

Evensong 5.Okt 2018  
Sermonette Uwe Vetter  
Psalm 103 : 1-13

**Erntedank-Prep.  
Gebet bei Unmut und Übermut**

---

Psalm 103

**Für David.**

**Lobe (segne) den HERRN, meine Seele,  
und alles, was in mir ist, den Namen Seiner  
Heiligkeit !**

**Lobe (segne) den HERRN, meine Seele,  
und du wirst nicht vergessen alle Seine  
Wohltaten :**

**der dir alles vergibt, was deine Schuld ist,  
der alle deine Gebrechen heilt,  
der dich aus der Grube (die du dir selber gräbst)  
erlöst,  
der deinem Leben einen Kranz aus Gnade und  
Erbarmen aufs Haupt setzt,  
der dich mit Gutem sättigt, wenn du reifer  
wirst,  
dass deine Jugend sich erneuert wie (das  
Gefieder) beim Adler.**

Magnificat

**Gerechtigkeiten bewirkt der HERR,  
und für Recht sorgt Er für alle Bedrückten.  
Er ließ Mose Seine Wege wissen  
und die Kinder Jisrael Seine Taten.  
Barmherzigkeit und Zuneigung ist der HERR,  
langmütig und reich an Huld.  
Nicht immerzu hadert Er  
und nicht immerfort trägt Er nach.  
Er behandelt uns nicht unseren Sünden gemäß,  
und nicht wie unsere Vergehen geht Er mit uns  
um.  
Denn so prächtig wie die Himmel über der Erde  
sind,  
so mächtig ist Seine Huld über denen, die Ihn  
ehren.  
So fern wie der Sonnenaufgang vom  
Sonnenuntergang ist,  
so weit entfernt Er unsere  
Grenzüberschreitungen von uns.  
Wie sich ein Vater über seine (Söhne) Kinder  
erbarmt,  
so erbarmt sich der HERR über Seine Verehrer.**

**...der HERR (sorgt) für alle Bedrückten...**das ist eine *gute* Nachricht! Denn es gibt im Jahr zahlreiche **bedrückte** Tage, in allen Größenordnungen, Tage, an denen man morgens das Bett nicht verlassen mag. Lausige-Laune-Tage, kommt-mir-bloß-nicht-zu-nahe-Tage, „von denen wir sagen, sie gefallen uns nicht“. Man starrt die Welt lustlos an, und sie funkelt **erbarmungslos** zurück.

Menschen in Hörweite nehmen Reißaus. 'Mit dem ist heute nichts anzufangen, haltet Abstand!' warnen sie. Wer sich nicht in Sicherheit bringt, mit dem verkracht man sich. Binnen weniger Stunden zieht man eine Schneise der Verwüstung durch seine soziale Umgebung. Man weiß, man ist es höchst **selbst**, der sich da die **Grube gräbt**. Adas hindert einen nicht sich einzureden, die Welt habe einen verstoßen, und verdient meinen Hass! Es gibt einen Grad des Unmuts, der macht keine Gefangenen.

Selbst tote Gegenstände scheinen sich gegen uns verschworen zu haben, und man fühlt sich hintergangen von der Tücke des Objekts: Schlüssel sind unauffindbar, Wecker klingeln nicht, was man anziehen wollte ist in der Wäsche, der Computer hängt sich auf, wie abgesprochen. Natürlich ist man irgendwie **selbst schuld**, aber es lockt doch sehr, dem Zufall Absicht zu unterstellen.

Und wenn erstmal die Seele durchhängt, macht der Leib gleich mit. Es gibt Tage, da tut einem alles weh. Man fühlt sich elend und **gebrechlich**. Im Kopf hämmerts, der Bauch ist uneinziehbar, die Arme wirken irgendwie länger als sonst. Im Spiegel blickt man in ein leichenblasses Gesicht, die Augen verquollen. Man fühlt sich dem Tode nah, jedenfalls deutlich näher als am Tag zuvor.

Und wenn einem erstmal so richtig mies ist, **versündigt man sich** lustvoll noch gegen den Himmel. Mein Gott, **hadert** es vorwurfsvoll, warum ich! Und man stürzt sich wie beim Bunjee-Sprung hinab in die Tiefe des Selbstmitleids: Was bleibt mir noch! Nie hab ich Glück! Ich bin von allen im Stich gelassen. ... !

Was ist zu tun ? Es gibt drei Möglichkeiten. Die erste: Sei konsequent. Bleib dir treu. Zieh das durch. Brenne eine Spur der Verwüstung durch dein Leben, richte den größtmöglichen Schaden an. Wenn schon, denn
--

schon. - Die zweite Möglichkeit: Tauche ab. Zieh den Stecker. Sag um Himmelswillen kein weiteres Wort. Zieh die Decke über den Kopf. Stell dich tot. Keine Telefonate, keine SMS, keine emails beantworten. Hör dir selbst nicht zu. Ignoriere dich. Vermeide jeden Umgang mit dir selbst. Warte, bis der Tag verstrichen ist. Setz morgen neu an. – Die dritte Möglichkeit empfiehlt Psalm 103.

