

513
 Johannesmesse 3. November 2019
 Evangeletto Uwe Vetter
 Text : Psalm 39
Moody Blues
 Gebet bei leichten Depressionen

Ein Lied Davids.

(2) **Ich hatte mir vorgenommen:
 Ich will mich hüten, dass ich nicht
 sündige mit meiner Zunge. Ich will
 meinem Mund Zaumzeug anlegen -
 solange noch der Frevler vor mir
 (meine zweite Hälfte) ist.**

(3) **Ich bin verstummt zu tiefster
 Stille.**

Und schweige vom Guten.

Doch mein Leid frisst in mir.

(4) **Mein Herz glüht in meinem
 Innern. Wenn ich seufze, brennt es
 wie Feuer.**

**- So rede ich denn, mit meiner
 Zunge !**

(5) **"HERR lehre mich mein
 Ende kennen
 und das Maß meines Lebens,
 was es sei.**

(6) **Siehe, meine Tage sind nur
 eine Handbreit vor Dir -
 und meine Lebensdauer ist wie
 nichts vor Dir - wie gar nichts
 ('wie Abel') sind alle Menschen,
 die doch so sicher leben ! - Sela.**

(7) **Sie gehen daher wie ein
 Schattenbild.**

**Nur ein Dunst ist, um was sie
 lärmern.**

**Sie häufen an und wissen nicht,
 wer es einheimsen wird.**

(8) **Nun, was hoffe ich, mein Herr?
 Ich warte auf Dich.**

(9) **Rette mich, wo ich die Grenze
 überschreite,
 und lass mich nicht den Narren
 zum Spott werden.**

(10) **Ich will schweigen und meinen
 Mund nicht öffnen.**

Denn Du bist es, der es getan hat.

(11) **Wende Deine Plage von mir.
 Ich vergehe, wenn Deine Hand
 nach mir greift.**

(12) **Wenn Du jemanden warnst
 vor der Übertretung,
 so frisst Du seine Schönheit wie
 Motten.**

**Wie gar nichts ('wie Abel') sind
 doch alle Menschen! - Sela.**

(13) **Höre mein Gebet, HERR,
 und vernimm mein Stöhnen,
 bleib nicht taub zu meinen
 Tränen. Denn ich bin ein Gast
 bei Dir, ein Schutz suchender
 Fremdling wie alle meine Väter.**

(14) **Lass ab von mir, dass ich
 wieder ('fröhlich aufstrahle')
 schön werde, ehe ich gehe und
 nicht mehr bin.**

1. Es *gibt* diese Psalm-39-Tage (besonders im November)! Es *gibt* solche Tage, da kriegt man den blues und fällt die Seele in ein Loch. Jede Fröhlichkeit versickert und alles ist einem plötzlich zu viel. Da kostet es übermenschliche Kraft, auch nur die Augenlieder zu heben. Der bloße Gedanke an die üblichen Alltagsverrichtungen erzeugt Übelkeit. Ein Blick in den Spiegel lässt zurückprallen: ein Gesicht wie aus Walking Dead! Wäre die Espressomaschine vom Bett aus erreichbar, man bliebe für den Rest des Tages in der Horizontalen.

An solchen Schattenseelentagen ist die Welt nicht wirklich schlechter als zu anderen Zeiten. Aber das Kleinhirn schießt sich auf die Minuspunkte ein, während alle guten Erfahrungen stumm bleiben. Leute begegnen uns freundlich, aber irgendwie ist der Blick dafür verhangen. Und im Schutz dieser Blindheit ziehen alte Dämonen wieder ein. Uralter Ärger, den man längst vergessen wähnte, tastet sich wieder in die Erinnerung vor. Die innere Schwermut dringt nach außen. Man sieht so mies aus wie man sich fühlt. Manche nennen diesen Zustand 'leichte Depression' (über schwere Depressionskrankheiten muss man anders reden und beten!). In biblischer Zeit ließ man den David für sich reden:

**Ich bin verstummt. Ich schweige vom Guten. ..
 mein Leid frisst in mir. Wenn ich seufze, brennt es
 wie Feuer. Was ist schon mein Leben? Eine
 Handbreit, ... wie nichts, ... wie gar nichts ! Wie
 sehe ich bloß aus: Den Narren zum Spott! ... meine
 Schönheit - wie von Motten gefressen!**

2. Nun hilft es ja manchmal nur zu hören, dass es andren auch mies geht. Sieh an, sogar König David hatte seine Durchhänger! Das mag etwas trösten. - Wichtiger ist zu erfahren, wie man 'in der Bibel' gegen solche Downs vorgegangen ist. Psalm 39 trägt die Spuren einer gewitzten Kur.

° Das erste, was man beim schwermütigen David lernen kann, ist, dass er den Mund nicht hält. Er schließt sich nicht mit seinen Dämonen ein. Macht es nicht mit sich allein ab. David verfällt nicht ins

'Schweigen der Lämmer'. Weil David ein gläubiger Mensch ist, hat er immer einen Gesprächspartner. Wenn irgendwer menschliche Macken kennt, dann doch wohl der, der sie erschaffen hat – die Menschen. Der die Seele geschaffen hat, weiß auch, wie da drin aussieht. Deswegen hieß der erste Rat: Sprich mit dem Hersteller! Bete! Beten sorgt dafür, dass man nicht allein bleibt mit seinen destruktiven Stimmungen und obsessiven Gedanken.

