

*Reflexion: Welcher Satz beschreibt auch meine Erfahrungen?*

### **Ich kann mich voll und ganz Gott zumuten!**

David ermutigt sich weiter: «Befiel dem Herrn deinen Weg an, vertraue auf ihn, er wird es schon richten! Anders übersetzt: «Wälze die Last deines Weges auf den Herrn. Er wird handeln!»

Wenn die Gedanken und Gefühle sich in uns wälzen, drehen wir uns um die eigene Achse. Es geht nun nicht darum, dieses Wälzen «abzustellen», sondern ihm die richtige Richtung zu geben: Ich wälze mich mit allem was ich nicht verstehe, mich beunruhigt, mir Mühe macht «auf den Herrn zu»! Ich wälze mich sogar mit aller Last auf den Herrn und mute mich ihm so wie ich bin und so wie es in mir aussieht ganz zu!

*Reflexion: Welche Last will ich heute zum Kreuz, bzw. zum Abendmahl wälzen?*

In herzlicher Verbundenheit  
Manfred Tanner

## Information



### **Gebet für die Region**

**Donnerstag, 21.10.2021  
20.00 Uhr  
Heilsarmee Huttwil**



# Korps Huttwil

huttwil.heilsarmee.ch | korps.huttwil@heilsarmee.ch  
Tel. 062 962 27 11 | Höhenweg 6 - 4950 Huttwil

## Predigtnotizen und Informationen Sonntag, 17. Oktober 2021

**Thema:** **Frust lass nach - der Seele eine Sprache geben**

**Text:** **Psalm 37, 1-9**

**Ziel:** Ich versorge meine Seele mit Gutem, das aus dem Herzen Gottes kommt!

### **Frust und Ärger**

Anlass zu diesem Psalm gaben offenbar frustrierende Lebenserfahrungen: Frust, weil es andern viel besser geht als mir. Frust, weil das Geld knapp wird und meine Zukunft somit unsicher ist. Frust, weil ich ohnmächtig zusehen muss, wie andere sich unrechtmässige Dinge erlauben können und niemand hindert sie. Frust, weil Gott zu allem Unrecht schweigt und offenbar tatenlos zusieht. Mitten in diesem ganzen Frust findet David einen Weg damit umzugehen. Dieser Weg hat sich bewährt. Deshalb schreibt er im hohen Alter diesen Psalm.

### **Der Seele eine Sprache geben**

Die Psalmen sind das Gebetsbuch der Bibel. Sie bringen zur Sprache, bringen auf den Punkt was so alles in der Seele des Menschen, auch des glaubenden Menschen vor sich geht. Sie verleihen unserem seelischen Zustand Worte. Wenn frustrierende Gefühle uns plagen, können wir sehr oft nicht genau sagen was uns wirklich ärgert. Wenn wir aber Worte dafür finden, wird bereits etwas in uns geordnet. Noch mehr Ordnung entsteht dann in unserem Innersten, wenn wir Wege

aus diesem Frust heraus erkennen und dies auch in Worte fassen können.

### **Gebet als Gespräch mit sich selbst**

Auffallend ist, dass dieser Psalm kein Gebet ist, so wie wir uns dies gewohnt sind. Statt dass wir mithineingenommen werden, wie wir Gott anbeten und welche Bitten wir vor ihn bringen können, werden wir beraten: «Entrüste dich nicht... beneide nicht... vertraue auf den Herrn...» Dieser Psalm ist zum grösseren Teil ein Gespräch mit sich selbst. Offenbar hat David gelernt, sich vor Gott all das selbst zuzusprechen was gilt und was wahr ist! Psychologen nennen dies Selbstfürsorge. Forscher haben herausgefunden, dass wir pro Tag mehr als tausend Selbstgespräche führen. Es ist nicht einerlei was wir uns tagtäglich selbst sagen. Für David hat es sich bewährt, Selbstgespräche, die sich an Gottes Wort orientieren laut im Angesicht Gottes zu führen. Das ist zwar eine Gebetsform, die uns nicht so geläufig ist. Sie hat aber langfristig grosse Wirkung auf unsere Seele. Der Psalm ermutigt mich, mir Folgendes zuzusprechen:

### **Ich bin nicht für das Fehlverhalten anderer verantwortlich!**

In mehreren Wiederholungen mahnt David sich selbst: «Entrüste dich nicht...lass dich nicht von Zorn und Wut überwältigen...» Wir alle haben die Gewohnheit, uns mit dem Fehlverhalten anderer viel mehr zu beschäftigen als mit den eigenen. Unsere Gedanken und Gefühle kreisen ständig in ständiger Wiederholung um fremdes Unrecht. Wenn dies geschieht, mischt sich ungefragt Überheblichkeit dazu. Das Unrecht der andern wird zum Gift in unseren Gedanken und Gefühlen. Wir vergiften damit auch andere. Gott aber möchte uns schon längst klar machen, dass nur er selbst dem rechten Umgang mit dem Unrecht gewachsen ist. Wir alle haben «das Zeug» dazu nie und nimmer! Wir sind damit heillos überfordert. Wenn wir aber uns selbst dazu ermutigen, diese Verantwortung nicht zu übernehmen, weil sie Gott allein zusteht, dann verändert sich in uns unsere Haltung. Wir bringen das Unrecht anderer anders zur Sprache. Ein Seelsorger hat einmal gesagt: «Andere auf ihr Unrecht anzusprechen braucht viel, viel Demut».

*Reflexion: An wen erinnert mich Jesus, ihn ganz dem Vater im Himmel zu überlassen?*

.....  
.....

### **Ich traue mich zu vertrauen!**

«Vertrau dem Herrn...» spricht sich David weiter zu. Wenn andere uns enttäuschen ist das Vertrauen weit weg. Erst recht gerät es ins Wanken, wenn wir Dinge erleben, die wir nicht verstehen und es den Anschein macht als wäre Gott verschwunden. Das kann sogar so weit gehen, dass wir uns von Gott betrogen fühlen (Jeremia 20.7ff.) David hat sich offenbar immer wieder gesagt: «Ich vertraue dir, Herr, trotz all meinem Misstrauen!»

*Reflexion: Wo bin ich gefährdet, dem Vater im Himmel nicht zu vertrauen?*

.....  
.....  
.....

### **Gott gibt mir viel mehr als ich mir ausdenken kann!**

David sagt sich auch: «Freue dich über den Herrn. Er wird dir deines Herzens Wünsche stillen». Man könnte auch übersetzten: «Er wird dir mehr geben als du dir ausdenken kannst». Oft decken sich die Wege wie Gott uns beschenkt nicht mit dem was wir uns ausdenken.

Ein unbekannter amerikanischer Soldat hat dies treffend auf den Punkt gebracht:

«Ich bat um Stärke, damit ich etwas erreichen könnte, ich wurde schwach gemacht, damit ich lernte bescheiden zu gehorchen.

Ich bat Gott um Gesundheit, damit ich große Taten vollbrächte, ich bekam Gebrechen, damit ich bessere Taten vollbrächte.

Ich bat um Reichtum, um glücklich zu werden. ich bekam Armut, damit ich weise würde.

Ich bat um Kraft, damit ich die Ehre von Menschen haben würde, ich erhielt Schwäche, damit ich die Bedürfnisse Gottes empfinden würde.

Ich erhielt nichts von dem, was ich erbat - aber alles, was ich erhofft hatte.

Geradezu gegen mich selbst wurden meine Gebete erhört.

Ich bin unter allen Menschen sehr gesegnet.»