2

**Barmherzigkeit und Zuneigung ist der HERR, langmütig und reich an Huld.** Gott, der uns erschaffen hat, weiß wohl, was für Kreaturen wir sind. Deshalb hat ER - quasi als Gegengewicht zu diesen Miesepetertagen - den Erntedanktag erschaffen. Der Mensch, sprach Gott, braucht einen Tag, wo er – zum Ausgleich - mal ans Nachdenken kommt. Zum Nachdenken über alles, was gut ist. Einen Tag, wo er sich mal hinsetzt und zu Papier und Bleistift greift und mal aufschreibt, was er alles an Gutem empfangen hat – sei es als Lohn seiner Arbeit, oder als pures Geschenk, als Glück, das ihm in den Schoß gefallen ist. Es braucht einen Tag, wo wir den Unmut (es wird einem nichts geschenkt) und Übermut (was ich bin, hab ich allein aus mir gemacht) bewusst aus dem Bewusstsein aussperren. Wo wir mal ein ernstes Wort mit unserer Seele wechseln. Einen Tag braucht's, wo wir dem *Denken* Raum geben, bis es zum *Danken* wird. – Für diesen Tag und das Gespräch mit der eigenen Seele gibt's einen biblischen Leitfaden. Da steht geschrieben, wie der Mensch zu Erntedank mit sich selber sprechen soll. Psalm 103.

Es beginnt, folgt man dem Wortlaut der alten hebräischen Sprache, mit einer Atemübung. Seele, das hebräische Wort in der Bibel bedeutet soviel wie 'Kehle', 'Atemweg', durch den wir zischen und keuchen, pressen, husten und nach Luft ringen. Dort sitzt bei entsprechender Stimmung der Kloß, der macht, dass das Sprechen schwerfällt. Die Kehle, durch die wir atmen, nennt die Bibel Ne-phesch, eine Lautmalerei: „Ne“ ist der Ton des Einatmens durch die Nase, und „phesch“ das Ausatmen durch den Mund. Die Seele atmet, sagt der Glaube. Sie macht sich Luft, sie lacht, sie seufzt, sie formt den Klang unseres Sprechens, sie gibt den Worten Kraft und Ausdruck, sie singt. So beginnt das Gebet mit einer Atemübung : Beruhige dich, meine Seele, hör auf zu hyperventilieren. Gib deinem Odem einen Rhythmus und einen ruhigen Takt.

Das Erste, was man seiner Seele sagen soll ist: Hebe deinen Blick. Schau nicht nach unten, in Abgründe. Richte deinen Blick empor („Sela“). Gib deinen Gedanken in eine andre Richtung. Schau mal, wer vor dir steht: Vor dir steht Gott. Sag was. Sag was zu Ihm. Bedank dich mal dafür, dass es dich gibt. Lobe Ihn. Dreh dich zu Gott und sag etwas Gutes.

**Lobe (segne) den HERRN, meine Seele, und alles, was in mir ist, den Namen Seiner Heiligkeit !**

**Lobe (segne) den HERRN, meine Seele...**

**Loben** bedeutet: ein gutes Haar am andern entdecken, Loben heißt: irgendetwas Schönes, Liebenswertes ansprechen. Versuchs, und du wirst sehen, es hat eine therapeutische Wirkung. Es verleiht deiner Seele ein Lächeln. Dem andern was Gutes sagen tut einem selber gut. *Loben* macht *lieben*, und lieben lässt die Menschen *aufleben*. –

Wer kennt das nicht : Da streiten wir uns manchmal mit Donner und Blitz, werfen einander alles Erdenkliche an den Kopf, bis einem die Schimpfworte ausgehen und man sich zu wiederholen beginnt; irgendwann halten die beiden Streithähne schwer atmend inne; der letzte Satz hängt in der Luft, und beide merken, wie überzogen, wie **grenzüberschreitend** blödsinnig der Vorwurf klingt. Und dann – obwohl man's gar nicht will – muss man plötzlich lachen. Das Lachen ist ansteckend. Es befällt den andern, und für ein paar Minuten weiß keiner mehr, worum es noch mal gegangen ist. *Loben* ist Lachen<sup>1</sup> der Seele, und gemeinsam lachen macht *lieben*, und lieben lässt *aufleben*. **Lobe (segne) den HERRN, meine Seele, und du wirst nicht vergessen alle Seine Wohltaten.**

3

Zugegeben, eingeübte Ärgerlichkeit kann richtig langlebig und lästig sein. Sie macht noch einen versuch und kehrt zurück, wenn das Lachen verebbt.: **Wohltaten des HERRN...!** äfft der Ärger den Psalm nach, **Wohltaten des HERRN** - das wüsste ich aber. Für was sollte ich Gott **loben** !? Was *macht* Er denn schon?! – Auf so eine zweite Tsunamiwell ist der Psalm vorbereitet, da hat er nur drauf gewartet. Denn er zählt auf, was Gott wohl tut. Frag deine Seele, sagt er, frag mal deine Seele, wer das wohl ist,

