tag vergeht wie der andere, dann ist es, als wäre die Blume nicht mehr da.*

Wenn du lobst, wenn du Gott besingst, dann bekommt auch das Schwere, das Düstere und Schmerzliche seinen Platz.

*... der dir alle deine Sünde vergibt und heilet alle deine Gebrechen, der dein Leben vom Verderben erlöst, der dich krönt mit Gnade und Barmherzigkeit... Er handelt nicht mit uns nach unsern Sünden und vergilt uns nicht nach unserer Missetat.*

Es gehört zum Guten, das Gott dir tut. Neu macht er dich, lässt dich aufatmen in seiner Vergebung.

Von tief unten holt er dich empor, wo keine Blumen blühen, wo kein Licht hingelangt – in den depressivsten Tiefen deines Seins. *Der dein Leben vom Verderben erlöst ...*

Im Hebräischen heißt dieses Wort eigentlich „Grube“. Aus der Grube hat er dich erlöst - losgekauft und ins Leben geholt – schon in dem Ringen deiner Geburt. Und seitdem ungezählte Male. So wird er es es tun in der Angst des Sterbens.

In einer schweren Erkrankung kann ich wieder gesunden. Wenn ich einen Menschen tief verletzt habe, ist es vielleicht doch möglich, neu anzufangen mit ihm. Das sind Erfahrungen, die nicht einfach so zustande kommen. Sie kommen von ihm, dem ich mein Leben verdanke, der das Gute schenkt, von dem Psalm 103 spricht.

Im Grunde ist es die Erfahrung, die wir alle jeden Morgen erleben. *All Morgen ist ganz frisch und neu, des Herren Gnad und große Treu, sie hat kein End den langen Tag.*

Neu ist es – auch wenn wir es erleben, als wäre es wie gestern. Das Bett, in das wir uns legen, die Arbeit, zu der wir fahren, der Kohl, den wir kochen – alles wie immer.

Ich will mein altes Leben wieder haben – so rumort es vielleicht tief in unserer Seele. Es soll so sein wie früher, als wir Aerosole noch für eine werbewirksame Funktion in einem Duftspray gehalten haben.

All Morgen ist ganz frisch und neu – das Alte ist vergangen, siehe, Neues ist geworden. Voll sind unsere biblischen Texte davon.

Ist jemand in Christus, ist er eine neue Kreatur. Neue Kreatur, das heißt vor allem: Hab keine Angst. Ganz gleich, was kommt, verlass dich auf Gott, der jeden Morgen frisch und neu macht – auch dich.

Was du gestern erlebt hast, kommt nicht einfach wieder wie eine Wiederholung einer Fernsehserie.

Die Zeit ist ein breiter Strom. Unablässig fließt er in eine Richtung – fort und fort. Doch in all dem Fließen treibst du nicht ohne Ziel und ohne Halt. Auf das Neue an jedem Tag kannst Du gespannt sein, wenn du diesen Worten folgst – an jedem Tag, am Morgen oder Abend im Denken und Sinnieren, im Schreiben, Malen oder Singen – wie immer du die Worte befolgst aus Psalm 103:

*Lobe den HERRN, meine Seele,  
und vergiss nicht, was er dir Gutes getan hat.*  
Amen.

## Gebet

Barmherziger Gott,  
wir danken dir für unser Leben.

Wir danken dir, dass wir hier sind auf dieser Welt, mit den Menschen an unserer Seite, mit dem, was wir gut können und was uns Freude bereitet – mit dem wir Verantwortung übernehmen und etwas bewegen können.

Warum leben wir?

Warum wurden wir geboren in dieses Leben?

Manchmal stellen wir uns solche Fragen, die doch eigentlich zu nichts führen.

Wir können dich dankbar sein.

Wir können dich loben mit unserer Seele – unser Leben lang, an jedem Tag wieder neu.

Wir können singen, jubeln, lächeln und andere zu Schmunzeln bringen.

Wenn es eine Antwort gibt auf die Frage nach dem Wozu, dann gibt es keine schönere als diese: Lobe den Herrn, meine Seele!

Wir schauen oft auf die Reichen und die Schönen, auf die scheinbar wichtigen Menschen, um die sich alles dreht.

Du bist die Quelle unseres Lebens,  
der Sinn, der alles zusammenhält.

Du bist unsere Hilfe und Hoffnung, wie du es schon warst für die Töchter und Söhne Jakobs vor Urzeiten.

Wo wir Unrecht, Leid und Katastrophen sehen, da bist du es, der das Recht erhält für die Unterdrückten,  
das Brot für die Hungrigen,  
das Verlangen nach Freiheit für die Gefangenen.

Gott, wir bitten dich.

Behüte die Flüchtlinge in Moria, die alles verloren haben durch die Brandkatastrophe.

Ermutige die Menschen Europas, Barmherzigkeit zu üben für die vielen leidenden Menschen auf der Flucht.

Stärke die Menschen in Weißrussland in ihrem Drängen nach Gerechtigkeit, Freiheit und Frieden.

Schaffe Gerechtigkeit für alle Verfolgten und Opfer von Terror und Anschlägen wie Alexei Nawalny.

Gott du hältst das Szepter in der Hand.

Du trägst den Schlüssel für Zeit und Ewigkeit.

Erhalte den Glauben und das Vertrauen in dich an allen Tagen unseres Lebens, den hellen wie den dunklen.

Lobe den Herrn meine Seele.

Amen.

Nach Psalm 146

## 289 Nun lob, mein Seel, den Herren

1. Nun lob, mein Seel, den Herren,  
was in mir ist, den Namen sein.  
Sein Wohltat tut er mehr,  
vergiss es nicht, o Herze mein.  
Hat dir dein Sünd vergeben  
und heilt dein Schwachheit groß,  
errett' dein armes Leben,  
nimmt dich in seinen Schoß,  
mit reichem Trost beschüttet,  
verjüngt, dem Adler gleich;  
der Herr schafft Recht, behütet,  
die leidn in seinem Reich.

3. Wie sich ein Mann erbarmet  
ob seiner jungen Kindlein klein,  
so tut der Herr uns Armen,  
wenn wir ihn kindlich fürchten rein.  
Er kennt das arm Gemächte  
und weiß, wir sind nur Staub,  
ein bald verwelkt Geschlechte,  
ein Blum und fallend Laub:  
Der Wind nur drüber wehet,  
so ist es nimmer da,  
also der Mensch vergehet,  
sein End, das ist ihm nah.