° Zweitens: Beten klingt an solchen Tagen anders als sonst. Beten *kann* dann schon mal schimpfen sein, ja sogar fluchen. Nimm kein Blatt vor den Mund! Sag, wie es kommt. Du darfst ruhig übertreiben, unausgewogen und verbohrt sein. - Hören Sie sich nur den David an, wie der sich in Rage redet: **Ich schweige vom Guten. Mein ganzes Leben**, was ist das denn schon: **eine Handbreit, ein nichts, ein gar nichts!** Wie der auf gekränkte Eitelkeit macht: **Du frisst meine Schönheit.** Wie pathetisch der wird: **HERR, vernimm mein Stöhnen!** ja melodramatisch: **Lass ab von mir, ehe ich gehe und nicht mehr bin!** Sprich mit Gott, bis dir die Worte ausgehen! ermunterten die alten Psalmen. Wenn raus ist, was einem Übelkeit verursacht, wenn Stille einzieht, dann ..

3. ...dann folgt Phase drei. Als all der Gedankenmüll aus Davids Herz entfernt war, als sich atemlose Leere auftut, da krocht der Geist Gottes in den Hohlraum. Und mit diesem Atem Gottes, der lebendig macht, streift den David auch ein Hauch von erlösendem Humor. Schauen Sie, wie sich das anbahnt:

Zuerst sagt David, dass er *nichts* sagen will. Kein Sterbenswörtchen. **Ich hatte mir vorgenommen: Ich will mich hüten... Ich will meinem Mund Zaumzeug anlegen. Bin verstummt zu tiefster Stille.** Ich sag hier nichts! sagt er. Und dann legt er los. - Meine Großmutter war auch so. Sie redete viel und gern und ließ es sich nicht nehmen, alles zu kommentieren. Und immer, wenn sie loslegte, begann sie mit dem Satz: *Also ich sag ja nichts! Aber...* Und dann redete sie wie ein Wasserfall, ohne Punkt und Komma, bis zum Atemstillstand und bis zur Erschöpfung aller Zuhörer. Und endete: *Aber ich will nichts gesagt haben!* -

Genauso David: **Ich hatte mir vorgenommen,... Ich will meinem Mund Zaumzeug anlegen. Ich bin verstummt zu tiefster Stille. Ich schweige ... Doch mein Herz glüht in meinem Innern. ... So rede ich denn.** Und dann legt er los, wie Großmutter selig.

Wenn der Geist Gottes einzieht, ziehen die Dämonen aus. Sie fühlen sich solange wohl, wie wir uns in den Unrat hineinwühlen und genussvoll dramatisieren: Ich hab genug - von allem! Hab's satt - alles! Was hat man vom Leben denn schon...! Zuerst singt Davids ihr Lied. Er übertreibt, überdreht die

Schraube: **HERR, lehre mich mein Ende erkennen** (Ich hab genug, von allem!)! – **Dann geht's** eine Stufe tiefer: **Meine Leben ist** (doch *nur*) **eine Handbreit vor Dir!** - Noch eins tiefer: mein Leben - **wie nichts!** - Und noch eins runter: **Wie gar nichts sind alle Menschen!**¹ Genau in dem Moment, so richtig gruftig klingt und lebensmüde, meldet sich der Lebensgeist Gottes und sagt trocken:

Nun mach aber mal 'nen Punkt! Und David dämmert's: Also *so* ist es ja nun *doch nicht!*²

° Und wenn das noch nicht hilft, dann sollte man sich (wie David) morgens im Spiegel betrachten, den ganzen Gram im eignen Gesicht anschauen, und wie unvorteilhaft schlechte Laune die Gesichtszüge verändert, und wie die Haare flusig werden und die Frisur die Ohren hängen lässt. - Dann soll man den Psalmvers sprechen: **Gott, Du frisst meine Schönheit wie Motten. ... Lass ab von mir, dass ich wieder schön werde.** Dieser Vers hat schon eitlere Menschen als Sie und mich verlegen lächeln lassen. Und ein Lächeln vertragen die inneren Dämonen nicht. Da schnappen sie ein und verschwinden ohne zu grüßen.

4. Wenn man merkt, wie blöd das klingt, was man sich da ständig sagt, dann kann man (eigentlich) nicht ernst bleiben. Irgendwer fängt an zu kichern. Der Geist Gottes zuerst, dann wir selbst. Und in dem Moment packen die Dämonen ihre Sachen und gehen. Denn sie können es nicht ertragen, wenn man über sie lacht. Selbstironie im Gebet ist ein Exorzismus. Sie entzaubert das Melodram.

Wenn wir uns also das nächste Mal so richtig selber leid tun, und beim Klagen so richtig in Fahrt sind, und der Himmel tut verdächtig einmütig und stimmt uns zu, Punkt für Punkt, dann sollten wir uns kurz uns vergewissern. Es könnte sein, dass der Himmel schmunzelt.

Es ist November. Lernen Sie 39. Psalm auswendig, für *Ihre* Schattenseelentage. Sagen Sie ihn auf, und wenn Gott will, geht Sein Schmunzeln auf uns über.

Amén

¹ Man erinnere sich nur, dass demselben David z.B. der 23. Psalm zugesprochen worden ist, ein Gebet, das diese Psalm 39 Klagen Lügen straft: "Der HERR ist mein Hirte, mir wird nichts mangeln. Er weidet mich auf einer grünen Aue und führt mich zum frischen Wasser ... und ich werde bleiben im Hause des HERRN immerdar". - Ist das Leben wirklich ein Nichts?!

² Man bedenke nur, dass dieser moody-blues-Psalme dem König David zugesprochen worden ist. Mein Leben eine nichts, ein gar nichts! - Mein lieber König, was ist mit deinem Palast, mit deinem Gefolge, mit deinen spektakulären Heiratscoups, was mit deinen Kriegszügen und deinen Raubzügen, und deinen zahlreichen Kindern! Was mit den großen Taten Gottes, der immer wieder zu deinen Gunsten interveniert hat? Alles nichts? Wie gar nichts? Nun bring die Dinge aber mal in Perspektive.