° **der dir alles vergibt, was deine eigene Schuld ist.** Merkst du eigentlich nicht, dass der Himmel ständig damit beschäftigt ist auszubügeln, was deine schlechte Laune zerknittert und verknubbelt hat? Gott fängt deine Dummheiten wieder ein, rückt Schiefes wieder gerade. Lässt hitzige Emails in Spamfiltern verschwinden und sendet dir Wellen

<sup>1</sup> Martin Luthers Übersetzung hat dieses Lächeln benannt. Wo es in Vers 5 wörtlich heißt „der dich mit Gutem sättigt“, schrieb Luther in poetischer Wiedergabe „der deinen Mund fröhlich macht“. Das Lachen ist eine Gotteswirkung, die Fröhlichkeit ein Geschenk des Himmels, spürte der Reformator.

von noch unverletzten Menschen entgegen, die - Gott sei Dank - nicht Zeuge deiner Szenen waren.  
**Lobe den HERRN, meine Seele,  
der dir alles vergibt, was deine Schuld ist,**

◦ **Lobe den HERRN**, drängt der Psalm, **der dich aus der Grube erlöst** (die du dir selber gräbst)...  
Mach mal die Augen auf! sagt er, hast du die Hand nie gesehen, die dich **dich aus der Grube erlöst**, die deine Kurzschluss-handlungen gegraben haben? Freunde, die du seit Jahren vernachlässigt hast, erinnern sich an dich und kehren zurück. Freundinnen zerreißen deine Abschiedsbriefe. Und dein Chef zwinkert: 'Kündigung'? Hat meinen Tisch nie erreicht. ◦ **Lobe den HERRN, der dich aus der Grube erlöst** (die du dir selber gräbst).

◦ **Lobe den HERRN, der deinem Leben einen Kranz aus Gnade und Erbarmen aufs Haupt setzt...** Komm, sagt der Psalm, komm vor den Spiegel und schau dich an. So kannst du nicht rumlaufen! Es macht einen hässlich, wenn man sich hässlich benimmt. Lass dich aufhübschen. Der HERR weiß, was dir gut steht. Er nimmt dir die Dornenkrone des Selbstmitleids vom Kopf und **setzt deinem Leben einen Kranz aus Gnade und Erbarmen aufs Haupt.**

\*

Liebe Evensonggemeinde, ich muss hier abrechnen. Wir haben nicht viel Zeit. Nur noch drei Tage bis Erntedank. Drei Tage Vorbereitung. Einstimmung. Rüstzeit. Meditationsübung. Dehnübung. – Bitte nutzen Sie den Festtag wirklich für einen wachen Augenblick. Meister Eckhardt, der große Mystiker des späten Mittelalters, den Martin Luther so geschätzt hat, Meister Eckhardt hat immer gesagt:  
" *Wenn das einzige Gebet, das du je im Leben an Gott gerichtet hast, aus drei Worten besteht, aus den Worten „Ich-danke-DIR“, dann wird das genug sein.*

Amén.

☞ Chor : Nunc dimittis.  
Nun lässt Du, HERR,  
Deinen Diener in Frieden gehen

Fürbitten.

Und nun, Heiliger Gott, Vater Jesu Christi, Quelle des Lebens, bitten wir Dich um Einlass in dieses Erntedank-Wochenende.

Wir bitten Dich für alle, die verschrammt und verbeult eingetrudelt sind, für jene, die seit Wochen eine seltene Serie von Downs durchleben, denen irgendwie alles schief geht, die sich langsam fragen, ob sich jemand mit ihnen einen derben Scherz erlaubt. Herr, salbe ihr Haupt mit Öl, im Angesicht ihrer Feinde, schenke ihnen voll ein und löse diesen bösen Spuk.

Wir bitten Dich für alle, die großes Leid tragen, das ihnen über die Kräfte geht. Für alle, die mit Krankheit kämpfen und sich mit aller Kraft gegen die Panik stemmen. Wir bitten Dich für die, die trauern um verlorene Freunde, um Beziehungen, die zerfallen sind, und um Chancen, die nicht wieder kommen. Herr, bleibe bei uns, auch wenn wir fluchen.

Wir bitten Dich für die Schlechtwetterpropheten, die das Leid nicht leid werden. Die in jeder Suppe ein Haar vermuten und bei jedem Anfang vor dem Ende warnen. Bewahre uns vor denen, die ständig klagen ohne zu leiden, und chronisch leiden, selbst wenn es nichts zu beklagen gibt.

Und schließlich bitten wir Dich für die Meister der Schadenfreude. Wenn Schadenfreude die einzige Freude ist, die sie empfinden, dann wollen wir ihnen ihr Lachen nicht neiden und ihren Spaß nicht missgönnen. Gib, dass wir selbst das Komische im Missgeschick entdecken. Schenk uns Galgenhumor und Selbstironie, das Unvermeidliche zu ertragen. Übergieße uns mit dem Geist des Schabbath, der das, was nicht fertig ist, wie vollendet glänzen lässt.

Das bitten wir, durch Jesus Christus, im Heiligen Geiste, Amén.